

Centre Cívic Sarrià

TALLERS ACTIVITATS

Octubre, novembre i desembre de 2024

Sarrià

Ajuntament de
Barcelona





TALLERS

Criteris de matrícules	pàg. 4
Tallers monogràfics	pàg. 5
Art I creació	pàg. 7
Recursos i humanitats	pàg. 10
Creixement personal	pàg. 11
Cos i moviment	pàg. 12
Idiomes	pàg. 14
Tallers per a persones grans	pàg. 17
Tallers per a famílies	pàg. 19
Tallers per a joves	pàg. 21





ACTIVITATS

Exposicions	pàg. 22
Itineraris	pàg. 23
Xerrades	pàg. 24
Xerrades Familiars	pàg. 24
Arts escèniques	pàg. 25
Programació CRS	pàg. 27
Joves	pàg. 28
Programació familiar	pàg. 29

SERVEIS

Oferta permanent	pàg. 32
Entitats i grups	pàg. 33
Web i Xarxes Socials	pàg. 35

LLEGENDA

-  Gratuïtat
 -  Taller Nou
 -  Suplement en concepte de material
 -  Música
-

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

INSCRIPCIONS

A partir dijous 5 de setembre i fins que quedin places

En línia:

Des de les 9.30 h de dijous 5 de setembre ininterrompudament.

Presencialment:

De dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20.30 h

- Per a inscriure's en línia, cal donar-se d'alta com a usuari en línia, escollir el taller que més interessa i realitzar el pagament amb targeta.
- Les inscripcions en línia amb beca d'atur o discapacitat només seran definitives un cop s'entregui la documentació al Centre Cívic i aquest corrobora la seva validesa.
- La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. Es recomana fer la inscripció en línia. En cas que sigui presencial el pagament ha de ser, preferentment, 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. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.
- En cas que calgui fer devolucions dels imports de les matrícules dels tallers, s'aplicaran els Articles 68 i següents de la Llei General per a la Defensa dels Consumidors i Usuaris.
- El Centre Cívic es reserva el dret a no recuperar les classes en cas de tancament de l'equipament per causes majors.

SUPLEMENTS EN CONCEPTE DE MATERIAL

- Els suplementes en concepte de material dels tallers trimestrals es lliuraran als talleristes en efectiu a la primera sessió del taller.
- No es farà devolució dels suplementes en concepte de material un cop hagin començat els tallers.

TALLERS PRIMAVERA 2024

LLEGENDA

- G** Taller Gratuït
- N** Taller nou
- §** Suplement en concepte de material

Llegeix el codi per les inscripcions via web



Per més informació inscriu-te al nostre newsletter

TALLERS MONOGRÀFICS

MONOGRÀFIC: JOIERIA AMB PORCELLANA

Dissabte, 5 d'octubre

De 10.30 a 13.30 h

Preu: 16,37 € (3 hores) € 12 €

Crearem diferents peces de joiera en ceràmica artesanal de porcellana. Utilitzarem entre altres, la tècnica de la planxa. Un cop fetes les peces les decorarem (o no!) esmaltarem (o no!) per finalment dur-les a cuire a alta temperatura.

Les peces s'entregaran cuites tres setmanes després.

En cas que la peça necessiti forniture aquesta serà a càrrec de la usuària.

A càrrec de Sonia Barriocanal; @spirals_ceramicsbcn

MONOGRÀFIC: ENQUADERNACIÓ JAPONESA

Dissabte, 19 d'octubre

De 10.30 a 13.30 h

Preu: 16,37 € (3 hores) € 3 €

Una de les enquadernacions artesanals més famoses i antigues que existeixen és la que es coneix com enquadernació japonesa.

En aquest taller aprendrem pas a pas la tècnica que ens permetrà enquadernar una llibreta DinA5, amb tapa de roba japonesa.

A càrrec d'Alicia Santamaria @ondalupita

MONOGRÀFIC: FOTOBRODAT EN TELA

N

Dissabte, 26 d'octubre

De 10.30 a 13.30

Preu: 16,37 € (3 hores) € 3 €

Mitjançant la tècnica del trànsfer passarem una fotografia a un suport tèxtil (una bossa una camiseta, un coixí,..) per després personalitzar-la fent-hi un brodat.

Una mix de tècniques en les que crearem una peça totalment única i original.

Material que cal dur: Fotocopia (en blanc i negre o color) de la imatge per treballar. Peça de roba que vulguis personalitzar o un bastidor si ho vols penjar a la paret.

TALLERS

MONOGRÀFIC: IMPROVITZACIÓ I CREACIÓ DE DANSA I TEATRE A TRAVÉS DE JOC

N

Dissabte, 9 de novembre
De 10.30 a 13.30 h
Edats: Dels 12 als 99 anys
Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Amb amigues, veïnes, sola o família, volem que vinguis a participar en un gran joc d'improvització i creació; un joc on tothom pot reescriure les normes, un joc en què no es perd mai.

Les cartes que surtin seran la base per crear el teu ball, el teu personatge i les seves característiques.

Una proposta on es barrejaran tècniques de moviment i jocs per explorar el vincle entre imaginació i moviment d'una forma lúdica i col·laborativa.

*A càrrec de Clara Bourdin, artista i membre del col·lectiu Las Palomas, Cia. resident del programa **La Tramoia***

MONOGRÀFIC: MITONS DE GANXET

N

Dissabte, 16 de novembre
De 10.30 a 13.30 h
Preu: 16,37 € (3 hores)

Els mitons són un tipus de guants, però que deixen els dits parcialment al descobert. Aquest disseny - que sembla que ja existia en l'antiga Pèrsia! - permet abrigar la mà i alliberar els dits per poder executar activitats de precisió com cosir, escriure, practicar esport,...

En aquest taller aprendrem els 3 punts bàsics, a llegir el patró i a fer un mitó per poder fer després l'altre a casa.

Material que cal dur: Un ganxet del 3,5 i un cabdell de llana per aquest número.

A càrrec d'Alícia Santamaria @ondalupit

MONOGRÀFIC: KOKEDAMAS DE NADAL

N

Dimarts, 10 de desembre de 17.30 a 19.30 h
Preu: 10,91 € (2 hores) \$ 15 €

Quan una època tan especial com Nadal arriba, les cases s'omplen de decoracions que ens alegren la vida. Al Taller de Kokedames de Nadal, crearem una kokedama amb una planta fresca de viver típica del nadal i la decorarem per donar la benvinguda als reis mags.

A càrrec de Valeria de Garden Val

MONOGRÀFIC: CISTELLERIA NADALENCA

Dissabte, 14 de desembre de 10.30 a 13.30 h
Preu: 15,97 € (3 hores) \$ 4 €

Realitzarem diferents elements nadalencs utilitzant diferents tècniques de cistelleria amb vímet: Decoracions per l'arbre i la llar.

A càrrec de Montse Roa, dissenyadora industrial i artesana de fibres vegetals. IG: @monroa

TALLERS D'ART I CREACIÓ

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA I AL DIBUIX PER AQUAREL·LA

N

Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores)

Aprendrem les bases del dibuix del natural i l'encaix, com tractar la llum, l'ombra, el volum, el color i l'aigua de les nostres pintures per fer unes aquarel·les precioses.

Partint des de zero, descobriràs tot allò que sí que saps fer!

Material que cal dur el primer dia de classe: Paper d'esbós, paper d'aquarel·la de 300gr, llapis, goma, esfumí. Una capseta d'aquarel·les, pinzells (rodons i plans), un pot per l'aigua i un drapet de cotó.

