

Vil·la Urània

TALLERS CULTURALS

Gener - març 2026

Vil·la Urània





INDEX

CENTRE CÍVIC VIL·LA URÀNIA

Presentació	pàg. 04
Tallers:	
Divulgació científica	pàg. 07
Art tèxtil	pàg. 11
Ràdio i pòdcast	pàg. 24
Idiomes	pàg. 25
Art i creació	pàg. 28
Cos i moviment	pàg. 34
Cuina	pàg. 40
Gent Gran	pàg. 45

SERVEI D'INFÀNCIA I FAMÍLIES

ESPAI FAMILIAR DE CRIANÇA MUNICIPAL LA SALETA	
Tallers Familiars 0-3: Expressions de La Saleta	pàg. 48
CASAL INFANTIL	
Tallers infantils	pàg. 51

Segueix-nos a:

-  barcelona.cat/ccvil.laurania
-  facebook.com/vilaurania
-  [@galeria_urania](https://instagram.com/galeria_urania)
-  [@vilaurania](https://instagram.com/vilaurania)

De dilluns a divendres, de 9 a 22 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

QUI SOM?

Vil·la Urània és un **equipament** municipal del Districte de Sarrià-Sant Gervasi que vol esdevenir un referent del barri del Putxet i el Farró. Es tracta d'un **espai de cultura** amb caràcter intergeneracional i una àmplia diversitat d'interessos i temàtiques, amb una programació participativa i oberta a tothom, on la funció de **les entitats veïnals** i l'**Associació d'Entitats de Vil·la Urània** hi tenen un paper cabdal.

Vil·la Urània disposa d'un **espai familiar** per a infants de 0 a 3 anys, d'un **casal infantil** per a infants de 4 a 12 anys, d'un **centre cívic**, amb tallers per a adults i activitats per a totes les edats i de l'**aula ambiental**, servei d'educació i informació ambiental. A més, aquest equipament desenvolupa dos projectes singulars, l'un que gira al voltant de la **divulgació científica**, conforme al llegat d'en Josep Comas i Solà, i l'altre, la Galeria Urània, que promou l'**art tèxtil & craft**.

EL LLEGAT DE JOSEP COMAS I SOLÀ

Josep Comas i Solà (1868-1937) va ser un astrònom i divulgador científic barceloní. Pioner de l'astronomia moderna, va realitzar moltes de les seves observacions des del seu domicili, a Vil·la Urània. En morir, va llegar aquest edifici a la ciutat de Barcelona demanant expressament que es fes servir com a "observatori popular, grup escolar o institució cultural".



TALLERS D'HIVERN 2026

INSCRIPCIONS ALS TALLERS D'ADULTS: a partir del dimarts 9 de desembre del 2025.

Presencials:

de dilluns a divendres de 10 a 14 i de 16 a 20.30 h.

En línia:

a partir de les 10 h del del mateix dia que comencen les inscripcions a través del web del centre cívic: barcelona.cat/ccvil.laurania

INSCRIPCIONS ALS TALLERS FAMILIARS: només en línia, a partir del dilluns 15 de desembre del 2025, a les 15 h, a través de la web.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS INFANTILS: només en línia, a partir del dimecres 7 de gener del 2026, a les 15 h, a través de la web.

A tenir en compte:

- El preu dels tallers pot variar, ja que queda subjecte a l'aprovació i publicació dels preus públics de l'any 2026.
- El pagament dels tallers es pot fer presencialment (amb targeta o transferència bancària) o en línia. No s'admet el pagament en metàl·lic.
- Es podrà sol·licitar la devolució de la quota del taller abans que hagin transcorregut 14 dies naturals des de la data en què hagi estat formalitzada la inscripció. Passat aquest termini, no es faran devolucions dels imports exceptuant aquells casos que el taller quedi anul·lat perquè no tingui un mínim de persones inscrites. Les devolucions es faran efectives com a màxim en 14 dies naturals des de la seva sol·licitud. Les devolucions recollides per una tercera persona hauran d'anar acompanyades d'una autorització expressa.
- Alguns tallers tenen un suplement de material que s'abonarà en efectiu al tallerista el primer dia de classe.
- Per informar-vos de la reducció de preus consulteu-ne les condicions al punt d'informació del centre cívic, de 10 a 20.30 h. El termini de presentació de documentació per la subvenció en cas de persones en situació d'atur acaba el primer dia d'inici de cada taller.

I PER LA INSCRIPCIÓ ALS TALLERS DE PRIMAVERA 2026:

a partir del dilluns 16 de març.

tallers

divulgació científica / art tèxtil / ràdio
i pòdcast / idiomes / art i creació /
cos i moviment /
cuina / gent gran



DIVULGACIÓ CIENTÍFICA

ASTRONOMIA: SECRETS DE L'UNIVERS

Observar i conèixer allò que passa sobre els nostres caps sempre ha suscitat un interès especial entre els humans; encara avui sembla que orientar la nostra mirada cap al cel ens allibera de tota limitació i ens acostava a la darrera frontera. Aquesta fascinació és la que volem compartir en aquest curs, que es presenta com un viatge introductori als misteris de l'univers i que ens portarà a conèixer allò que tenim més a prop, però també el més llunyà. Un viatge que suposarà un retorn al passat, un recorregut pel nostre univers actual i una avançada cap al futur.

Dilluns, de 18 a 19.30 h
12 gener > 16 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Marc Boqué

EVOLUCIÓ HUMANA: UN TASTET

En aquest taller farem un viatge apassionant a través del temps, des dels inicis de la nostra família primat fins a l'aparició de les primeres civilitzacions humanes. Explorarem l'evolució de les diverses espècies d'hominids, l'emergència del gènere Homo i les formes de vida durant la prehistòria. Analitzarem els grans esdeveniments que han marcat el nostre desenvolupament com a espècie: trobades i conflictes, el naixement del llenguatge, de l'art, de la cultura... i fins i tot de la guerra.

Tot plegat, amb un gran suport audiovisual constant i amb un esperit de debat per afavorir la reflexió col·lectiva.

Dijous, de 18 a 19.30 h
15 gener > 12 febrer

Preu: 42,93 € (7,5 h)*

A càrrec de Joan Rodríguez



EVOLUCIÓ HUMANA: CONTINUACIÓ

Continuem aquest viatge a través del temps. Analitzarem els grans esdeveniments que han marcat el nostre desenvolupament com a espècie: trobades i conflictes, el naixement del llenguatge, de l'art, de la cultura... i fins i tot de la guerra. Tot, amb un gran suport audiovisual constant i amb un debat per afavorir la reflexió col·lectiva.

Dimecres, de 18 a 19.30 h
14 gener > 18 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Joan Rodríguez



(*) Preu pendent d'aprovació pública.



HISTÒRIA FAMILIAR I GENEALOGIA. INTRODUCCIÓ

Es requereixen coneixements bàsics de navegació per internet.

La recerca de qualsevol història familiar, sigui quina sigui, utilitza tant registres històrics primaris (civils, parroquials, militars, notariais, etc.) com secundaris -fonts historiogràfiques o testimonis orals- amb l'objectiu de certificar l'ascendència i aprofundir en la vida dels nostres avantpassats. La fiabilitat de les conclusions es basaran en la qualitat i la combinació de totes les fonts possibles. Totes les evidències i conclusions, juntament amb la documentació que les recolza, s'uniran per crear una història familiar basada en fets reals. Coneixerem mètodes d'investigació històrica i us ajudarem a plantejar les hipòtesis de recerca per posar llum a la foscor. El nostre objectiu és rescatar la vostra història familiar.

**Dimarts, de 9.45 a 11.45 h
13 gener > 3 març**

Preu: 91,57 € (16 h)*

A càrrec de Manu Valentin, historiador

HISTÒRIA FAMILIAR I GENEALOGIA. AVANÇAT

Es requereixen coneixements bàsics de navegació per internet i haver cursat el taller introductori.

Ja estàs introduït al món de la genealogia i vols aprofundir en el teu llinatge familiar? Continuarem explorant la recuperació de la nostra història familiar a partir de la memòria oral i la documentació conservada.

Reforçarem les bases per a una estratègia de recerca sòlida i farem servir els recursos que ofereixen els arxius parroquials, registres civils, arxius municipals, comarcals i altres fonts, identificant on i com cal buscar.

Treballarem en profunditat amb aquestes fonts, automatitzant processos de cerca per guanyar agilitat en la presa de decisions. Analitzarem els documents de manera crítica, tenint en compte la multiplicitat de fonts, fiscalitzant la memòria oral, contraposant-la amb els fets documentats.

Aprendrem a formular hipòtesis de recerca, posant l'èmfasi en l'objectiu final i avançant amb rigor cap al coneixement del nostre pasat familiar.

**Dimarts, de 12 a 14 h
13 gener > 3 març**

Preu: 91,57 € (16 h)*

A càrrec de Manu Valentin, historiador

IMPRESSIÓ 3D NIVELL INICIAL: DESCOBREIX EL MÓN DE LA IMPRESSORA 3D

És necessari un coneixement bàsic d'informàtica i un compte de correu electrònic.

Un viatge apassionant al món de la impressió en 3D! Aprèn els coneixements bàsics sobre com funcionen les impressores en 3D, la creació de dissenys senzills i la màgia de veure com els teus projectes es fan realitat. Taller pensat especialment per a aquelles persones que volen iniciar-se i no tenen cap coneixement previ.

**Dijous, de 18 a 19.30 h
15 gener > 29 gener**

Preu: 25,76 € (4,5 h)*

A càrrec de Cristian Sevilla

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Vols entendre què és la intel·ligència artificial i com pot facilitar-te el dia a dia? Apunta't al taller pràctic i descobreix eines gratuïtes i fàcils per crear, comunicar i explorar amb IA, sense cap coneixement tècnic previ. Exemples clars i activitats guiades. Aprendràs a generar imatges, textos, música i idees creatives de manera senzilla i divertida. També l'art de fer bons prompts, una habilitat clau per comunicar-te amb la IA de manera efectiva. Un curs amè, útil i pensat per a tothom que vulgui comprendre i aprofitar el potencial del món digital actual.

**Dimecres, de 18 a 20 h
14 gener > 11 febrer**

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec de Judith Canelles

INTRODUCCIÓ A LA IL·LUSTRACIÓ D'HISTÒRIA NATURAL

La il·lustració encara és una de les vies principals de divulgació del coneixement científic i el registre de la història naturals. En aquest taller practicaràs algunes de les tècniques tradicionals d'il·lustració científica (com el grafit, la trama de tinta, *scratchboard*, aquarel·la o llapis de color) i aprendràs a dibuixar animals i plantes, des de zero i al teu ritme.

Material 1r dia: quadern de dibuix, llapis de diferents dureses (HB, 2B i 4B), maquineta, goma de borra i esfumí, una pinya, petxina o element de la natura.

