

Centre Cívic Vil·la Florida

TALLERS ACTIVITATS

De setembre a desembre de 2024

Vil·la Florida



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sarrià-Sant Gervasi



Ubicat al nucli urbà de Sant Gervasi, el Centre Cívic Vil·la Florida és un espai proper i obert a totes les persones, tant del mateix barri o districte, com de la ciutat o de fora. El seu eix característic és la **cultura de la gastronomia i l'alimentació**.

L'equipament es troba en una antiga casa senyorial del segle XVI, envoltada pels Jardins de Vil·la Florida. Ofereix activitats educatives, d'oci i de cultura: tallers, cicles d'arts escèniques i cinema, xerrades, exposicions, jornades temàtiques, activitats familiars i festes tradicionals, entre d'altres.

Et donem la benvinguda!

ÍNDEX

TALLERS

Inscripcions	pàg. 3
Cuina i nutrició	pàg. 4
Puntuals de cuina	pàg. 6
Llengua	pàg. 8
Cultura i coneixement	pàg. 11
Cos i ment	pàg. 12
Creatius	pàg. 16
Informàtica	pàg. 18
Puntuals per a adults	pàg. 18
Per a persones grans (+60 anys)	pàg. 19
Infantils i familiars	pàg. 22
Puntuals infantils i per a joves	pàg. 24
Puntuals per a famílies	pàg. 25
Hort al balcó	pàg. 26

ACTIVITATS

Difusió cultural	
Pantalla BCN	pàg. 28
Petites Bambolines	pàg. 30
Itineraris culturals	pàg. 32
Vine a saber-ne més...	pàg. 33
Exposicions i activitats vinculades	pàg. 34
Xerrades i conferències	pàg. 35
Especial 25N	pàg. 36
Activitats familiars	
Espectacles familiars	pàg. 38
El petit racó	pàg. 39
Petita butaca	pàg. 40
Festes tradicionals	pàg. 41
Activitats per a joves	
Activitat puntual	
Pel·lícula més debat	pàg. 42
Generació 2.0	pàg. 43
Activitats per a persones grans	
Activitats puntuals	
Trobada de cors	pàg. 43
Activitats regulars	
Dansa de Sala en línia	pàg. 44
Coral	pàg. 44
Teatre	pàg. 45
Hort al balcó	pàg. 45

SUPORT A LA CREACIÓ

L'obrador	pàg. 46
Exposes?	pàg. 46
Projectes comunitaris	pàg. 47

ENTITATS I GRUPS

Entitats i grups formals	
Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida	pàg. 47
Associació de Veïns de Sant Gervasi	pàg. 48
Cor Albada de l'Agrupació Cor Madrigal	pàg. 48
Grup de Patchwork	pàg. 48

SERVEIS

Cessions d'espai	pàg. 49
Sala d'estar	pàg. 49
Racó d'estudi i informàtica	pàg. 49
Connexió wifi	pàg. 49

CALENDARI

Setembre, octubre, novembre, desembre	pàg. 50
---------------------------------------	---------

CONTRAPORTADA

Mapa	pàg. 54
Contacte	pàg. 54
Horari	pàg. 54

LLEGENDA

G	Activitat gratuïta
C	Taller de continuïtat
N	Taller Nou
\$	Suplement en concepte de material
de	Denominació d'estrena
O	Obrador

Els tallers inclouen una programació variada que detallem a continuació. Esperem que les activitats siguin del teu gust!

INSCRIPCIONS

Les matrícules als tallers de tardor podran fer-se en els següents horaris:

- > Inscripcions presencials: cal demanar cita prèvia trucant al 93 254 62 65 a partir del dia 3 de setembre a les 10 h. Les hores per a la inscripció es donaran a partir del dimecres 4 de setembre en endavant. La cita prèvia no confirma la plaça. L'horari de les matrícules presencials és de 10 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h.
- > Inscripcions en línia a partir de dimecres 4 de setembre a les 10 h, en horari ininterromput i fins que hi hagi disponibilitat de places, a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

Cal tenir en compte que:

Les inscripcions als tallers són **personals i intransferibles**.

La matrícula es farà efectiva un cop s'hagi abonat l'import corresponent. En les inscripcions en línia, un cop fet el pagament amb targeta, es pot comprovar la confirmació de la plaça dins el perfil d'usuari registrat. En les inscripcions presencials es recomana fer el pagament amb targeta bancària.

El Centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. El Centre Cívic es reserva el dret a no recuperar les classes en cas de tancament de l'equipament per causes majors.

Per a cada taller es disposa d'una **fitxa descriptiva** en què s'explica amb detall la metodologia del taller i les especificitats que cal tenir en compte abans de realitzar-lo. Demana-la al Punt d'Informació.

Informa't al Punt d'Informació sobre els tallers amb opció de conciliació familiar.

Per conèixer els criteris de reducció dels imports, cal adreçar-se al Punt d'Informació.

Calendari:

Inici dels tallers: 25 de setembre de 2024

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ

CUINA GURMET FÀCIL

A partir de productes de temporada, prepararem plats creatius amb un toc innovador que et permetran descobrir noves combinacions i sabors. Farem receptes d'elaboració fàcil, de cuina de mercat, però amb un toc sofisticat: receptes senzilles amb les quals podràs sorprendre els teus convidats o actualitzar una mica els àpats de casa.

1. GRUP 1

Dilluns, de 16 a 18.30 h
30 SETEMBRE > 21 OCTUBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas

2. GRUP 2

Dilluns, de 18.30 a 21 h
30 SETEMBRE > 21 OCTUBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas



Foto © Camva

3. CUINA CREATIVA PER A MANDROSOS

Dimarts, d'11 a 13.30 h
8 OCTUBRE > 29 OCTUBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

Vols aprendre receptes creatives, saludables i variades? En aquest taller aprendrem a fer un primer, un segon i unes postres, per sorprendre els teus convidats. Elaborarem receptes per cuinar el dia a dia i extreure el màxim profit dels ingredients.

A càrrec de Josep Vidal



Foto © Josep Vidal

PREPARA'T PER LES FESTES

En aquest taller farem receptes per preparar-nos per les festes de Nadal, pels aniversaris, per les celebracions... Està pensat per a aquelles ocasions especials en què volem sorprendre els nostres convidats d'una forma creativa i nutritiva.

4. GRUP 1

Dilluns, de 16 a 18.30 h
4 NOVEMBRE > 25 NOVEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas

5. GRUP 2

Dilluns, de 18.30 a 21 h
4 NOVEMBRE > 25 NOVEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

A càrrec d'Elisabeth Cuevas

6. STREETFOOD ASIÀTIC

Dimecres, de 18 a 20.30 h
6 NOVEMBRE > 27 NOVEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

Deixa't portar a llocs exòtics amb diferents receptes de menjar de carrer del gran continent asiàtic. Explorarem la gastronomia tailandesa, índia, vietnamita... i aprendrem receptes fàcils i aromàtiques amb ingredients típics de cada país.

A càrrec de l'Associació Cultural i Gastronòmica Manjaretti

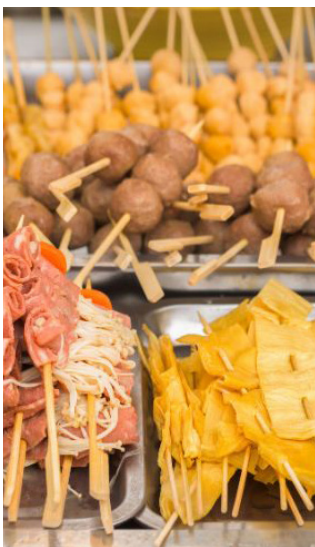


Foto © Canva

7. ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL

Dijous, de 18 a 20.30 h
7 NOVEMBRE > 28 NOVEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 12 €

En aquest taller conversarem entorn del cicle menstrual i les diferents fases. Entendrem una mica millor com funciona el nostre cos i experimentarem amb diferents receptes que ens poden anar especialment bé en diferents fases del cicle, a més de veure els beneficis d'utilitzar un calendari menstrual en paper. Alguns dies tendim a experimentar més fatiga, d'altres ens convé minimitzar la inflamació, i de vegades ens caurà especialment bé la xocolata negra...

En aquest punt de trobada intercanviarem experiències, consells i cuinarem plats deliciosos entre totes!

Taller obert a qualsevol persona adulta menstruant.

A càrrec de ZERO WASTE BCN
Taller emmarcat el 25N Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les dones.



Foto © Canva

8. CUINA DE CULLERA SENSE GLUTEN

Dimarts, d'11 a 13.30 h
12 NOVEMBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores) \$ 20 €

En aquest taller farem receptes suculentos i reconfortants per gaudir de la tardor. Farem receptes sense gluten aptes per a celíacs, de cuina tradicional i del xup-xup que et farà gaudir del producte de temporada.

A càrrec de Josep Vidal



Foto © Canva

PUNTUALS DE CUINA

9. DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

Dimecres, d'11 a 14 h
16 OCTUBRE
 Preu: 16,37 € (3 hores) § 10 €

Amb motiu del Dia Mundial de l'Alimentació, farem tres receptes tradicionals catalanes. Cuinarem el clàssic trinxat de la Cerdanya, farem uns cargols a la llauana amb escalivada del més pur estil de Lleida i el plat estrella català el fricandó.
 A càrrec de Rosa Maria Garcia Fort

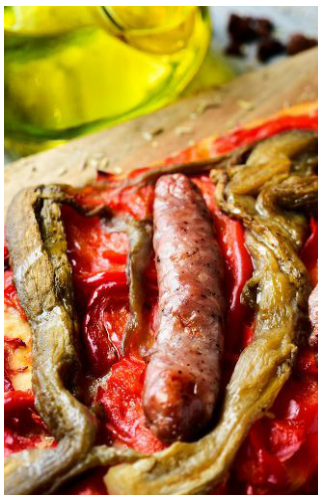


Foto © Canva

10. CUINA DEL CRANC BLAU

Dijous, de 18 a 20.30 h
17 OCTUBRE
 Preu: 13,64 € (2,5 hores) § 6 €

En aquest taller, coneixerem el cranc blau (*Callinectes sapidus*), una espècie que s'està expandint pel Mediterrani a causa del canvi climàtic. Cada cop és més abundant i la seva pesca sostenible permet incloure'l a la nostra dieta. Aprendre a cuinar-lo en diferents receptes per extreure el màxim benefici del producte i afavorir el consum responsable i sostenible d'una espècie invasora.
 A càrrec d'Anna Bozzano d'El Peix al Plat.



Foto © Canva

11. RISOTTI & RISO: ELS ARROSSOS ITALIANS

Dilluns, d'11 a 13.30 h.
28 OCTUBRE
 Preu: 13,64 € (2,5 hores) § 8 €

Un taller puntual per aprendre a fer un *risotto* al pur estil italià i, a més, explorar les diferents varietats d'aquest cereal que, segons la regió i per les característiques diferents, agafa una forma o una altra: prepararem un *sartù*, un pastís salat d'arròs típic de la regió de Nàpols i uns *suppli* una *croqueta d'arròs*, com es mengen pels carrers de Roma.

A càrrec de l'Associació Cultural i Gastronòmica Manjaretti



Foto © Ivan-shilov

12. PANELLETS CREATIUS

Dimecres, d'11 a 13.30 h

30 OCTUBRE

Preu: 13,64 € (2,5 hores) § 8 €

Donem una volta als tradicionals panellets, conservant la seva massa suau i delicada, però amb un toc original i diferent. En farem amb cítrics i llavors, de xocolata i avellanes, a base de moniato i també amb espècies. Experimenta i prepara els teus propis panellets, que no trobaràs a cap pastisseria! A càrrec de Zero Waste



Foto © Canva

13. DOLÇOS DE TOTA LA VIDA

Divendres, de 18 a 21 h

15 NOVEMBRE

Preu: 16,37 € (3 hores) § 5 €

La gastronomia catalana destaca per la seva riquesa de receptes dolces. En aquest taller aprendrem a fer els clàssics melindros de pastisseria i els acompanyarem amb la tradicional crema catalana. A més, per donar-li el toc cruixent, elaborarem els carquinyolis com els que feien les àvies a les masies catalanes.

