

Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

GENER-MARÇ 2025

La Sagrera



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Andreu

ÍNDEX

INFORMACIÓ I CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ pàg. 03

TALLERS CULTURALS

HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA pàg. 06

SALUT I BENESTAR EMOCIONAL pàg. 07

SALUT I BENESTAR FÍSIC pàg. 08

MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES pàg. 13

IDIOMES pàg. 14

EXPRESSIÓ MUSICAL pàg. 16

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES pàg. 16

ART I CREATIVITAT pàg. 17

TALLERS FAMILIARS pàg. 18

LABarraca_LAB pàg. 18

TALLERS VOLUNTARIS pàg. 21

INFORMACIÓ I SERVEIS pàg. 22

ENTITATS DEL CENTRE pàg. 22

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

PERÍODE DE RENOVACIONS

Del 27 de novembre al 7 de desembre. No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Les persones inscrites durant el període octubre-desembre 2024 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- **Les renovacions es podran fer:**
- **En línia a través de la pàgina:** ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera
- **De manera presencial al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.
- **Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.**

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

A partir del 9 de desembre. OBERTES A TOTHOM.

Inscripcions presencials al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

Inscripcions en línia: a partir de les 10 h. A través de la pàgina: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera. Les inscripcions són nominals i cal estar registrat/ada com a usuari/ària de l'equipament.

- **Les inscripcions als tallers** restaran obertes les dues primeres setmanes d'activitat.
- **Les inscripcions a les càpsules formatives, monogràfics i itineraris** restaran obertes fins a la data de l'activitat.
- **Les persones que vulguin acollir-se a les tarifes reduïdes poden fer la inscripció de manera presencial o/i en línia. El termini màxim per a aquestes inscripcions és el divendres 10 de gener. Les persones inscrites hauran d'aportar la documentació pertinent abans dels cinc dies posteriors a la realització de la inscripció al taller, en cas de no ser així, la inscripció al taller quedarà anul·lada.**

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera

Inici de les activitats: A partir del dilluns 13 gener.

LLEGENDA



ONLINE



PROMOCIÓ
CULTURAL



NOVETAT

CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
 - Els preus dels tallers són preus públics aprovats per l'Ajuntament de Barcelona per al 2024.
 - La inscripció pot fer-se de forma presencial o en línia a través de la pàgina web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagra
 - El pagament del taller presencialment es farà amb **targeta o per imposició bancària. No s'acceptaran diners en efectiu.**
 - **En cas d'imposició bancària** no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari, **en un màxim de 48 hores.**
 - El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, professorat o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants o per altres raons tècniques. En aquests casos, s'efectuarà la devolució de l'import de la inscripció **del 7 al 11 de gener.**
 - En cas que l'usuari/ària s'hagi de donar de baixa d'un taller ho haurà de notificar **del 7 al 11 de gener.** Un cop iniciats els tallers, **dilluns 13 de gener**, no es retornarà en cap cas l'import de la inscripció. La possibilitat de canvi de taller només es considerarà **durant la primera setmana de cursos**, sempre que hi hagi plaça disponible.
 - Una vegada finalitzat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic o de canvi d'horari de feina que demostrï que no poden realitzar el taller. El justificant s'haurà d'entregar com a **data màxima el divendres 17 de gener. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció.**
 - Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
 - Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari/ària, dins del trimestre en curs.
 - Cal indicar al professorat qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de fer el taller.
 - El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
 - **Als tallers d'activitat física caldrà dur màrrega i el material que indiqui el professorat.**
 - El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.
- La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa**

TARIFES REDUÏDES

Les inscripcions amb tarifa reduïda es poden fer **presencialment al centre, presentant la documentació necessària** requerida en cada cas.

Com a novetat, també es podran realitzar a través de la pàgina web del centre. Les persones inscrites hauran d'aportar la documentació pertinent al centre abans dels cinc dies posteriors a la realització de la inscripció al taller, en cas de no ser així, la inscripció al taller quedarà anul·lada.

• **Persones en situació d'atur:** reducció d'un 50% sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

Cal entregar: certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i full del SOC (DARDO) o el certificat de vida laboral, tots els documents actualitzats.

• **Persones amb reconeixement de discapacitat:** reducció d'un 30%, 50% o 75% (en funció del grau reconegut) sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

- Amb un grau igual o superior al 75%: descompte del 75%.
- Entre 65 i 74% de discapacitat: descompte del 50%
- Entre 33 i 64 % de discapacitat: descompte del 30 %
- Targeta de discapacitat i targeta rosa: descompte del 75%
- Targeta de discapacitat i carnet de família nombrosa o 2 fills a càrrec: descompte del 75%

Cal entregar: fotocòpia de la targeta acreditativa i certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona. En el cas de família nombrosa, a més, carnet de família o llibre de família on consti que té dos fills o més a càrrec.