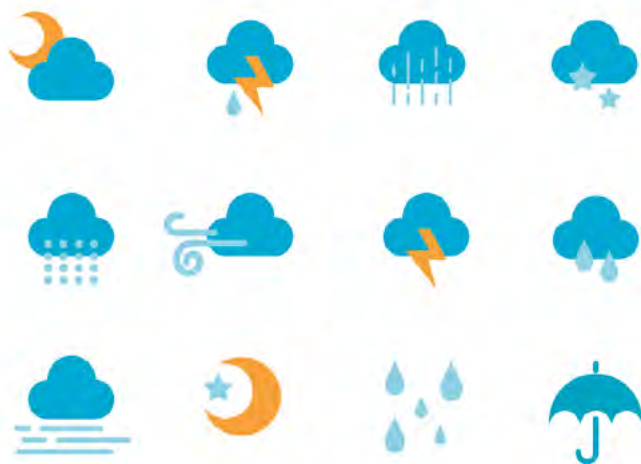
**Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
12 gener > 16 març**

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec d'Isa Loureiro



(*) Preu pendent d'aprovació pública.



METEOROLOGIA DE PROXIMITAT

El temps meteorològic sovint ens passa desapercebut. Estem pendents de les previsions però no del que està passant sobre els nostres caps. La meteo està en marxa cada dia, les 24 hores, i més enllà de les tempestes i la pluja ens ofereix espectacles sovint desconeguts i desapercebuts.

En aquest breu curset us mostrarem fenòmens que tenen lloc més sovint del que ens imaginem i ens els perdem per no aixecar la vista. Podrem veure i viure la meteorologia sense tecnologia ni despesa.

Tancarem aquest viatge mirant el cel des d'un dels miradors més privilegiats: l'Observatori Fabra, des d'on els meteoròlegs treballen diàriament des de fa més d'un segle.

Dimarts de 18 a 19.30 h
10 febrer > 24 febrer

Data de visita
a l'Observatori: Divendres
27 de febrer, a les 10:30 h

Preu: 37,21 € (6,5 h)*

*A càrrec d'Alfons Puertas,
meteoròleg de l'Observatori
Fabra*

UN PASSEIG PER LA HISTÒRIA DE BARCELONA A TRAVÉS DE LA CIÈNCIA I LA TECNOLOGIA

Coneixeràs la història de Barcelona des d'una perspectiva racional, allunyada dels tòpics, dels noms dels reis i les guerres. Ens centrarem en la tecnologia, la ciència i la població civil, des dels orígens de la ciutat fins a l'era contemporània. No et perdís aquest taller on, a més de sis sessions teòriques a l'aula, farem dues rutes urbanes, i estudiarem, en directe, aquesta ciutat nostra.

Dilluns, de 18 a 19.30 h
12 gener > 2 març

Preu: 68,68 € (12 h)*

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



ART TÈXIL

Els tallers que requereixen material complementari es recomana no comprar-lo fins que hi hagi la certesa que el taller tira endavant.



APRÈN A COSIR A MÀQUINA INTERMEDI

Si ja tens les bases de costura i vols continuar millorant, aquest és el teu taller!

Aprenderàs a cosir cremalleres, col·locar gomes, folrar bosses, fer frunzits, fer traus o col·locar cintes de biaix. Tot a través de diversos projectes.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar, paper de patró.

GRUP A:

Material extra:

retalls de cotó.

Dilluns, d'11.30 a 13.30 h
12 gener > 16 març

A càrrec de Pilar Gonzalo

GRUP B:

Dilluns, de 17 a 19 h
12 gener > 16 març

GRUP C:

Dijous, d'11.30 a 13.30 h
15 gener > 19 març

Material extra grups B i C: 2 peces de tela de 30 x 40 cm tipus cotó, popelín, gavidina o loneta fina (que no siguin elàstiques i que no rellisquin al cosir), una per a l'exterior i l'altra per a l'interior per a fer un moneder folrat i el fil a joc.

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Mavi Hita

APRÈN A COSIR A MÀQUINA INICIACIÓ

Inicia't en el món de la costura a la Vil·la Urània!

En aquest taller aprendràs a enfil·lar, coneixeràs com funciona la màquina de cosir, els botons i les palanques... totes les seves parts i el seu funcionament, els tipus d'agulles i tipus de fils, i obtindràs els apunts bàsics sobre quins tipus de teixits hi ha, els diferents materials i a on poder comprar-los. A més, aprendràs les puntades bàsiques, la costura normal i cega o francesa, i com cosir recte, corba i zig-zag. Practicaràs el "remat" i aprendràs a utilitzar la planxa per millorar els acabats, tot realitzant diversos exercicis i projectes.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i retalls de tela que tinguem per casa.

Dilluns, de 19 a 21 h
12 gener > 16 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Mavi Hita

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA AVANÇAT

En aquest taller perfeccionaràs les teves habilitats de costura i aprendràs noves funcions mentre elaboras diferents projectes i la confecció de alguna peça de roba de principi a fi.

Aquest taller no té continuïtat.

Material 1r dia: 2 peces de tela de 30x40 cm tipus cotó, popelín, gavardina o loneta fina (que no siguin elàstiques i que no rellisquin en cosir), una per a l'exterior i l'altra per a l'interior per a fer un moneder folrat i el fil a joc). Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

Dijous, de 9.30 a 11.30 h
16 gener > 13 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Mavi Hita

ARMARI BÀSIC

És imprescindible saber cosir a màquina.

Tria el projecte que vulguis cosir (en pots triar un entre les revistes que hi ha disponibles al centre). T'ajudarem a triar teixits i a cosir les peces de la manera més senzilla possible.

Material 1r dia: si tens un patró i un teixit escollit porta tot el material i, si ho vols fer utilitzant les revistes del centre, porta paper per calcar. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró

GRUP A:
dimarts, de 17 a 19 h

GRUP B:
dimarts, de 19 a 21 h
13 gener > 17 març

GRUP C:
dimecres, de 15 a 17 h
14 gener > 18 març
Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Nadia Mediavilla

ARMILLA TAYLOR

És imprescindible saber cosir a màquina. Armilla que pots fer reversible o acabada amb bies. Opció de posar llaçades o no. Per a teixits de grossor intermedi.

Material 1r dia: paper blanc per a calcar patrons, costurer bàsic. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

Divendres 20 de març, de 9.30 a 14.30 h

Preu: 28,62 € (5 h)*

A càrrec de Nadia Mediavilla

BLAZER BLAIR

És imprescindible saber cosir a màquina.

Un patró de blazer senzill creuat, amb poques peces. Amb folre i butxaques en la costura lateral. Ideal si ja has cosit alguna peça abans. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

Divendres, de 10 a 14 h
6 febrer > 13 febrer

Preu: 45,79 € (8 h)*

A càrrec de Nadia Mediavilla

BOSSA D'HIVERN

En aquest taller, aprendrem a fer servir la màquina de cosir i crearem junts una preciosa tote bag inspirada en l'hivern, perfecta per regalar (o regalar-se) i lluir-la al carrer, a l'oficina, i a tot arreu! No cal experiència, només ganes de crear.

Material 1r dia: retalls de tela per començar a provar la màquina. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

Dissabte 24 de gener, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 17,17 € (3 h)*

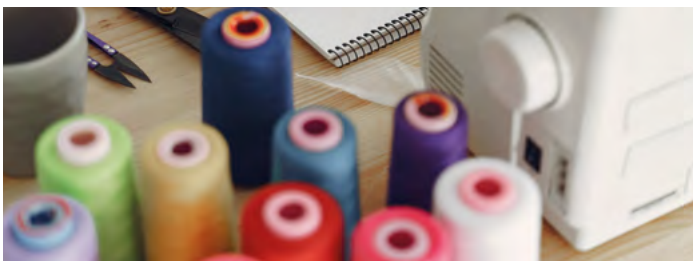
Suplement de material: 5 € (inclou cinta de cotó per les nanses, loneta o cotó gruixut per l'exterior i loneta o cotó gruixut per al folre).

A càrrec de Karin Mosca.



AULA OBERTA DE COSTURA

Un espai d'experimentació dotat de màquines de cosir, obert a les persones que facin algun taller d'art tèxtil durant el trimestre. A més a més, en aquesta aula hi haurà una especialista que t'ajudarà a resoldre qualsevol dubte o consulta que tinguis. Consultar l'horari al web a partir de la setmana del 12 de gener.



(*) Preu pendent d'aprovació pública.



BRODAT AMB LLANES

No es necessiten nocions prèvies de brodat.

Taller de brodat bàsic en gran format, una tècnica molt divertida per decorar coixins, estoigs, abrics, bosses...

Utilitzarem llanes i aprendrem els punts bàsics, barrejant-los amb alguns de brodat Crewel per crear relleu i punts que s'elevin de la tela.

Taller perfecte tant per principiants com per brodaïdors que volen experimentar i gaudir de punts més elaborats.

Material 1r dia: Costurer bàsic (fil, tisores, regles, tambor, agulles de cap i marcador)

Dimarts, de 10 a 13 h
13 gener > 27 gener

Preu: 51,51 € (9 h)*

Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres)..

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

BRODAT + APLICACIÓ INVERTIDA

No es necessiten nocions de brodat.

En aquest taller jugarem amb el brodat i les aplicacions inverses o invertides fetes a mà. És una tècnica d'aplicació molt creativa i relaxant, per crear formes amb diferents textures, que anirem decorant amb brodats.

Farem servir roba de cotó, feltre, llana... i les combinarem amb diferents fils, llanes i cordills.

Material 1r dia: Costurer bàsic (fil, tisores, regles, tambor, agulles de cap i marcador)

Dijous, de 10 a 13 h
5 març > 19 març

Preu: 51,51 € (9 h)*

Suplement de material: 8 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres).

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

BRODAT: COMBINACIONS DECORATIVES DE PUNTS

No es necessiten nocions de brodat.

Descobreix les infinites combinacions dels punts de brodat que s'utilitzen com a sanefes per decorar peces de patchwork (sobretot els Crazy Quilts), i detalls en abrics, bosses, bruses... És una manera molt creativa i divertida de trobar nous dissenys a partir del punts més bàsics de brodat.

Combinarem punts amb bolletes, cintes, diferents fils, i simetries.

Material 1r dia: Costurer bàsic (fil, tisores, regles, agulles de cap i marcador)

Dijous, de 10 a 13 h
12 febrer > 26 febrer

Preu: 51,51 € (9 h)*

Suplement de material: 8 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres).

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

BRODAT INDI - KUTCH

No es necessiten nocions de brodat.

Taller per iniciar-se al Brodat tradicional de la Índia, o de continuïtat si ja tens nocions prèvies.

En aquest taller aprendrem els punts de brodat, dissenys i composicions que s'utilitzen al brodat Kutch i Ahir. És originari dels pobles nòmades emigrats del Gujarat. En aquest brodat de formes geomètriques, amb motius florals, d'animals i ocells propis de les cultures del desert, s'incorporen també mirallets i abaloris.

Material 1r dia: Costurer bàsic (fil, tisores, regles, agulles de cap i marcador, tambor)

Dijous, de 10 a 13 h
15 gener > 5 febrer

Preu: 68,68 € (12 h)*

Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres).

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko



(*) Preu pendent d'aprovació pública.

BRODAT INDI - LAMBANI

No es necessiten nocions de brodat.

Els Lambani, o "Banjares", són un poble seminòmada del sud i centre de l'Índia. El seu brodat fa ús de miralls i petxines, colors vibrants i dissenys geomètrics. Aprendre les seus punts bàsics amb línies de puntades superposades, i les combinaren a la tela en una gamma festiva de colors i dissenys.