A càrrec de Cristina Kalvo



Foto © Cristina Kalvo

14. ESPECIAL TÀRTAR

Dimarts, de 18 a 20.30 h

26 NOVEMBRE

Preu: 13,64 € (2,5 hores) § 9 €

El tàrtar s'ha imposat a la carta de molts restaurants i és un plat que té molts amants, però és important conèixer bé la seva composició i l'equilibri dels ingredients. En aquest taller elaborarem tres tàrtars, un de carn, un de peix i un de verdures, que ens faran portar un plat de restaurant a les nostres cases.

A càrrec de David Sanmartín



Foto © Canva

TALLERS DE LLENGUA

15. ANGLÈS, DES DE ZERO

Dijous, de 17.15 a 18.45 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller de llengua per a persones sense domini de l'idioma. Les classes fomenten l'aprenentatge fent que els aspectes bàsics de l'anglès siguin divertits. S'hi introduiran la gramàtica i el vocabulari amb imatges, converses i jocs. La classe també se centrarà en la pronunciació i els accents, mitjançant cançons i activitats.

A càrrec d'Amiable Language Services

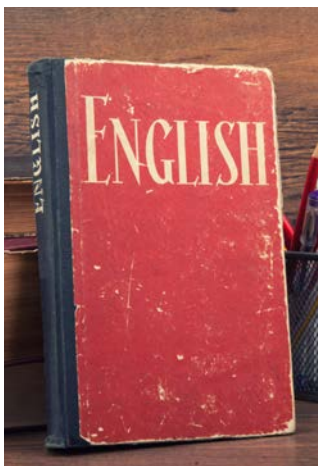


Foto © Canva

16. ANGLÈS, NIVELL INTERMEDI

Dijous, de 19 a 20.30 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller per perfeccionar l'anglès dels que ja tenen una base. Es treballarà conjuntament l'expressió oral i escrita a través d'exercicis de gramàtica i vocabulari, amb imatges, converses i jocs. La classe també se centrarà en la pronunciació i els accents, mitjançant cançons i activitats. Es requereix un nivell mitjà d'anglès. A càrrec d'Amiable Language Services



Foto © Canva

17. ANGLÈS, NIVELL MITJÀ

Dimarts, de 10 a 11.30 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller molt dinàmic amb el propòsit de millorar tant la gramàtica i el vocabulari com la fluïdesa en la conversa. Per participar en el taller, cal tenir un nivell mitjà d'anglès.

A càrrec de l'Acadèmia Usik



Foto © Ivan-shilov

18. SPEAKING ENGLISH

Dimecres, de 19.30 a 21 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller basat en la conversa. Parlarem sobre temes diferents com esports, aficions, música, cinema, naturalesa, viatges, menjars del món i altres. Aprendre vocabulari i frases fetes, per parlar l'anglès com una persona nativa. Es faran exercicis de comprensió auditiva per poder entendre diferents accents de l'anglès. Es recomana tenir un nivell preintermedi.

A càrrec d'Amiable Language Services



Foto © Canva

19. FRANCÈS BÀSIC

Dimecres, de 16 a 17.30 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

En aquest taller recuperarem el francès que teníem. Es requereix un nivell mínim de francès o haver fet francès prèviament per poder refrescar-lo i poder expressar-nos amb claredat. Es treballaran les bases de la gramàtica, el vocabulari i les expressions més comunes en la llengua francòfona.

A càrrec d'Amiable Language Services

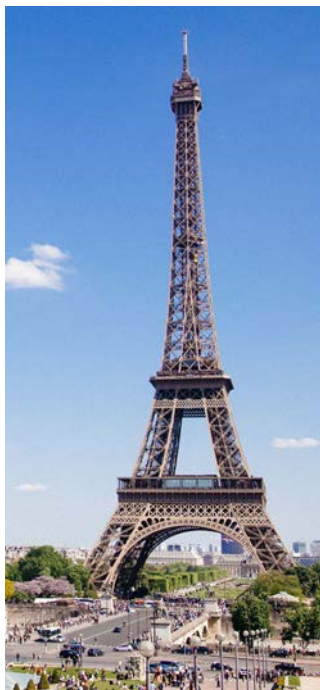


Foto © anthony-delancoix

20. CONVERSA FRANCÈS

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller on ens comunicarem per millorar el nostre nivell de francès. Es proposaran diferents temàtiques per conèixer nou vocabulari i estructures verbals. És necessari tenir coneixements de francès que permetin mantenir una conversa fluida sobre temes d'actualitat i de la vida quotidiana.

A càrrec d'Amiable Language Services



Foto © Canva

21. CONVERSAZIONE ITALIANO

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller de conversa en italià destinat a la pràctica oral de la llengua. Parlarem sobre temes relacionats amb la cultura italiana i la vida quotidiana. Les converses seran en grup i cadascú podrà refrescar els seus coneixements o adquirir-ne de nous. Per fomentar la conversa, en aquest taller es tracten alguns temes de gramàtica, només per entendre aspectes puntuals de la llengua, de la forma i de l'estructura, per adquirir confiança en l'ús de la llengua oral.

A càrrec de Roberta Festa



Foto © YamnCar

22. ITALIÀ, UN PAS MÉS

Dimarts, de 19 a 20.30 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller destinat a persones amb uns coneixements intermedis previs que volen refrescar-los (que ja coneixen els articles definits i indefinits, singular i plural d'articles i noms, el present, el passat i els verbs reflexius). S'aprofundirà en els usos dels verbs, sobretot futur i condicional, i també l'ús del subjuntiu per expressar opinions sobre temes quotidians. Es farà èmfasi en el vocabulari de viatges, menjar i oci!

A càrrec de Roberta Festa



Foto © Canva

23. APROFUNDIM EN L'ALEMANY

Dimarts, de 17.30 a 19 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Hem treballat diferents temàtiques de vocabulari i ja podem anar a menjar a un restaurant, comprar roba, anar al metge i fins i tot moblar la casa dels nostres somnis! Hem consolidat també la base del món de les declinacions i sabem que hem d'utilitzar el nominatiu, l'acusatiu i el datiu. Ara toca fer un pas més enllà i endinsar-nos en el món dels temps verbals: verbs regulars i irregulars, verbs separables, el passat, l'imperatiu i molt més. *Gespräche, Lesungen i Hören* també ens esperen! Tot això a través de dinàmiques de jocs que ens ajudaran a aprendre passant-ho

molt bé. *Bist du bereit? Atre-veix-te a parlar en alemany! Wir warten auf dich.*

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © christian-wiediger

24. ALEMANY BÀSIC. UN PAS MÉS.

Dimarts, de 19.05 a 20.35 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Guten Tag! Wie geht's? Sabem presentar-nos, parlar de la nostra professió, de les nostres emocions i anar al supermercat o a comprar roba. Volem, però, anar més enllà. En aquest taller continuarem iniciant-nos en el món de l'alemany de forma amena i divertida. Ho farem parlant de les nostres aficions, introduint-nos en el món dels *Modalverben* i adquirint habilitats per anar al metge o moblar la casa dels nostres somnis. T'animes a descobrir-ho amb nosaltres? Un taller pensat per adquirir els coneixements bàsics per poder viatjar a Alemanya! *Willkommen im Kurs, Willkommen in Deutschland!*

A càrrec d'Ainara Tudanca



Foto © fotografierende

TALLERS DE CULTURA I CONEIXEMENT

25. GRANS CLÀSSICS DEL CINEMA

Dimecres, de 17 a 18.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller per aprofundir en els grans clàssics del cinema. Analitzarem a fons pel·lícules mítiques, centrant-nos els aspectes tècnics, argumentals i artístics, així com en el context històric en què van ser rodades. Aprofundirem una mica més en el llenguatge cinematogràfic i aprendrem en quins aspectes cal fixar-se per valorar un film.

El dia 16 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec de Judith Vives

26. CONEGUEM L'ÒPERA

Dimecres, de 19 a 20.30 h
2 OCTUBRE > 11 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

En aquest taller ens aproximarem als grans clàssics de la història de l'òpera. Descobrirem, a través del context, la història i la música, aspectes fascinants de les òperes, així com paral·lelismes en la vida dels grans compositors de cada època.

El dia 16 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec d'ARS VIVA



Foto © Loamínos

VISITA ELS MUSEUS DE BARCELONA

Quan entrem en un museu, una galeria o un centre cultural, aprenem una cosa nova o alguna cosa que s'escapava del nostre coneixement. Solem emocionar-nos i sentir-nos més feliços i ens inspirem cap a reptes positius per a la nostra societat, compartint l'experiència de la visita amb altres persones. Aquest taller pretén fomentar aquest tipus d'experiències i acostar l'art a la

societat. Una guia experta guiarà el grup cap a aquestes observacions enriquidores visitant de setmana en setmana les exposicions temporals ofertes per les més importants institucions museístiques i centres culturals de la ciutat de Barcelona.

27. GRUP 1

Dimarts, d'11 a 12.30 h
1 OCTUBRE > 26 NOVEMBRE
Preu: 65,49 € (12 hores) \$ 20 €
 aproximadament en concepte d'entrades

El dia 29 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec de Maria Concetta Marino

28. GRUP 2

Dimecres, d'11 a 12.30 h
25 SETEMBRE > 27 NOVEMBRE
Preu: 73,67 € (13,5 hores) \$ 20 €
 aproximadament en concepte d'entrades

El dia 30 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec de Maria Concetta Marino

29. GRUP 3

Dimecres, de 12.30 a 14 h
25 SETEMBRE > 27 NOVEMBRE
Preu: 73,67 € (13,5 hores) \$ 20 €
 aproximadament en concepte d'entrades

El dia 30 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec de Maria Concetta Marino

30. GRUP 4

Dijous, d'11 a 12.30 h
26 SETEMBRE > 28 NOVEMBRE
Preu: 73,67 € (13,5 hores) \$ 20 €
 aproximadament en concepte d'entrades

El dia 31 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec de Maria Concetta Marino

31. GRUP 5

Dijous, de 12.30 a 14 h
26 SETEMBRE > 28 NOVEMBRE
Preu: 73,67 € (13,5 hores) \$ 20 €
 aproximadament en concepte d'entrades

El dia 31 d'octubre no hi haurà classe.
 A càrrec de Maria Concetta Marino

TALLERS DE COS I MENT

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica abdominal hipopressiva treballa la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià sense perjudicar-lo. Aquesta tècnica millora la nostra postura, redueix el ventre i evita el mal d'esquena i la incontinència urinària. No recomanat per a persones amb la tensió alta i/o embarassades.

32. GRUP 1

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

A càrrec de Teresa Fernández Vargas

33. GRUP 2

Dilluns, d'11.45 a 12.45 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

A càrrec de Teresa Fernández Vargas

34. GRUP 3

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © tammy-gann

35. HIPOPILATES

Dilluns, de 19.35 a 20.35 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

En aquest taller treballarem la musculatura abdominal reforçant-la i augmentant el to del sòl pelvià. Permetrà preveure una possible incontinència i poder corregir males postures treballant també la musculatura de l'esquena. Farem una petita introducció a exercicis de pilates.

No recomanat per a persones amb la tensió alta i/o embarassades.