• **Persones amb un trastorn de salut mental sever (TMS) :** reducció d'un 50% o 75% sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

- Amb pensions no contributives (renta garantida, RMI, RAI...): descompte del 75%.
- Amb rendes superiors: descompte del 50%
- Amb carnet de família nombrosa o dos fills a càrrec: descompte del 75 %

Cal entregar: Certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i document emès per un professional acreditat del CS-MIJ(Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil), CSMA (Centre de Salut Mental d'Adults), Centre d'Atenció Primària, Centre de Serveis Socials Bàsics o un Club Social; que notifiqui que la persona està sent atesa en centre públic de Salut Mental. Per la reducció del 75% a més caldrà aportar el certificat de pensió o negatiu de la Generalitat de Catalunya o carnet de família nombrosa o llibre de família on consti que es té dos fills o més a càrrec.

HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA

INTRODUCCIÓ AL GUIÓ DE CINEMA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Nivell 1, dilluns
de 18 a 19.30 h

Nivell 2, dilluns de 19.30 a 21 h
(Aquest taller porta impartint-se
un trimestre)

Preu: 79.50 € (10 sessions)

Professional: Mario Monzó

Observacions: No cal tenir ex-
periència en el món audiovisual.

En aquest taller es proporcionarà una formació tant teòrica com pràctica per tal d'adquirir i desenvolupar coneixements que ens permetin escriure guions de curtmetratge. Per portar-lo a terme, s'analitzaran fragments de pel·lícules i es faran pràctiques d'escriptura amb el format de guió. El taller no només millorarà les habilitats tècniques, sinó que també inspirarà la creativitat i fomentarà la confiança en l'escriptura.



fotografia: pexels

TASTETS LITERARIS

PC

DEL 16 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 18 a 19.30 h
Taller de promoció cultural.

Gratuït (12 sessions)

Professional: Jordi Caixàs i
Borrell

Encetarem l'any 2025 amb el Poema de Gilgamesh, considerat l'epopeia més antiga del món (4700 anys aC), la qual manté moltes concomitàncies amb la història bíblica del diluvi; després farem un salt a l'Edat Mitjana a través de dos personatges reals, l'un, un misogin, i l'altra, una feminista: Eiximenis i Christine de Pizan, respectivament, ambdós dels segles XIV i XV; a continuació farem un tast de la narrativa de Josep Pla a partir del text teatral Ara que els ametllers estan batuts de Josep Maria Flotats; i, finalment, analitzarem la relació entre l'art i el poder al segle XX en la novel·la El soroll del temps de Julian Barnes.

ANTROPOLOGIA I MÓN CONTEMPORANI: NOVES APROXIMACIONS

DEL 23 DE GENER AL 27 DE MARÇ

Dijous de 18:00 a 19.30 h

Preu: 79,50 € (10 sessions)

Professional: José Mansilla

L'antropologia no és només una disciplina científica, una ciència social, sinó que també suposa una forma de veure el món. En aquest taller donarem unes pinzellades sobre l'antropologia i la seva evolució des

de l'antiguitat fins a la seva concreció com ciència a principis del segle XX. Aprendre, a més, que dins de les seves especificitats està el fet de lluitar contra l'etnocentrisme i la igualtat entre cultures.



fotografia: pexels

ENTENDRE LA POLÍTICA

**DEL 17 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Divendres d' 11.30 a 13 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Adrián Caballero

Un curs on es barreja l'actualitat i el coneixement polític des d'un punt de vista didàctic i enriquidor. Aprendre'm com funcionen la política, els partits i les relacions internacionals emprant la pròpia actualitat informativa i els coneixements de la Ciència Política. A més, cada setmana seran els mateixos alumnes els qui podran escollir quins temes d'aquesta actualitat es tractaran a classe.

SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 10.15 a 11.30 h
Preu: 79.50 € (12 sessions)
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

L'objectiu del taller és apropar-nos a les tècniques de respiració, meditació i d'autoconeixement a través del nostre cos. A partir de l'escolta i el silenci de la ment, ens aproparem a aquelles parts del nostre cos que han estat adormides i així començar a despertar-les. En aquest taller tindrem l'oportunitat de parlar i escoltar-nos i així detectar allò que ens incomoda i deixar-ho anar a través de moviments suaus i lents, connectats a la respiració i a les emocions. Dirigit a tota persona que vulgui millorar la seva qualitat de vida, que necessiti un espai per explicar i expressar-se, que vulgui augmentar la seva consciència corporal i gaudir de la pràctica de moviments plaents.

MINDFULNESS

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Agata Kowalczyk, de Skilbo.
Observacions: Cal portar manta, llibreta i bolígraf.