A càrrec d'Alicia Santamaria, IG: @ondalupita

CERÀMICA ARTESANAL. MATÍ

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores) \$ 25 €
(inclou coccions, esmalts, fang i materials)

CERÀMICA ARTESANAL. TARDA. GRUP 1

Dimarts, de 16.30 a 18.30 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores)
Suplement: 25 € (inclou coccions, esmalts, fang i materials)

CERÀMICA ARTESANAL. TARDA. GRUP 2

Dimarts, de 18.40 a 20.40 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores) \$ 25 €
(inclou coccions, esmalts, fang i materials)

En aquest taller treballarem amb ceràmica d'alta temperatura, un mètode i uns materials que donen una duresa extraordinària a les peces. Veurem diferents tipus de tècniques (a escollir entre planxa o pissic), de decoració (lletres gravades, teles per textures, imprimació, engobes,...) i el pas final de l'esmalt.

Cada alumna s'emportarà a casa 4 peces escollides de la producció ja esmaltades que es recolliran el darrer dia de classe al Centre.

A càrrec de Sònia Barriocanal, IG @spirals_ceramicsbcn

**INICIACIÓ A LA
CISTELLERIA**

Dijous de 17.30 a 20 h
Del 3 d'octubre
al 28 de novembre
Preu: 122,79 € (22,5 hores)  12 €

Abans el plàstic no s'estengués massivament en l'ús de cossis, cistells o utilitaris, la cistelleria era una pràctica artesanal que es practicava arreu.

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques i materials emprats i els posarem en pràctica creant tres objectes per a la llar.

A càrrec de Montse Roa, dissenyadora industrial i artesana de fibres vegetals. IG: @monroa

INICIACIÓ AL DIBUIX

Dimarts, de 16.30 a 18.30 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores)

Vols aprendre i practicar els fonaments bàsics del dibuix artístic i començar a dibuixar des del principi? Aquest taller és per a tot el que vulgui iniciar-se o practicar amb els grafits, carbonets i resta de tècniques seques. Un pas abans de la pintura per conèixer i tenir una base per començar a mostrar la teva expressivitat.

Material que cal dur el primer dia de classe: Paper de dibuix, din A4, llapis 2B, carbonet, goma i maquineta i qui en tingui algun treball previ.

A càrrec d'Eva Ortiz. Il·lustradora evaortizilustracion.com

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores)

Taller dirigit a totes aquelles persones que vulguin introduir-se o ja tinguin una base en el món de la Pintura i vulguin desenvolupar les seves capacitats expressives i creatives. Es treballaran conceptes bàsics de diferents tècniques pictòriques : acrílic, oli, aquarel·la, pastís...

Material que cal dur el primer dia de classe: paper de dibuix, llapis 2B o carbonet, goma i maquineta i qui en tingui algun treball previ.

A càrrec d'Eva Ortiz. Il·lustradora evaortizilustracion.com

URBAN SKETCHING

Dimarts, d'11 a 13 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 109,14 € (20 hores)

L'Urban Sketching és la pràctica de dibuixar allò que ens rodeja, de forma ràpida, senzilla, a l'aire lliure, o en interiors quan fa fred.

Aquest taller pretén iniciar i perfeccionar les persones participants en el dibuix, on cadascuna desenvoluparà el seu propi ritme, des del seu nivell i la seva trajectòria.

Material que cal dur el primer dia de classe: Bloc de dibuix Din A5, RETOLADORS CALIBRATS 05 i 08, llapis 2B, goma i maquineta.

A càrrec d'Eva Ortiz. Il·lustradora evaortizilustracion.com

AQUAREL·LA DE TARDOR

N

Dimecres, de 18.45 a 20.45 h

Del 25 de setembre al 27 de novembre

Preu: 109,14 € (20 hores)

Aprendrem a plasmar la tardor; els seus colors, paisatges i elements característics al paper; bolets, arbres, carabasses,.. Un taller pensat tant per qui s'inicia en el món com per qui vol fer un trimestre amb contingut temàtic!

Material que cal dur el primer dia de classe: Paper d'aquarel·la de 300gr, llapis, goma. Una capseta d'aquarel·les, pinzells (rodons i plans), un pot per l'aigua i un drapet de cotó.

A càrrec d'Àlicia Santamaria, IG: @ondalupita

AQUAREL·LA. NIVELL AVANÇAT

Dijous, de 18.45 a 20.45 h

Del 26 de setembre al 28 de novembre

Preu: 109,14 € (20 hores)

Si ja fa temps que pintes i vols aprofundir en el paisatge, les natures mortes al natural o fer treballs més personals, aquest és el teu taller.

Material que cal dur el primer dia de classe: Paper de 300 gr (preferiblement amb percentatge de cotó), una capseta d'aquarel·les, pinzells rodons i plans, un pot per l'aigua i un drapet de cotó.

A càrrec d'Àlicia Santamaria, @ondalupita

RESTAURACIÓ DE MOBLES. GRUP 1

Dilluns, de 16.45 a 19.45 h

Del 30 de setembre al 2 de desembre

Preu: 163,71 € (30 hores) § 10 €

RESTAURACIÓ DE MOBLES. GRUP 2

Dimecres, de 16.45 a 18.45 h

De 25 de setembre al 27 de novembre

Preu: 109,14 € (20 hores) § 10 €

Una tauleta de nit, un mirall, una cadira..., perquè amb una bona restauració tots els mobles i objectes poden tenir una segona vida! En aquest taller aprendrem diferents tècniques per restaurar mobles i petits objectes de fusta. Curs obert a tots els nivells.

Material que s'ha de portar el primer dia de classe: una peça petita per restaurar, bata i guants.

A càrrec de Mar Fumadó

TALLERS

TALLERS DE MÚSICA I VEU

CANT CORAL

N

Divendres, d'11.15 a 12.45 h
Del 27 de setembre
al 29 de novembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

Si t'agrada cantar, en aquest taller cantarem tota mena d'estils musicals per poder explorar la nostra veu. No cal experiència musical ni coral, només ganes de compartir la teva veu.

A càrrec de Míriam Spínelli, compositora, professora de música i musicoterapeuta

TÈCNICA VOCAL

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 81.86 (15 hores)

Si t'agrada cantar i tens ganes d'explorar la teva veu individualment i en grup, en aquest taller podràs descobrir nous colors i maneres de cantar diferents gràcies a tècniques molt senzilles que et deixaran sorpresa! No cal experiència vocal o musical, només ganes de compartir la teva veu.

A càrrec de Míriam Spínelli, compositora, professora de música i musicoterapeuta

TALLERS DE RECURSOS I HUMANITATS

XERRADA-TALLER SEGURETAT A LA XARXA

N

Dijous, 17 d'octubre de 18 a 20h
Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Aprendrem a navegar per Internet de manera segura i a evitar els principals perills i delictes que trobem a la xarxa. Revisarem com identificar pàgines web fraudulentament, correus de suplantació d'identitat, virus... També comentarem com fer compres i pagaments de forma segura.

A càrrec de Jaime Rodríguez, informàtic i professor de TIC's.

TALLER DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

N

Dijous, 21 de novembre de 18 a 20h
Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Tenim dret a decidir com volem que sigui el nostre final, quins tractaments volem i quins no. Igual que deixem dit què volem que es faci amb les nostres propietats, podem deixar per escrit els nostres desitjos respecte al procés de final de vida, per si en aquell moment no podem expressar-nos. Parlarem sobre com mantenir la nostra dignitat i prendre les decisions que volem en el procés final de vida. La mort no té perquè ser terrible. El Document de Voluntats Anticipades pot ajudar a que sigui serena per a la persona que mor i deixar un millor dol a les que queden. Reflexionarem per prendre decisions sobre aquest tema tant important i podrem sortir amb el DVA a punt per anar al CAP o a la notaria.