A càrrec de Marta Álvarez



Foto © Canva

36. HIPOPRESSIVES I ESTIRAMENTS

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

En aquest taller treballarem la musculatura per enfortir el sòl pelvià i la faixa abdominal. Es recomana haver fet prèviament gimnàstica hipopressiva. Acabarem les classes amb estiraments per tal de poder exercitar altres parts del cos.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

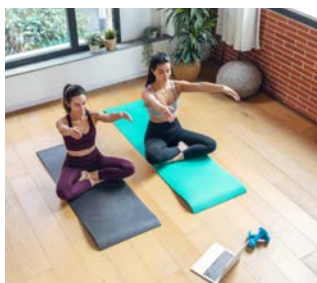


Foto © Canva

PILATES AMB CALMA

Treballarem la respiració, la flexibilitat i la força, mitjançant exercicis d'intensitat baixa, en què se segueix la metodologia de pilates. Es faran exercicis fluids i suaus de forma relaxada, acompanyats d'un treball de control de la respiració. Aquest taller està indicat per a persones grans.

37. GRUP DIMECRES

Dimecres, d' 11.45 a 12.45 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores)

A càrrec de Teresa Fernández Vargas

38. GRUP DIVENDRES

Divendres, d' 11.45 a 12.45 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 49,11 € (9 hores)

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe.

A càrrec de Teresa Fernández Vargas



Foto © junsong-lee

39. ESTIRAMENTS

Dimecres, de 17.30 a 19 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Activitat enfocada des d'una perspectiva global del cos, en què, mitjançant una adequada interrelació de treball muscular i respiratori entre els diferents segments corporals, incrementarem el benestar corporal, especialment musculoesquelètic. L'objectiu és treballar una millora postural (evitar mal d'esquena, etc.), la part psíquica (relaxació) i també la part més estètica (l'estilització del cos i la reducció del volum abdominal).

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © rowan-chestnut

40. IOGA

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores)

Tens dolor a l'esquena i/o articular? Sents cansament, atabalament o estrès? Descobreix la serenitat a través del ioga. Aprofundeix en postures revitalitzadores, respira conscientment i troba la pau interior. Classes aptes per a tots els nivells. Connecta cos i ment per millorar la teva salut fisiològica. A càrrec de Rosa Maria Rodríguez



Foto © Canva

41. ESQUENA SANA

Dimarts, de 18.30 a 20 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Pateixes de mal d'esquena, tens les cervicals carregades o et molesten les lumbar? En aquest taller treballarem la tonificació i l'elasticitat per tal que les nostres activitats quotidianes es desenvolupin amb normalitat. Millorarem la salut de l'esquena.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © chris-yang

42. REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Dijous, de 19.30 a 21 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Tots hem tingut algun cop mal d'esquena o a les articulacions i, a vegades, problemes més greus, com poden ser desviacions de la columna, vertígens i migranyes, ciàtica, genolls trencats... Tots aquests problemes es poden prevenir, millorar i, fins i tot, corregir totalment mitjançant una bona postura del cos. Aquesta disciplina està indicada per a qualsevol edat i dotada d'una base física fonamental per desenvolupar les tasques diàries. Mitjançant exercicis senzills, reeduquem el cos i l'ensenyem a treballar correctament.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © olla-gozha

43. MINDFULNESS I INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dimecres, de 19 a 20.30 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

Vols practicar l'atenció plena o *mindfulness* i gaudir dels seus beneficis en els àmbits mental i físic? En aquest taller aprendrem a relaxar-nos, millorarem el nostre benestar emocional i aprendrem a viure amb més alegria i amb més felicitat. A més, aprofundirem en què és la intel·ligència emocional i com desenvolupar-la en el dia a dia.

A càrrec de Rosa Maria Rodríguez



Foto © Canva

TXIKUNG

En aquest taller aprendrem moviments bàsics de *txikung*, una eina saludable d'origen xinès que té en compte aspectes relacionats amb la medicina tradicional xinesa i harmonitza el cos i la ment tenint present l'ambient i la natura. Físicament ens ajuda a treballar la postura, les articulacions, la columna i l'equilibri, tot tonificant músculs, tendons i lligaments.

44. GRUP DIMARTS I DIJOUS

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
1 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 109,14 € (20 hores)

A càrrec de Harald V Uccello

45. GRUP DIJOUS

Dijous, de 11.30 a 12.30 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores)

A càrrec de Harald V Uccello



Foto © Eivert Barnes

46. TAIJI QIGONG I MEDITACIÓ

Dimarts, de 18 a 19.30 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

El *Taiji Qigong* Meditatiu és la relació entre el cos, energia vital i ment. Són moviments suaus i lents, que permeten reequilibrar i cultivar la nostra energia vital, alhora que permet prendre consciència de l'estat global del cos. Els exercicis milloren la postura i l'estabilitat del cos, aporten flexibilitat, la coordinació, l'equilibri i la calma mental. A través de senzilles meditacions guiades prenem consciència del nostre cos, sentim la respiració com la nostra guia. Un espai per deixar assentar tota la feina feta durant el *Taiji Qigong* i romandre en silenci amb nosaltres mateixos.

A càrrec d'Àsia Salut



Foto © Angel Taijki

ZUMBA®

Gaudirem de classes dirigides en les quals es realitzen exercicis aeròbics al ritme de música llatina, amb la finalitat de mantenir un cos saludable i desenvolupar i enfortir el nostre cos i donar-hi flexibilitat.

47. GRUP 1

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores)

48. GRUP 2

Dijous, de 18 a 19 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 54,57 € (10 hores)

A càrrec de Silvia Caufapé

Activitat amb opcions de conciliació familiar: Petita Dansa Dijous (6 a 8 anys)



Foto © Canva

BODY BALL

Taller de ball individual. En cada sessió ballarem un estil musical diferent de forma individual: salsa, txa-txa-txa, *bachata*, *merengue*, tango, *lindy-hop*, *rock and roll*, *xarleston*, entre d'altres.

49. Grup Dimarts

Dimarts, de 19 a 20.30 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu

50. Grup Divendres

Divendres, de 17.30 a 19 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 73,67 € (13,5 hores)

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © stevendepo

51. SWING SOLO

Dissabte, d'11 a 12 h
19 OCTUBRE > 14 DESEMBRE
Preu: 38,20 € (7 hores)

T'agrada ballar swing? En aquest curs aprendràs moviments individuals per ballar música swing sense una parella. Les classes són molt dinàmiques, ideals per carregar-se de bona energia.

El dia 2 de novembre i el 7 de desembre no hi haurà classe.
 A càrrec del Temple del Swing de Barcelona



Foto © Canva

TALLERS CREATIUS

52. DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 18 a 20 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 109,14 € (20 hores)

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica. Tant podem dibuixar, com pintar a l'aquarel·la, oli, acrílic o altres materials. Es faran unes propostes de treball, però la correcció serà individual adaptada al nivell de cada persona, tant siguin iniciats com gent que comença per primera vegada. Durant els trimestres, anem canviant de temàtica per aprendre les possibilitats que ens ofereix cada una. La figura humana, el paisatge, les natures mortes, estudis d'altres pintors, versionar...

A càrrec de Núria Boix



Foto © ciprian-boiciuc

PINTURA CREATIVA

Proposem un taller de pintura lliure, en què podrem experimentar diferents tècniques pictòriques. Treballarem amb diferents formats, aprofundint en les capacitats expressives de cadascú i gaudint del procés com a camí d'aprenentatge.

53. GRUP 1

Dijous, de 10 a 12 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 109,14 € (20 hores)

A càrrec de Pati Baztán

54. GRUP 2

Dijous, de 12.15 a 14.15 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 109,14 € (20 hores)

A càrrec de Pati Baztán



Foto © Farrhansanjari

55. TÈCNIQUES MIXTES

Dimecres, de 16 a 18 h
30 OCTUBRE > 27 NOVEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

Vols explorar noves maneres de pintar? T'explicarem com combinar diferents tècniques entre si, com incorporar nous materials a les teves obres i, sobretot, com potenciar la creativitat!
 A càrrec d'Isabel Feliu



Foto © Canva

56. CERÀMICA

Dimecres, d'11 a 13 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
 Preu: 109,14 € (20 hores) \$ 30 €

En aquest taller aprendrem l'art de la ceràmica a alta temperatura. Veurem el procés des de la creació fins al resultat final a través de diferents estils. El procés d'esmaltatge es realitzarà al carrer d'Arimón, número 39. Cada alumne elaborarà les peces seguint les pautes de la professora i personalitzant-les al seu gust.
 A càrrec de Cristina Noguera



Foto © Cristina Noguera

57. GANXET AMB ENCANT

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
7 NOVEMBRE > 5 DESEMBRE
 Preu: 54,57 € (10 hores)

En aquest taller aprendràs tots els secrets del ganxet. Està pensat per a diferents nivells, tant, si vols començar com si tens ganes de millorar la teva tècnica de ganxet. Es realitzarà un treball personalitzat a classe seguint les indicacions i els patrons de la professora.
 A càrrec de Liana Maria Salazar



Foto © Canva

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Iniciació a la restauració i/o la modernització de mobles vells i antics. Fonaments bàsics. A partir d'una petita peça de mobiliari, passarem per tots els processos de restauració i/o renovació: anàlisi, neteges, desinsectacions, nutricions i acabats. Sessions pràctiques amb suport teòric. Dedicarem a cada apartat les sessions necessàries d'acord amb cada peça. És necessari portar un moble petit que tingui com a màxim el volum d'una cadira.

58. GRUP 1

Dijous, de 16.45 a 18.45 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
 Preu: 109,14 € (20 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera

59. GRUP 2

Dijous, de 19 a 21 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
 Preu: 109,14 € (20 hores) \$ 14 €
 A càrrec d'Helena Riera



Foto © Canva

TALLERS D'INFORMÀTICA

TRAIEM PARTIT DE L'ORDINADOR I EL MÒBIL

El curs constarà d'una part de coneixement de l'ordinador i el seu entorn, Windows i també Internet. D'altra banda, aprendrem a treure partit del nostre telèfon intel·ligent. Curs adreçat a persones amb coneixements elementals d'informàtica i noves tecnologies. Treballarem diferents aspectes com ara Word, Excel i PowerPoint, aprendrem a cercar al web i descarregar allò que ens interessa, fer còpies de seguretat, utilitzar les eines de Google (calendari, núvol, mapes, notes, etc.). També ens introduïrem en les possibilitats que ofereix el correu electrònic, l'ús i gestió avançada

de l'agenda de contactes, etc. Si vols aprendre a treure partit del teu dispositiu, ets al lloc adequat!

60. GRUP 1

Dijous, de 16.30 a 18 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

61. GRUP 2

Dijous, de 18.15 a 19.45 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 81,86 € (15 hores)

A càrrec de Maria Martínez



Foto © Canva

TALLERS PUNTUALS PER A ADULTS

62. NUTRICIÓ SALUDABLE EN L'ESPORT SUAU

Dimecres, de 16.45 a 18.45 h
16 OCTUBRE
Preu: 10,91 € (2 hores)

El 16 d'octubre és el dia Mundial de l'Alimentació i amb aquest motiu es realitzarà un taller puntual de Nutrició Saludable en l'esport suau. Aprendrem quins són els millors productes per consumir abans i després de fer exercicis com ioga, estiraments, gimnàstica suau, pilates suau, piscina per poder equilibrar l'esport amb l'alimentació. També establirem les bases d'una nutrició saludable i la importància de seguir una dieta equilibrada i nutritiva així com la necessitat de fer esport i moviments regulars al llarg de la setmana.

A càrrec de Rosa Maria Rodríguez



Foto © Canva

63. TEATRE D'IMPROVISACIÓ

Divendres, de 18 a 21 h
15 NOVEMBRE
Preu: 16,37 € (3 hores)

En aquest taller farem exercicis d'improvisació i treballarem per afavorir l'expressió corporal. Es donaran trucs i es posaran les bases de l'art teatral de forma dinàmica i divertida. Taller pensat per a iniciació i per a aquelles que vulguin millorar en la disciplina dramàtica.