L'objectiu del taller és generar rutines que ens serveixin com a eines d'autoregulació i gestió de l'estrès, crear hàbits per cuidar-nos i cultivar l'autoconeixement amb la finalitat de viure en equilibri. Realitzarem exercicis simples que ens ajudaran a millorar l'atenció i consciència d'allò que passa al nostre voltant, acceptant cada moment sense prejudicis. Les activitats que es realitzen són: respiració conscient i profunda, consciència corporal, auto observació, relaxació profunda, visualització positiva i meditació així com també exercicis que treballen els propòsits, les intencions, la gratitud i les afirmacions positives.

**EXERCITA LA TEVA MENT:
TALLER DE MEMÒRIA**

**DEL 16 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

Dijous de 10.30 A 12 h
Preu: 95,40 € (12 sessions)
Professional: Freddy, de Skilbo.

El taller de memòria és un espai d'aprenentatge que té per intenció minimitzar els canvis cognitius que s'associen amb l'edat. Al mateix temps, proporcionen estratègies per millorar la capacitat memorística. Aquest taller està dissenyat per abordar de manera integral el manteniment i enfortiment de la funció cognitiva en persones adultes. A través de la combinació de teoria i pràctica, el curs planteja estratègies i tècniques específiques per millorar la memòria en aquesta etapa de la vida.

**SALUT I
BENESTAR FÍSIC**

PILATES GRUP MATÍ

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 10.15 a 11.15 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
Professional: Anaís Cordero de Skilbo
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

El taller de Pilates ofereix una forma d'exercici centrat a enfortir el cos amb un èmfasi particular en el core o nucli, que inclou els músculs de l'abdomen, l'esquena baixa i els glutis. Exercicis per a realitzar rutines que promouen l'equilibri i la coordinació, reduint l'estrès i millorant el benestar general.

IOGA

N**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller practicarem les principals tècniques de ioga, explorarem varietats d'Asanes i seqüències adaptades a diferents nivells i necessitats.

IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 18.30 a 19.45 h
Preu: 79.50 € (12 sessions)
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de ioga i Meditació obert a tothom que desitgi instaurar una rutina de vida més harmònica. L'objectiu d'aquest taller és generar una connexió conscient entre cos i ment. En la primera part de la classe, explorarem postures de ioga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmoda, ens enfocarem a calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats i regenerades.

DINAMIC IOGA

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 19.45 a 21 h
Preu: 79.50 € (12 sessions)
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

En el ioga dinàmic treballarem des de les postures per tal de corregir mals hàbits adaptant-nos a les possibilitats de cada persona. Es treballarà l'aspecte físic amb l'objectiu d'alliberar tensions físiques i mentals per tal de finalitzar les sessions amb més claredat mental.

IOGA SUAU

**DEL 14 GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts d'11.30 a 12.45 h
Preu: 79.50 € (12 sessions)
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

El ioga, la respiració i el moviment conscient són pràctiques simples que ajuden a recuperar la mobilitat, la força i l'elasticitat d'una manera suau i respectuosa amb el cos. A través d'una pràctica adaptada a possibles lesions, processos de recuperació o particularitats de cadascun, aprendrem estratègies per a moure'ns, respirar i sentir-nos més en equilibri amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

**GIMNÀSTICA SUAU PER A
PERSONES AMB MOBILITAT
REDUÏDA**

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 12.45 a 13.45 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
Professional: Josep Llata, Fisi-
oterapeuta.

Observacions: Dirigit i adaptat a persones amb mobilitat limitada per edat, diversitat funcional (amb discapacitat), per dolor provisional o crònic, o altres motius. Fibromiàlgia, artrosi, sedentarisme, mal d'esquena, contractures invalidants, etc.
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

Mourem el cos de manera sana, segura i controlada amb exercicis terapèutics per ser més actius, millorar l'equilibri, la resistència i la condició física en el dia a dia.

PILATES SUAU I ESTIRAMENTS

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 16 a 17 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Taller orientat a tota persona que vulgui tonificar abdominals i cames a partir d'una pràctica física d'intensitat baixa-mitja. Aconseguiràs millorar la postura, reduir els dolors d'esquena i guanyaràs flexibilitat.

PILATES

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Entrenament físic d'intensitat mitjana-alta que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, millorar la postura corporal, augmentar la mobilitat de les articulacions i guanyar flexibilitat. El Pilates ens ajuda a millorar la força central i les connexions necessàries per dur a terme tota classe de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, banda elàstica, tovallola i roba còmoda.