Material 1r dia: Costurer bàsic (fil, tisores, regles, tambor, agulles de cap i marcador)

Dimarts, de 10 a 13 h
24 febrer > 17 març

Preu: 68,68 € (12 h)*

Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres).

A càrrec d'Eva
Monleon de Misako Mimoko

BRODAT MEXICÀ

El brodat tradicional Mexicà, tan ple de llum i de vida, és a més un símbol de resistència, identitat i acció política. Als brodats moltes comunitats expressen les seves protestes, dolor, narren històries i mantenen la seva memòria. A classe aprendrem els punts més utilitzats i brodarem mostres amb dissenys populars per decorar roba i accessoris..

Material 1r dia: Costurer bàsic (fil, tisores, regles, agulles de cap i marcador, tambor)

Dimarts, de 10 a 13 h
3 febrer > 17 febrer

Preu: 51,51 € (9 h)*

Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres).

A càrrec d'Eva
Monleon de Misako Mimoko

BRUSA SIMPLE SENSE PATRÓ

Ets principiant en la costura i vols començar a crear la teva pròpia roba? En aquest taller confeccionarem una brusa sense patró, senzilla però amb molt d'estil! Imagina't la satisfacció de poder dir que l'has feta tu!

Material 1r dia: retalls de tela per començar a provar la màquina. 1,50 m de cotó o lli; 1 m de biaix del mateix color que la tela. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

Dissabte 7 de març, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 17,17 € (3 h)*

A càrrec de Karin Mosca

**CIANOTÍPIA TÈXIL**

La cianotípia és un procés de còpia fotogràfica del segle XIX que es caracteritza pel seu color en blau de Prússia. Al taller coneixerem els principis bàsics d'aquesta tècnica centenària i com aplicar-la sobre suports tèxtils. En la 1a sessió coneixem el context artístic i històric, veurem els conceptes bàsics del procés (emulsió fotosensible, negatiu, insolat i revelat) i experimentarem sobre diferents tipus de papers. En la 2a sessió descobrirem les peculiaritats del procés sobre diversos suports tèxtils i experimentarem sobre diferents tipus de tela, veurem quins mordents o fixadors utilitzar i els millors consells pràctics de conservació dels teixits.

Per tal d'obtenir el teu fotolit personalitzat, uns dies abans de l'inici del taller, rebràs un correu per fer-nos arribar la teva fotografia.

Dilluns, de 10 a 13 h
16 febrer > 23 febrer

Preu: 34,34 € (6 h)*

Suplement de material: 10 € (Inclou: paper d'aquarel·la, paper de dibuix, bosses de te i retalls de cotó voilè, cotó moreno, denim texà i punt de cotó, emulsió fotosensible, fotolits personalitzats amb les imatges aportades per les participants del taller*, dossier en PDF amb tots els apunts).

A càrrec de Sibux Fotografia

CONFECCIÓ DE PECES DE VESTIR

Posa a prova el teu coneixement de la màquina de cosir confeccionant peces de vestir. A partir de patrons que ja tinguis, o de les revistes que tenim al centre, et podràs confeccionar la peça de vestir que més t'agradi.

Els projectes realitzats s'adaptaran al teu nivell, tenint en compte la valoració de la professora.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

GRUP A:
dilluns, de 15 a 17 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimarts, de 9.30 a 11.30 h

GRUP C:
dimarts, de 15 a 17 h
13 gener > 17 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Pilar Gonzalo

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

COSTURA A LA CARTA

És necessari saber utilitzar la màquina.

En aquest taller podràs confeccionar les peces que et vinguin de gust, a partir de patrons fets, o fent els patrons propis.

Els projectes realitzats s'adaptaran al teu nivell, tenint en compte la valoració de la professora.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11.30 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimarts, d'11.30 a 13.30 h
13 gener > 17 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Pilar Gonzalo

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Si ja tens uns coneixements bàsics de costura, en aquest taller aprendràs els millors trucs i consells per a donar-li una segona oportunitat a alguna peça de roba que encara estigui en bon estat, però que et vingui de gust transformar: aprèn a fer uns baixos, a estrènyer una faldilla, tallar unes mànigues o a reparar un forat.

Material 1r dia: la peça de roba amb la qual volem treballar. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil adequat, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

Dissabte, de 10.30 a 13 h

GRUP A: 31 de gener
GRUP B: 28 de febrer

Preu: 14,31 € (2,5 h)*

A càrrec de Mavi Hita



COSTURA EXPRÉS

Aprendràs a enfil·lar i a utilitzar la màquina de cosir, coneixent totes les seves parts i el seu funcionament. També els tipus de teixits, els diferents materials i a on poder comprar-los. Ho farem tot d'una manera molt pràctica fent complements per la casa, alguna bossa o alguna manteta.

Material 1r dia: retalls de tela per començar a provar la màquina, mig metre de tela de cotó i mig metre d'una altra tela de cotó que es complementin. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar.

Dissabte, de 10.30 a 13.30 h

GRUP A: 17 de gener

GRUP B: 21 de febrer

GRUP C: 14 de març

Preu: 17,17 € (3 h)*

A càrrec de Karin Mosca

COSTURA LLIURE AMB TEIXITS ELÀSTICS

És imprescindible saber cosir a màquina.

Vine a cosir samarretes, dessuadores, leggings i tota mena de peces amb teixits elàstics. Tria el projecte que vulguis per cosir a classe amb ajuda i molt bona companyia. El primer dia de classe cal portar el que et faci falta pel teu projecte i si no ho tens clar, vine amb moltes idees que buscarem un patró. També dedicarem una sessió a veure o fer repàs de com funciona l'overlock.

Material 1r dia: paper per calcar patrons, costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

Dimecres, de 17 a 19 h
14 gener > 18 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec d'Anna Puente



(*) Preu pendent d'aprovació pública.



CREMALLERES: INICIACIÓ 2

Per a alumnes que ja hagin cursat el taller de Cremalleres: iniciació 1.

En aquest taller continuarem avançant en les diferents tècniques de col·locació de cremalleres a través de noves propostes. Les primeres sessions estaran dedicades a exercicis curts i durant les 4 últimes classes desenvoluparem un projecte més llarg d'una bossa de viatge o motxilla, on posarem en pràctica les tècniques apreses en les primeres sessions.

Material 1r dia: 30 cm de cremallera a metres M3 amb el corresponent carro, 1 tros de tela de 25x60 cm (cotó, wax, gabardina, sarja o lona-eta primeta), un altre tros de la mateixa mida però d'una altra tela més prima per a la part interior. Llapis i paper per prendre apunts. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, bolígraf de guix o sabonet per marcar la tela, descosidor i agulles d'emmagatzematge. Per a la màquina: premsa-teles universal, premsa-teles de cremalleres a ambdós costats, portacanetes, canetes de 10 mm i agulles per a la màquina de cosir.

Divendres, de 18 a 20 h
16 gener > 13 març (el 13 de febrer no hi haurà classe)

Preu: 91,57 € (16 h)*

A càrrec de Mavi Hita

CREMALLERES: AVANÇAT 2

En aquest taller continuem avançant en les diferents tècniques de col·locació de cremalleres a través de noves propostes. Les primeres sessions estaran dedicades a exercicis curts i durant les 4 últimes classes desenvoluparem un projecte més llarg d'una bossa de viatge o motxilla on posarem en pràctica les tècniques apreses en les primeres sessions.

Material 1r dia: 35 cm de cremallera a metres M3 amb el corresponent carro, 1 tros de tela de 35x50 cm (cotó, wax, gabardina, sarja o lona-eta primeta), un altre tros de la mateixa mida però d'una altra tela més prima per a la part interior. Llapis i paper per prendre apunts. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, bolígraf de guix o sabonet per marcar la tela, descosidor i agulles d'emmagatzematge. Per a la màquina: premsa-teles universal, premsa-teles de cremalleres a ambdós costats, portacanetes, canetes de 10 mm i agulles per a la màquina de cosir.

Divendres, de 16 a 18 h
16 gener > 13 març (el 13 de febrer no hi haurà classe)

Preu: 91,57 € (16 h)*

A càrrec de Mavi Hita

EL CERCLE DEL GANXET

Cal tenir nocions de ganxet.

Aquest hivern podreu aprendre noves tècniques i punts i escollir el projecte a teixir entre diversos patrons adaptats a diferents nivells com colls, xals, mitenes, bufandes, jaquetes, jersels, *plaids*, entre d'altres. Deixa volar la teva imaginació, activa la teva creativitat i teixeix els teus somnis!

Material 1r dia: fil de cotó, llana o acrílic prim i ganxet adequat al fil.

GRUP A:
dilluns, de 18 a 20 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimecres, de 10 a 12 h
14 gener > 18 març

GRUP C:
divendres, de 18 a 20 h
16 gener > 20 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Lady Crochet



IMPRESCINDIBLES DE PUNT

És imprescindible saber cosir a màquina. No cal haver cosit teixits elàstics prèviament ni saber cosir amb una overlock.

Vine a cosir peces imprescindibles pel teu armari: una dessuadora, uns leggings i un vestit perquè els portis junts o per separat. Els patrons van des de la talla 34 a la 52.

Material: paper de Manila, llapis per calcar els patrons i cinta mètrica. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró. El primer dia calcarem el patró, triarem la talla i indicarem la quantitat i tipus de tela que necessites per la confecció de les peces.

Dimecres, de 19 a 21 h
14 gener > 18 març
114,47 € (20 h)*

A càrrec d'Anna Puente

MANTENIMENT DE LA MÀQUINA DE COSIR

Aprèn a desmuntar la teva màquina de cosir per netejar les peces, posar oli i tenir-la sempre a punt.

És imprescindible portar la teva màquina de cosir.

GRUP A:
dimecres 21 de gener,
a les 9.30 h

GRUP B:
divendres 6 de març,
a les 17 h

Preu: 11,45 € (2 h)*

A càrrec de Pilar Gonzalo

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

PANTALÓ PENÉLOPE

És imprescindible saber cosir a màquina.

Farem un pantaló llarg molt ample amb goma a la cintura, butxaques i plecs davanterers. Per a teixits amb pes i caiguda. Patró disponible des de la talla 34 a la 54.

Material 1r dia: paper blanc per a calcar patrons, costurer bàsic. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

Divendres 20 de febrer, de 9.30 a 14.30 h

Preu: 28,62 € (5 h)*

A càrrec de *Nadia Mediavilla*

PANTALÓ SPENCER

És imprescindible saber cosir a màquina.

Farem uns pantalons amb goma i butxaques. Un bon bàsic amb el qual organitzar un bon fons d'armari. Patró disponible des de la talla 36 a la 54.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universals i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

Divendres 16 de gener, de 9.30 a 14.30 h

Preu: 28,62 € (5 h)*

A càrrec de *Nadia Mediavilla*

PATRONATGE 2

És necessari saber cosir a màquina. Continuació del taller "Patronatge: iniciació".

Continuarem aprenent a fer el patró base del cos i les seves múltiples transformacions.

Material 1r dia: costurer bàsic, paper craft, llapis, tisora, regla de 60 cm.

**Dijous, de 17 a 19 h
15 gener > 19 març**

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de *Edith Sánchez*

PATRONATGE A LA CARTA

És imprescindible tenir patrons base i saber cosir a màquina.

Dissenya't i confeccionat la roba! En aquest taller podràs dur a terme qualsevol peça de roba que vulguis, ja que farem els patrons i la confecció.