A càrrec de Lluís Garrido Baldrich



Foto © Canva

64. COLLAGE REFLEXIU – IMAGINANT FUTURS

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

27 NOVEMBRE

Preu: 10,91 (2 hores)

T'has parat mai a pensar que tot el que creem, abans ho hem imaginat? Què passaria si ens dediquem un temps a inventar futurs on ens agradi viure?

Partint dels temes exposats al documental *Fantastic Machine* i utilitzant la tècnica del collage, reflexionarem sobre el moment actual i el futur que voldríem viure. Veurem com podem ser participants de la creació de la realitat, tot exercitant la creativitat personal i col·lectiva. Tot plegat en un

ambient lúdic, dinàmic i alegre des d'on cultivarem una mirada inspiradora i constructiva cap a futurs possibles

Taller vinculat a la projecció *Fantastic Machine* del dia 20 de novembre dins del cicle Pantalla Barcelona (no és imprescindible haver vist el documental)

A càrrec de Elisenda Solà-Niubó



Foto © Elisenda_Solà-Niubó

TALLERS PER A PERSONES GRANS (+60 ANYS)

IOGA

La pràctica del ioga s'inicia amb un escalfament articular i muscular, es realitzen postures (àsanes) depenent del que es vulgui treballar, i tècniques respiratòries (pranaiames). Al final es fa una relaxació, concentració o meditació; tot això, en la recerca de la salut integral i el benestar dels participants.

65. DILLUNS

Dilluns, de 10 a 11 h

30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE

Preu: 45,01 € (10 hores)

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià

66. DIMECRES I DIVENDRES

Dimecres i divendres, de 10 a 11 h

2 OCTUBRE > 13 DESEMBRE

Preu: 90,02 € (20 hores)

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe.

A càrrec d'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © rima-kruciene

67. GIMNÀSTICA SUAU

Dimarts i dijous,

d'11.30 a 12.30 h

1 OCTUBRE > 5 DESEMBRE

Preu: 90,02 € (20 hores)

Mantenir-se actiu és quelcom que ens proporciona benestar i ens ajuda a acceptar els canvis que es van produint al cos amb el pas dels anys. Farem una sessió de cura corporal i mental molt completa, amb exercicis de respiració, estiraments, mobilitat, equilibris i relaxació, amb música en viu. Enfocarem la pràctica buscant cuidar la mobilitat general del cos i les seves diferents parts. Mantenir-se actiu fa millorar el benestar general! Serà també un espai per passar un bon moment i socialitzar.

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu



Foto © rima-kruciene

68. PILATES SUAU

Dimecres, de 10.30 a 11.30 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 45,01 € (10 hores)

Treballarem la respiració, la flexibilitat i la força; un treball d'exercicis d'intensitat baixa, en què se segueix la metodologia de pilates. Es realitzen exercicis fluids i suaus de forma relaxada, acompanyats del control de la respiració.

A càrrec de Teresa Fernández Vargas



Foto © Junsong-lee

69. ESTIRAMENTS PER A LA GENT GRAN

Dimecres i divendres,
de 12 a 13 h
2 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 90,02 € (20 hores)

En aquest taller es busca millorar la mobilitat i l'enfortiment corporal dels participants, reduir la rigidesa muscular i el dolor associat a això. La sessió s'inicia amb un escalfament articular, seguit d'estiraments dels més suaus als més profunds, tenint en compte la possibilitat corporal de cadascú, per acabar fent una relaxació conscient.

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe.
 A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © Canva

MÈMORIA

En aquest taller proposarem un treball d'entrenament que previngui possibles alteracions de la memòria i/o ajudi a mantenir-la; un programa d'exercicis de la memòria que tingui especial incidència en aquesta, com el treball de l'atenció, el llenguatge, l'orientació espacial i temporal, entre les més destacades. Combinarem exercicis de memòria escrits i orals i també individuals, per parelles i en grup, per tal de fomentar no només les qualitats cognitives, sinó també la relació, la comunicació entre els membres del grup i l'autoestima.

70. GRUP 1

Divendres, de 10 a 11 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 40,51 € (9 hores)

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe.
 A càrrec de l' Associació Esportiva de Sarrià

71. GRUP 2

Divendres, d'11.10 a 12.10 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 40,51 € (9 hores)

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe.
 A càrrec de l' Associació Esportiva de Sarrià



Foto © sigmund

72. MEMÒRIA I MOTRICITAT

Dilluns, d'11.30 a 13 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
Preu: 67,52 € (15 hores)

L'objectiu d'aquest taller és treballar la memòria des de dos aspectes, el purament cognitiu amb exercicis de memòria escrits i orals, juntament amb el treball corporal, fent especial incidència en la memòria a partir del moviment.

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià



Foto © Camva

73. FRANCÈS ELEMENTAL

Dilluns, de 17 a 18.30 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
Preu: 67,52 € (15 hores)

En aquest taller es treballarà sobretot l'expressió oral, però també es revisaran conceptes gramaticals. Es necessiten coneixements elementals de francès que permetin poder expressar-se prou bé per presentar-se, explicar gustos, passatemps i parlar en general sobre temes de societat i de cultura diversos.

A càrrec d'Amiable Language Services



Foto © leonard-cotte

74. ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

Dimarts, de 17 a 18.30 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 67,52 € (15 hores)

Practicarem la llengua oral conversant mitjançant articles, notícies, exercicis d'exàmens oficials, etc., mentre millorem encara més el nivell, amb vocabulari nou. Es recomana tenir un nivell avançat *First Certificate – Advanced*.

A càrrec d'Amiable Language Services



Foto © Martin Peitttt

75. PINTURA EN TOTS ELS NIVELLS

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE
Preu: 90,02 € (20 hores)

En aquest taller deixem llibertat a l'hora d'escollir la tècnica i la temàtica per pintar. Tant podem dibuixar com pintar amb aquarel·la, oli o altres materials. Pel que fa a la temàtica, podem treballar directament del natural a partir de natures mortes o figures humanes, o bé utilitzar la foto com a recurs per realitzar la nostra obra plàstica. És un curs per entrar en el món del dibuix, del color, per enriquir i alimentar la nostra mirada, per aprendre, gaudir, experimentar...

A càrrec de Núria Boix

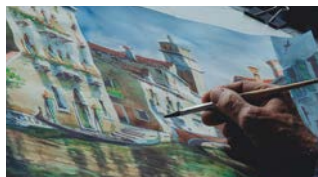


Foto © Ciprian Boiciuc

76. DIBUIX I PINTURA

Dimecres, de 18.15 a 20.15 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 90,02 € (20 hores)

És un taller pràctic, amb un ensenyament individualitzat; és a dir, es treballen les diferents tècniques segons el nivell i les preferències de l'alumne. Es fa des de dibuix amb llapis, carbonet o tinta, fins a totes les disciplines de color, com són el guaix, el pastel, l'aquarel·la, l'acrílic i la pintura a l'oli. És important que reviseu la fitxa penjada al nostre web, per tal de portar el material el primer dia.

A càrrec d'Isabel Feliu



Foto © Svetlana Pochatun

TALLERS INFANTILS I FAMILIARS

77. IOGA AMB NADONS (de 3 a 12 mesos)

Dilluns, d'11.15 a 12.15 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
Preu adult + 1 o 2 infants:
54,57 € (10 hores)

Els primers mesos de vida, un nadó necessita la connexió amb la mare. En aquest taller realitzarem exercicis de ioga conjuntament amb el nostre nadó. Buscarem transmetre la pau interior de la mare en el nadó a través de postures fàcils de ioga i crear un espai segur per a les famílies.

A càrrec de l'Associació Esportiva Sarrià



Foto © Canva

78. EXPERIMENTACIÓ ARTÍSTICA (de 4 a 6 anys)

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
2 OCTUBRE > 4 DESEMBRE
Preu: 31,24 € (10 hores) § 10 €

En aquest taller els infants realitzaran diferents tècniques artístiques, passant per l'estampació, el tapís i tècniques concretes com el bàtik, i també d'altres, en què utilitzaran materials de la naturalesa. D'aquesta manera aprendran diferents tècniques d'art mentre passen una bona estona creant i compartint amb els altres nens. De cada tècnica hi haurà una demostració pràctica per part de la tallerista, i quan els infants facin els seus projectes creatius, hi haurà un acompanyament per ajudar en el que necessitin.

A càrrec de Susana Nettleton



Foto © Canva

PETITA DANSA (de 6 a 10 anys)

El moviment és molt important per al desenvolupament dels infants en etapa de creixement. En aquest taller farem activitats de balls amb les quals realitzarem diferents coreografies i jocs per millorar la coordinació i l'expressió corporal amb la música més actual del moment.

79. Grup dilluns

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
30 SETEMBRE > 2 DESEMBRE
Preu: 31,24 € (10 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu
Activitat amb opcions de conciliació familiar: Gimnàstica abdominal hipopressiva Grup 3.

80. Grup dijous

Dijous, de 18 a 19 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 31,24 € (10 hores)

A càrrec d'Associació Esportiva Districte IX Sant Andreu
Activitat amb opcions de conciliació familiar: Zumba Grup 2



Foto © sigrmund

81. CÒMIC (d'11 a 14 anys)

Dijous, de 18 a 19 h
3 OCTUBRE > 5 DESEMBRE
Preu: 31,24 € (10 hores)

T'agradaria poder crear i dibuixar els teus propis còmics? En aquest taller t'explicarem la base per crear un còmic. A través de diferents àrees que confeccionen la creació d'un còmic, es treballarà el dibuix anatòmic, la narrativa gràfica, el guionatge bàsic, el disseny de personatges i la perspectiva al dibuix. Les classes s'adaptaran al nivell i necessitats de l'alumnat.

Aquest taller ha sorgit del programa Connexions de l'Institut de Cultura de Barcelona en col·laboració entre el centre cívic Vil·la florida i els alumnes de Decroly.

A càrrec d'Alejandro Merino



Foto © Canva

82. APRENEM CERÀMICA (de 12 a 14 anys)

Divendres, de 18 a 19.30 h
4 OCTUBRE > 13 DESEMBRE
Preu: 42,17 € (13,5 hores)
Suplement 25 €

En aquest taller aprendrem les bases per fer ceràmica. Veurem el procés des de la creació fins al resultat final. Cada alumne elaborarà tres peces que es podrà emportar una vegada estiguin llestes.

Aquest taller ha sorgit del programa Connexions de l'Institut de Cultura de Barce-

lona en col·laboració entre el centre cívic Vil·la florida i els alumnes de Decroly.

El dia 1 de novembre i 6 de desembre no hi haurà classe. A càrrec de Núria Carrascal



Foto © Canva

TALLERS PUNTUALS INFANTILS I PER A JOVES

83. PINTAR SABATES (de 10 a 12 anys)

Divendres, de 18 a 20 h
18 OCTUBRE
Preu: 6,25 € (2 hores)

Vols donar una nova vida a les teves sabates? Estàs cansada dels colors de les teves esportives? En aquest taller decorarem amb pintura, collage i retoladors les nostres sabates.

Aquest taller ha sorgit del programa Connexions de l'Institut de Cultura de Barcelona en col·laboració entre el centre cívic Vil·la florida i els alumnes de Decroly.

A càrrec de Susana Nettleton



Foto © Canva

84. TEATRE JOVE (De 15 a 18 anys)

Divendres, de 18 a 21h
22 NOVEMBRE
Preu: 9,37 € (3 hores)

En aquest taller farem exercicis d'improvisació i treballarem per afavorir a l'expressió corporal. Es donaran trucs i es posaran les bases de l'art teatral de forma dinàmica i divertida. Taller pensat per a iniciació i per a aquelles persones que vulguin millorar en la improvisació.