Entrenament físic on es combinaran exercicis de tonificació i estiraments per treballar tot el nostre cos. L'objectiu del taller és enfortir i guanyar flexibilitat en tota la musculatura. Treballarem la tonificació del múscul amb diferents materials: cintes elàstiques (entrenament de força), trx (entrenament en suspensió) i llums de reacció (entrenament dels reflexes). Per finalitzar farem estiraments de tot el cos, la manera perfecte per acabar el dia.



fotografia: pexels

IOGA POST PART

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 63.60€ (12 sessions)

Professional: Sònia Tre de Skilbo.

Observacions: Cal dur màrfe-ga, roba còmoda i aigua per hidratar-se.

Aquest taller ofereix a la mare un espai segur i acollidor per reconnectar amb el seu cos després del part. Ens centrarem a restaurar la força i flexibilitat, alhora que es promou la relaxació i el benestar mental. A través de la combinació de postures suaus, exercicis de respiració conscient i tècniques de relaxació, reduïrem la tensió muscular, millorarem la postura i enfortirem el sòl pelvià.

Un espai ideal per compartir experiències, recuperar la vitalitat física, renovar l'autoestima i l'apoderament.

IOGA PER L'EMBARÀS

DEL 15 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 63.60€ (12 sessions)
Professional: Sònia Tre de Skilbo
Observacions: Adaptat a qualsevol setmana de gestació (inclosos el primer trimestre). Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

S'ha demostrat que fer activitat física durant l'embaràs té múltiples beneficis tant en aquests mesos, com també, en la recuperació postpart. En aquest taller treballarem la força, l'equilibri, la mobilitat, la respiració, el sòl pelvià, etc. per tal de mantenir el cos actiu i cuidar-lo durant aquesta etapa tan important.



fotografia: pexels

MANTENIMENT SUAU

DEL 15 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 12 a 13 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
Professional: Nil Ortin
Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

DEL 15 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 16 a 17 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.
Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar la flexibilitat i mobilitat perduda i així, prevenir i disminuir dolors i rigidesa, tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys a conseqüència de la vida quotidiana, laboral i oci.

GIMNÀSTICA DOLÇA

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL****Dimecres de 17 a 18 h****Preu: 63.60 € (12 sessions)****Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.****Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.**

Taller orientat a persones de més de 60 anys que vulgui millorar el seu estat físic i la seva mobilitat. Es faran exercicis i moviments suaus per tonificar el cos de forma global, recuperant la mobilitat, guanyant flexibilitat i millorant la postura. L'objectiu és treballar les articulacions, flexibilitzar i tonificar la musculatura i afavorir la coordinació de les diferents parts del cos a partir d'una gimnàstica suau i respectuosa amb cada cos, edat i condició.

**SALUT DEL SÒL PELVIÀ I
HIPOPRESSIUS**

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL****Dimecres de 18 a 19 h****Preu: 63.60 € (12 sessions)****Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.****Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.**

En aquest taller descobrirem els desequilibris en el sòl pelvià i a prendre consciència del propi to, força, coordinació i sensibilitat del sòl pelvià. També aprendrem a activar-lo correctament i ser informades de com rebaixar la tensió. S'integraran exercicis i hàbits saludables per prevenir i/o recuperar possibles disfuncions.

Es realitzaran exercicis d'abdominals hipopressius que juntament amb els exercicis de Kegel, ens ajudaran a millorar la musculatura del sòl pelvià, la zona abdominal en la musculatura profunda i el teixit superficial (com seria la línia alba) i també l'estat de la zona lumbar on integrarem la higiene postural. Cal consultar contraindicacions a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.

MARXA NÒRDICA

**DEL 17 DE GENER
AL 4 D'ABRIL****Divendres d'11 a 12.30 h****Preu: 95.40 € (12 sessions)****Professional: FER, de Nordic Walking Terapèutic (NWT) @ nwterapeutic1****Observacions: Cal dur bastons de marxa nòrdica, roba i calçat còmodes. La localització de la primera sessió es confirmarà uns dies abans d'iniciar el taller.**

Acosta't a una activitat d'exercici físic moderat, saludable i adaptat als ritmes i a la salut de les persones. Aprèn i/o millora la Marxa Nòrdica mentre t'actives, socialitzes i gaudeixes dels espais de la teva ciutat a través de recorreguts variats i accessibles, on vosaltres sou els i les protagonistes de la vostra evolució. Podeu consultar la informació addicional a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.

MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES

ZUMBA

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

GRUP 1: Dimecres de 19 a 20 h

GRUP 2: Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

Professional: Ainara Díaz, de l'Associació de Ball A Lo Cubano

Observacions: Cal dur tovallola i aigua per hidratar-se.

