

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Inscripcions:  
del 9 al 29 de setembre

Les inscripcions es fan presencialment al CC La Cadena o telemàticament a través de la nostra pàgina web. Les places dels grups s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. Tots els preus inclouen IVA. **No s'acceptarà el pagament en efectiu.**




Informe-vos en el mateix centre sobre: Reducció i subvenció dels imports per a aturats amb el 50% per un taller. Persones amb discapacitat reducció i subvenció amb un grau igual o superior al 75%: descompte del 75% per un taller. Persones amb discapacitat reducció i subvenció amb un grau entre 65% i 74% de discapacitat: descompte del 50% per un taller. Persones amb discapacitat reducció i subvenció amb un grau entre el 33% i 64% de discapacitat: descompte del 30% per un taller. **Inscripcions presencials aportant la documentació en el moment de la inscripció. Descomptes només aplicables durant el període d'inscripció.**

Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. **No es faran devolucions passades les tres setmanes de la data de cancel·lació del taller.** Places limitades. Els tallers han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

**Inici de tallers:** 7 d'octubre  
**Final de tallers:** 13 de desembre  
Del 16 al 20 de desembre es considera setmana de recuperacions

## TALLERS TRIMESTRALS

### N NOU TALLER

-  **TRENCA/MENTS.**  
Jornades sobre benestar emocional
-  Mediambient i sostenibilitat
-  Viu la ciència a la Marina

### TAST GRATUÏT DE TALLERS

*Inscripció prèvia. Places limitades*  
**BOLLYWOOD:** 16 de setembre de 18 a 19 h

### DANSA I MOVIMENT

### BOLLYWOOD

**Dijous de 19.30 a 20.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Nova creació que combina balls coreogràfics amb música hindú, a l'estil Zumba aeròbic i dinàmic. Aquest taller ofereix una bona oportunitat de fer esport sense adonar-te de l'esforç que estàs realitzant amb el teu cos.

### COUNTRY AVANÇAT

**Dijous de 10 a 11.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 67,34 €

### FEM ZUMBA

**Dimecres de 18.30 a 19.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència, etc. Divertides i senzilles coreografies en grup.

### BATU-ZUMBA

**Divendres de 19.45 a 20.45 h.** (8 sessions)  
Preu: 35,91 €  
Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

### ESPAI ARTÍSTIC

### TEATREVEIXES?

**Divendres de 18.15 a 19.45 h.** (8 sessions)  
Preu: 53,87 €  
A través del teatre farem aflorar tot el teu potencial expressiu i creatiu. Amb l'actriu Gemma Charines, com a guia del taller, obrim aquest grup per crear, experimentar, deixar-se anar i connectar amb l'essència del teatre. T'hi atreueixes?

### PINTURA ACRÍL-LICA

**Dijous de 18.30 a 19.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Et convidem a endinsar-te en la tècnica de la pintura acríl·lica. Cadascú treballarà en el seu projecte artístic a partir d'aquesta tècnica. Cal portar material.

### AQUAREL-LA

**Dijous de 19.45 a 20.45 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Aprendre aquarel·la és molt fàcil i divertit. Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte. Cal portar material.

### POESIA I ESCRITURA CREATIVA

**Dilluns de 18.30 a 20 h.** (10 sessions)  
Preu: 67,34 €  
Utilitzant el mètode de la "di·alèctica poètica" aprendrem conceptes claus literaris que ajudaran a desenvolupar la nostra creativitat en la creació de textos en vers i prosa des d'un vessant introspectiu. L'objectiu final serà crear un recull de textos propis i personals per mostrar-los en un recital durant el curs o en alguna mostra literària per dies assenyalats (dia de la poesia, Sant Jordi...)