A càrrec de Lluís Garrido Baldrich



Foto © Canva

TALLERS PUNTUALS PER A FAMÍLIES

85. BÀTIK (a partir de 5 anys)

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
23 NOVEMBRE
 Preu adult + 1 o 2 infants:
10,91 € (2 hores) § 3 €

En aquest taller descobrirem el bàtik, una tècnica de dibuix en reserva que es realitza sobre tela de cotó. S'utilitza per acolorir els teixits i consisteix a aplicar capes de cera d'abella sobre la tela per crear dibuixos i formes personalitzades. És una tècnica de dibuix mil·lenària natural i sostenible.

A càrrec Susana Nettleton



Foto © Susana_Nettleton

86. TEIXIR EN FAMÍLIA PER NADAL (a partir de 5 anys)

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
14 DESEMBRE
 Preu adult + 1 o 2 infants:
10,91 € (2 hores) § 5 €

S'apropa el Nadal i tenim ganes d'estar en família. En aquest taller aprendràs a teixir petites figures d'hivern, des de ninots de neu fins a petits arbres, per poder regalar o decorar la casa. A més, t'ensenyarem alguns trucs perquè ho puguis fer a casa després dels àpats de Nadal conjuntament amb tots els convidats.

A càrrec Liana Maria Salazar



Foto © Camva

TALLERS DE L'HORT AL BALCÓ

Vols cultivar les teves pròpies verdures de forma sana i saludable? Doncs vine a l'hort al balcó de Vil·la Florida on podràs disposar d'una taula de cultiu i sembrar les verdures de la temporada. Tenir un hort va més enllà de conrear verdures, és un acte de profunda connexió amb la natura que et permet treballar a partir de l'observació directa per entendre el nostre ecosistema més proper.

87. INTRODUCCIÓ A L'HORT ECOLÒGIC

Dilluns, de 17.30 a 19 h
14 OCTUBRE
 Preu: 11,33 € (1.5 hores)

Us ensenyarem conceptes genèrics d'agroecologia, i els seus beneficis agroambientals. La importància del sòl i la biodiversitat.

A càrrec de Carolina Domínguez



Foto © Canva

88. EL CULTIU DE TARDOR I HIVERN

Dilluns, de 17.30 a 19 h
11 NOVEMBRE
 Preu: 11,33 € (1.5 hores)

Aprendrem el calendari de la sembra en llavor i planter així com, l'associació de cultius.
 A càrrec de Carolina Domínguez



Foto © Canva

89. SANITAT VEGETAL

Dilluns, de 17.30 a 19 h
9 DESEMBRE
 Preu: 11,33 € (1.5 hores)

Adquirirem coneixement de les possibles plagues i malalties. Prevenció i tractament de forma natural. A càrrec de Carolina Domínguez



Foto © Canva



Les activitats culturals inclouen una programació variada per als diferents públics. Aquesta tardor hi trobareu el cicle de cinema “Pantalla Bcn”, el cicle teatral “Petites Bambolines”, a més dels ja tradicionals “Vine a saber-ne més”, els itineraris culturals, els “Petit Racó” i “Petita Butaca”, entre moltes d’altres sorpreses.

Et recordem que cal inscripció prèvia a totes les activitats i que es recomana fer les inscripcions en línia, per tal d’evitar cues i aglomeracions. Si us plau, en cas que t’hi inscrivis i després no hi puguis assistir, t’agrairem que ens ho comuniquis per poder alliberar la plaça.

DIFUSIÓ CULTURAL

PANTALLA BARCELONA

G

Estrenem la dotzena edició del cicle Pantalla Barcelona! L’Institut de Cultura de Barcelona us porta el millor cinema al costat de casa. Aquesta tardor, dotze centres cívics projecten deu films que gira entorn de la temàtica “Imaginant futurs”, en la qual ens conviden a pensar en el que vindrà, tant el que ens angoixa com el que ens il·lusiona. **Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> 15 dies abans de cada sessió.**

EL TRIANGULO DE LA TRISTEZA

G

Dimecres 6 de novembre, a les 18.30 h

El triangulo de la tristeza és una sàtira ambientada en el món de la moda i els milionaris. Se centra en la vida dels passatgers d’un creuer de luxe, que en un moment donat s’enfonsa i un grup d’ells acaba en una illa deserta. Aquesta circumstància extrema els igualarà en tots els sentits, ja que en la lluita per la supervivència les jerarquies desapareixen i aquelles que semblaven irrelevantes obtindran el valor que sempre degueren tenir.

Direcció: Ruben Östlund

Gènere: comèdia negra satírica

Any: 2022

Durada: 147’

País: Suècia



FANTASTIC MACHINE

G

Dimecres 20 de novembre, a les 19 h

Ruben Ostlund produeix aquest documental que reflexiona sobre l'evolució de la creació d'imatges i els efectes que ha tingut en la societat. Des de la primera cambra als 45.000 milions de càmeres d'avui dia a tot el món, els cineastes sociòlegs visuals amplien el seu objectiu per exposar tant la singular obsessió de la humanitat per la imatge de la càmera com les conseqüències socials que se'n deriven.

Aquesta projecció tindrà un taller relacionat el dia 27 de novembre titulat *Collage reflexius – imaginant futurs* en què caldrà inscripció prèvia.

Direcció: Axel Danielson, Maximilien Van Aertryck

Gènere: Documental/drama

Any: 2023

Durada: 88'

País: Suècia/Dinamarca



GAGARINE

G

Dimecres 4 de desembre, a les 19 h

Yuri, de 16 anys ha viscut sempre a les Torres Gagarine als afores de París i somia a ser astronauta. Quan s'assabenta dels plans per demolir tot el bloc d'apartaments, Yuri s'embarca al costat dels seus amics Diana i Houssan en una missió per salvar l'edifici i el transformen en la seva peculiar "nau especial" abans que desaparegui en l'espai per sempre.

Direcció: Fanny Liatard, Jérémy Trouilh

Gènere: Drama

Any: 2022

Durada: 95'

País: França



PETITES BAMBOLINES

Torna el cicle teatral Petites Bambolines, i ho fa carregat de bones propostes per sentir, gaudir, pensar, reflexionar... Obres on es parlarà de sentiments i emocions, d'apostes, renúncies, fidelitats i enganys, de violència masculista i de dones combatives que no han de quedar mai en l'oblit!

Acompanya'ns els dijous del mes de novembre i gaudeix del millor teatre de petit format.

Cal inscripció prèvia a partir del 14 d'octubre a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

CONVERSES AMB EL COR

G

Dijous 7 de novembre, a les 19 h

Què són les emocions? I els sentiments? Quina funció tenen i com ens afecten? Com podem gestionar els nostres estats emocionals?

En aquesta conferència teatralitzada s'exposen les emocions com el llenguatge universal de l'ésser humà, i la relació que s'estableix entre aquest llenguatge emocional i el nostre comportament. A través d'un viatge per les bases biològiques de les emocions bàsiques (por, ira, tristesa i alegria) entendrem la diferència entre emoció i sentiment i com es van generant al llarg de la vida els bloquejos emocionals al cos: el punt de partida per ser capaços de regular, gestionar o educar les nostres emocions.

Dramaturgia: Susana E. Martínez

Interpretació: Susana Eva Martínez

Direcció: Blanca Pàmpols

Escenografia: InCiTe

A càrrec d'InCiTe Teatre (Institut de Ciència i Teatre)



LES CLAUS A LA MÀ

G

Dijous 14 de novembre, a les 19 h

Greta Jordà, una dona farta de prioritzar la família, de ser justa, bona i coherent, esclata i perd el seny. En estreta complicitat amb el públic, desgrana els fets i les persones que li han marcat la vida des de la seva joventut fins al moment present. I mentre fa aquest recorregut interpreta fragments de personatges del teatre universal en sintonia amb les seves vivències.

Les apostes i les renúncies. Les fidelitats i els enganys. El pas del temps. Un viatge per trencar lligams caducs, i més que mai, prendre les regnes del seu futur.

Autoria: Gemma Julià, Eliecer Navarro i Mònica Barrio

Direcció i espai escènic:

Eliecer Navarro i Gemma Julià

Interpretació: Gemma Julià

Producció: Cia La Prodigiosa



EL DIARIO DE PATRI (Y OTRAS APROPIACIONES DEL CAPITAL)

G

Dijous 21 de novembre, a les 19 h

Un vol, tres hostesses i una maleta.

Es produeix un accident aeri d'un vol de la línia aèria "Patriaryet". Només una maleta sobreviu a l'impacte. Dins és plena de veus, de relats i experiències personals de dones. Dones que han patit una violència masclista constant i estructural.

Text, direcció i Dramatúrgia:

Las Fritas

Actrius: Adriana G. Andreo;
Neus Gispert i Laia Ferré

Gènere: Sàtira política

A càrrec de Las Fritas Teatre

Activitat vinculada al 25N



AVUI NO DORMO ALS TEUS BRAÇOS

db O G

Dijous 28 de novembre, a les 19 h

Aquest muntatge segueix la vida de la poeta, periodista, esportista, professora i foto periodista de guerra catalana Anna Maria Martínez Sagi (1907- 2000).

Juntament de la mà del TNC, rescatem una figura transgressora del s. XX que, per enfrontar-se als cànons i al sistema, va caure en un injust oblit.

La història arrenca a Barcelona al final dels anys vint, travessarà els convulsos anys trenta, on viurà des de primera línia, al front d'Aragó, la Guerra Civil espanyola. Posteriorment, es va veure obligada a exiliar-se a França, on visqué la Segona Guerra Mundial i la Postguerra; i, finalment, es traslladà a Estats Units, on impartirà classes de literatura francesa durant vint anys. Un cop acabada la dictadura franquista, tornà a Catalunya i acabarà els seus dies a una residència a Moià. A més a més, també es veurà la relació frustrada amb el seu gran amor, l'Elisabeth Mulder, i la relació conflictiva amb la intel·lectualitat catalana. En definitiva, una dona avançada al seu temps.

Autora: Àngels Aymar

Adaptació: Delit Teatre

Traducció de textos en català:

Montse Tomeu

Gènere: Drama

A càrrec de Delit Teatre



ITINERARIS CULTURALS

Aquesta tardor us proposem dos itineraris per seguir descobrint racons i barris de la nostra ciutat. Us proposem d'una banda un passeig pel barri de Sant Martí de Provençals per conèixer de primera mà alguns dels racons més sorprenents que conserven la memòria històrica i connecten amb el passat.

L'altra proposta que us portem ens transporta a la Barcelona del s. XIX per descobrir els barris de Vallcarca i Gràcia i com l'estil oriental va en-vair aquests barris amb arquitectures ben singulars. Ens acompanyeu?

Inscripcions presencials: cal demanar cita trucant al 93 254 62 65 a partir del dia 3 de setembre a les 10 h, i us donaran hora a partir del dimecres 4 de setembre en endavant; la cita prèvia no garanteix plaça. L'horari per a les matrícules presencials és de 10 a 14.30 h i de 15.30 a 20.30 h.

Inscripcions en línia: a partir del dia 4 de setembre a les 10 h, en horari ininterromput i fins que hi hagi disponibilitat de places, a <https://vflorida.inscripcionscc.com>.

SANT MARTÍ DE PROVENÇALS: DE POBLE A DISTRICTE

Dimarts 22 d'octubre, a les 11 h
Preu: 9,00 € (2 hores)

Fins fa poc més de 100 anys, Sant Martí de Provençals era zona de camps de conreu i masies. Entre els grans blocs d'habitatges que avui l'identifiquen i que van sorgir amb l'arribada de la industrialització, encara conservem alguns racons sorprenents que conserven la memòria del passat: Can Planas, l'església vella de Sant Martí, la rectoria o Can Cadena seran alguns dels protagonistes de la ruta, així com altres indrets que ens permetran

explicar l'evolució del districte. Per acabar, ens aturarem a la Biblioteca Gabriel Garcia Márquez, recentment guardonada com a millor biblioteca del món.