La zumba és un ball gimnàstic que ens ajuda a millorar la condició física, la coordinació i ens proporciona benestar físic i emocional, ja que ens ajuda a reduir l'ansietat i l'estès. Taller on a través del ball i el fitness treballaràs la tonificació dels músculs, així com aspectes cardiovasculars, sense deixar de ballar i aprenent que fer exercici pot ser molt divertit.

DANSA AFROBEAT

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

GRUP 1: Dilluns de 19.30 a 20.30 h (Aquest taller porta impartint-se un trimestre)

Preu: 63.60 € (12 sessions)

Professional: Allen Manalili de skilbo

**DEL 16 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

N

GRUP 2: Dijous de 19.45 a 20.45 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

Professional: Allen Manalili de skilbo.

Observacions: Cal dur tovallola i aigua per hidratar-se.

El taller d'Afrobeat és una experiència dinàmica que introdueix moviments i ritmes enèrgics de la música Afrobeat contemporània. Farem passos vibrants que fusionen tradició i modernitat connectant amb la cultura africana.



fotografia: pexels

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNEA

N

**DEL 17 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 16.15 a 17.15 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

Observacions: Cal dur tovallola i aigua per hidratar-se.

Taller on descobrirem els passos bàsics de la dansa contemporània i practicarem rutines per a principiants. Crearem un espai de descoberta personal i de connexió amb el propi cos i les seves emocions.

DANSA JAZZ

**DEL 17 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 18.15 a 19.15 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

Professional: Juanita López de skilbo

Observacions: Cal dur tovallola i aigua per hidratar-se.

Descobreix la llibertat de moviment, la musicalitat i la creativitat en un ambient divertit i acollidor. Uneix-te a nosaltres i deixa que la màgia del jazz t'inspiri.

IDIOMES

**ANIMA'T A PARLAR
EN CATALÀ****DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 17 a 18.30 h

Taller de promoció cultural.

Gratuït (12 sessions)

Professional: Jordi Cubeles

Observacions: pensat per a persones que ja coneixen el català.

Tu que ja parles el català o l'entens, aquest taller és per a tu. L'objectiu és perfeccionar la llengua a través de la parla d'una manera dinàmica i participativa.

ANGLÈS PER AL DIA A DIA

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

Professional: Syd Mostow, d'Amicable Language Services

Observacions: Nivell principiant-elemental (A1). Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

Curs orientat a totes aquelles persones que fa poc s'han iniciat en aquesta llengua o que la van estudiar fa temps i ja no recorden allò que havien après. Estudiarem gramàtica bàsica i vocabulari útil a partir d'exercicis pràctics i a poc a poc anirem adquirint i reforçant la pràctica d'aquesta llengua.

ANGLÈS CONVERSA

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

Professional: Syd Mostow, d'Amicable Language Services

Observacions: Nivell elemental-intermedi (A2-B1). Aquest taller porta impartint-se un trimestre

Dirigit a persones que saben parlar en anglès, però necessiten refrescar l'idioma, guanyar fluïdesa i confiança. L'objectiu del taller és comprendre frases i idees d'un diàleg o text simple, comunicar-se en situacions bàsiques i quotidianes, escriure notes breus o textos més complexes. Durant el curs, conversarem sobre diferents temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i recordarem vocabulari de nivell bàsic amb la finalitat d'ajudar-te a mantenir una conversa fluida i anar ampliant vocabulari.

SPEAK ENGLISH



**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 10.30 a 12 h
Taller de promoció cultural.
Gratuït (12 sessions)
Professional: Jordi Cubeles

Espai de conversa adreçat a tota persona que ja ha fet un primer curs d'anglès. La lectura de textos i la conversa seran els punts forts de les sessions en un ambient dinàmic i distès.

FRANCÈS INICIACIÓ

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Lina Bouzelboudjen,
d'Amiable Language Services
Observacions: Nivell bàsic
(A1.1). Aquest taller porta im-
partint-se un trimestre

Orientat a aquelles persones que ja han tingut un primer contacte amb la llengua, ja sigui perquè s'estiguin iniciant a la llengua francesa o que hagin fet algun curs fa temps i necessitin reciclar-se. Estudiarem vocabulari de la vida quotidiana, verbs i les regles bàsiques de la gramàtica a través d'exercicis, lectura i parla. Cal saber presentar-se, demanar/donar indicacions al carrer, demanar en un restaurant, fer compres i expressar gustos.

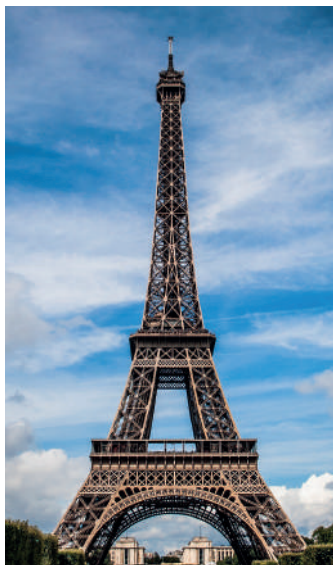
FRANCÈS NIVELL MITJÀ

**DEL 15 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Lina Bouzelboudjen,
d'Amiable Language Services
Observacions: Dirigit a per-
sones que tenen un nivell
elemental/intermedi (A2-B1).

