

Vil·la Urània

# TALLERS CULTURALS

Abril - juny 2024

Vil·la Urània



Ajuntament de  
Barcelona



---

**CENTRE CÍVIC VIL·LA URÀNIA**

---

Presentació	pàg. 04
Tallers:	
Divulgació científica	pàg. 07
Art tèxtil	pàg. 09
Idiomes	pàg. 21
Art i creació	pàg. 24
Cos i moviment	pàg. 28
Cuina	pàg. 33
Gent Gran	pàg. 35

---

**SERVEI D'INFÀNCIA I FAMÍLIES**

---

Espai familiar La Saleta	pàg. 39
Tallers Familiars 0-3: Expressions de La Saleta	pàg. 39
- Tallers trimestrals	pàg. 39
- Tallers puntual	pàg. 41
Casal Infantil	pàg. 42
- Tallers infantils	pàg. 42

**Segueix-nos a:**

 [barcelona.cat/ccvil.laurania](http://barcelona.cat/ccvil.laurania)

 [facebook.com/vilaurania](https://facebook.com/vilaurania)

 [@vilaurania](https://twitter.com/vilaurania)

 [@galeria\\_urania](https://www.instagram.com/galeria_urania)

 [@vilaurania](https://www.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 PRIMAVERA 2024

**INSCRIPCIONS ALS TALLERS D'ADULTS: a partir del dilluns 18 de març de 2024**

**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 mateix dia que comencen les inscripcions a través del web del centre cívic: [barcelona.cat/ccvil.laurania](http://barcelona.cat/ccvil.laurania)

**INSCRIPCIONS ALS TALLERS INFANTILS I FAMILIARS: només en línia, a partir del dilluns 18 de març del 2024, a les 9 h, a través de la web.**

### A tenir en compte:

- 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 per causes alienes a l'organització o aquells que no tinguin 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 dissabte 20 d'abril de 2024.

### I PER LA INSCRIPCIÓ ALS TALLERS D'ESTIU 2024:

a partir del dilluns 10 de juny

# tallers

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



## DIVULGACIÓ CIENTÍFICA

### DISTÒPIES I UTOPIES, L'ARQUITECTURA I EL DIS- SENY DES DE LA POST- GUERRA FINS A FINALS DEL SEGLE XX

Traumatitzats per la brutalitat de la Segona Guerra Mundial, molts arquitectes i dissenyadors van voler reviure les il·lusions i utopies vinculades al primer Moviment Modern, creant noves escoles Bauhaus després de la guerra.

El ràpid desenvolupament industrial i capitalista dels anys 50 i 60 va produir una visió positiva d'un futur millor, però, per una altra banda, la guerra freda, la guerra del Vietnam i les conseqüències de l'energia atòmica, portaven a unes projeccions de futur distòpiques i no gaire engrescadores.

L'arquitectura i el disseny d'aquells anys van fluctuar entre l'aposta per a la racionalitat estricta o la imaginació de la generació hippy i psicodèlica.

La crisi del model representat pel Moviment Modern va obrir la porta a un nou eclecticisme, on la fascinació pels aspectes expressius del disseny i l'arquitectura va generar el Postmodernisme.

**Dimecres, de 18.30 a 20 h**  
17 d'abril > 15 de maig

**Preu: 31,94 € (6 h)**

A càrrec de *Sílvia Puig*



### ASTRONOMIA I ORIGEN DE L'UNIVERS

Aquest curs es presenta com un viatge astronòmic original. Un viatge introductor als misteris de l'Univers que, al llarg dels segles, ha estat observat pels humans amb fascinació.

La primera part del curs anirà destinada a fer un recorregut per aquest cosmos que, a poc a poc, anem coneixent i que ens ofereix imatges del sistema solar, les galàxies o la formació dels estels.

La segona part vindrà de la mà d'aquelles preguntes ben difícils de respondre però que tots ens hem fet alguna vegada: quina forma té l'Univers?, és finit o infinit?, com va començar?

Una invitació, doncs, a conèixer una mica millor aquest cosmos que també és la nostra llar.

**Dilluns, de 18 a 19.30 h**  
15 abril > 17 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de *Marc Boqué*



## HISTÒRIA FAMILIAR I GENEALOGIA. VIATGE ALS TEUS ORÍGENS

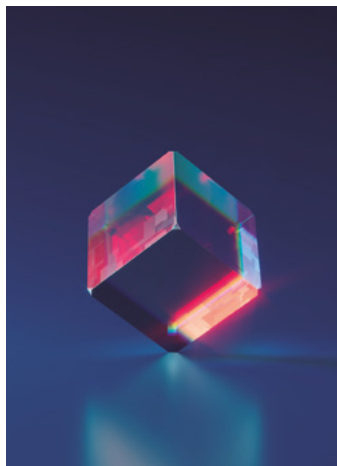
Es requereixen coneixements bàsics de navegació per internet.