A cura de l'Associació Dret a Morir Dignament dins les 3eres Jornades de Dret a morir dignament

**VISITA ALS MUSEUS.
GRUP 1**

Divendres, d'11 a 12.30 h
Del 27 de setembre
al 29 de novembre
Preu: 73,68 € (13,5 hores)

**VISITA ALS MUSEUS.
GRUP 2**

Dimarts, de 12.30 a 14 h
De l'1 d'octubre
al 26 de novembre
Preu: 65,49€ (12 hores)
*** El 29 d'octubre no hi haurà sessió**

Combinarem sessions teòriques i visites guiades a les exposicions més representatives de la temporada, així com algunes exposicions permanents o llocs d'interès on la tallerista explicarà de forma detallada els continguts de la mostra que es visitarà.

La primera sessió es farà al Centre Cívic i serà on s'anuncien les exposicions que es visitaran al llarg del trimestre. L'entrada als museus va a càrrec de les persones usuàries.

A càrrec de Maria Concetta Marino

TALLERS DE CREIXEMENT PERSONAL

TÈCNiques DE MINDFULNESS I MEDITACIÓ

Dimarts, de 18 a 19.30 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

Es pot viure diferent, amb més calma, més benestar, incorporant les tècniques de mindfulness i les meditacions a la nostra vida! El dia a dia sovint no ens permet aturar-nos per identificar què ens passa, qui som i què volem. Això sovint provoca conflictes, estats d'estrès i neguit que ens donen malestar i preocupacions. El mindfulness ajuda a entrenar l'atenció conscient en nosaltres, en el que ens passa, com ens sentim, què volem, qui som. Aprenderàs recursos per viure diferent el dia a dia i aprendre a millorar la teva salut i benestar.

A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de mindfulness

PRÀCTIQUES DE MEDITACIÓ

N

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 54,57€ (10 hores)

Descobreix el sentit i el benefici de meditar. Experimenta diversos tipus de meditacions. Incorporar la meditació en la nostra vida permet un espai de calma i d'autoconeixement per trobar més benestar. Vols provar-ho?

A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de mindfulness

TALLERS

TALLERS DE COS I MOVIMENT

BALLS DE SALÓ. GRUP 1

N

Dijous, de 18.15 a 19.30 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 68,22€ (12,5 hores)

BALLS DE SALÓ. GRUP 2

N

Dijous, de 19.30 a 20.45 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 68,22€ (12,5 hores)

Si t'agrada ballar però no saps per on començar en aquest taller aprendràs diferents tipus de passos de Salsa, Bachata Tango, Rock & Roll, Swing, Chachachà, Merengue, Pasdoble i Vals. I si ja en saps una mica, vine a repassar!

Cal inscriure's amb parella

A càrrec d'Eduard Pérez

BALLS LLATINS. GRUP 1

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 54,57 € (10 hores)

BALLS LLATINS. GRUP 2

Dimecres, de 19.35 a 20.35 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 54,57 € (10 hores)

Els balls llatins són aquells que es ballen de forma coordinada i seguint el ritme de la música llatina. En aquest taller aprendrem les bases, els passos i els ritmes des de la salsa, passant per la bachata, fins a arribar a l'actual zumba. Si vols aprendre a ballar, fer un exercici d'activitat moderada i divertir-te, aquest és el teu taller!

A càrrec de Daniela Ramos

COUNTRY. GRUP 1

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 54,57 € (10 hores)

COUNTRY. GRUP 2

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 54,57 € (10 hores)

En aquest taller aprendrem diferents balls, clàssics i de noves creacions de coreògrafs catalans i internacionals adients a cada nivell. Aquesta disciplina de ball sense parella ens permetrà treballar el cos fent exercici aeròbic, treballar la lateralitat, potenciar la coordinació i l'equilibri, exercitar la memòria i passar una bona estona en grup.

Taller per a persones amb coneixements bàsics o que s'inicien.

A càrrec de Marta Stevie de l'Associació Esportiva Sarrià

SEVILLANES

Dimecres, d'11.30 a 12.30 h

Del 25 de setembre al 27 de novembre

Preu: 54,57 €

En aquest taller aprendrem els passos de les sevillanes i els seus braços, la posició del cos el ritme i el compàs. Un taller pensat per aquelles persones que vulguin perfeccionar i/o fer un repàs dels passos que ja coneixen.

Taller per a persones que ja coneixin els 4 passos bàsics de sevillanes

A càrrec de Sílvia Ortiz, ballarina i directora de l'escola de dansa Neoclassic

HIPOPILOTES. GRUP 1

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Del 30 de setembre

al 2 de desembre

Preu: 54,57 € (10 hores)

HIPOPILOTES. GRUP 2:

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Del 30 de setembre

al 2 de desembre

Preu: 54,57 € (10 hores)

En aquest taller es combinaran exercicis de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates. Amb la combinació dels dos mètodes millorarem la postura corporal i els problemes d'esquena; reforçarem i reduïrem el perímetre abdominal, i millorarem la salut del sòl pelvià.

Taller d'intensitat mitja.

A càrrec de Laura Martínez, @_lauyoga, instructora de ioga, pilates i condicionament físic.

PILATES MATÍ

Dilluns, dimecres i divendres, de 9.10 a 10.10 h

Del 25 de setembre

al 29 de novembre

Preu: 152,80 € (28 hores)

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació. El treball es centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Taller d'intensitat mitja.

A càrrec de Teresa Fernández, ballarina i instructora de condicionament físic

IOGA HATHA VINYASA



Dimarts i dijous, de 18.40 a 19.40

Del 26 de setembre

al 28 de novembre

Preu: 103,68 € (19 hores)

Practirarem àssanes de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment en una pràctica dinàmica d'intensitat mitja.

Taller d'intensitat mitja-alta

A càrrec de Lourdes Pérez

TALLERS

IOGUILATES

N

Dimarts i dijous, de 19.45 a 20.45 h
Del 24 de setembre al 28 de novembre
Preu: 103,68 € (20 hores)

Combinarem en una pràctica dinàmica i controlada les disciplines del loga i del Pilates. Unirem els beneficis d'ambdues pràctiques per aconseguir millorar la força abdominal i enfortir la massa muscular sempre tenint present la respiració i la relaxació.

Taller d'intensitat baixa-mitja. *A càrrec de Lourdes Pérez*

IOGA VINYASA

Dimecres, d'11.20 a 12.20 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 54,57 € (10 hores)

El ioga vinyasa és una pràctica de ioga dinàmica on cada moviment va connectat amb la respiració. En aquest taller passarem d'una àssana a una altra de forma fluïda i dinàmica on la respiració conscient serà la nostra guia i base.

Taller d'intensitat mitja-alta.

A càrrec de Laura Martínez, instructora de ioga, hipopressives i condicionament físic

HATHA IOGA

Dilluns i dimecres,
de 19.30 a 20.30 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 103,68 € (19 hores)

En aquest taller treballarem àssanes de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment centrant-nos al mateix temps en postures que ens ajudin a una bona postura corporal.

Una pràctica lenta, ideal per a persones que s'inicien al món del ioga que busquin fer un treball corporal suau i relaxant.

Taller d'intensitat baixa-mitja.

A càrrec de Gemma Gaseni de l'Associació Esportiva de Sarrià - Sant Gervasi

TALLERS D'IDIOMES

CASTELLÀ PER A PRINCIPIANTS

N

Dimarts de 9.30 a 11 h. De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

Necessites millorar el teu castellà? En aquest taller farem pràctiques de situacions de la vida quotidiana (presentar-se, anar a comprar, al metge,...), repassarem estructures gramaticals i aprendrem detalls de la cultura que ens rodeja. Un taller participatiu que ens permetrà agafar confiança en l'idioma i comprendre tot allò que ens rodeja.