A càrrec d'Alba Casaramona Gual



Foto © wikimediaCommons

DE VALLCARCA A GRÀCIA AMB ORIENT EXPRESS

Dimarts 19 de novembre, a les 10.30 h
Preu: 9,00 € (2 hores)

Durant el S XIX, es visqué a Barcelona una gran atracció per Orient, producte de la descoberta de terres llunyanes en un context de repartiment colonial del món.

Les cultures àrab, xinesa i japonesa aparegueren aleshores com un fet misteriós que seduïa els europeus. Aquest fet també es traduí en l'arquitectura per mitjà d'un estil, l'orientalisme, sense el qual no s'entén l'esclat posterior del modernisme. Amb aquesta ruta enllacem dos barris on s'hi

van construir edificis amb referents orientalistes.

A càrrec de Meritxell Carreres d'AdaptamBCN



Foto © wikimediaCommons

VINE A SABER-NE MÉS...

Aquesta tardor, noves propostes de nutrició i alimentació en el nostre *showcooking* de productes de temporada! Aprendrem a cuinar-los amb el xef David Sanmartín; mentrestant, Mercè Gonzalo, diplomada en nutrició humana i dietètica, ens parlarà sobre les propietats del producte. Com sempre, amb un tastet del que s'ha cuinat! No us ho podeu perdre!

Inscripció prèvia en línia a partir del 21 d'octubre, a les 10 h, en horari ininterromput i fins que hi hagi disponibilitat de places, a <https://vflorida.inscripcionscc.com>

SHOWCOOKING: EL NAP

G

Dimarts 12 de novembre, a les 18.30 h

Sabies que el nap conté grans propietats que poden ser de gran ajuda per gaudir de bona salut? El millor moment del nap és durant la tardor i l'hivern; no en va, les propietats i els beneficis del nap ens ajuden a enfortir el nostre sistema immunològic durant els mesos més freds. D'altra banda, i des d'un punt de vista nutricional, el nap és una verdura que destaca des d'un primer moment per tenir un contingut altíssim en antioxidants, vitamines i minerals, així com per una aportació calòrica baixa. Vine a descobrir més sobre aquest aliment tan ric i aprèn noves maneres d'introduir-lo a la teva cuina!



Foto © Canva

SHOWCOOKING: L'OLIVA

G

Dimarts 19 de novembre, a les 18.30 h

Les olives són un dels aliments més preuats dins la dieta mediterrània, especialment pel suc que se n'extreu: l'oli d'oliva. Són el fruit de l'oliviera i n'hi ha moltes varietats, amb mides i sabors diferents. Les olives són de color verd quan es cullen verdes, i negres quan han madurat. Les primeres comencen a recol·lectar-se als mesos de setembre i octubre; i les segones, a final de novembre. Vols saber-ne més? Vine a conèixer l'oliva i la multitud de possibilitats que tenim per preparar-les!



Foto © Canva

EXPOSICIONS

LA GUERRA DE XILE

G

De l'1 al 30 d'octubre

Amb l'objectiu de construir memòria i explicar una història per a les futures generacions, Sebastián Máximo ha treballat en aquest projecte, en què va fer el recorregut que permet comprendre la transformació de l'escenari econòmic i social que va viure Xile durant el denominat "esclat social" del 18 d'octubre del 2019, el qual, per mitjà de fotografies i registre audiovisual, mostra les primeres 48 hores de revolta social.

Aquesta exposició ha permès visibilitzar tot allò que els mitjans de comunicació van amagar, ja que un país sense memòria és un país sense història. A càrrec de Sebastián Máximo

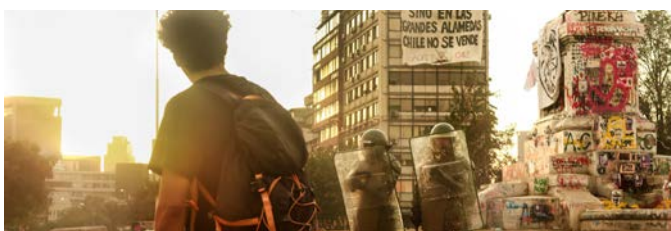


Foto © Sebastián Máximo

Activitat relacionada

PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ DE LA GUERRA DE XILE

G

18 d'octubre, a les 18.30 h

Aquesta exposició és una mostra híbrida de fotografia, pintura i documental de les primeres 48 hores de l'esclat social de Xile del 18 d'octubre del 2019. Vine a conèixer en persona l'artista de l'exposició. Ens explicarà com va ser l'esclat social l'any 2019 i també podrem veure el documental que ha creat.

A càrrec de Sebastián Máximo, cineasta, fotògraf i director audiovisual, autor d'aquesta exposició.

EXPOSICIÓ DE CARTELLS COMMEMORATIUS DEL DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES

G

Del 4 al 29 de novembre

Amb motiu del Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, els estudiants de l'ESDAPC Campus Llotja presenten una exposició de cartells que busquen sensibilitzar el públic sobre la importància d'erradicar la violència de gènere.

A càrrec de l'alumnat de segon curs de Disseny Gràfic de l'Escola Superior de Disseny i Arts Plàstiques de Catalunya ESDACPC, Campus Llotja
Activitat emmarcada el 25N Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les dones.



Foto © andressaiguero

Activitat relacionada

PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ CARTELLS PEL 25N

G

Data per confirmar

Les alumnes de Disseny Gràfic de l'Escola Superior de Disseny i Arts Plàstiques de Catalunya ESDACPC, Campus Llotja, presentaran les seves creacions de cartells commemoratius del Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, al Centre Cívic Vil·la Florida.

BARCELONA M'INSPIRA

G

Del 5 al 31 de desembre

En aquesta ocasió, l'artista ha volgut retre homenatge a la Ciutat Comtal. Amb aquesta mostra intenta resumir amb art l'essència de Barcelona. Entre les seves peces, hi trobem skylines, escenes del port, teulades i racons característics. Aquesta ciutat és única, i és font inesgotable d'inspiració, tant per ella, com per a artistes del món sencer!

A càrrec de Cecilia Ornaque



Foto © ceciliaornaque

Activitat relacionada

PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ BARCELONA M'INSPIRA

G

Dijous, 12 de desembre a les 18.30 h

A través d'aquestes peces, l'artista ha volgut plasmar com viu i sent ella la ciutat de Barcelona. Vine a conèixer-la en persona!

A càrrec de Cecilia Ornaque

XERRADES I CONFERÈNCIES

XERRADA-TALLER SOBRE LES CURES PAL·LIATIVES

G

Dijous 10 d'octubre, a les 17.30 h

El Dia Mundial de les Cures Pal·liatives se celebra anualment des de fa disset anys el dia 12 d'octubre; per lluitar per la millora dels serveis de cures pal·liatives a tot el món.

Les cures pal·liatives acompanyen a les persones que s'enfronten a malalties greus, no només al final de la vida, sinó al llarg de tota la trajectòria de la malaltia, des del diagnòstic. També abasten la salut i el benestar dels cuidadors, incloent-hi el suport en la mort i el dol.

Ens sumem a aquesta celebració, oferint aquesta xerrada-taller gratuït a càrrec del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

(COIB), on parlarem de què són les cures pal·liatives, quines persones poden beneficiar-se d'aquesta atenció, quines decisions cal prendre en una situació de final de vida... entre molts altres temes.

Capacitat limitada. Cal inscripció prèvia trucant al 93 254 92 95 o enviant un correu electrònic a ccvilaflovida@qsl.cat



Foto © canva

XERRADA: EL SEXE FEMENÍ, EL GRAN OBLIDAT DE LA SALUT

G

Dimarts 26 de novembre, a les 18.30 h

En aquesta xerrada ens centrarem en com el sexe femení ha sigut infraestudiat; com se li ha dedicat molts menys recursos i temps, i com les malalties o les pròpies condicions s'han considerat poc importants. Entre altres temes, parlarem de l'endometriosi, la violència obstètrica, la menopausa o de l'absència de models animals femenins en la recerca mèdica. També parlem de com afecta aquest biaix en la salut de les dones, i quins canvis hi ha hagut en els últims anys. A càrrec d'Anna Molinet, graduada en Biologia Humana i especialitzada en comunicació científica.

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 4 de novembre, a les 10 h.



Foto © annamolinet

ESPECIAL 25N

Al Centre Cívic ens sumem a la reivindicació del 25N oferint-te una setmana plena d'activitats per a tots els gustos que esperem que siguin del teu gust!

EXPOSICIÓ DE CARTELS COMMEMORATIUS DEL DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES

Del 4 al 29 de novembre

Més informació.... pàgina 34

TALLER DE CUINA: ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL

Del 7 al 28 de novembre

Més informació.... pàgina 5

PETIT RACÓ: CREACIÓ D'UN MURAL COMUNITARI CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Dissabte 16 de novembre, a les 11 h

Més informació.... pàgina 39

"EL DIARIO DE PATRI (Y OTRAS APROPIACIONES DEL CAPITAL.)"

Dijous 21 de novembre, a les 19 h

Més informació.... pàgina 31

XERRADA: EL SEXE FEMENÍ, EL GRAN OBLIDAT DE LA SALUT

Dimarts 26 de novembre, a les 18.30 h

Més informació.... pàgina 36

ACTIVITATS FAMILIARS

UN JARDÍ DE NASSOS

G

Dissabte 28 de setembre, d'11 a 14h

Donem la benvinguda al trimestre amb una jornada dedicada totalment al circ. Vine a divertir-te i a conèixer personatges ben curiosos als Jardins del Vil·la Florida!

Espectacle: Ramírez, un supervivent del segle XX
11 - 11.50 h



Foto © jardinasos

Del Cotxe Fantàstic, de l'Equip A, de la Bola de Cristall, de Camela, i d'anar amb la seva mare a comprar! Arriba al públic emprès per una mare cansada que faci els seus shows al menjador de casa. I davant del públic és on Ramírez desenvolupa les seves grans dots com a artista.

Tallers vivencials de circ
11.55 - 13.10 h

Vine i aprèn a fer servir els plats xinesos, el rodet d'equilibris, el hola-hop, les xanques, el monocicle i treballa els malabars amb bitlles, pilotes, plats xinesos, diàbolos i carioques. Els monitors especialitzats en circ, us conduiran per les di-

Taller: Pentinats bojós
11.55 - 13.10 h

La perruquera boja està solta al Jardí de Nassos, vigila amb el teu cap o acabaràs amb un pentinat de bogeria en aquest jardí d'éssers atrevits.

Espectacle: The Bellyboy
13.15 - 13.45 h

Tot i que sap que el seu objectiu és portar l'equipatge cap al Grand Hotel, però on és? The Bellboy, "el botones", és un espectacle de carrer molt peculiar que barreja teatre, clown i màgia, apte per a tots els públics. Es pot fer una part itinerant acabant fent la part fix. Un espectacle totalment visual.

Un espectacle que despertarà la imaginació de petits i grans a través d'una posada en escena on es fusiona clown, titelles i manipulació d'objectes.

A càrrec de Panettone Brothers

Disciplina: Clown

Durada: 50 minuts

Apte per a tots els públics.

ferents estacions, creant un circuit en el que haureu de fer parades, seguiu atentament les seves indicacions!.

A càrrec de Bolos Produccions

Recomanat per a infants a partir de 6 anys.

Et tocarà o no!

Està llançada la sort!

Animeu-vos!!!!

A càrrec de Sienta la cabeza

Sense parlar.