Aquest taller porta impartint-se un trimestre

Taller enfocat a la conversa i el vocabulari a partir d'imatges, vídeos, relats, etc. Millorarem la comprensió, l'expressió oral i la fluïdesa en francès parlant sobre diferents temes relacionats amb la vida quotidiana i professional, les pràctiques culturals i socials o l'actualitat. Estudiarem vocabulari i estructures clau per expressar els nostres pensaments de manera ràpida, correcta i completa.



fotografia: pixabay

ITALIÀ INICIACIÓ

DEL 15 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 10.30 a 12 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Sara Sandrino,
d'Amiable Language Services
Observacions: Nivell principiant (A0). Aquest taller porta impartint-se un trimestre

T'agradaria aprendre a parlar i entendre l'italià en un context lúdic i amè? Vine amb nosaltres! En aquest curs ens aproparem a l'idioma amb la finalitat d'aprendre a comunicar-nos en situacions quotidianes i entendre més la llengua parlada i escrita. Les classes s'organitzen per temes comunicatius i es desenvolupen a través dels continguts gramaticals per finalitzar-los amb exercicis i jocs de reelaboració.

EXPRESSIÓ MUSICAL

GUIARRA PER A PRINCIPIANTS

DEL 16 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 18 a 19 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
Professional: Fran Asensio
Observacions: Cal portar guitarra. Aquest taller porta impartint-se un trimestre

Taller indicat a aquelles persones que fa molt temps que no toquen la guitarra o que volen refrescar la seva memòria. En aquest taller podràs aprendre els acords principals i algunes tècniques bàsiques per tocar les primeres melodies.

GUIARRA NIVELL MITJÀ

DEL 16 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Fran Asensio
Observacions: Cal portar guitarra. És necessari conèixer acords bàsics i acompanyaments/ritmes de gèneres.

Aquest taller porta impartint-se un trimestre
És el taller ideal per totes aquelles persones que s'han iniciat en el món de la guitarra (acords, ritmes...) i volen continuar aprenent i practicant per adquirir més habilitat.



fotografia: pexels

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

FOTOGRAFIA IMAGINATIVA

N

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Rodrigo Stocco
Observacions: Taller orientat a persones amb coneixements bàsics de fotografia. Cal portar càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

Aprendrem a utilitzar els recursos tècnics de la càmera digital de manera creativa. Com fer un retrat automàtic, una fotografia abstracta o minimalista, jugar amb velocitat i l'obturació... Etc.

CLUB DE FOTOGRAFIA

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Rodrigo Stocco
Observacions: Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals. Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

Taller orientat a aquelles persones que ja tenen coneixements avançats de fotografia o que ja han fet algun curs de fotografia. L'objectiu d'aquest curs és crear un espai obert on parlar, proposar, pensar i fer bones fotografies. Es resoldran dubtes, s'organitzaran projeccions amb fotografies pròpies, es faran sortides fotogràfiques... Tot pensat i adaptat a vosaltres!



fotografia: pexels

ART I CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

N

DEL 14 DE GENER AL L'1 D'ABRIL

Dimarts de 12.15 a 13.45 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
Professional: Gabriela Galileo
Observacions: El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

Vols explorar el món del dibuix i la pintura i deixar-te portar per la teva creativitat? Aquest taller està pensat per a qualsevol persona que vulgui expressar-se a través de l'art, sense necessitat d'experiència prèvia. En un ambient relaxat i acollidor, aprendràs les bases per començar a dibuixar i pintar, descobrint tècniques senzilles que et permetran crear obres úniques.

INTRODUCCIÓ A LA PINTURA SUMI-E (AQUAREL·LA JAPONESA AMB TINTA)

N

DEL 13 GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21h
Preu: 95.40€ (12 sessions)
Professional: Maite Molina.
Observacions: El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

La pintura Sumi-e és un art japonès que utilitza tinta negra i pinzells per crear imatges minimalistes inspirades en la natura. Basada en la filosofia zen, busca reflectir l'harmonia i l'equilibri, aprendre Sumi-e és una experiència que fomenta la creativitat i la calma interior.