¿Necesitas mejorar tu español? En este taller realizaremos prácticas de situaciones de la vida cotidiana (presentarse, ir de compras, al médico,..), repasaremos estructuras gramaticales y aprenderemos detalles de la cultura que nos rodea. Un taller participativo que nos permitirá tomar confianza en el idioma y comprender todo lo que nos rodea.

A càrrec d'Hélène Roden, traductora, professora d'idiomes i veïna del barri.

ANGLÈS DES DE ZERO. 1er trimestre

N

Dimecres, de 9.30 a 11 h**Del 25 de setembre al 27 de novembre****Preu: 81,86 € (15 hores)**

Si mai has estudiat anglès, però sempre ha sigut la teva assignatura pendent, aquest és el teu taller! Un aprenentatge tranquil i distès on s'anirà incorporant vocabulari i coneixent les estructures gramaticals més bàsiques per a poc a poc anar-nos fent amb la comprensió d'un dels idiomes més parlats del món. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text.

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS ELEMENTAL. (Nivell A1) 1er trimestre

Dijous, de 9.30 a 11 h**Del 26 de setembre al 28 de novembre****Preu: 81,86 € (15 hores)**

És el teu nivell si ets capaç de presentar-te i utilitzar frases comunes i senzilles per a comunicar-te. Un curs pensat per a qui pot mantenir una conversa bàsica amb una altra persona, però cal que aquesta parli a poc a poc i utilitzi frases elementals. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text.

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS PREINTERMEDI. (Nivell A2) 1er trimestre

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h**Del 25 de setembre al 27 de novembre****Preu: 81,86 € (15 hores)**

Adquiriràs coneixements generals bàsics per poder-te comunicar en situacions quotidianes. Seràs capaç de comprendre els punts principals de textos senzills, molts dels quals són de gran utilitat quan viatges a l'estranger aprenent a utilitzar el teu anglès per a obtenir la informació bàsica. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS INTERMEDI. (Nivell B1) 1er trimestre

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h**De l'1 d'octubre al 3 de desembre****Preu: 81,86 € (15 hores)**

Podràs expressar-te en diferents situacions quotidianes que requereixen un ús del llenguatge en gran part predictable. Tindràs una millor comprensió de textos i converses que abans, quan tenies un nivell A2 i de les que només podies entendre punts bàsics. Podràs expressar opinions, actituds, estats d'ànim i desitjos. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text i altres materials didàctics.

A càrrec de Beatriz Benet

TALLERS

TREU LA POLS AL TEU ANGLÈS. (Nivell B1-B2)

HORARI 1

Dimecres, de 18 a 19.30 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

HORARI 2

Dijous, d'11.15 a 12.45 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

Classe de conversa amb audicions, lectures... sobre diferents temes d'actualitat amb diferents material didàctics. Curs pensat per a persones amb un nivell intermedi que volen refrescar coneixements ja apresos.

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS CONVERSA. HORARI 1

Dimarts, d'11 a 12.30 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

ANGLÈS CONVERSA. HORARI 3

Dimecres, de 16 a 17.30 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

ANGLÈS CONVERSA. HORARI 2

Dimarts, de 16 a 17.30 h
De l'1 d'octubre
al 3 de desembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

ANGLÈS CONVERSA. HORARI 4

Dijous, de 16.30 a 18 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

Treballarem la llengua en la seva forma oral, d'una forma distesa i divertida. A partir d'un tema de l'actualitat o d'una lectura millorarem la nostra fluïdesa i audició a la vegada que coneixerem noves expressions i incorporarem vocabulari. Cal tenir uns nivells bàsics o ganes de parlar i posar-hi cullerada!

A càrrec de Chris Brown

TREU LA POLS DEL TEU FRANCÈS

Dimecres, de 10 a 11.30 h
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Preu: 81,86 € (15hores)

Curs adreçat a persones amb un nivell intermedi baix on treballarem la llengua en la seva forma oral i escrita. Partint d'exercicis, lectures i vídeos, millorarem la comprensió auditiva, potenciarem l'expressió oral i revisarem les estructures gramaticals i de lèxics per millorar la fluïdesa en la conversació i incorporar nou vocabulari.

Cal tenir, com a mínim, un nivell A1.

A càrrec de Stéphanie Pimet

CONVERSA EN FRANCÈS

Dimarts, de 16.30 a 18 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 81,86 € (15 hores)

Taller de conversa en francès adreçat a persones amb un nivell intermedi/avançat que vulguin ampliar les seves capacitats expressives, el seu vocabulari i la seva pronunciació. En cada sessió s'introduirà, amb un article o un vídeo, una temàtica sociocultural diferent (història, gastronomia, tradicions...) que servirà per practicar l'idioma, debatent, opinant i escoltant les altres opinions en un ambient distès. **Cal tenir, com a mínim, un nivell B1.**

A càrrec d'Hélène Roden, traductora, professora d'idiomes i veïna del barri.

TALLERS PER A PERSONES GRANS

CISTELLERIA TOVA

Dijous d'11 a 13 h
Del 3 d'octubre
al 28 de novembre
Preu: 81,02 € (18 hores) \$ 12 €

Aprendrem diferents tècniques de cistelleria senzilles utilitzant materials tous i fàcils de manipular que posarem en pràctica creant diferents objectes utilitaris i decoratius.

A càrrec de Montse Roa, dissenyadora industrial i artesana de fibres vegetals. IG: @monroa

DOMINA EL TEU MÒBIL I TAULETA. NIVELL INICIAL

Divendres, de 10 a 11.30 h
Del 27 de setembre
al 29 de novembre
Preu: 60,77 € (13,5 hores)

Tens un mòbil o tauleta i no saps treure'n profit? Aprendrem d'una manera pràctica a configurar els nostres dispositius i a fer servir les aplicacions imprescindibles. Perd la por a les noves tecnologies i deixa de dependre dels teus familiars i amics.

A càrrec de Jaime Rodríguez

DOMINA EL TEU MÒBIL I TAULETA. NIVELL INTERMEDI

Divendres, d'11.45 a 13.15 h
Del 27 de setembre
al 29 de novembre
Preu: 60,77 € (13,5 hores)

Avança en els teus coneixements de les noves tecnologies i domina aspectes més específics com el núvol. Donarem consells i recomanacions per fer un ús segur dels nostres dispositius i aprendrem a fer còpies de seguretat de les nostres dades. Revisarem també quins tràmits podem fer per Internet, sense haver de sortir de casa.

Es recomana haver realitzat el taller 1 i 2 de domina el teu mòbil i tauleta.

A càrrec de Jaime Rodríguez

TALLERS

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA. Horari 1

Dimecres, de 16 a 17.30 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 67,52 € (15 hores)

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA. Horari 2

Dimecres, de 17.30 a 19 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 67,52 € (15 hores)

Taller dirigit a persones que vulguin evitar i prevenir les possibles pèrdues de memòria degudes al procés d'envelliment. Mitjançant exercicis, millorarem l'atenció i la concentració, treballarem zones cerebrals que habitualment no s'activen, adquirirem fluïdesa verbal per expressar idees i potenciarem les relacions socials.

A càrrec de Jordi Ciurana, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi

IOGA SUAU

Dimarts i dijous,
de 12.10 a 13.10 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 85,52€ (19 hores)

Treballarem exercicis corporals de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment centrant-nos al mateix temps en postures que ens ajudin a tonificar, a controlar la nostra respiració i, ja que hi som, a relaxar-nos.