### BRODAT A MÀ AMB BASTIDOR

**Divendres de 10.30 a 12 h.** (8 sessions)  
Preu: 53,87 €  
Al taller, aprendreu vuit punts de brodat, alguns bàsics i d'altres més avançats, amb els quals, una vegada apresos, realitzareu un brodat final, de motius orgànics o geomètrics, segons el vostre interès, en una peça tèxtil, a la vostra elecció, com pot ser un foulard, una samarreta o una bossa.

### GUIARRA INICIACIÓ

**Dimecres de 18 a 19.15 h.** (10 sessions)  
Preu: 56,11 €  
Si vols començar a conèixer aquest instrument, aquest és el teu taller. Comença des de zero! Cal portar instrument.

### GUIARRA 2

**Dimecres de 19.15 a 20.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 56,11 €  
Si ja et defenses amb la guitarra i vols agafar agilitat amb el punteig i els acords, vine! Cal portar instrument.

### UKELELE INICIACIÓ

**Divendres de 18.45 a 19.45 h.** (8 sessions)  
Preu: 35,91 €  
Aquí pots començar a aprendre a tocar aquest instrument de quatre cordes! Cal portar instrument.

### UKELELE INTERMIG

**Divendres de 17.30 a 18.30 h.** (8 sessions)  
Preu: 35,91 €  
Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! Cal portar instrument.

### SALUT I BENESTAR

### MEDITACIÓ I RESPIRACIÓ

**Dijous de 16.10 a 17.10 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Aprendrem a connectar amb l'ara a través de la respiració i la meditació. Perquè aprendre a no fer res i a estar amb nosaltres mateixes és font de benestar.

### TXI KUNG

**Divendres de 16.10 a 17.10 h.** (8 sessions)  
Preu: 35,91 €  
Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de

la respiració. Augmenta la vitalitat, enforteix l'organisme, millora l'estat de les articulacions, la flexibilitat, l'equilibri, la concentració mental i la memòria.

### IOGA

**G1 Matí. Dimarts,** de 9.30 a 10.45 h (suau). (10 sessions)  
**G2 Matí Dijous,** de 9.30 a 10.45 h (actiu). (10 sessions)  
Preu: 56,11 €  
**G1 Tarda Dilluns,** de 18.40 a 19.40h. (10 sessions)  
**G2 Tarda Dilluns,** de 19.45 a 20.45 h (vinyasa). (10 sessions)  
**G3 Tarda Dijous,** de 19.45 a 20.45h. (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Hatha ioga, el camí cap al benestar. I vinyasa ioga, la dansa de la respiració i el moviment. Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

### TONIFICACIÓ SUAU

**Divendres de 10.30 a 11.30h.** (8 sessions)  
Preu: 35,91 €  
Activitat per millorar la mobilitat corporal.

### GIMNÀSTICA DOLÇA

**Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h.** (20 sessions)  
Preu: 68,73 €  
**Divendres de 9.30 a 10.30 h.** (8 sessions)  
Preu: 27,49 €  
Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada. Es reforçaran les articulacions i la massa muscular d'una manera segura i conscient per millorar la coordinació, l'equilibri i la força.

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

**GRUP A: Dilluns i dimecres,** de 10.30 a 11.30 h. (20 sessions)  
**GRUP B: Dilluns i dimecres,** de 10.30 a 11.30 h. (20 sessions)  
Preu: 68,73 €  
Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat, l'agilitat, la força, l'educació postural i el control del cos.

### ECSTATIC DANCE

**Dimecres de 19.30 a 20.30h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Una innovadora teràpia que ajuda a alliberar l'estrès a través del ball lliure.

### PILATES MATÍ

**G1: Dilluns d'11.30 a 12.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
**G2: Dimecres d'11.30 a 12.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Treballarem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment. Una de les millors alternatives per tonificar el cos.