Cal portar els teus patrons base, paper craft i estoig bàsic.

**GRUP A:
dimecres, de 10 a 12 h**

**GRUP B:
dimecres, de 12 a 14 h**

14 gener > 18 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de *Edith Sánchez*

**POLO MAX**

És imprescindible saber cosir a màquina i haver cosit peces de vestir.

Farem el Polo Max, un polo amb manga caiguda i coll de escotat. Pot ser màniga llarga o curta. Patró disponible des de la talla 34 a la 54.

Material 1r dia: paper blanc per a calcar patrons, costurer bàsic. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

**Divendres, de 10 a 14 h
27 febrer > 6 març**

Preu: 45,79 € (8 h)*

A càrrec de *Nadia Mediavilla*

TEIXIR RIBETS AMB PINTA RÍGIDA

Aprendrem els fonaments de la tècnica de teixir amb baix llis. Teixirem amb eines senzilles i utilitzarem el propi cos com a suport tensor. Ens endinsarem en el món de teixir bandes o com el nom del curs indica, rivets. Farem una breu introducció històrica a través d'imatges i referents.

Aprendrem el que és l'ordit i la trama. Ens iniciarem en les eines i el seu ús. I, principalment, teixirem un rivet de principi a fi. De la peça en podem fer, per exemple, un clauer, un punt de llibre o cosir-ho a alguna peça de roba per poder penjar-la, entre altres aplicacions.

**Dimecres, de 17 a 20 h
28 gener > 4 febrer**

Preu: 34,34 € (6 h)*

Suplement de material: 5 € (inclou: fils de lli, cotó i llana)

A càrrec de *Joana Garganté*

TRANSFORMA ELS TEUS PATRONS BASE

És imprescindible tenir patrons base i saber cosir a màquina.

Transforma els teus patrons base, per poder crear les peces de vestir que vulguis!

Material 1r dia: estoig bàsic (llapis, goma, tisores...) un regla de 60 cm, una cinta de mesurar, paper craft, i un projecte pensat.

**Dijous, de 19 a 21 h
15 gener > 19 març**

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de *Edith Sánchez*

VESTIT O DESSUADORA MAX

És imprescindible saber cosir a màquina.

Un patró de vestit amb caputxa, butxaques als laterals i màniga renglan. Aprèn a posar butxaques i a fer costura francesa. També pots fer la versió dessuadora. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

Material 1r dia: costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb els teixits recomanats.

**Divendres, de 10 a 14 h
23 gener > 30 gener**

Preu: 45,79 € (8 h)*

A càrrec de *Nadia Mediavilla*

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

RÀDIO I PÒDCAST



INICIACIÓ A LA RÀDIO 1

Et proposem un curs gratuït per introduir-te en el funcionament general d'un estudi de ràdio i obtenir els coneixements bàsics d'aquest mitjà perquè puguis acabar fent un petit programa radiofònic a Ràdio Farró.

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica.

Dimecres, de 20 a 21.30 h
14 de gener > 18 de febrer

Preu: de franc (la inscripció d'aquest taller es farà exclusivament de forma presencial)

A càrrec d'Alejandra Sánchez

INICIACIÓ A LA RÀDIO 2

Per fer aquest taller cal haver completat el taller 'Iniciació a la ràdio 1'

Continuació del taller 'Iniciació a la ràdio 1' on reforçarem la construcció del programa des de l'elaboració del contingut i la investigació prèvia, així com les tècniques que atorguin naturalitat a la lectura de textos i agilitzin el ritme davant del micròfon. Tots els aspectes treballats es recolliran en l'enregistrament d'un magazín al final del taller.

Dimarts, de 20 a 21.30 h
13 de gener > 17 de febrer

Preu: de franc

A càrrec d'Alejandra Sánchez

POSTPRODUCCIÓ DE PÒDCAST

Ja tens el teu projecte de pòdcast i ara, què? En aquest taller fem tot el procés que et permetrà que la teva idea es converteixi en un programa, des de l'enregistrament i l'edició de l'àudio, fins a la seva publicació a les plataformes, passant per l'estratègia de comunicació i xarxes socials del pòdcast per arribar al públic.

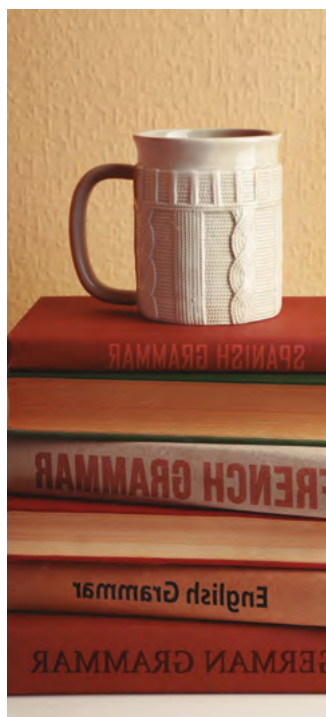
Dilluns, de 19 a 20.30 h
12 de gener > 16 de febrer

Preu: 51,51 € (9 h)*

A càrrec d'Alejandra Sánchez



IDIOMES



ALEMANY DES DE ZERO

No calen nocions bàsiques (nivell A1).

Vols aprendre alemany de forma ràpida per poder-te comunicar i sortir-te'n de les situacions quotidianes, sense coneixements previs?

Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem el vocabulari imprescindible per poder presentar-te, demanar menjar i begudes en un restaurant, comprar en una botiga, rebre informació turística, anar en un hotel, visitar un metge, etc. Aprendrem elements bàsics de comunicació i expressions concretes de forma pràctica i amena.

Dimarts, de 10 a 11.30 h
13 gener > 17 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec d'Annette Kais

ALEMANY ELEMENTAL

Aquest curs es dirigeix a gent amb pocs coneixements d'alemany i que vol millorar la seva base per poder comunicar-se, ràpidament, a un nivell elemental. Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem el vocabulari necessari per poder expressar les nostres preferències pel que fa als viatges, forma de vestir, alimentació, habitatge, cultura... Aprendrem a demanar i a entendre la informació turística, i a preparar-nos per poder explicar necessitats de la vida quotidiana; com quedar amb amics, demanar ajuda o consell, orientar-nos en una ciutat, etc.

Cada trimestre aprendrem de forma pràctica i amena diferents objectius de comunicació amb la finalitat d'arribar al final del curs a un nivell A1/A2.

Dijous, de 10 a 11.30 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec d'Annette Kais

CONVERSA EN ALEMANY

Cal un nivell mitjà (A2- B1)

Si ja tens coneixements bàsics de l'alemany, pots venir a millorar l'expressió oral, la comprensió auditiva i ampliar el teu vocabulari tot parlant de diferents temes i dels nostres interessos.

Dimarts, de 12 a 13.30 h
13 gener > 17 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec d'Annette Kais

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

CONVERSA EN ALEMANY (NIVELL AVANÇAT)

Cal un nivell avançat (B1-B2)

En aquest taller es farà la lectura del llibre *Eine Frau ein Mann*, de l'autor Leonhard Thoma, i l'editorial Hueber.

GRUP A:
dimecres, de 9.30 a 11 h

GRUP B:
dimecres, d'11.30 a 13 h

14 gener > 18 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec d'Annette Kais

VOCABULARI I COMPRENSIÓ DE L'ALEMANY

Calen nocions bàsiques (nivell A1-A2)

En aquest taller es treballarà el vocabulari i la comprensió de la llengua alemanya a partir de la lectura del llibre *Gefährliche Spaziergänge*, de Volker Borbein i Christian Baumgarten, ed. Hueber.

Dijous, de 12 a 13.30 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec d'Annette Kais

ANGLÈS DES DE ZERO

No calen nocions bàsiques (nivell A1).

Dijous, d'11.15 a 12.45 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Laura Santone

ANGLÈS ELEMENTAL

Calen nocions bàsiques (nivell A2).

Dijous, de 9.30 a 11 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN ANGLÈS

Cal un nivell mitjà (nivell B1).

GRUP A:
dilluns, d'11.15 a 12.45 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimarts, de 9.30 a 11 h
13 gener > 17 març

GRUP C:
divendres, de 18.15 a 19.45 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

Cal un nivell avançat (nivell B2).

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimarts, d'11.15 a 12.45 h
13 gener > 17 març

GRUP C:
divendres, de 16.30 a 18 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Laura Santone

FRANCÈS BÀSIC

Adreçat a persones amb un nivell bàsic de francès (A1), amb nocions bàsiques que els permeten saludar, presentar-se i parlar del seu entorn més proper. L'objectiu és guanyar seguretat a la comunicació oral, ampliar vocabulari i practicar situacions de la vida quotidiana.

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h
14 gener > 18 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Sara Dauge

CONVERSA EN FRANCÈS

Adreçat a persones amb un nivell bàsic consolidat de francès (A2), capaces de comunicar-se en situacions de la vida quotidiana. Ja poden parlar de les seves rutines, expressar opinions bàsiques, fer preguntes, descriure llocs i persones, i entendre frases habituals. El curs se centra en millorar la fluïdesa oral, ampliar vocabulari i guanyar confiança en converses espontànies.

Dimecres, de 17 a 18.30 h
14 gener > 18 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Sara Dauge

CONVERSA EN FRANCÈS: INTERMEDI

Taller dissenyat per a persones de nivell intermedi (B1) que desitgen millorar-ne l'expressió mentre exploren temes d'actualitat i culturals a través d'activitats lúdiques i petits projectes creatius.

GRUP A:
dijous, de 9.30 a 11 h

GRUP B:
dijous, d'11.15 a 12.45 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Sara Dauge

ITALIÀ ELEMENTAL

Correspondria a un nivell A1.

Divendres, de 12.30 a 14 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Serena Russo

CONVERSA EN ITALIÀ- NIVELL MITJÀ

Cal un nivell mitjà-avançat (A2-B1)

GRUP A:
dimecres, de 12 a 13.30 h
14 gener > 18 març

GRUP B:
divendres, de 9.30 a 11 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Serena Russo

ITALIANO CHE PASSIONE

Cal un nivell avançat (nivell B2-C1).

Divendres, d'11 a 12.30 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*



(*) Preu pendent d'aprovació pública.

ART I CREACIÓ

APRÈN A ASSECAR
FLORS AL MICROONES

T'agradaria aprendre una tècnica ràpida per capturar la bellesa efímera de les flors i crear la teva làmina?

En aquest taller intensiu, descobrirem la màgia del premsatge i assecat de flors amb microones. Aprenderàs el procés complet: des de seleccionar les flors i fulles adequades, els trucs per assecar-les sense perdre el color, fins a la composició final. Cada persona crearà un petit quadre decoratiu on combinarà la delicadesa de la natura amb la seva sensibilitat artística. Serà una jornada per connectar amb la bellesa del detall i emportar-te a casa una peça única i plena de vida.

No es necessiten coneixements previs.

**Dimarts 10 de març,
de 17 a 19 h**

Preu: 11,45 € (2 h)*
Suplement de material: 12 €

A càrrec de Verónica Maraver

BIJUTERIA AMB FLORS
I RESINA

En aquest monogràfic de dues hores aprendrem a encapsular flors amb resina per a fer el nostre propi penjoll. Aprendrem a assecar les nostres pròpies flors, a treballar amb resina i crearem el nostre propi penjoll. En acabar la classe sortiràs amb la teva creació per a lluir-la. Vine i aprèn a fer les teves pròpies joies amb flors.