A càrrec de Lilia Gabriela Manzanares Hernández, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi

TAITXÍ

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 85,52 € (19 hores)

Aprendrem una sèrie de moviments o de formes continuades suaus i coordinades. Hi intervenen el manteniment de la flexibilitat, la força, la coordinació, la relaxació i la respiració, a fi de desenvolupar la resistència aeròbica i crear una millora general de la forma física.

A càrrec d'Albert Gonzalez, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi

ESTIRAMENTS SUAUS

Divendres, de 10.20 a 11.20 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 40,51 € (9 hores)

Una hora d'exercicis específics d'estiraments i mobilitat articular per tal d'ajudar els músculs i les articulacions a mantenir-se actius el major temps possible i prevenir possibles problemes articulars i ossis.

A càrrec de Teresa Fernández, ballarina i instructora de condicionament físic.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Treball corporal a partir de la globalitat, adaptat a les possibilitats i característiques dels usuaris i les usuàries. S'hi realitzaran exercicis de mobilitat articulants, fent reforçament muscular, respiració i relaxació entre els més destacats.

HORARI 1

**Dilluns i dimecres,
de 10.15 a 11.15 h
Del 25 de setembre
al 27 de novembre
Preu: 85,52 € (19 hores)**

*A càrrec de Laura Martínez,
instructora de ioga, hipopressi-
ves i condicionament físic*

HORARI 3

**Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 85,52 € (19hores)**

*A càrrec de Carmen Gallo, de
l'Associació Esportiva de Sarrià
– Sant Gervasi*

HORARI 2

**Dilluns, d'11.20 a 12.20 h
Del 30 de setembre
al 25 de novembre
Preu: 40,51 € (9 hores)**

*A càrrec de Laura Martínez,
instructora de ioga, hipopressi-
ves i condicionament físic*

HORARI 4

**Dimarts i dijous,
d'11.05 a 12.05 h
Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Preu: 85,52 € (19hores)**

*A càrrec de Carmen Gallo, de
l'Associació Esportiva de Sarrià
– Sant Gervasi*

TALLERS PER A FAMÍLIES

MÚSICA JOC I MOVIMENT

N

**Dilluns, de 17.40 a 18.40 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 49,11 € (9 hores)
Famílies amb infants dels 3 als 5 anys**

D'una manera lúdica i amb l'ajuda de petits instruments de percussió, aprendrem música, cançons i improvisarem ritmes i melodies sense adonar-nos-en! Treballarem la respiració, la coordinació, la motricitat i a relacionar-nos amb la resta tot jugant amb la música.
A càrrec de Míriam Spinelli, pianista, compositora, musicoterapeuta i doula.

TALLERS

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL PER A NADONS. Horari 1

N

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 49,11 € (9 hores)
Famílies amb nadons dels 0 als 20 mesos

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL PER A NADONS. Horari 2

Dimarts, de 10 a 11 h
Del 8 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 49,11€ (9 hores)
Famílies amb nadons dels 0 als 20 mesos

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL PER A NADONS. Horari 3

Divendres, de 10 a 11 h
De l'11 d'octubre al 29 de novembre
Preu: 43,66 € (8 hores)
Famílies amb nadons dels 0 als 20 mesos

Un taller per apropar-te al món musical de manera immediata, a través d'un espai musical per crear un vincle familiar-infant, experimentar noves sensacions mitjançant la introducció als ritmes, sons, formes de comunicació amb la veu i cos, diferents materials sensitius i sonors... Un taller per gaudir de la música en família d'una manera divertida, lliure, creativa i enriquidora.

A càrrec de Miriam Spinelli, pianista, compositora, musicoterapeuta i doula.

RODA DE CANÇONS. Horari 1

Dijous, de 16.45 a 17.45 h
Del 10 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 49,11 € (9 hores)
Famílies amb infants dels 18 mesos als 3 anys

RODA DE CANÇONS. Horari 2

Dijous, de 17.45 a 18.45 h
Del 10 d'octubre al 5 de desembre
Preu: 49,11 € (9 hores)
Famílies amb infants dels 18 mesos als 3 anys

En aquest taller desenvoluparem l'escolta, l'atenció i el silenci, així com la motricitat. La música forma part de la cultura i de la vida i la música ens connecta amb el cos i el llenguatge. Jugarem, improvisarem i ens divertirem amb els instruments, els ritmes i les melodies d'un repertori de cançons del món.

A càrrec de Yamila Castells, mestre Montessori i música

TALLERS PER A JOVES

MONOGRÀFIC: MINDFULNESS PER MILLORAR LA CONCENTRACIÓ, REDUÏR L'ESTRÈS I PRENDRE MILLORS DECISIONS

N

Dimecres, 9 d'octubre. De 18 a 20 h**Edats: Dels 14 als 29 anys****Preu: Gratuït amb inscripció prèvia**

T'ha passat que tens molts pensaments alhora i no saps quina decisió prendre?, o què ets sentit sobrepassat pel què et passa? O que tens conflictes de comunicació o relació?

Aprendre a governar la ment és clau pel benestar, mental i emocional, per viure amb més calma i pau interior. Dedicat un temps a descobrir què hi ha dins teu per poder respondre amb més saviesa i viure més content/a!

En aquest monogràfic coneixeràs què és el mindfulness i els seus beneficis, i podràs practicar diferents tècniques per incorporar en el teu dia a dia que t'ajudaran a millorar la concentració, reduir l'estrès, gestionar els conflictes i saber prendre decisions més encertades.

A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de mindfulness

INICIACIÓ A LA CREACIÓ MANGA

Dimecres, de 18 a 19.30 h**Del 16 d'octubre****al 4 de desembre****Joves dels 10 als 16 anys****Preu: 37,49 € (12 hores)**

Ens introduïrem a la teoria i creació del manga; orígens, característiques, referents, mangas i animes de moda, narració... per després fer un petit tastet de la seva creació en el que dibuixarem personatges i seqüències de còmic manga!!

A càrrec de Derek Marcé, autor de còmic, il·lustrador i amant del manga. IG: @derek_marce

LABORATORI DE VEU

Dilluns, de 18.45 a 20.15 h**Del 7 d'octubre****al 2 de desembre****Preu: 42,17 € (13,5 hores)****Joves dels 12 als 16 anys**

Si t'agrada cantar i tens ganes d'explorar la teva veu, en aquest taller podràs descobrir nous colors i maneres de cantar diferents gràcies a tècniques molt senzilles que et deixaran sorpresa! No cal experiència vocal o musical, només ganes de compartir la teva veu.

A càrrec de Míriam Spínelli

K-POP

Dijous de 18 a 19.30 h. Del 17 d'octubre al 5 de desembre**Joves dels 12 als 16 anys. Preu: 37,49 € (12 hores)**



Es realitzaran coreografies de KPOP, tant dels Idols com pròpies, on l'objectiu és aprendre i gaudir al màxim.

A càrrec de Willy, ballari de Dansa Urbana i K-pop, membre de Risin'STAR IG: @risin.star

PROGRAMACIÓ DE TEATRE, DANSA I ARTS DE CARRER

- Exposicions
- Itineraris
- Xerrades
- Xerrades Familiars
- Arts escèniques
- Programació CRS
- Joves
- Programació familiar

LLEGENDA

-  Activitat gratuïta
-  Música

**Apunta't via web a les
activitats que calgui
inscripció**



Per més informació inscriu-te al
nostre newsletter

EXPOSICIONS

ESMORZANT DIBUIXANT AL BAR

**De l'1 de juliol
al 15 de desembre**

Hem enganxat al grup *d'sket-
ching* dibuixant la Cafeteria del
Centre Cívic, i els seus dibuixos
han acabat a les seves parets.
Ho voleu veure?