### PILATES TARDA

**G1: Dilluns,** de 19.45 a 20.45h. (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
**G2: Dijous,** de 18.30 a 19.30 h. (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
**G3: Divendres** de 17.10 a 18.10 h. (8 sessions)  
Preu: 35,91 €

### TONO-STEP

**Dimarts de 18 a 19 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Activitat cardiovascular, sense coreografia, amb treball muscular de tot el cos fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

### FITPILATES

**Dimarts de 19.45 a 20.45 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Sessió orientada a la feina de tota la musculatura. Està considerat un mètode de tonificació muscular de baix impacte que incideix en la salut postural.

### GAC

**Dimarts de 17 a 18 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Glutis, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària.

### HITT

**Dijous de 19.45 a 20.45h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Entrenament Intervàlic d'Alta Intensitat. Converteix el teu metabolisme en un forn crema greixos, realitzant sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

### BARRE

**Dimarts de 18.30 a 19.30 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

### ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

**G1: Dimarts de 17.15 a 18.15h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
**G2: Dijous de 17.15 a 18.15h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació.

### TAI-TXI

**Dijous de 17.15 a 18.15 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

### MARXA NÒRDICA

**Dimecres de 18 a 20 h.** (10 sessions)  
Preu: 89,78 €  
Activitat física a l'aire lliure completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut a les persones i ajuda a socialitzar. Cal portar bastons de marxa nòrdica.

### RECURSOS

### INTRODUCCIÓ AL XINÈS

**Dimarts de 17.45 a 18.45 h.** (10 sessions)  
Preu: 44,89 €  
Grup d'iniciació al xinès. Aprendrem els primeres paraules i grafies

### ESTIMULACIÓ DE LA MEMORIA

**Grup A: Dilluns de 10.30 a 12.00 h.** (10 sessions)  
**Grup B: Dilluns de 12.15 a 13.45 h.** (10 sessions)  
Preu: 51,55 €

Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre d'altres activitats per tal de compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te de la gent gran.

### TALLERS MONOGRÀFICS

### BOSSES AMB SAMARRETES

**Dissabte 26 d'octubre d'11 a 13.30 h**  
Activitat gratuïta  
Aprendrem a reutilitza samarretes per crear bosses que podem utilitzar per fer la compra o com a complement original. *A càrrec de Millor que nou.*

### COSMÈTICA NATURAL: SABO ARTESA

**Divendres 18 i 25 d'octubre de 18 a 20.30 h.** (2 sessions)  
Preu: 27,29 €. *Suplement: 12 €*  
En aquesta edició aprendrem a fabricar sabons naturals a partir del mètode artesanal.

### COSMÈTICA NATURAL: MASCARILLES FACIALS

**Divendres 8 de novembre de 18 a 20.30 h.** (1 sessió)  
Preu: 13,64 €. *Suplement: 5 €.*

### COSMÈTICA NATURAL: ENCENS NATURAL

**Divendres 22 de novembre de 18 a 20.30 h.** (1 sessió)  
Preu: 13,64 €. *Suplement: 5€*  
En aquesta edició aprendrem a fabricar bastons d'encens a base de resines aromàtiques vegetals i olis essencials. Aromes pel benestar.

### HORT DE TARDOR AL BALCÓ

**Dissabtes, 9, 16, 23 i 30 de novembre,** de 10.30 a 13 h. (4 sessions)  
Preu: 54,57€

Farem un recorregut pels aspectes bàsics del cultiu i cura de plantes en test: els substrats, la poda, les malalties més comunes i els seus tractaments, els factors ambientals, l'orientació, el calendari de labors... aprofitant al màxim els recursos que tenim a casa i al barri. És un taller residu zero. *A càrrec de Luisa Cardenete de las Heras*

### GALETES DE NADAL CREATIVES

**Dissabte 21 de desembre,** d'11 a 13.30 h. (1 sessió)  
Preu: 8,19 €. *Suplement: 5 €.*  
Crearem boniques galetes amb dissenys nadalencs ben nostres, les decorarem, embossarem i les guarnirem amb un bonic llacet, de ben segur que tindrem la tentació de donar-li una bona mossegada.