**Dimarts 13 de gener,
de 18:30 a 20:30**

Preu: 11,45 € (2 h)*
Suplement de material: 8 €

A càrrec de Verónica Maraver

CERÀMICA

Aprèn tècniques de modelatge per crear peces úniques: des de tasses i bols fins a objectes decoratius o més artístics. No cal experiència prèvia, només ganes d'explorar i gaudir del procés. Treballar amb el fang ens convida a estar presents, a deixar anar tensions i connectar amb la nostra creativitat d'una manera conscient i relaxada.

**Divendres, d'11 a 13 h
16 gener > 20 març**

Preu: 114,47 € (20 h)*
Suplement de material i coccions: 40 €

A càrrec de Laia Calzada

COLLAGE

Descobreix el collage fent un petit recorregut per saber d'on ve i la llibertat plàstica que ofereix aquesta tècnica. Aprofundeix en els aspectes essencials de la composició, teoria del color i estil. Experimenta a través del mix-media amb diferents tècniques d'expressió, recursos i materials per enriquir el teu collage. Tot un món de creativitat per experimentar per apropar-te a un llenguatge artístic propi.

**Dilluns, de 12 a 14 h
12 gener > 16 març**

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Merce Racadembosch

CREA COM UNA DONA:
ROSER BRU

Prepara't per descobrir la història i l'art radicals de Roser Bru (Barcelona 1923- Santiago de Chile 2021), una dona exiliada i testimoni de la memòria que va convertir el trauma polític en una obra de retrats intensos i poderosos del segle XX.

Inspirant-nos en el seu art de la denúncia i el gravat, realitzarem una sèrie de propostes artístiques per deixar fluir la nostra expressió més personal.

Vine a connectar amb la teva essència creativa!

No necessites cap mena de coneixement artístic, només ganes de viure una experiència inspiradora i molt creativa.

**Dimarts 17 de març,
de 18 a 20.30 h**

Preu: 14,31 € (2,5 h)*
Suplement de material: 8 €

A càrrec de Verónica Maraver

CREA EL TEU PROPÍ
FERMALL O PENJOLL
AMB LA TÈCNICA
SHRINKLE I ENCAPSULACIÓ
DE FLORS AMB
RESINA

Aprenderàs a crear el teu propi penjoll o fermall amb la tècnica del paper màgic. Decoraràs amb flors preservades i encapsularàs flors i crearàs una peça en 3D. Inspirades en l'art floral aprendràs a crear la teva pròpia peça de bijuteria il·lustrada amb encapsulació de flors. Les flors tenen el poder de millorar el nostre estat d'ànim i realçar qualsevol cosa que decorin.

Aquest curs, a més, et permetrà desconnectar i reconnectar amb la teva pròpia creativitat. Sortiràs amb una creació teva a les mans: un fermall il·lustrat per la Verónica amb la teva composició de flors preservades.

**Dimarts 17 de febrer,
de 17 a 19 h**

Preu: 11,45 € (2 h)*
Suplement de material: 6 €

A càrrec de Verónica Maraver



(*) Preu pendent d'aprovació pública.



CREA LA TEVA SAFATA AMB RESINA ECOLÒGICA

T'agradaria aprendre a crear peces de disseny úniques amb les teves pròpies mans? En aquest taller intensiu de dues hores descobrirem la màgia de la resina ecològica. Aprendràs tots els passos per dissenyar i crear els teus propis objectes de decoració. Cada persona crearà una safata i un gerro amb materials lliures de tòxics. Practicarem les tècniques per barrejar i acolorir la resina, i explorarem els populars acabats del marbrejat i del terrazo. Serà una jornada per connectar amb la teva creativitat i emportar-te a casa dues peces úniques.

No es necessiten coneixements previs.

Dimarts 3 de març,
de 17 a 19 h

Preu: 11,45 € (2 h)*

Suplement de material: 9 € (inclou la resina ecològica, pigments minerals i els materials necessaris).

A càrrec de Verónica Maraver



DIARI IL·LUSTRAT

T'agradaria millorar les teves habilitats de dibuix mentre et relaxes i reflexiones sobre el teu dia? Fer aquest taller et convida a la inspiració i et regala dues hores dedicades exclusivament a tu. És una manera excel·lent de documentar les teves experiències i aprendre tècniques d'il·lustració d'una manera senzilla i efectiva. Aprendràs i practicaràs tècniques de dibuix juntament amb el collage i l'escriptura. Sortiràs amb una rutina creativa que et permetrà connectar amb tu mateixa sempre que vulguis. Vine a dibuixar, reflexionar i inspirar-te amb nosaltres!

Dimarts, de 19 a 21 h
20 gener > 10 març

Preu: 91,57 € (16 h)*

Suplement de material: 6 € (Tots els materials necessaris estaran disponibles a l'aula, però podràs portar les teves pròpies fotos, revistes, pintures...).

A càrrec de Verónica Maraver



DIBUIX I PINTURA

Descobrir el plaer d'una nova mirada, aprofundir en les diferents tècniques de dibuix i de color, acompanyant individualment a cada persona en el seu viatge d'aprenentatge, gaudint del plaer de crear.

Divendres, de 10 a 12 h
16 gener > 20 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Núria Boix

DONES QUE PINTEN FLORS

Aprendrem a dibuixar i pintar flors amb diverses tècniques senzilles, tot retent homenatge a dones artistes que, tot i encara destacant en el gènere floral, van ser invisibilitzades. Coneixeràs a artistes que van trobar en les flors la seva font d'inspiració, aprendràs mètodes senzills i molt efectius perquè puguis pintar amb un estil similar i tindràs dues hores per tu cada setmana per pintar i relaxar-te. Aquest és un curs per a experimentar amb diferents tècniques pictòriques (aquarel·la, guaix, acrílic, pastel...), visibilitzar l'art fet per dones i, sobretot, per prendre confiança en la nostra pròpia expressió artística. En acabar el curs seràs capaç de crear les teves pròpies obres a casa i continuar explorant.

No es necessiten coneixements previs

Dimarts, de 17 a 19 h
20 gener > 10 febrer

Preu: 45,79 € (8 h)*

Suplement de material: 5 € (Tots els materials necessaris estaran disponibles durant tot el curs i, si vols, també podràs portar els teus).

A càrrec de Verónica Maraver

ESCRITURA CREATIVA

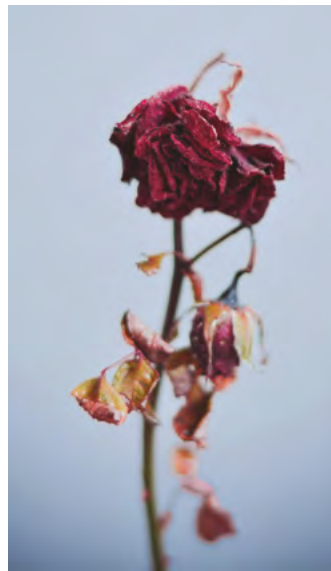
Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11.30 h

GRUP B:
dilluns, d'11.30 a 13.30 h
12 gener > 16 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Susana Camps



HERBARI AMB FLOR SECA

T'agradaria aprendre a conservar la bellesa efímera de les flors i crear el teu propi herbari artístic? En aquest taller intensiu de dues hores, descobrirem la màgia de les flors premades. Aprendrem les tècniques per seleccionar, premsar i conservar flors i fulles, i explorarem diferents maneres creatives de compondre el teu herbari personal. Cada persona crearà la seva pròpia làmina, combinant la delicadesa de la natura amb la teva sensibilitat artística. Serà una jornada per connectar amb la natura i emportar-te a casa una peça única i plena de vida.

No es necessiten coneixements previs.

Dimarts 24 de febrer,
de 17 a 19 h

Preu: 11,45 € (2 h)*

Suplement de material: 10 € (inclou el marc, i tots els materials necessaris així com les flors)

A càrrec de Verónica Maraver

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

HIVERN IL·LUSTRAT

És imprescindible tenir coneixements previs.

Un temps per a tu, per agafar els pinzells i les aquarel·les i deixar anar la inspiració. En voltades de temàtiques típiques d'hivern farem un pas més en allò que hem anat aprenent i gaudirem pintant blancs de neu, paisatges...

Material 1r dia: pinzells de punta rodona (núm. 2,4,6); aquarel·les en pastilles (*Windsor & Newton, Schmincke...*); 2 recipients per l'aigua; llapis; goma, paper absorbent o drap i un quadern de paper d'aquarel·la A-4, de 250 gr mínim.

Dimecres, de 18 a 19.30 h
14 gener > 18 febrer

Preu: 51,51 € (9 h)*

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

No són necessaris coneixements previs.

Tens ganes de començar a pintar amb aquarel·la? Aquí tens un espai perquè aprenguis a utilitzar aquesta tècnica de pintura i perdís la por al pinzell. T'hi animes?

Material 1r dia: pinzells (núm. 2,6), aquarel·les en pastilles (*Windsor & Newton, Schmincke...*), dos recipients per l'aigua, llapis H2, goma d'esborrar, paper de cuina/drap de cotó i un quadern de paper d'aquarel·la, de 250 gr mínim, A-4.

Dimecres, de 19.30 a 21 h
14 gener > 18 febrer

Preu: 51,51 € (9 h)*

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

INTRODUCCIÓ A LA IL·LUSTRACIÓ D'HISTÒRIA NATURAL

La il·lustració segueix sent una de les vies principals de divulgació del coneixement científic i el registre de la història naturals. En aquest taller practicaràs algunes de les tècniques tradicionals d'il·lustració científica (com el grafit, la trama de tinta, scratchboard, aquarel·la o llapis de color...) i aprendràs a dibuixar animals i plantes, des de zero i al teu propi ritme.

Material 1r dia: quadern de dibuix, llapis de diferents dureses (HB, 2B i 4B), maquineta, goma de borra i esfumí, una pinya, petxina o element de la natura.

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
12 gener > 16 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec d'Isa Loureiro

LETTERING INICIAL

Donem vida a les lletres i a les paraules! Amb el *lettering* aprendrem a escriure bonic, dotar les lletres de personalitat, utilitzant-les en el teu dia a dia i descobrint les mil i una opcions i aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques.

Material: Llapis i goma; llapis i goma; 2 retoladors *Tom-bow Dual Brush ABT* negre i gris; rotulador punta flexible *Fudenosuke Hard* i quadern *Rhodia Dot Pad* mida A4

Dimecres, de 18 a 20 h
25 febrer > 18 març

Preu: 45,79 € (8 h)*

Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de Cristina Garcia de Tintailustrada

LLIBRETA AMB COSIT FRANCÉS I POSTALS PER TAPES!

En aquest taller farem una llibreta per portar sempre a sobre. Aprendrem a fer el cosit francès pels quaderns i farem unas tapes ben originals amb postals!! Tria i remena entre les velles postals dels viatges i tindràs un original record.

Dissabte 21 de febrer,
de 10.30 a 13.30 h

Preu: 17,17 € (3 h)*

Suplement de material: 4 €

A càrrec d'Àlicia Santamaria

PINTURA A L'AQUAREL·LA

Un curs per iniciar-se o aprofundir en aquesta tècnica a l'aigua treballant a partir de diferents temàtiques i adaptant-se al nivell de cada alumne.