AQUAREL·LA PER TOTES!

Del 14 d'octubre al 14 de gener

Els nostres tres grups d'aquarel·la
es llencen a l'aventura i ocuparan
les sales Conxita Badia i Guerri-
lla Girls, la nostra Sala d'Artistes,
amb lo bo i millor que van fer el
curs passat.

CELEBREM EL DIA DEL DIBUIX

**Divendres 25 d'octubre
de 17 a 19 h**

Inaugurarem les dues exposi-
cions pictòriques del trimes-
tre amb una tarda dedicada al
dibuix. Hi haurà materials per
dibuixar a les sales Guerrilla
Girls, Marilyn, Carmen Amaya i
Conxita Badia del centre per di-
buixar totes juntes i celebrar les
expos, i tot el que pintem.

Del 25 d'octubre al 14 de gener
**A les galeries del centre po-
drem veure els resultats de la
Jornada participativa de dibuix.**

ITINERARIS

LA HISTÒRIA DE VIL·LA CECÍLIA

Dijous, 19 de setembre**Passi 1: De 17.30 a 18.45 h****Passi 2: De 19 a 20.45 h****Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web**

El Centre Cívic Sarrià s'ubica a la casa coneguda com a Vil·la Cecília, residència familiar de la família d'Eduardo Conde construïda l'any 1909.

Qui eren els Conde? Com s'utilitzaven les seves sales abans de ser convertides en equipament municipal? Què passava en una casa l'alta burgesia a principis de segle i quin era el context històric?

Vine a descobrir-ho en una de les rutes més populars i aclamades del Centre!!

A càrrec de Pedro Guerrero, de Viaje a la Barcelona Secreta

VISITA A L'ARXIU MUNICIPAL

Dimarts, 15 d'octubre d'11 a 12 h**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web**

Dins de l'edifici conegut com a Vil·la Cecília, hi trobem a més del Centre Cívic Sarrià, l'Arxiu Municipal del Districte de Sarrià-Sant Gervasi, un òrgan de l'administració que té com a funció principal facilitar i garantir l'accés a documents tant a la pròpia administració com a la ciutadania interessada. També és garant del fons documental i de la història del barri.

A banda de visitar les seves peculiars estances, que inclouen entre altres, una petita capella, veurem com s'organitza i quines curiositats més amaga.

A càrrec d'Enric Escofet, arxiver de l'Arxiu Municipal del Districte de Sarrià-Sant Gervasi



ELS JARDINS REIALS DE LES CORTS

Dilluns, 4 de novembre a les 10h**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web**

Al Districte veí de Les Corts trobem els majestuosos jardins del Palau de Pedralbes, un dels jardins més senyorials de la ciutat. En aquest itinerari admirarem la important col·lecció d'arbres i plantes d'aquests jardins, així com la seva obra escultòrica i arquitectònica (palau, pavellons, estàtues, busts, estany, safareig, brolladors, pèrgola i umbracle).

A càrrec de la Fabrica del Sol



ACTIVITATS

XERRADES

VIURE EN PLENITUD AMB MINDFULNESS

**Dimarts, 17 de setembre
de 18 a 19.30 h**

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Viure amb més presència a l'experiència del moment permet reduir l'estrès, les preocupacions i sentir més calma. Aprendre a governar la ment és clau pel benestar, mental i emocional, per viure amb més calma i pau interior. En aquesta xerrada coneixeràs què és el mindfulness i els seus beneficis. T'animes?

A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de mindfulness

XERRADA-TALLER SEGURETAT A LA XARXA

**Dijous, 17 d'octubre
de 18 a 20h**

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

+ informació a la pàgina 10



TALLER DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

**Dijous, 21 de novembre
de 18 a 20h**

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

+ informació a la pàgina 10



XERRADES FAMILIARS

G

Xerrades sobre criança i educació
Places limitades. Cal inscripció prèvia al web.

IMPACTE I RISCOS DE LES PANTALLES EN LA PETITA INFÀNCIA

Dimarts 22 d'octubre, de 18 a 19.30 h

Coneixem el mal que poden patir els infants pel fet d'usar les pantalles sense límits durant la infància? Taller per descobrir les pròpies eines, recursos i estratègies per trobar alternatives i limitar aquest ús de les pantalles.

Xerrada a cura de Montse Borrás Marrupe

COM AFRONTAR EL TEMA DE LA MORT AMB ELS INFANTS A TRAVÉS DELS RECURSOS LITERARIS

Dimarts 5 de novembre, de 18 a 19.30 h

Tenim dret a apartar les criatures de la vivència de la mort? La mort, continua essent un gran tabú. Malgrat ser una realitat que afecta a totes les persones, es troba silenciada en la nostra societat i sobretot es silencia amb els nostres infants. Des de Dret a Morir Dignament volem contribuir a trencar aquest tabú, promoure una reflexió sobre aquest fet vital amb els pares i mares i sobretot proporcionar-los eines per afrontar el tema des de la sinceritat.

Xerrada a cura de Nani Hidalgo i Laura Romeu, DMD, Sarrià -Sant Gervasi

EL REGAL DEL TACTE

Dimarts 19 de novembre, de 18 a 19.30 h

Xerrada per aprendre recursos i pràctiques per integrar el tacte en el dia a dia: el contacte té molts beneficis, ajuda a regular les funcions de l'organisme (estrenyiment, congestió nasal...), treu emocions i neguits acumulats, relaxa... Vine a aprendre amb contes, jocs i cançons tàctils. **A aquesta xerrada es pot venir amb infants.**

Xerrada a cura d'Elena Andrés, mare, narradora de contes amb tacte i educadora en massatge infantil per l'AEMI.

ARTS ESCÈNIQUES

ESCENA BDC

CONCERT: UN DELTA FRÀGIL - LIA SAMPÀI



Dissabte 16 d'octubre, a les 19 h

L'abandonament social i polític del delta de l'Ebre juntament amb les vivències pròpies de Lia Sampai són la llavor de les cançons del darrer àlbum d'aquesta cantautora barcelonina, Un delta fràgil (Segell Microscopi, 2024), que presenta ara en directe al circuit.

Espectacle presentat dins el circuit Escena Barcelona Districte Cultural



ACTIVITATS

CONCERT: EL VIAJE MATILDA MIRANA



Divendres 29 de novembre, a les 19 h

Fer cançons pop/indie que parlen d'emocions i que són una auto-ajuda per comprendre's és la voluntat de Matilda Mirana. L'artista colomenca diu que decora amb flors les seves composicions i les canta acompanyada d'una banda de dones increïble. Abraçar les ombres pròpies, posar límits per cuidar la salut mental o aprendre que la nostra mirada és l'única que ha de validar-nos són alguns dels temes pels quals discorre aquesta artista, amb una mirada personal i pròpia que has d'escoltar en directe.

Espectacle presentat dins el circuit Escena Barcelona Districte Cultural



CONCERT: TUTUPÁ TRONCO



Divendres 20 de desembre, a les 19 h

La Conxita i el Fermí són germans i els agrada cantar cançons. Per això, la música està lligada a les seves vides com un llenguatge universal on poden expressar-ho tot: des de l'amistat o el desamor a la procrastinació; perquè a Tronco creen temes aparentment nihilistes, de pop independent, amb un missatge sincer d'amor envers la quotidianitat. Tutupá, és el seu quart enregistrament i que presenten en directe al circuit.

Espectacle presentat dins el circuit Escena Barcelona Districte Cultural



PROGRAMACIÓ CRS

La Coordinadora de Rock Sarrià organitza regularment concerts i Jam Sessions al Centre Cívic Sarrià. Hi trobareu grups que assagen als nostres bucs, bandes i artistes convidades.