### CICLE: TERRASSA D'ESTIU

Al Parc de Can Sabaté  
Activitats gratuïtes.

### UNA TARDA AMB LA JOIA

**Dimecres 4 de setembre a les 18.30 h**  
Concert de dos cors amb dos estils diferents amb un ampli repertori. Vine a passar una tarda amb la Joia

### MAG STIGMAN, EN DIRECTE

**Dimecres 18 de setembre a les 18.30 h**  
Efectes màgics, música, coreografies, malabars i sobre-tot, molta participació



## Centre Cívic la Cadena

## PROGRAMACIÓ

Octubre - Novembre - Desembre 2024



Cultura

Tallers  
Espectacles  
ItinerarisCESSIÓ D'ESP AIS  
ENTITATSCENTRE CULTURAL  
ESTRELLES ALTESFLAMENC I  
CASTANYOLA  
INFANTS I JOVES

GRUP A

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

GRUP B

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

FLAMENC ADULTS

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

JAZZ INFANTS I  
JOVES

GRUP A

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

GRUP B

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

GRUP C

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

GRUP D

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

GRUP E

Divendres, de 17.30 a 18.30 h

## ALTRES SERVEIS

## CESSIÓ D'ESP AIS

El centre disposa d'espais per a grups i entitats. Consulteu-ne les condicions al web o bé envieu-nos un correu electrònic a [info@cclacadena.com](mailto:info@cclacadena.com)

## WI-FI

Tot l'equipament té connexió lliure a Internet mitjançant el servei Barcelona Wifi.

## VOLS EXPOSAR?

El centre ofereix espai per a propostes artístiques tant d'artistes consolidats com de joves *amateurs*, i pretén ser, ahora, un espai de difusió.

## DONEM SUPORT

A LA MARINA  
ENS CUIDEM

Aquest projecte comunitari vol promoure la salut i la cura entre veïnes i veïns del barri, augmentant les seves relacions i creant una xarxa d'intercanvi de coneixements i experiències.

CENTRES D'ATENCIÓ  
PRIMÀRIA

Al centre cívic acollim diversos grups de suport emocional dins del "Programa de benestar emocional i salut comunitària" a l'Atenció Primària de Catalunya i l'objectiu principal és enllaçar totes les actuacions de promoció del benestar emocional, prevenció i detecció de situacions de risc o de signes d'alerta de patiment mental.

garant 2000 anys de història i curiositats que van passar a la nostra ciutat.

VISITA GUIADA A L'EX-  
POSICIÓ "MIRADES  
INSUBMISES" DEL  
MNAC

Divendres, 20 de desembre a les 11 h

Sortida des de la Casa del Rellogge a les 09.45 h

Activitat gratuïta a càrrec del Museu Nacional d'art de Catalunya

Pensar la diversitat sexual i el desig a través de l'art. Durant el recorregut s'extrauran alguns dels conceptes, temes i iconografies vinculats a l'art queer: evocar l'experiència del calvari des de les vivències lligades a la SIDA/VIH; comprovar les identifications de persones intersexuals amb la iconografia dels àngels; rastrejar quan i per què es converteix Sant Sebastià en una icona gai i reivindicar obres i artistes que han trencat els tòpics del gènere...

## ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5,46€, tret que s'indiqui una altra informació.

Inscripcions en línia o presencialment al CC La Cadena i Casa del Rellogge.

VISITA A L'HORT DE  
CAN MESTRES

Divendres, 18 d'octubre a les 10 h

Sortida des de la Casa del Rellogge a les 09.45 h

Activitat gratuïta a càrrec de la Fàbrica del Sol.

Cultius i animals conviuen en aquest gran hort d'11.000 m². En aquesta visita entindrem millor l'agricultura ecològica i les estratègies que s'utilitzen per controlar les plagues sense productes químics. A més a més dels veïns i veïnes que cuiden les parcel·les, aquest hort està habitat per cabres, oques, gallines i altres petits animals.