Material 1r dia: el primer dia de classe s'explicarà quin material cal dur per fer el taller.

Divendres, de 12 a 14 h
16 gener > 20 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec de Núria Boix



QUADERN ACORDIÓ I QUADERN PLEGAT

En aquest taller aprendrem a fer un quadern plegat molt original que podràs obrir de diferents formes i una llibreta acordió que et servirà per posar-hi fotos, escriure o per fer els teus dibuixos.

Dissabte 24 de gener,
de 10.30 a 13.30 h

Preu: 17,17 € (3 h)*

Suplement de material: 4 €

A càrrec d'Àlicia Santamaria

URBAN SKETCHING

L'*urban sketching* és un moviment global de dibuix urbà amb l'objectiu de dibuixar la ciutat. Et permet conèixer gent d'arreu, compartir experiències i gaudir d'una activitat creativa a l'aire lliure. En el taller descobriràs els fonaments del dibuix urbà: la perspectiva, el volum i el color. Sortirem al carrer a captar la realitat del barri, els carrers, el moviment, la gent...

La tallerista portarà diferents materials per practicar diverses tècniques en cada sessió perquè que cadascú pugui trobar el material amb el qual estigui més còmode dibuixant.

No calen coneixements de dibuix.

Material 1r dia: cadireta o tamboret plegable, llibreta DinA5, paper blanc de 120-140gr (aprox), i el que trobis per casa: llapis, goma, bolis, rotus, aquarel·les, etc.

Dijous, d'11 a 13 h
15 gener > 19 març

Preu: 114,47 € (20 h)*

A càrrec d'Àlicia Santamaria

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

COS I MOVIMENT

Davant d'un dubte per problemes de salut, es recomana consultar al vostre metge de capçalera o especialista abans d'inscriure-us a qualsevol taller.



BALLS DE SALÓ: INICIACIÓ

Taller per apuntar-se en parella.

Aprèn els passos bàsics dels principals balls de saló i descobreix com combinar-los per gaudir ballant. Explorars diferents estils des de l'inici, millorant la coordinació i el ritme en un ambient dinàmic i divertit. Una experiència per moure el cos al compàs de la música i deixar-se portar per l'energia del ball.

Dissabtes, de 10:30 a 12 h
17 gener > 21 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Marcos Sánchez

BALLS DE SALÓ: CONTINUACIÓ

Taller per apuntar-se en parella.

Perfecciona i descobreix passos més avançats dels principals balls de saló.

Dilluns, de 20 a 21.30 h
12 gener > 16 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Marcos Sánchez



BALLS LLATINS SENSE PARELLA: INICIACIÓ

Aprendrem coreografies senzilles al ritme de diferents balls llatins. Aquest taller et permetrà gaudir de la música mentre millores la coordinació i el sentit el ritme, amb moviments fàcils de seguir i molta diversió. Una activitat dinàmica i alegre per moure el cos i deixar-te portar per l'energia llatina.

Dissabtes, de 12 a 13:30 h
17 gener > 21 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Marcos Sánchez

BALLS LLATINS SENSE PARELLA: CONTINUACIÓ

Descobreix nous moviments i tècniques més avançades de coreografies alegres plenes d'energia.

Dilluns, de 18.30 a 20 h
12 gener > 16 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Marcos Sánchez



COUNTRY-LINE DANCE NIVELL PRINCIPIANT

S'ensenyaran diferents balls en línia amb diversos ritmes. El nivell és inicial, però és recomanable tenir alguna noció de *country-line dance* i haver fet algun curs previ.

Divendres, de 17.30 a 19 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Mònica Viñas

COUNTRY-LINE DANCE NIVELL MITJÀ

Aprendrem nous balls en línia amb diferents estils. El grau de dificultat és baix, però és necessari tenir uns coneixements bàsics de *country-line dance* i haver fet algun curs anteriorment.

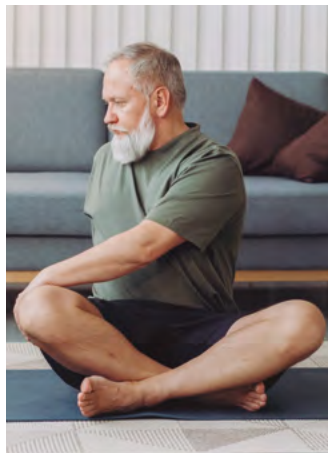
GRUP A:
dimarts, de 17.45 a 19.15 h
13 gener > 17 març

GRUP B:
dimarts, de 19.15 a 20.45 h
13 gener > 17 març

GRUP C:
divendres, de 16 a 17.30 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Mònica Viñas



DANSA I MOVIMENT: LA CASA AL COS

Aquest taller parteix de la idea que moure el cos és moure-ho tot. Farem exercicis de dansa contemporània, contact improvisació, teatralització i consciència corporal.

Cal portar: roba còmoda.

Dimarts, de 16 a 17.30 h
13 gener > 17 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Júlia Guimerà

ESQUENA SENSE DOLOR

Qui no ha patit dolor d'esquena alguna vegada? En la majoria dels casos, les causes del dolor estan relacionades amb una mala postura o les compensacions que el cos realitza per a corregir aquesta situació. En aquest curs proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura per a poder corregir-los.

Material 1r dia:
roba còmoda

GRUP A:
dilluns, de 10 a 11.30 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimarts, de 9:30 a 11 h
13 gener > 17 març

GRUP C:
divendres, de 10 a 11.30 h
16 gener > 20 març
Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Veronica Strukelj

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

EXERCICIS DE FORÇA PER A DONES A PARTIR DELS 50

La massa muscular millora l'equilibri hormonal, disminueix el dolor articular, afavoreix l'enfortiment dels ossos i és un dels elements per a la prevenció i/o aparició de l'osteoporosi. Els exercicis de força milloren la composició corporal, l'enfortiment evita els mals d'esquena, millora la postura, augmenta l'autoestima i alivia l'ansietat. En aquest taller coneixerem la tècnica i aprendrem a fer exercicis evitant lesions i obtenint tots els beneficis. Veurem com practicar a casa i com manejar-nos en un gimnàs.

Cal portar roba còmoda

Dilluns, de 20 a 21 h
12 gener > 16 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec de Marta Sureda

FITPILATES

Intensitat mitjana-alta

Exercicis de *Fitness* amb la tècnica postural i la respiració de Pilates. Les classes començaran amb un escal·lament, es faran exercicis de càrdio, sèries de braç, cames/glutis i esquena i s'acabaran amb exercicis d'estirament i relaxació final.

GRUP A:
dimecres de 17 a 18.30 h

GRUP B:
dimecres de 18.30 a 20 h
14 gener > 18 març

GRUP C:
divendres, d'11.30 a 13 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Dàmaris Manresa

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Intensitat suau.

Hipopressives per a reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Combinades amb exercicis *Kegel* per a recuperar el control dels esfínters i activació dels músculs abductors per a elevar i estabilitzar la musculatura del perinè en totes les postures bàsiques.

GRUP A:
dilluns, d'11.30 a 13 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimecres, de 10 a 11.30 h
14 gener > 25 març (el 28 de gener no hi haurà classe)

GRUP C:
dijous, de 18.30 a 20 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Dàmaris Manresa



GROOVE

El Groove és una experiència de ball dinàmica, interactiva i creativa amb una música molt variada. És la medicina perfecta per a equilibrar cos, ment, cor i ànima. Us convidem a descobrir aquesta tendència tan de moda i a gaudir-ne durant aquest trimestre.

Classe amb auriculars.

GRUP A:
dilluns, de 17.15 a 18.30 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
divendres, de 19.15 a 20.30 h
16 gener > 20 març

Preu: 71,55 € (12,5 h)*

A càrrec de Pilar Gonzalo

HATHA IOGA

Hatha ioga és un dels estils més tradicionals del ioga. Hatha ens parla d'equilibri entre les parts més actives i més passives en nosaltres. De manera que treballant la respiració buscarem un espai de presència i oxigen intern, i a partir d'enfortir el nostre cos buscarem un espai de calma de la nostra ment.

Material 1r dia: roba còmoda i una malfega

GRUP A:
dimarts, de 14 a 15 h
13 gener > 17 març

GRUP B:
dijous, de 9.30 a 10.30 h

GRUP C:
dijous, de 19 a 20 h
15 gener > 19 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec d'Alba Carbonell

HIPOFITNESS

Combina la gimnàstica abdominal hipopressiva amb exercicis de *fitnes* amb l'objectiu del reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Interioritza exercicis de respiració amb exercicis de *Kegel* per a recuperar el control de esfínters i estabilitzar la musculatura del perineu.

GRUP A:
dissabte, de 10.30 a 12 h

GRUP B:
dissabte, de 12 a 13.30 h

17 gener > 28 març (El 14 de febrer no hi haurà classe)

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Dàmaris Manresa

HIPOPILATES

Intensitat mitja.

Treball de força, flexibilitat i estabilització mitjançant la respiració. Exercicis enllaçats que treballen l'articulació de la columna, enforteixen la faixa abdominal i esquena. Combinarem els músculs estabilitzadors de Pilates (eleven la musculatura del perineu) amb hipopressives (reduir la faixa abdominal i elevar bufeta) i exercicis *Kegel* (recuperar el control dels esfínters) en totes les postures.

GRUP A:
dilluns, de 10 a 11.30 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
dimecres, d'11.30 a 13 h
14 gener > 18 març

GRUP C:
dijous, de 17 a 18.30 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Dàmaris Manresa

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

YOGA RESTAURATIU

A través de la pràctica de ioga restauratiu buscarem baixar el ritme del dia a dia i crear un espai calmat i tranquil. Posarem molta atenció a observar tot allò que passa dins del nostre cos físic i mental, des de la respiració, les sensacions en cada postura i l'activació de la musculatura i els teixits interns. Acompanyarem el moviment del nostre cos amb presència i cura. Intensitat: suau.

Material 1r dia: roba còmoda i si és possible una màrfega.

GRUP A:
dimarts, de 12.30 a 13.30 h
13 gener > 17 març

GRUP B:
dijous, de 20.15 a 21.15 h
15 gener > 19 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec d'Alba Carbonell

MARXA NÒRDICA

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 els usuaris són veritables protagonistes de la seva evolució. Sessions d'1.5 h de màxim aprofitament.

Dimarts, d'11 a 12.30 h
13 gener > 17 març

Preu: 85,85 € (15 h)

A càrrec de Nordic Walking Terapèutic

MEDITACIÓ EN MOVIMENT

La meditació en moviment implica moure el cos de manera conscient i present, observant el que passa al cos i a la ment sense jutjar. Posarem en pràctica l'atenció plena als nostres patrons de moviment, emocionals i mentals combinant músiques, veu guiada, ritmes i silencis per tal de connectar amb la creativitat i espontaneïtat.

Cal portar roba còmoda.

Dijous, de 12 a 13.30 h
15 gener > 19 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de Carla Rodríguez



PILATES: ESPECIAL FORÇA MUSCULAR

En aquest taller, treballarem especialment la força muscular, amb un focus en l'enfortiment, l'estirament i l'equilibri del cos, donant especial atenció al core o centre del cos. A més, abordarem aspectes com la coordinació, la respiració i el control mental per millorar la postura i la consciència corporal.