CONCERTS AL SOTERRANI: BORRISSOL + NACAR



Divendres 25 d'octubre, a les 21 h

Entrada 5 € amb consumició

Coorganitzat amb la CRS

CONCERTS AL SOTERRANI: SECOND SEX TAPE + LYNX



Divendres 22 de novembre, a les 21 h

Entrada 5 € amb consumició

Coorganitzat amb la CRS

ROCKIN' AROUND THE CHIRSTMAS TREE: THE OTHERS + BOBARDIS + THE NAINTIS + ELEFUNKS



Divendres 13 de desembre a les 19 h

Entrada 5 € amb consumició

Coorganitzat amb la CRS

JAM SESSION / OPEN MIC



consultar dates al web

Tens ganes d'improvisar unes cançons amb gent que encara no coneixes? Tens un grup de música i voleu mostrar lo bé que ho feu? Doncs aquest espai és per vosaltres!

Trobareu l'enllaç al formulari d'inscripció al nostre web. Per tal de garantir que tothom pugui gaudir per igual, es limita a un màxim de 2 cançons per grup/cantautor.

Coorganitzat amb la CRS i Jam a l'Atri

ACTIVITATS

JOVES

LA CASA ENCANTADA

G

Dijous 31 d'octubre, a les 18 h

El Centre Cívic es converteix en un espai de misteri i somni amb motiu de la celebració de la Castanyada i Tots Sants. Quins secrets amaga la Vil·la Cecília?

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web del Centre Cívic Sarrià.

Activitat co-organitzada amb l'AEiG Sant Ignasi

SPOONKY FEST



G

Dijous 31 d'octubre, a les 19 h

Entrada lliure /Aforament limitat / Cal inscripció prèvia al web.

Vine a celebrar la Castanyada al Centre Cívic Sarrià. Tindrem concerts amb bandes de l'escena punk i underground. En finalitzar els concerts podreu sopar a la cafeteria del centre, previa reserva.

Consulta els horaris i les bandes al web, a instagram **@joves.sarria** o la difusió específica que trobaràs al Centre Cívic.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.



MÍNIM CONVOCATÒRIA

Projecte de mostra i suport a la creació per a les arts, sense limitació per disciplina. És MÍNIM perquè cada peça o obra en creació tindrà un màxim de cinc minuts per a presentar-se. Convocatòria oberta de l'1 de setembre al 15 d'octubre. Consulta les bases i accedeix a la fitxa d'inscripció al web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/sarria>

MOSTRA MÍNIM tardor 24

G

Divendres 15 de novembre, a les 19 h

EI MÍNIM és un espai pensat perquè les artistes i companyies mostrin els projectes creatius que tenen entre mans i comencen a néixer.

Al finalitzar la mostra es comunicarà la proposta guanyadora, escollida per les participants d'aquesta edició, que rebrà un suport econòmic per al desenvolupament del seu projecte.

Activitat gratuïta

CAPSULES FORMATIVES PER PROJECTES D'ARTS ESCÈNIQUES

Com a part del projecte de suport a la creació del centre cívic oferim dos capsules formatives els dies 26 d'octubre i 23 de novembre. Consulta al web el contingut de les capsules i els seus horaris. Les artistes i companyies que han estat en residència al centre o han participat d'algun dels projectes de suport a la creació del centre tindran prioritat d'inscripció.

PROGRAMACIÓ FAMILIAR

LA PETITA PROPOSTA relaxació i moviment

**Dimecres 2 d'octubre,
30 d'octubre i 27 de novembre
de 17.15 a 18.15 h**

Propostes de cos i moviment en família per relaxar, dinamitzar el cos, enfortir vincles i gaudir de ser cos i que això ens acompanyi. Activitat A cura d'Aina de Gispert, mare, ballarina, dansaterapeuta i psicomotricista educativa i preventiva.

Recomanada per a famílies amb infants de 2 fins a 6 anys. Germans i germanes més grans són benvingudes. Cal inscripció prèvia.

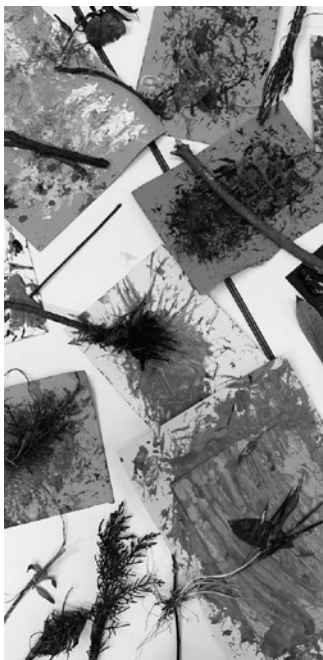


LA PETITA PROPOSTA materials

**Dimecres 16 d'octubre i 13
de novembre de 17.15 a 18.15 h**

Petites propostes per a famílies: propostes senzilles plàstiques i de materials per gaudir d'una estona en família.

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 3 a 6 anys. Germans i germanes més grans són benvingudes. Cal inscripció prèvia.



ACTIVITATS

LA PETITA BIBLIOTECA

Dimecres 9 i 23 d'octubre, 6 i 20 de novembre de 17.15 a 18.15 h

Espai tranquil de lectura de contes. La mini biblioteca del Centre Cívic Sarrià.

Recomanada per a famílies amb infants de 2 fins a 6 anys.

Germans i germanes més grans són benvingudes. Cal inscripció prèvia.

ARRI ARRI TATANET

Activitats per famílies amb nadons

Aforament limitat / Cal inscripció prèvia al web / Preu 3,30 €

DANSA AMB NADONS

Dissabte 5 d'octubre, a les 12 h

Un espai per relacionar-nos de forma gustosa amb nosaltres mateixes, els nostres infants i el nostre grup, des del joc i el moviment. Un espai d'escolta, presència i disponibilitat per acompanyar-nos en la maternitat ballant i enfortir els vincles.

A cura d'Aina de Gispert, mare, ballarina, dansaterapeuta i psicomotricista educativa i preventiva.

Activitat recomanada per a famílies amb infants entre 3 i 18 mesos.

Recomanem dur roba còmoda, mitjons i el portabebés que tinguis. Cal inscripció prèvia.



FLAMA

Dissabte 16 de novembre, a les 12 h

Una ballarina es mou al ritme dels plecs de paper. És el despertar de matinada i també l'escalfor de les petites flames de la llar de foc. Una atmosfera càlida i envoltant per convidar a moure's o a mirar. Espectacle participatiu per gaudir submergint-se en un joc sensorial on hi ha llibertat per tocar, moure's, experimentar i compartir en família. A cura de la Júlia Aragonès Riba: Cia Hibiscus.

Activitat recomanada per a famílies amb infants entre 6 i 24 mesos.

Recomanem dur roba còmoda. Cal inscripció prèvia.



CINEMA AMB LES ESCOLES

Un any més, ens agermanem amb l'Escola Orlandai per oferir unes sessions de cinema als infants de l'escola veïna. Activitat feta amb la col·laboració de Rita & Luca Films, Distribuïdora de pel·lícules infantils i d'animació

ACTIVITATS DE NADAL

G

RECERCA DEL TIÓ I CAGA TIÓ

Dimecres 11 i 18 de desembre a les 17.30 h

Com cada any, esperem l'arribada d'un Tió, que sols treu el cap si uns quants infants eixerits ens acompanyen a buscar-lo. Els acompanyarem en aquesta aventura i donarem la benvinguda al Nadal. Edat : fins a 6 a.