A càrrec de Karlus

Disciplina: Màgia, clown i humor gestual

Durada: 30 minuts

Apte per a públic multilingüe o problemes d'audiòfons.

ESPECTACLES FAMILIARS

Espectacles plens de màgia, de colors, d'imaginació i de fantasia perquè tota la família en pugui gaudir i per passar una estona amb la companyia dels personatges més curiosos que et transporten als mons més màgics.

PETIT VIVALDI

Diumenge 27 d'octubre, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Els ocells han arribat, és la primavera! A l'estiu tota cuca viu. A la tardor castanyes i cargols amb banyes. I a l'hivern fa fred, Frederic fredollic. Les quatre estacions amaguen històries d'animals, dites i cançons tradicionals. Petit Vivaldi és un espectacle de titelles i música en viu especialment recomanat per a primera infància (fins a 4 anys). Música de Vivaldi per a ser mirada i per a aguditzar l'escolta dels més petits. Adreçat a primera infància, fins als 4 anys.

A càrrec de Titelles Pamipipa



Foto © pethivaldi

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 23 de setembre, a les 10 h.

WOMAGIS, el mag de les paraules

Diumenge 10 de novembre, a les 12 h

Preu: 3,30 €

Els llibres són màgics, savis, fan viatjar, regiren les idees. Sovint l'Olívia s'enfada amb la seva mare, no s'entenen. Fins que la nena s'endinsa en l'univers de la lectura. Tot llegint, la petita Olívia invoca el mag Womagis i junts descobriren el poder de les paraules per transformar el món i les relacions, crear la realitat on vivim i qui som. Podran vèncer l'Ombra que amenaça i construeix la guerra? D'on sorgeixen les diferents llengües? Servirà tot plegat per entendre's millor amb la mare?

Un espectacle que fomenta la lectura i convida a crear diàlegs de pau: fer màgia amb el poder de les paraules!

Inspirat en el conte il·lustrat de Marta Villegas i Mónica Carretero. Apte per a tots els públics. A càrrec de Kali Teatre.



Foto © kaliteatre

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 21 d'octubre, a les 10 h.

EL PETIT RACÓ

G

Activitats divertides i creatives que serveixen d'excusa per ser un punt de trobada i convivència entre els infants i els adults. Conviure aprenent, jugant, prenent decisions conjuntes, tot divertint-nos. Adults i infants gaudiran d'una estona familiar per aprendre i riure!

TALLER DE MAQUILLATGE I PERRUQUERIA CREATIVA

G

Dissabte 26 d'octubre, d'11 a 12.30 h

Tardor, final de la collita, preparació per a l'hivern que s'acosta i ens porta la foscor amb les nits més llargues. El 31 d'octubre, la nit de les bruixes i també un moment per recordar els nostres éssers estimats. Tots Sants, la Castanyada, *Día de Muertos*, *Halloween*... moltes maneres de celebrar-ho. Et convidem al taller de perruqueria creativa per crear en família pentinat i maquillatge per a l'ocasió amb el teu personatge més sorprenent per a aquest ritual ancestral.

A càrrec de Sienta la Cabeza



Foto © sientalacabeza

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 7 d'octubre, a les 10 h.

CREACIÓ D'UN MURAL COMUNITARI CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

G

Dissabte 16 de novembre, d'11 a 12.30 h

Uneix-te a nosaltres el 25N en una activitat familiar única, en què crearem un mural comunitari utilitzant antigues lones publicitàries. Pintarem i decorarem plegats per sensibilitzar i expressar el nostre compromís contra la violència de gènere. Vine amb la teva família i parteix del canvi a través de l'art!

A càrrec de Zero Waste



Foto © Canva

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 28 d'octubre, a les 10 h.

PETITA BUTACA

T'agrada el cinema? Tens ganes de gaudir de cinema infantil de bona qualitat i gratuït? Doncs apunta't a la cita del Petita Butaca.

EL NADAL DEL SENYOR BRANQUILLÓ I L'ESCOMBRA VOLADORA

G

Divendres 13 de desembre, a les 17.30 h

El senyor Branquilló viu al gran roure d'un parc infantil amb la seva senyora Branqueta i els seus tres fills. El pare Branquilló s'endinrarà en una aventura èpica a través de les quatre estacions, que el portarà molt lluny de casa seva. Tornarà a temps per celebrar el Nadal amb la seva família? Una història màgica que anirà acompanyada de les aventures d'un bruixa molt simpàtica i la seva escombra voladora!

Dues aventures plenes de tendresa i valors, dels creadors d'El Grúfal. Basades en els best-sellers de l'escriptora Julia Donaldson, referent de la literatura infantil moderna.

A càrrec de ModiBand SL

Durada: 60 minuts

Recomanada a partir de 3 anys



Foto © modiband

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 18 de novembre, a les 10 h.

FESTES TRADICIONALS

G

CASTANYADA I HALLOWEEN: TARDA DE CREACIÓ DE DECORACIÓ PER AL CENTRE CÍVIC**Divendres 18 d'octubre, de 17.30 h a 19 h**

Ja s'acosta la festa de la Castanyada i del Halloween, i per celebrar-ho us proposem que ens ajudeu a decorar el Centre Cívic amb elements típics d'aquesta època de l'any. Deixeu volar la imaginació i no us perdeu l'oportunitat de participar-hi!

Per a aquest taller cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 30 de setembre, a les 10 h.



Foto © Canva

NADAL: VINE A CREAR ELS TEUS ORNAMENTS NADALENC EN FAMÍLIA!**Divendres 20 de desembre, de 17.30 h a 19 h**

Vine i gaudeix d'una tarda divertida creant garlandes nadalenes personalitzades! En aquesta activitat familiar s'elaborarà una garlanda de Nadal amb el guiatge de les dues professionals responsables del taller de costura de la Residència Mas Sauró i l'ajuda i suport dels nois/es amb discapacitat intel·lectual residents del centre. Uneix-te a nosaltres i fomenta la creativitat dels petits en un ambient festiu i alegre. No t'ho perdís!

A càrrec de Fundació Vella Terra - Mas Sauró

Activitat vinculada al Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat

Per a aquest taller cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 25 de novembre, a les 10 h.



Foto © Canva

ACTIVITATS PER A JOVES

PEL·LÍCULA MÉS DEBAT (de 12 a 14 anys)

G

Divendres 25 d'octubre, de 18 a 20 h.

En aquesta activitat treballarem els conceptes d'amistat, família i mort a través de la visualització de la pel·lícula ***Una setmana extraordinària amb la Tess***. Seguidament, es farà un fòrum-debat sobre els temes principals del film.

A càrrec d'Ismael Clavero

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 25 de setembre, a les 10 h.

Aquest taller ha sorgit del programa Connexions de l'Institut de Cultura de Barcelona en col·laboració entre el centre cívic Vil·la florida i els alumnes de Decroly.

69th International Film Festival Generation
EL NEW PRIMER FESTIVAL
COMPTON FILM AWARDS 2016
KFFA
KOWINATION
SERINGI
DE LA MALLARRELLA

"D'UNA PROFUNDITAT EMOCIONAL
SORPRENENT"
VARIETY
★★★★

LA MEVA SETMANA
EXTRAORDINÀRIA
AMB LA TESS

UNA PEL·LÍCULA PER DESCOBRIR LA IMPORTÀNCIA DE LA FAMILIA

BASAT EN EL LIBRE D'ANNA HOLLANDS I VAN ETTEREN JOSEPHINE ANDERSEN, JENNIFER HOFFMAN JULIA RAST LEBBEY GERITTINA SILVIA BODIGEROT JONHAVNES KIELASTI TERENCE SCHREIBS HANS BAGSELT (escritura de DAN BRONDMAN) amb la música de FREDRIK LESTERER. MONTATGE I EDICIÓ CLÀUDIA SIBEL. ESCENA DE MONTATGE PROJECCIONS EN EL DISTRICTE CENTRAL. MARINA BILLET MARINA BILLET DE LA PRODUCCIÓ JENNIFER JONES. COPIA DE MONTATGE BRIGITTE SCHREIBER. COPPIA DE LA PEL·LÍCULA MONTATGE DE LA PEL·LÍCULA MONTATGE MONTATGE FRANCISCA REINEZ COPPIA DE MONTATGE HOLLANDS COPPIA DE MONTATGE ANNA HOLLANDS COPPIA DE MONTATGE JONAS BILLET COPPIA DE MONTATGE MARCEL LENC COPPIA DE MONTATGE JONAS BILLET COPPIA DE MONTATGE LAURA VILA COPPIA DE MONTATGE STEPHAN BRUNNER COPPIA

AMB EL SUPORT DE:
Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

GENERACIÓ 2.0.

G

Tallers de cuina i nutrició per a joves d'entre 17 i 30 anys
Dilluns 2, dimarts 3 i dimecres 4 de desembre, de 18 a 20 h
Places limitades

Tens ganes de cuinar però no en saps prou? Et fa respecte pensar que algun dia hauràs de marxar de casa i no sabràs què cuinar-te, ni per a tu ni per als teus amics? Doncs si vens a aquest taller GRATUÏT, tindràs al costat un xef i una dietista que t'ensenyaran a fer els plats que els demanis, i no cal que en sàpigues, que ells et guiaran. Només cal que tinguis entre 17 i 30 anys i ganes d'entrar a la cuina!

Adaptable a diferents dietes (vegana, celíaca, etc.)

A càrrec de Sara Torra i David Sanmartín

Cal inscripció prèvia a <https://vflorida.inscripcionscc.com> a partir del 11 de novembre, a les 10 h.



ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS

ACTIVITATS PUNTUALS

TROBADA DE CORS

G

Dimecres 18 de desembre, a les 17.30 h

I ja tenim el Nadal aquí! Cada any, tenim el gran privilegi de poder rebre el Nadal amb la tradicional trobada de cors. El cor de la gent gran de Vil·la Florida torna a convidar els cors dels espais municipals de gent gran del Districte a celebrar aquest acte que any rere any omple la sala d'actes de bat a bat amb les excepcionals veus dels cors.

Un cop finalitzi l'acte farem un petit berenar conjunt per celebrar amb joia l'arribada del Nadal. No us ho perdeu!

Organitza: Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida.

Col·laboren: Llar Mossèn Lluís Vidal i grup d'Havaneres del centre cívic Can Castelló



ACTIVITATS REGULARS

DANSA DE SALA EN LÍNIA

G

GRUP 1: Iniciació, els dimarts d'11.15 a 12.15 h

GRUP 2: Perfeccionament, els dimarts de 12.30 a 13.30 h

1 OCTUBRE > 3 DESEMBRE

Grups informals de dansa de sala en línia. Un ball individual pensat per ballar en grup.

A càrrec de Francesc Moliner, del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida

Cal inscripció prèvia a partir del dilluns 16 de setembre a les 10 h. Les inscripcions seran UNIPERSONALS, i es podran fer tant telefònicament com de manera presencial al Punt d'Informació del Centre Cívic.



CORAL DE LA GENT GRAN DE LA VIL·LA FLORIDA

G

Els dimecres, de 17 a 19 h

2 OCTUBRE > 18 DESEMBRE

Grup de cant coral que es reuneix cada dimecres a la tarda per entrenar la veu! A més, el cor de la gent gran de Vil·la Florida participa en trobades de cors de districte i ciutat. El cor necessita incorporar veus masculines: contratenors, tenors, barítons i baixos. Si us interessa, adreceu-vos al Punt d'Informació del Centre Cívic, on us posaran en contacte amb la responsable del cor.

A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida



GRUP DE TEATRE DE GENT GRAN "MOLT PARTICULAR"

G

Els dimecres, de 19.15 a 21 h
2 OCTUBRE >18 DESEMBRE

Grup de teatre de gent gran que es reuneix cada dimecres al vespre per preparar petites peces de teatre. Si us interessa el teatre, deixeu el vostre contacte al Punt d'Informació del Centre, i la responsable del grup contactarà amb vosaltres!