Dimarts, d'11 a 12.15 h
13 gener > 17 març

Preu: 71,55 € (12,5 h)*

A càrrec de Dàmaris Manresa



TAITXI

El *taitxi* és un art marcial xinès mil·lenari i alhora apropiat per l'actualitat, que consisteix en una sèrie de moviments suaus i harmoniosos. La seva intenció és millorar la nostra salut. Combinant aquest moviment corporal amb la concentració mental i respiració conscient, generem un treball energètic interior que beneficia total la fisiologia del nostre cos.

Material 1r dia: roba còmoda i sabatilles de sola plana

GRUP A (CONTINUACIÓ):
dimarts, d'11.30 a 13 h
13 gener > 17 març

GRUP B (CONTINUACIÓ):
dijous, d'11.30 a 13 h
15 gener > 19 març

GRUP C (INICIACIÓ):
divendres, de 10 a 11.30 h
16 gener > 20 març

Els grups de continuació són per a persones amb coneixements de taitxi

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec d'Angèlica Constantini, de Femtaichi

TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT MUSCULAR

Taller que reuneix els beneficis de l'automassatge amb pilota (alleujament del dolor i la fatiga, redueix els nivells d'estrès, relaxació, cos i ment, promou l'eliminació de toxines de l'organisme, la pell guanya fermesa, elasticitat i flexibilitat) amb els dels estiraments (permet que les articulacions es moguin amb tota la seva amplitud de moviment i que els músculs treballin de la manera més eficaç augmentant el flux sanguini). Combinant els dos beneficis els músculs estan més flexibles i descontracturats, fet que fa que s'estiri molt més i gairebé sense dolor. A més, gràcies a aquests exercicis, es produeix un canvi positiu en la sensibilitat manual.

Dimarts, de 10 a 11 h
13 gener > 17 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec Dàmaris Manresa

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

TXIKUNG SHIBASHI

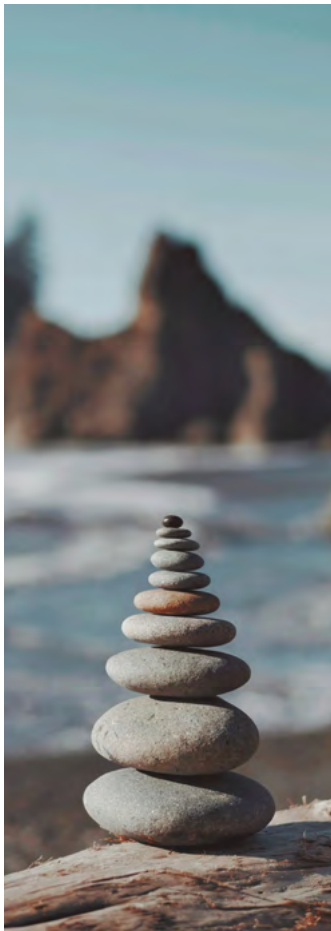
El *Txikung* combina moviment, meditació i regulació de la respiració per millorar el flux de l'energia vital. *Shibashi* és una forma de *Txikung* que consisteix en 18 moviments. Ajuda a equilibrar l'energia dels òrgans interns i els sistemes circulatori, nerviós, digestiu, respiratori, a més d'enfortir el sistema immunològic. La seva pràctica cultiva l'atenció plena sostinguda i continuada, la qual cosa repercuteix en un equilibri emocional. Cal destacar que és un sistema molt senzill d'aprendre i beneficis per al manteniment de la salut física, emocional i mental.

GRUP A:
dilluns, d'11.30 a 13 h
12 gener > 16 març

GRUP B:
divendres, d'11.30 a 13 h
16 gener > 20 març

Preu: 85,85 € (15 h)*

A càrrec de *Veronica Strukelj*



CUINA

BOLETS MU ERH: BLANC I NEGRE

Descobreix les textures úniques i la versatilitat dels bolets d'orella de fusta. Explorarem les varietats blanques i negres, utilitzant-les en plats salats i dolços que ressalten el seu subtil cruïr i la seva capacitat per a absorbir sabors intensos.

Dijous 5 de març,
de 18 a 20.30 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)*
Suplement d'ingredients: 7 €

A càrrec de *Jenny Chih-Chieh*



CUINA CREATIVA D'HIVERN PER A PERSONES MANDROSES

Si t'agrada cuinar però no vols estar hores a la cuina en aquest taller aprendràs a fer delicioses receptes en un tres i no res.

GRUP A:
dimecres, d'11 a 13.30 h

GRUP B:
dimecres, de 18 a 20.30 h
14 gener > 11 març

Preu: 128,78 € (22,5 h)*
Suplement d'ingredients: 57 €

A càrrec de *Josep Vidal*

CUINA PER TRIOMFAR A CASA

Els espinacs, les faves i els pèsols són alguns dels trossos que ens porta l'hivern per cuinar i gaudir-los amb receptes originals i creatives plenes de gust i colors.

GRUP A:
dilluns, d'11 a 13.30 h

GRUP B:
dilluns, de 18 a 20.30 h

12 gener > 9 març

Preu: 128,78 € (22,5 h)*
Suplement d'ingredients: 54 €

A càrrec de *Josep Vidal*



CURRI THAI

'Curri', paraula d'origen anglès, significa barreja d'especies i engloba tots aquells plats especiatos que es cuinaven a les colònies angleses i altres països asiàtics. En aquest curs en centrarem en el receptari tailandès

Dilluns 16 de març

GRUP A: d'11 a 13.30 h
GRUP B: de 18 a 20.30 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)*
Suplement d'ingredients: 12 €

A càrrec de *Josep Vidal*



DOLÇOS DE CARNESTOLTES

La disbauxa i l'alegria ompliran la cuina i la rebosteria. Prepararem elaboracions típiques de l'època i d'arreu del país amb receptes familiars: coca de llardons, cadielles, orelletes....

Dijous 12 de febrer, de 10.30 a 13 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)
Suplement d'ingredients: 3,50 €

A càrrec de *Cristina Calvo*



(*) Preu pendent d'aprovació pública.

EL MÓN DE TOFU: EXTRA FERM I FREGIT

Endinsa't en el món del tofu i descobreix les textures i sabors del tofu extra ferm i fregit, dues varietats menys conegudes que aporten un deliciós toc. En aquesta classe pràctica, aprendràs a preparar i cuinar aquests tipus de tofu per a crear plats satisfactoris i d'allò més saborosos.

Dijous 5 de febrer,
de 18 a 20.30 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)*
Suplement d'ingredients: 7 €

A càrrec de *Jenny Chih-Chieh*

N

ELS MILLORS PINTXOS BASCOS

Hi ha mossegades que expliquen històries, que et transporten a la màgia d'un País Basc que ha convertit el plaer de menjar en tot un art. Així són els pintxos: petits trossos gastronòmics que es mengen d'un sol mos, però que romanen a la memòria per sempre. Aquest monogràfic és una invitació a deixar-se seduir per aquests petits plats que són molt més que un aperitiu!

Divendres 20 de febrer,
de 10 a 13 h

Preu: 17,17 € (3 h)*
Suplement d'ingredients: 8 €

A càrrec de *Eva Alcaraz*

N

ESPECIAL TRUFES I PETITES PECES DE XOCOLATA

Recuperem la tradició xocolatera de Barcelona i omplim la cuina urànica de cacau. Trufes per menjar directament, per farcir i per a fer bombons. Amb una cobertura de xocolata de tots els colors i per tots els gustos. Farem petits confits amb la tècnica de l'atemperat, que ens permetrà cristal·litzar la cobertura de xocolata per a un resultat optim.

Dijous, de 10.30 a 13 h
19 febrer > 5 març

Preu: 42,93 € (7,5 h)*
Suplement d'ingredients:
13,50 €

A càrrec de *Cristina Calvo*

N

FIDEUS D'ARRÒS CASOLANS

Uneix-te a nosaltres en una divertida classe en la qual aprendràs a preparar fideus d'arròs frescos i casolans des de zero. Descobreix com aconseguir la textura perfecta tot utilitzant ingredients i tècniques senzilles. Després, aprofita els teus fideus per a preparar junts un deliciós plat.

Dijous 12 de febrer,
de 18 a 20.30 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)*
Suplement d'ingredients: 8 €

A càrrec de *Jenny Chih-Chieh*

N



LES POSTRES DELS PAÏSOS NÒRDICS PER A GAUDIR A L'HIVERN

Aprendrem a fer brioxeria i pastissos típics de les regions del Nord d'Europa per a poder gaudir-los tranquil·lament amb una xocolata a la tassa durant una tarda d'hivern. Rotlles de canyella, Sémmler, Boller, tarta de poma, arròs amb llet danès o unes galetes de coco que semblen carquinyolis!

Dijous, de de 10.30 a 13 h
15 gener > 29 gener

Preu: 42,93 € (7,5 h)*
Suplement d'ingredients:
10,50 €

A càrrec de *Cristina Calvo*

N

MÉS POSTRES SENSE GLUTEN

Seguim coneixent noves receptes i noves tècniques per a treballar diferents tipus de masses de pastisseria sense gluten.

Dijous, de 18 a 20.30 h
15 gener > 29 gener

Preu: 42,93 € (7,5 h)*
Suplement d'ingredients: 10,50 €

A càrrec de *Cristina Calvo*

PLATETS PER A GAUDIR

'Platets per a gaudir' és un recull de receptes senzilles i creatives pensades per compartir. Plats que fan somriure i idees per gaudir de la cuina sense complicacions. Receptes senzilles, plenes de sabor i amb idees que et permetran jugar amb les presentacions i donar-hi el teu toc personal.

Divendres 23 de gener,
de 10 a 13 h

Preu: 17,17 € (3 h)*
Suplement d'ingredients: 8 €

A càrrec de *Eva Alcaraz*

N

POSTRES DE PASQUA

Recuperem el receptari tradicional per a preparar les postres en família. Versiionarem les receptes més típiques i descobrirem algunes de noves.

Receptes d'aquí i d'allà com els bunyols, la mona...

GRUP A: dijous 12 de març,
de 10.30 a 13 h

GRUP B: dijous 19 de març,
de 18 a 20.30 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)*
Suplement d'ingredients: 3,50 €

A càrrec de *Cristina Calvo*



PRÒXIMA ESTACIÓ... TAPES ANDALUSES

'Tapes andaluses' és un recorregut culinari per la tradició gastronòmica del sud de la península. Des de les tavernes de Sevilla fins als mercats de Còrdova i les terrasses de Granada, en aquest monogràfic cuinarem plats petits, saborosos i plens de caràcter. Amb receptes senzilles i autèntiques, descobrirem com la cuina popular es transforma en un homenatge als sabors mediterranis, a la frescor dels ingredients i a l'art de compartir.

Divendres 20 de març,
de 10 a 13 h

Preu: 17,17 € (3 h)*
Suplement d'ingredients: 8 €

A càrrec d'Eva Alcaraz



RECEPTES D'HIVERN DE LA PENÍNSULA IBÈRICA

Quan arriba el fred, la cuina es converteix en un espai de caliu i de sabor. Aquest taller et convida a descobrir plats tradicionals d'hivern de diferents racons de la Península Ibèrica: un viatge per ciutats i pobles on trobarem moltes idees per la nostra cuina.