PINTURA AMB AQUAREL·LA**DEL 17 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 10.15 a 11.45 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Observacions: El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

L'aquarel·la és una de les tècniques pictòriques més antigues que es coneixen i que permet realitzar paisatges, bodegons o qualsevol altre projecte artístic. L'objectiu del taller és conèixer i aprofundir en la tècnica de l'aquarel·la, tinguis el nivell que tinguis, i embarcar-se en un coneixement que permetrà plasmar i expressar de forma espontània i subjectiva els paisatges més motivadors.



fotografia: pixabay

TALLERS FAMILIARS**IOGA EN FAMÍLIA. INFANTS
DE 4 A 6 ANYS****DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 63.60€ (12 sessions)

Professional: Marina Palop.

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller treballarem la connexió i el vincle entre adult i infant, creant un espai d'harmonia i joc on gaudirem i a més, aprendrem tècniques de respiració i de relaxació. Farem divertides postures de ioga a través d'històries i balls. Un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable.

LABarraca LAB

- Activitats de Promoció Cultural (gratuïtes). Cal inscripció prèvia.

**CICLE LLENGUATGES
ARTÍSTICS****CICLE DE FOTOGRAFIA**

- Activitats formatives en línia (via plataforma Zoom).
- Cal inscripció prèvia. L'enllaç a l'activitat s'enviarà uns dies abans a través del correu electrònic.

COM LLEGIR UNA FOTOGRAFIA SENSE MORIR EN L'INTENT

O PC

DIMECRES
29 DE GENER

De 18 a 19.30h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

El clàssic proverbi "Una imatge diu més que mil paraules" no és necessàriament cert, i en el cas de la fotografia, pot portar-nos a males interpretacions. El primer engany de la fotografia està en la seva aparent immediatesa. Qualsevol persona pot sentir i fer una lectura subjectiva de la fotografia, però desentranyar els seus significats, implicacions i connotacions, és una tasca molt més complexa del que pot suposar. En aquesta càpsula veurem de quines maneres podem apropar-nos a aquets significats.

LA FOTOGRAFIA INTIMISTA

O PC

DIMECRES
26 DE FEBRER

De 18 a 19.30h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

Què és la fotografia intimista? Com definir-la en poques paraules? Parlarem de com aquesta tipologia de fotografia va ser la dominant als anys setanta, una fotografia on el focus ja no és el carrer, o els esdeveniments socials dels àmbits públics, si no que el protagonisme passa a ser l'espai íntim de les persones.

L'OFICI DEL FOTÒGRAF

O PC

DIMECRES
26 DE MARÇ

De 18 a 19.30 h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

No existeix fotògraf que no s'hagi preguntat per l'ofici de fotografiar, un fotògraf que comença és un projecte incert, una càmera a la deriva, un subjecte ple d'ansietats. Cercarem els camins traçats, plens de precedents i noves visions.

CICLE PROCESSOS CREATIUS

DEL MITE CLÀSSIC A LES SUPERHEROÏNES

Taller de gènere-teatre participatiu

O PC

DIVENDRES
10 I 17 DE GENER

De 18 a 20 h

Gratuït (2 sessions)

A càrrec de Esther Anyó, actriu i pedagoga teatral.

En aquest taller d'interpretació farem una revisió de les característiques de l'heroi clàssic i les reinterpretarem des de l'univers de la cultura pop i el còmic. A través d'exercicis teatrals individuals i grupals acabarem creant la nostra superheroïna.

TALLERS VOLUNTARIS

Els tallers voluntaris són un Projecte Social del Centre Cívic La Sagrera "La Barraca" amb una oferta de tallers trimestrals dirigits per persones que, de manera voluntària, comparteixen els seus coneixements.

Si desitges formar part de la plantilla de talleristes voluntaris, escriu un correu a cclasagrera@bcn.cat amb la teva proposta!

PERÍODE DE RENOVACIONS

Del 27 de novembre al 7 de desembre. No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Les persones inscrites durant el període octubre-desembre 2024 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- Les renovacions es faran de manera presencial al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.
- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

A partir del 09 de desembre OBERTES A TOTHOM.

- Les inscripcions es faran de manera presencial al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

Inici de les activitats: A partir del dilluns 13 de gener.

CONDICIONS I FUNCIONAMENT

- La inscripció als tallers voluntaris **és gratuïta i es farà de forma presencial i trimestral.**
- Cada persona pot **apuntar-se a un màxim de dos tallers** al trimestre.
- Cada persona només **podrà dur a terme una inscripció per una altra persona.**
- **Tres absències no justificades** es considerarà baixa del taller i, per tant, **s'alliberarà la plaça.**
- El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel professor/a a l'inici dels tallers i anirà a càrrec de l'usuari/ària.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.
- **El centre declina tota responsabilitat** per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.