CURIOSITATS, HISTÒ-  
RIES I LLEGENDES DE  
BARCELONA

## PART 1

Divendres 8 de novembre, a les 10 h

Sortida des de La Cadena a les 9 h

Activitat gratuïta a càrrec de l'historiador Joaquin M Garcia

## PART 2

Divendres 15 de novembre, a les 10 h

Sortida des de La Cadena a les 9 h

Activitat gratuïta a càrrec de l'historiador Joaquin M Garcia. Vols saber què va succeir en indrets curiosos de Barcelona, o que vol dir aquella marca que passa desaperçabuda en alguna paret, els teus ulls abra-

ASPECTES EMOCI-  
ONALS DELS TRAS-  
TORNOS DE L'ALIMEN-  
TACIÓ INFANTIL

Dimarts 12 de novembre, a les 19 h

Xerrada sobre acompanyament emocional infantil en l'etapa 0-6. Parlem de com tenir una mirada propera i centrada en el desenvolupament emocional infantil per acompanyar-los en la comprensió d'un món ple de sensacions, relacions i descobriments.

A càrrec de Natalia Pomar.

## EXPOSICIONS

CARRERS I  
PETITES PLACES

## De l'1 al 29 d'octubre

Aquesta exposició vol mostrar tots els racons de la Marina des de moltes visions artístiques. Totes tenen en comú una mirada positiva amb la intenció de potenciar la identitat i l'orgull de barri. L'exposició compta amb uns QR explicatius on visionar els comentaris dels creadors. A càrrec de La Marina Viva

INSTRUMENTS  
MUSICALS

Del 5 de novembre al 30 de novembre

Inauguració: dimarts 5 de novembre a les 19 h

Exposició de fotografies d'instruments musicals en el mes dedicat a la música per Santa Cecília. A càrrec del Club de Fotografia de Casa del Rellogge

## FEMISCAPE

Dissabte 23 de novembre, d'11 a 13 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Amb motiu del 25N, farem un Escape Room feminista amb perspectiva de gènere per prevenir i disminuir els factors que provoquen les discriminacions de gènere i violències masculistes. A càrrec de les Joves d'Estrelles Altes

## XERRADES

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

NECESSITO AJUDA!  
ME'N VAIG AL CAI

## Dimarts 8 d'octubre, a les 19 h

Necessites parlar amb una psicòloga per compartir un malestar? Vols assessorar-te sobre les factures i subministraments? Tens dubtes sobre algun tràmit amb l'administració pública? Tens algun familiar a càrrec? Vols informació sobre tallers o activitats per a dones? El CAI és el que estàs buscant. Vine i t'ho expliquem.

## IMATGE CORPORAL

Dimarts 5 de novembre, a les 19 h

Sessió per aprendre a identificar les emocions que ens travessen en el dia a dia, i poder detectar eines i recursos per regular les emocions quan les sentim de forma intensa. A càrrec de les referents emocionals del CAP La Marina i CAP Carles Ribas

CICLE: DISSABTES EN  
CADENA

Activitats gratuïtes per a tota la família amb inscripció prèvia. En totes les sessions trobareu un espai de joc lliure, el racó de lectura de la biblioteca Francesc Candel, la zona d'alimentació saludable i esmorzar, un contacontes i l'activitat mensual corresponent.

IMAGINEM AL  
NOSTRE BARRI

Dissabte 28 de setembre, a partir de les 11 h

A través del joc i d'una proposta dinàmica i divertida, imaginarem com ens agradaria que fos el nostre barri, vine a imaginar i compartir la teva idea.