OFERTA PERMANENT

ESPAI INFANTIL EL PARC

Espai obert i gratuït de matins i tardes per a infants fins a 6 anys i els seus acompanyants, amb dues sales interiors i un exterior amb materials adequats a aquestes edats, d'ús lliure, responsable i compartit. Per jugar, experimentar, compartir i relacionar-se amb altres infants i adults en un entorn natural.

Horari de tardor: de dilluns a divendres, de 10 h a 13 h i de 16 a 19 h i dissabtes de 10 a 13 h

**AULA MULTIMÈDIA
ESPAI COWORKING**

Aquesta sala disposa d'un horari diari ampli de lliure accés per als usuaris i usuàries que en vulguin gaudir. Els horaris varien cada trimestre i cal consultar-los al punt d'informació del Centre Cívic. Si ets menor de 16 anys has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta. En el cas que el Centre Cívic faci ús de la sala per a activitats dirigides dins dels horaris oberts ho notificarà mitjançant cartells que col·locarà a la mateixa aula i a la pàgina web.

**BAR – CAFETERIA
CENTRE CÍVIC SARRIÀ**

Obert de dilluns a divendres, de 9 a 20 h, i dissabtes, de 10 a 20 h

CONNEXIÓ WI-FI

Espai per poder-vos connectar a Internet de forma gratuïta a través dels vostres portàtils o PDA. De dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 10 a 21 h

CESSIÓ D'ESPAIS

El centre cívic Sarrià disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a empreses, persones físiques i entitats sense ànim de lucre. Podeu trobar més informació visitant el web www.bcn.cat/ccsarria, enviar-nos un correu a cessions.sarria@qsl.cat o trucar al 93 256 27 20.

**LA TRAMOIA
(ESPAI D'ASSAIG)**

Servei que dona suport a la creació artística i cultural posant a disposició espais d'assaig a canvi d'una contraprestació, col·laborant dins la programació d'arts escèniques de l'equipament. Tens un grup de teatre, de dansa o vols gravar un curt? Aquest és el teu espai! joves.sarria@qsl.cat

BUCS D'ASSAIG

La CRS (Coordinadora de Rock de Sarrià) gestiona dos bucs d'assaig insonoritzats, que es lloguen per hores, perquè els músics puguin reunir-se, assajar i treballar en les seves propostes musicals. Els locals estan equipats amb material propi: bateria, amplificadors de guitarra i baix, equip de veus... De dilluns a dissabtes, de 10 a 20.30 h. Cal consultar prèviament la disponibilitat trucant al centre cívic o escrivint a rocksarria@gmail.com o joves.sarria@qsl.cat
Gestionat per la Coordinadora de Rock de Sarrià (CRS)

ENTITATS I GRUPS FORMALS

AGRUPAMENT ESCOLTA SANT IGNASI

Grupament per a infants i adolescents, des dels 6 fins als 17 anys, incloent-hi la participació dels pares i mares i també de joves a partir dels 18 anys, que es vulguin implicar en la realització d'un voluntariat com a monitors. Es troben els dissabtes de 16 a 19 h al Centre Cívic Sarrià. Per a més informació: www.aesantignasi.org

COORDINADORA DE ROCK DE SARRIÀ (CRS)

L'Associació Coordinadora de Rock de Sarrià té com a objectiu promocionar i difondre la cultura musical de base. L'entitat desenvolupa aquesta tasca des del 1998, mitjançant la gestió dels bucs d'assaig de l'equipament i participa en la dinamització juvenil del centre cívic amb la programació musical. Cada últim divendres de mes organitza una jam session o un concert a l'equipament per donar oportunitats a joves músics. Per saber-ne més: <https://www.facebook.com/crs.sarria>

GRUP DE PETANCA

Apassionats del popular esport la petanca. Organitzen campionats amb altres equipaments del Districte coincidint amb la Festa Major del barri i per a la jornada de portes obertes de l'equipament. Es troben de dilluns a diumenge de 10 a 13 h a les pistes del jardí de Vil·la Cecília.

GRUP DE DÒMINO

Jugadors del popular joc de taula, el dòmino. Organitzen campionats dos cops l'any coincidint amb la Festa Major del barri i per a la Festa del Centre Cívic de Sarrià. Es troben de dilluns a dijous a la tarda al Centre Cívic Sarrià.

GRUP DE TERTÚLIA: L'ART D'ESCOLTAR I DEBATRE

Amants de la tertúlia es reuneixen per debatre diferents temes i escoltar els variats punts de vista dels assistents. Es troben els dilluns (o dimarts si és festiu) a les 17 h al centre cívic Sarrià.

CLUB DE LECTURA

Incondicionals de la lectura es troben un cop al mes per passar una bona estona comentant els llibres que el mateix grup decideix llegir. Es troben cada primer dijous de mes a les 10.30 h al Centre Cívic Sarrià.

GRUP DE JOCS DE ROL

Devots dels jocs de rol es troben els dissabtes a la tarda al Centre Cívic. Si t'agrada jugar a rol i et ve de gust formar part del grup, pregunta'ns a recepció.

GRUP DE CANASTA

Aficionades a aquest conegut joc de taula es troben cada dilluns de 17 a 20 h al Centre Cívic. Si vols venir a jugar, demana informació a recepció.



Segueix-nos a les xarxes socials i al web del centre cívic!

Instagram



Twitter



Facebook

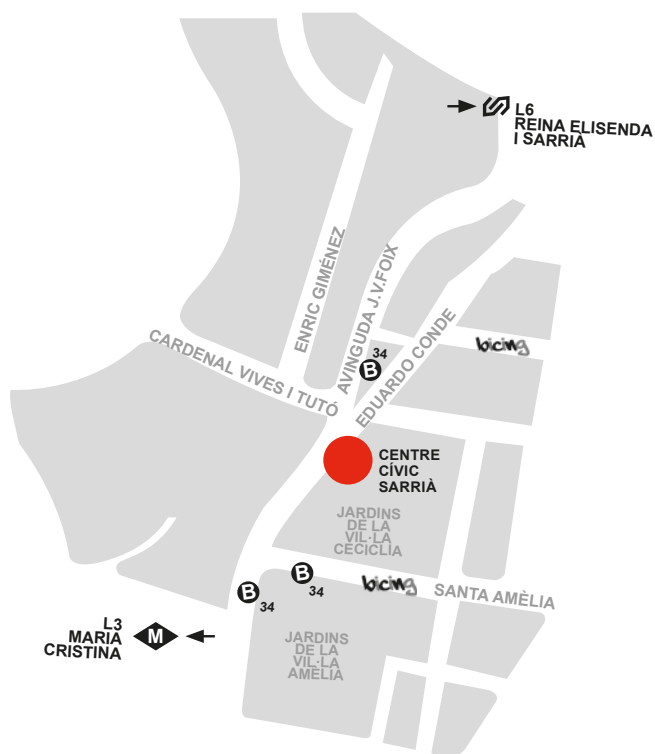


Web



Escaneja el codi QR
amb el teu mòbil

MAPA



ADREÇA

C/ Eduardo Conde, 22-42. 08034
Barcelona
Tel.: 93 256 27 20
Fax.: 93 256 27 24
ccsarria qsl.cat
Gestió tècnica: QSL

HORARIS

De dilluns a divendres
de 9 a 21 h

Dissabtes
de 10 a 21 h

FGC. Reina Elisenda i Sarrià
Metro: L3 Maria Cristina
Bus: 6, 34, 63, 66, 70, 78, 130,
V3 i V5

Segueix-nos a les xarxes socials:

ccivics.bcn.cat/sarria
facebook.com/ccsarria
instagram.com/ccsarria
twitter.com/ccivicsarria

ajuntament.barcelona.cat/sarria-santgervasi