TALLERS VOLUNTARIS

DIBUIX

Dimarts de 18 a 19.30 h
DEL 14 DE GENER A L'1
D'ABRIL (12 SESSIONS)

A càrrec de Montse Blazquez

Cal portar: Bloc dibuix A4 o A3, goma esborrar Milan difuminador, llapis 2H, 2B i 4B i regla 30 cm.

PINTURA SOBRE ROBA

GRUP 1: Dilluns de 18 a 19.30 h

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ (12 SESSIONS)

A càrrec de Carme Terré

GRUP 2: Dijous de 10.15 a 11.45 h

DEL 16 DE GENER AL 3 D'ABRIL (12 SESSIONS)

A càrrec de Carme Terré

GRUP 3: Dijous de 16.30 a 18 h
DEL 16 DE GENER AL 3 D'ABRIL (12 SESSIONS)

A càrrec de Presentación Ledesma

GRUP 4: Divendres de 18.15 a 19.45 h

DEL 17 DE GENER AL 4 D'ABRIL (12 SESSIONS)

A càrrec de Carme Terré



fotografia: pixabay

PINTURA A L'OLI

Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.

GRUP 1: Dilluns de 16.15 a 17.45 h

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ (12 SESSIONS)

A càrrec de Robert Gago

GRUP 2: Dimarts de 16 a 17.30 h

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL (12 SESSIONS)

A càrrec de Robert Gago

PATCHWORK

Divendres de 16.30 a 18.00 h
DEL 17 DE GENER AL 4 D'ABRIL (12 SESSIONS)

A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez



fotografia: pixabay

INFORMACIÓ I SERVEIS

**BARCELONA WIFI,
CONNEXIÓ GRATUÏTA A
INTERNET**

Accessibilitat dins de l'horari d'obertura al públic del centre cívic.

CESSIÓ D'ÚS D'ESP AIS

El Centre Cívic La Sagrera ofereix diferents sales per acollir reunions i activitats de la xarxa associativa del barri. La cessió està condicionada a les necessitats de la programació pròpia del centre. Cal fer una sol·licitud prèvia a l'Administració del Centre. Preus públics.

**PUNT D'INFORMACIÓ I
DIFUSIÓ CULTURAL**

Espai on trobareu el recull de l'oferta cultural de La Sagrera i de la resta de la ciutat.

ENTITATS DEL CENTRE CÍVIC

**COMISSIÓ DE FESTES
DE LA SAGRERA**

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de La Sagrera.
www.festesdelasagrera.com;
festa@festesdelasagrera.cat

**ASSOCIACIÓ DE
FOTOGRAFIA
PHOTOSAGRERA**

L'objectiu de l'Associació és crear un punt de trobada per a aficionats/ades i professionals de la fotografia, veïns i veïnes de La Sagrera, sensibles a la importància cultural de la fotografia i que vulguin compartir activitats del grup.
www.photosagrera.com
info@photosagrera.com

**GRUP POÈTIC
LITERARI NADIR**

Divendres de 19.00 a 21.30 h.
angescontri@gmail.com

**ASSOCIACIÓ DE DONES
MIRADA DE DONA**

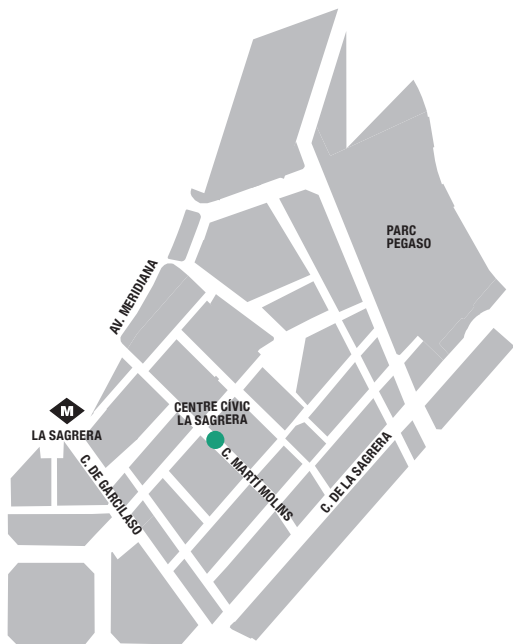
Dilluns, dimarts i dimecres.
Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

**ASSOCIACIONS
TEATRALS DEL CENTRE**

- ARCOIRIS
- CIA GATS (www.ciagats.com)



MAPA



ADREÇA

C. Martí Molins, 29
08027 Barcelona



HORARI

De dilluns a divendres
10 a 14.30 h / 16 a 21.30 h

Dissabte
10 a 14 h / 16 a 20 h



COM ARRIBAR

Metro: La Sagrera (L1), (L5), (L9)
i (L10)



MÉS INFORMACIÓ

93 351 17 02
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera

cclasagrera@bcn.cat

  @cclasagrera

 @cclasagrera_labarraca