A càrrec de Elisenda Niubó

ANEM DE  
VIATGE AMB LA GLU

Dissabte 19 d'octubre, a partir de les 11 h

La Glú és una minúscula goteta d'aigua que empren un fantàstic viatge ple d'aventures i sentiments. Descobrirà la por, la valentia, la generositat, l'agraïment... Un conte que ens parla, a través del seu cicle natural, del valor universal de l'aigua i dels perills de la contaminació.

A càrrec de Fes-t'ho com vulguis

## ACTIVITATS CULTURALS

MARIE CURIE  
VISITA LA CADENA

Dimarts 19 de novembre, d'11 a 12 i de 12.15 a 13.15 h.

Activitat adreçada als grups de 4t d'ESO de l'Institut Montjuïc. Obra de teatre on els alumnes aprendran sobre la vida de Marie Curie i la seva aportació a la ciència d'una manera molt divertida i dinàmica.

A càrrec de la Cia Història i Teatre

## CICLE ÍNTIMS

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia. Resignifiquem els espais. Propostes de diverses disciplines de petit format a l'interior del centre.

## PANTOMIMA

Dimarts 19 de novembre a les 19 h.

Lloc: Sala Pepita Casanellas  
L'Antonio ha guanyat un sorteig sense haver-hi participat. Un error que li juga a favor i que aprofitarà per fer plans de fuga amb la seva amant. Però el verdader guanyador del sorteig es presenta a casa seva...i no marxarà sense donar guerra!"

A càrrec de la Cia. Trastornarts, Companyia resident del *Bambalina 2024*.

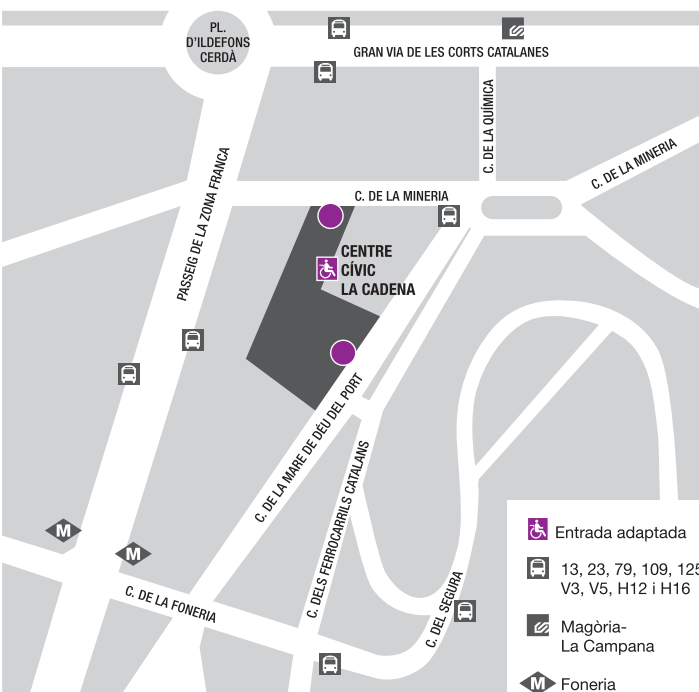
## TAL COM RAJA

Dimarts 17 de desembre a les 19 h.

Petit concert per gaudir, recordar, aprendre, cantar i, si és el cas, ballar.

A càrrec del grup *Tal com Raja*

## MAPA



- Entrada adaptada
- 13, 23, 79, 109, 125, V3, V5, H12 i H16
- Magòria-La Campana
- Foneria

## CENTRE CÍVIC LA CADENA

## Centre Cívic La Cadena

Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona  
Entrada adaptada pels patis dels edificis.  
Telèfon: 933 313 498  
[info@cclacadena.com](mailto:info@cclacadena.com)  
[www.cclacadena.com](http://www.cclacadena.com)

## HORARI

De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.

Dissabte de 9.30 a 14 h.

## GESTIÓ CÍVICA

## Unió d'Entitats La Marina

Sala Pepita Casanellas, Plaça de l'Orgull n° 1, 363. 933 313 842