Dimarts, de 19.30 a 21 h
13 gener > 17 març

Preu: 85,85 € (15 h)*
Suplement d'ingredients: 27 €

A càrrec d'Eva Alcaraz



SALMÓ: EL PEIX MÉS VERSÀTIL

Tothom ho sap, que el salmó és un peix que neda a contracorrent, però a la cuina és tot el contrari: versàtil, saborós, fàcil i amb infinites elaboracions.

Dimecres 18 de març

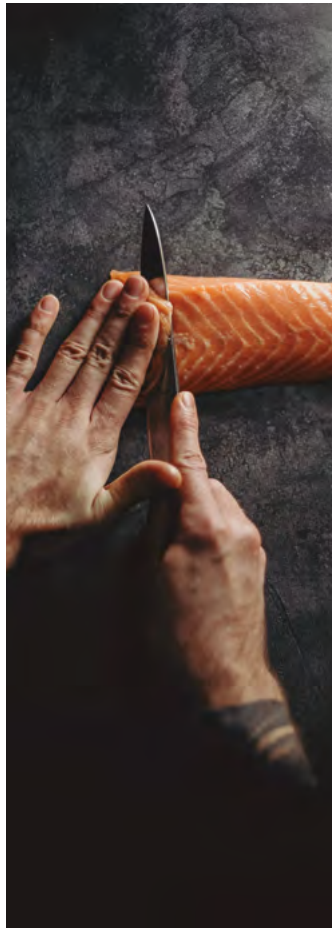
GRUP A: d'11 a 13.30 h

GRUP B: de 18 a 20.30 h

Preu: 14,31 € (2,5 h)*

Suplement d'ingredients: 12 €

A càrrec de Josep Vidal



GENT GRAN

Respecte als diferents horaris i cursos, un cop començats els tallers, el centre cívic pot proposar canvis de grup als usuaris per tal d'homogeneïtzar els nivells de les classes.

AULA OBERTA D'INFORMÀTICA

Tens dubtes amb l'ordinador? T'oferim un espai amb ordinadors i un especialista on resoldre les consultes que tinguis.

Consulta l'horari al web a partir de la setmana del 12 de gener.

A càrrec de Jordi Joan Rubí.



APRÈN A FER TRÀMITS PER INTERNET

Sigues un expert/a en informàtica aprenent tot el que cal saber per fer tràmits per internet. Aprenderàs què són els certificats digitals, les signatures electròniques i l'e-DNI, com s'obtenen i com es fan servir, com fer compres per internet, quines mesures de seguretat cal prendre, com fer servir el Bizum, entre d'altres.

GRUP A:
dimecres, de 9.30 a 11.15 h

GRUP B:
dimecres, d'11.30 a 13.15 h
14 gener > 18 març

Preu: 100,16 € (17,5 h)*

A càrrec de Jordi Joan Rubí

ESTIRAMENTS PER GENT GRAN

Faràs una sèrie de moviments que ajudaran a estirar el múscul, els lligaments i els tendons i que incideixen en una millora de la mobilitat articular. Aquests estiraments ajuden a prevenir possibles lesions musculars i articulars, i col·laboren al manteniment d'una postura correcta.

GRUP A:
dilluns, de 16 a 17 h

GRUP B:
dilluns, de 17 a 18 h
12 gener > 16 març

GRUP C:
dijous, de 9.30 a 10.30 h
GRUP D:
dijous, de 10.30 a 11.30 h
15 gener > 19 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec de Maika Guirao

(*) Preu pendent d'aprovació pública.

EXERCICIS DE MOBILITAT I DE FORÇA PER A PERSONES A PARTIR DELS 70 ANYS

Les rutines de mobilitat ens ajuden a augmentar el rang de moviment, activant i reforçant les articulacions. Els exercicis amb material milloren la composició corporal i l'enfortiment dels ossos.

Fer exercicis de mobilitat i força adaptats a la nostra edat, millora la postura, evita mals d'esquena i, a més d'afavorir la condició física, augmenta la seguretat per a seguir realitzant tasques del dia a dia amb vitalitat i evitant les lesions.

En aquest taller coneixerem la tècnica i aprendrem a fer rutines que després podrem practicar a casa.

Material: roba còmoda (xandall, malles...) i bambes estables (que no rellisquin i sense taló).

Dilluns, de 18.45 a 19.45 h
12 gener > 16 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

A càrrec de Marta Sureda



MEMÒRIA

Treballaràs recursos i estratègies per ajudar a mantenir el cervell actiu. També es farà incidència en aspectes directament relacionats com l'atenció, l'orientació espacial i temporal i el llenguatge, entre altres.

Aquest taller no està indicat per a persones amb un deteriorament cognitiu moderat.

GRUP A:

dimarts, de 10.30 a 12 h**

GRUP B:

dimarts, de 12 a 13 h

13 gener > 17 març

GRUP C:

dimecres, de 9.30 a 10.30 h

GRUP D:

dimecres, de 10.30 a 12 h**

GRUP E:

dimecres, de 12 a 13 h

14 gener > 18 març

Preu: 57,23 € (10 h)*

****Preu: 85,85 € (15 h)***

A càrrec de Maika Guirao

TREU-LI PARTIT A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Treu-li el màxim partit a la tecnologia que està canviant el món.

En aquest taller aprendràs tot el que cal saber sobre la intel·ligència artificial (I.A.) i les seves aplicacions pràctiques, entre les quals la fotografia i la gestió organitzativa de les fotografies al mòbil.

GRUP A:

dilluns, de 9.30 a 11.15 h

GRUP B:

dilluns, d'11.30 a 13.15 h

12 gener > 16 març

Preu: 100,16 € (17,5 h)*

A càrrec de Jordi Joan Rubí

servei d'infància i famílies

ESPAI FAMILIAR DE CRIANÇA MUNICIPAL LA SALETA

IMPORTANT: Els preus públics 2026 dels tallers estan pendent d'aprovació.

Les **inscripcions** es realitzaran només **en línia**, a través del nostre web, **a partir del dilluns 15 de desembre del 2025, a les 15 h.**

I PER LA INSCRIPCIÓ ALS TALLERS FAMILIARS 0-3 DE PRIMAVERA 2026:

A partir del dilluns 16 de març



TALLERS FAMILIARS 0-3: EXPRESSIONS DE LA SALETA

Activitats puntuals o trimestrals on poder gaudir en família a partir de tallers creatius i experimentacions. Totes les propostes són cuidades i adaptades a les necessitats dels infants.

MÚSICA EN FAMÍLIA

Estimulació musical primerenca amb instruments de petita percussió. Basat en la Music Learning Theory d'Edwin Gordon i el treball pedagògic de la facilitadora, posem èmfasi en la part sonora tot convidant les famílies a crear una bombolla amb l'educadora, un espai musical ric, segur i actiu.

GRUP A: dimarts, de 10.30 a 11.30 h (mares/pares amb infants d'11, nascuts el 2024)

GRUP B: dimarts, d'11.30 a 12.30 h (mares/pares amb infants a partir dels 4 mesos, nascuts el 2025)

13 gener > 17 març

GRUP C: dimecres, de 16 a 17h (mares/pares amb infants a partir dels 4 mesos, nascuts el 2025)

14 gener > 18 març

Preu: 80,96 € (10 h)
(1 adult + 1 infant)

A càrrec de Marta Oro de Múxics

DANSA EN FAMÍLIA

Taller on les famílies podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

Cal portar roba còmoda.

Dimecres de 10.45 a 11.30 h
14 gener > 18 març

Per a famílies amb infants de 19 a 36 mesos

Preu: 80,96 € (10 h)
(1 adult + 1 infant)

A càrrec d'Aina de Gispert

DANSA AMB NADONS

Taller on les famílies podran gaudir d'un espai de relació amb els seus fills/es a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

Cal portar roba còmoda. Recomanable portar portanadons i manteta

Dimecres d'11.45 a 13 h
14 gener > 18 març

Per a mares/pares amb nadons de 3 a 18 mesos.

Preu: 101,20 € (12,5 h)
(1 adult + 1 infant)

A càrrec d'Aina de Gispert



CASAL INFANTIL

TALLERS INFANTILS

Tallers trimestrals d'1 dia a la setmana per la canalla de 3r a 6è de primària.

ATENCIÓ. El preu de les activitats que tenen un cost pot variar, ja que queda subjecte a l'aprovació i la publicació dels preus públics de l'any 2026.

Les **inscripcions** es realitzaran només **en línia**, a través del nostre web, **a partir del dimecres 7 de gener del 2026, a les 15 h.**

FEM CIÈNCIA!

Els tallers trimestrals 'Fem Ciència!' són una experiència fascinant en la qual descobrirem dones científiques inspiradores i realitzarem experiments científics, tot jugant amb la ciència i participant en dinàmiques de grup.

Aquestes activitats busquen fomentar l'interès per la ciència i promoure la igualtat de gènere en aquest àmbit, despertant la passió pels descobriments científics i celebrant el llegat de les dones científiques.

Dilluns, de 17.30 a 19 h
19 gener > 23 març

Preu: 46,70 € (15 h)*

A càrrec de 'Lutravioleta'

CUINA

Davantals a punt? Aprenem a aprofitar els millors productes de la temporada per fer receptes delicioses i de proximitat.

Dimarts, de 17.30 a 19 h
20 gener > 24 març

Preu: 46,70 € (15 h)

A càrrec de Muntsa Holgado de 'Cuinant Cultures'

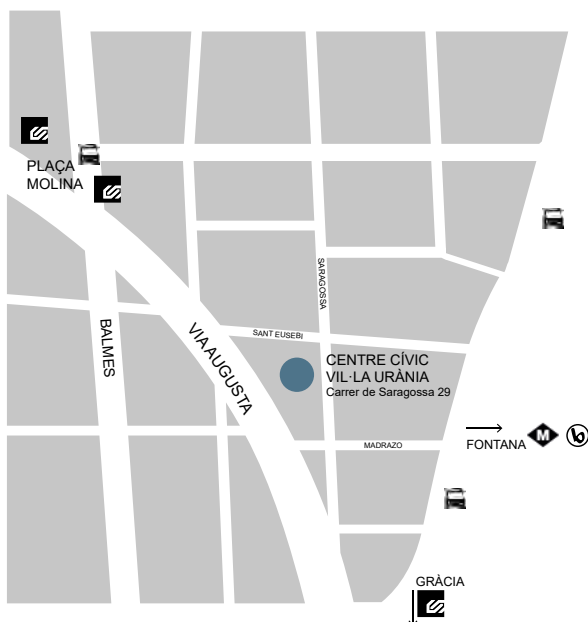


I PER LA PREINSCRIPCIÓ ALS TALLERS INFANTILS DE PRIMAVERA 2026:

A partir del dilluns 16 de març a les 15h



MAPA



ADREÇA

c/ Saragossa, 29

08006 Barcelona

Tel. 93 706 12 95

 Ferrocarril: Sant Gervasi L6,
Pl. Molina L7, Gràcia L6 o L7

 V15, V17, D40, 27, 24, 114

 Fontana L3

 Gran de Gràcia, 155 // Madrazo, 39

barcelona.cat/ccvil.laurania
informacio@vilaurania.net



HORARIS

De dilluns a divendres, de 9 a 22 h;
dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.