A càrrec del Col·lectiu de Gent Gran de Vil·la Florida



HORT AL BALCÓ

El Centre Cívic disposa de diverses jardineres de què s'encarreguen persones seleccionades per sorteig entre totes les sol·licituds rebudes. La gestió de les jardineres és anual, i durant aquest període s'aprèn quins són els millors conreus de temporada i ecològics i com s'han de conrear. Es proposen diverses formacions, dutes a terme per experts en l'art de l'hort al balcó, i es donen eines perquè després d'aquest any d'aprenentatge les persones usuàries siguin autosuficients en la cura del seu propi hort. L'hort al balcó del Centre Cívic resta obert a les persones en l'horari habitual del Centre.

En cas de voler participar en aquest procés de selecció, per tal de poder cuidar una jardineria, pots omplir la butlleta que trobaràs al nostre web i fer-la arribar per correu electrònic a ccvilaflovida@qsl.cat.



SUPORT A LA CREACIÓ

Amb l'objectiu de promoure la creació, producció i exhibició de nous projectes per part dels col·lectius amateurs i/o professionals emergents sorgits al territori o a la ciutat, el Centre Cívic vetlla per oferir espais i donar-los suport, tot potenciant una línia d'ajuda a la creació, amb presència en les seves programacions estables.

Informa-te'n al web o al Punt d'Informació.

L'OBRAJOR

El Centre Cívic Vil·la Florida disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a aquelles persones, grups o companyies artístiques que ho necessitin, amb la finalitat de donar veu i oportunitat a artistes emergents per desenvolupar els seus projectes. Les sol·licituds estan subjectes a la disponibilitat de sales de l'equipament.

Si tens un projecte coent-se a l'obraior i necessites un espai per a assajos o per mostrar-lo, cal que facis la sol·licitud enviant un correu electrònic a ccvilafloida@qsl.cat, indicant-hi com a assumpte: *l'Obraior*. La persona responsable del projecte es posarà en contacte amb tu.

EXPOSES?

Ets un/a artista plàstic/a, fotogràf/a, dibuixant... i tens moltes ganes d'exposar la teva obra? Envia'ns la informació al ccvilafloida@qsl.cat, indicant-hi com a assumpte: "Exposes?"

Deixa'ns les teves dades i, després de valorar la teva proposta, ens posarem en contacte amb tu.



PROJECTES COMUNITARIS

Una bona part de la programació del Centre Cívic sorgeix del treball conjunt amb altres entitats i/o serveis del territori. L'objectiu és adequar les activitats a les necessitats dels veïns i veïnes. Actualment, el Centre Cívic forma part de diferents taules o projectes, que han donat lloc a algunes de les activitats explicades anteriorment:

- Taula Radars
- Taula de Salut Comunitària
- Comissió de Festes de Sant Gervasi
- Taula de Serveis Joves
- Entre d'altres...

ENTITATS I GRUPS

COL·LECTIU DE LA GENT GRAN DE VIL·LA FLORIDA

El Col·lectiu de la Gent Gran de Vil·la Florida és un grup de persones majors de 60 anys, que participen conjuntament i de manera activa en les propostes per a la gent gran que organitza el Centre Cívic i el Districte de Sarrià-Sant Gervasi, així com en els òrgans participatius que s'estableixen al barri i al Districte.



ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE SANT GERVASI DE CASSOLES

L'Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles és l'entitat que representa els veïns i veïnes del barri. Treballa per donar resposta a les necessitats socials, fomentar activitats lúdiques, impulsar millores a l'espai urbà i integrar els diferents organismes de la zona. Podeu consultar les propostes de l'associació en un tauler ubicat a l'entrada del Centre Cívic, o posar-vos-hi en contacte directament. Els trobareu els dimarts i dijous, de 18 a 20 h, o bé per telèfon (662 014 290) o correu electrònic (avsantgervasi@gmail.com).

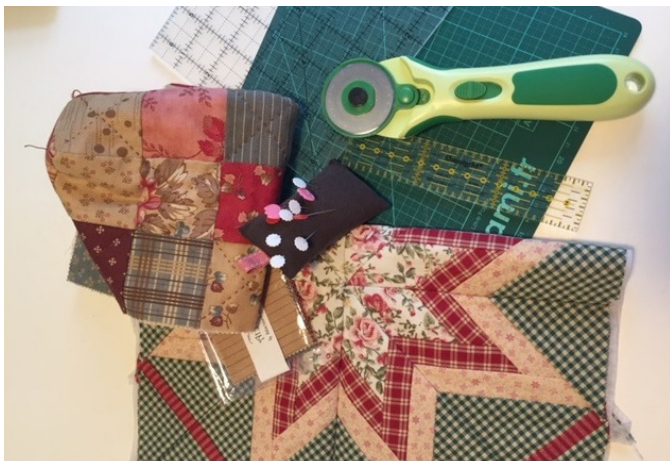
COR ALBADA DE L'AGRUPACIÓ COR MADRIGAL

El Cor Albada és el cor juvenil de l'Agrupació Cor Madrigal. Actualment, el formen unes 25 persones joves d'entre 18 i 30 anys, i l'horari d'assaig és els dissabtes, de 10 a 13 h. Podeu trobar-ne més informació al seu web: www.agrupaciocormadrigal.org/albada. També podeu posar-vos-hi en contacte a través del correu electrònic: coralbadaacm@gmail.com



GRUP DE PATCHWORK

És un grup de dones aficionades al patchwork a mà, que es troben un cop a la setmana (els dilluns, de 18.30 a 20.30 h). El grup és obert a qualsevol persona amb coneixements d'aquesta tècnica que vulgui venir aquí a compartir. Si t'hi vols afegir, consulta-ho al Punt d'Informació!



SERVEIS

CESSIONS D'ESPAI

El Centre Cívic disposa d'un servei de cessió d'espais de l'equipament (a preus públics) per a les empreses, particulars i entitats sense ànim de lucre que ho necessitin. Podeu informar-vos-en al Punt d'Informació, trucant al 93 254 62 65, o bé consultant el web <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida/p/633/cessions-despais>

SALA D'ESTAR

El Centre Cívic disposa d'una sala d'estar on podeu consultar el vostre ordinador portàtil, utilitzar-la com a lloc de trobada amb amics i amigues, etc. És un espai per a tothom, i s'hi pot accedir durant l'horari d'obertura del Centre. Si ets menor de 16 anys, has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta.



RACÓ D'ESTUDI I INFORMÀTICA

El Centre Cívic disposa d'un espai de lliure accés per a les usuàries i usuaris que vulguin estudiar, fer treballs en grup i/o fer ús d'un ordinador. Els horaris varien cada trimestre i cal consultar-los al punt d'informació del centre.

En períodes d'exàmens, es podran habilitar altres espais en altres sales.

Si tens necessitat d'espai en algun moment, consulta al punt d'informació del Centre Cívic, al 93 254 62 65, o envia'ns un correu electrònic a ccvilalflorida@qsl.cat.

En el cas que el Centre Cívic hagi de fer ús de la sala dins dels horaris oberts, es notificarà mitjançant cartells col·locats a la mateixa aula.

CONNEXIÓ WI-FI

Tot el Centre Cívic està equipat amb el servei **BARCELONA Wi-Fi** perquè us pugueu connectar a Internet lliurement des dels vostres dispositius.

SETEMBRE

Data	Horari	Resum activitat
28 SET	11-14 h	UN JARDÍ DE NASSOS

OCTUBRE

Data	Horari	Resum activitat
1>30 OCT	10-21 h	EXPOSICIÓ: LA GUERRA DE XILE
10 OCT	17.30 h	XERRADA-TALLER SOBRE LES CURES PAL·LIATIVES
18 OCT	17.30 h	FESTIVITAT TRADICIONAL CASTANYADA I HALLOWEEN: TARDA DE CREACIÓ DE DECORACIÓ PER AL CENTRE CÍVIC
18 OCT	18.30 h	PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ LA GUERRA DE XILE
22 OCT	11 h	ITINERARI CULTURAL: SANT MARTÍ DE PROVENÇALS: DE POBLE A DISTRICTE
25 OCT	18 h	ACTIVITAT PER A JOVES: PEL·LÍCULA MÉS DEBAT
26 OCT	11 h	PETIT RACÓ: TALLER DE MAQUILLATGE I PERRUQUERIA CREATIVA
27 OCT	12 h	ESPECTACLE FAMILIAR: PETIT VIVALDI

NOVEMBRE

Data	Horari	Resum activitat
4>29 NOV	10-21 h	EXPOSICIÓ: CARTELLS COMMEMORATIUS DEL DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES
6 NOV	18.30 h	PANTALLA BCN: EL TRIANGULO DE LA TRISTEZA
7 NOV	19 h	PETITES BAMBOLINES: CONVERSES AMB EL COR
10 NOV	12 h	ESPECTACLE FAMILIAR: WOMAGIS, EL MAG DE LES PARAULES
12 NOV	18.30 h	VINE A SABER-NE MÉS: EL NAP
14 NOV	19 h	PETITES BAMBOLINES: LES CLAUS A LA MÀ
16 NOV	11 h	PETIT RACÓ: CREACIÓ D'UN MURAL COMUNITARI CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE
19 NOV	10.30 h	ITINERARI CULTURAL: DE VALLCARCA A GRÀCIA AMB ORIENT EXPRESS
19 NOV	18.30 h	VINE A SABER-NE MÉS: L'OLIVA
21 NOV	19 h	PETITES BAMBOLINES: "EL DIARIO DE PATRI (Y OTRAS APROPIACIONES DEL CAPITAL.)"
20 NOV	19 h	PANTALLA BCN: FANTASTIC MACHINE
26 NOV	18.30 h	XERRADA: EL SEXE FEMENÍ, EL GRAN OBLIDAT DE LA SALUT
28 NOV	19 h	PETITES BAMBOLINES: AVUI NO DORMO ALS TEUS BRAÇOS

DESEMBRE

Data	Horari	Resum activitat
5>31 DES	10-21 h	EXPOSICIÓ: BARCELONA M'INSPIRA
2>4 DES	18 -20 h	GENERACIÓ 2.0: Tallers de cuina i nutrició per a joves de 17 a 30 anys
4 DES	19 h	PANTALLA BCN: GAGARINE
12 DES	18.30 h	PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ BARCELONA M'INSPIRA
13 DES	17.30 h	PETITA BUTACA: EL NADAL DEL SENYOR BRANQUILLÓ I L'ESCOMBRA VOLADORA
18 DES	17.30 h	TROBADA DE CORS
20 DES	17.30 h	FESTIVITAT TRADICIONAL: NADAL: VINE A CREAR ELS TEUS ORNAMENTS NADALENCES EN FAMÍLIA!



MAPA



CONTACTE

C/ Muntaner, 544
C/ Reus, 1
08022 Barcelona
Tel.: 93 254 62 65
ccvilafloreda@qsl.cat

Barcelona.cat/ccvil.laflorida
Subscriu-te al nostre butlletí entrant al web

FB: facebook.com/CentreCivicVilaFlorida
IG: instagram.com/vilaflorida
TW: twitter.com/ccvilafloreda

FGC: Putxet, Av. Tibidabo
BUS: V13, H4, 75, H6, 123
Bicing carrer Reus amb Muntaner

Gestió tècnica a càrrec de QSL Serveis Culturals

HORARIS

Dilluns a divendres,
de 10 a 21 h
Dissabtes,
de 10 a 13 h



Places d'aparcament
per a persones amb
la targeta de mobilitat
reduïda (les targetes
poden ser de titular o
de no conductor) a:
c/ Muntaner, 544