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 10 a 12 h**  
**16 abril > 4 juny**

**Preu: 87,31 € (16 h)**

*A càrrec de Manu Valentin, historiador*



## 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 ritme.

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

**Dilluns, de 18.30 a 20.30 h**  
**15 abril > 17 de juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

*A càrrec d'Isa Loureiro*

## TALLER D'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 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. No et preocupis si ets nou en aquest món fascinant: el taller està pensat per a aquelles persones que volen iniciar-se i no tenen cap coneixement previ.

**Dijous, de 18 a 19.30 h**  
**18 abril > 2 maig**

**Preu: 23,96 € (4,5 h)**

*A càrrec de Cristian Sevilla*



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

Coneixerem la història de Barcelona des d'una perspectiva racional, allunyada dels tòpics, dels noms de 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, a on estudiarem, en directe, la Barcelona medieval i la Barcelona de 1714!

**Dilluns, de 18 a 19.30 h**  
**15 abril > 10 de juny**

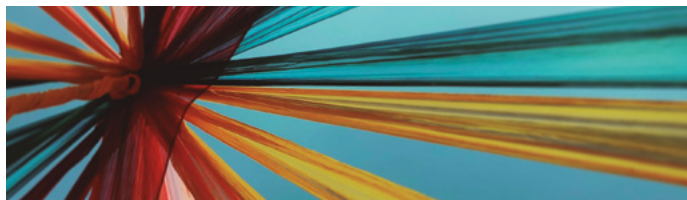
**Preu: 63,89 € (12 h)**

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



## ART TÈXTIL

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

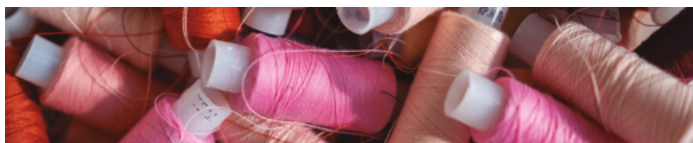


## AULA OBERTA DE COSTURA

Espai d'experimentació dotat de màquines de cosir, obert a les les persones que facin algun taller d'art tèxtil durant el trimestre.

Servei d'assessorament gratuït per poder resoldre els dubtes o guiar un projecte personal un cop a la setmana.

*Consultar horari al web a partir de la setmana del 24 de març.*



## APRÈN A COSIR A MÀQUINA 1

### GRUP A:

Aprendrem a enfilem 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 o alguna peça de roba per als menuts.

**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 17 a 19 h**  
**15 abril > 17 juny**  
**Preu: 98,23 € (18 h)**

*A càrrec de Mavi Hita*

### GRUP B:

Aprendrem a enfilem i utilitzar la màquina de cosir fent diferents 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.

**Dijous, de 10 a 11.30 h**  
**18 abril > 13 juny**  
**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

*A càrrec de Raquel Pla*

## APRÈN A COSIR A MÀQUINA 2

### GRUP A:

És imprescindible tenir nocions de cosir a màquina.

Continuant amb les aplicacions bàsiques de la costura aprendrem noves funcions per anar confeccionant diferents 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**  
**15 abril > 17 juny**  
**Preu: 98,23 € (18 h)**

*A càrrec de Mavi Hita*

### GRUP B:

Continuant amb les bases de costura, aprendrem a fer fronzits, traus i a col·locar cremalleres invisibles. Per a això confeccionarem una bossa amb base fronzida, una faldilla a mida, de la qual farem el patró nosaltres mateixes.

**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.

**Dimarts, de 9.30 a 11.30 h**  
**16 abril > 11 juny**  
**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

*A càrrec de Pilar Gonzalo*

### GRUP C:

És imprescindible tenir nocions de cosir a màquina.

Continuant amb les aplicacions bàsiques de la costura aprendrem noves funcions per anar confeccionant diferents 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 paper de patró.

**Dijous, d'11.30 a 13 h**  
**18 abril > 13 juny**  
**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

*A càrrec de Raquel Pla*

## APRÈN A COSIR A MÀQUINA 3

És imprescindible saber cosir a màquina.

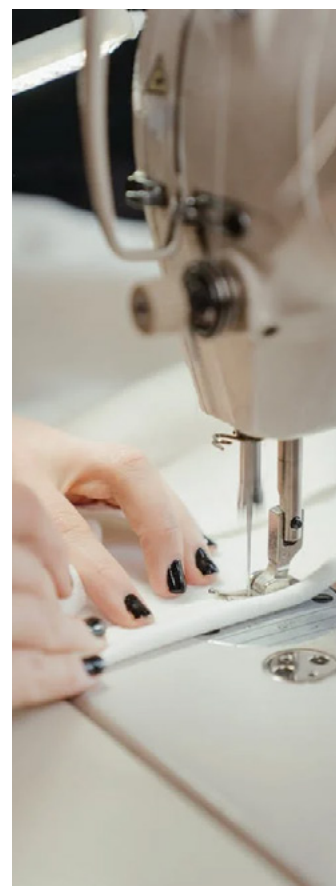
En aquest taller confeccionarem una cartera amb cremallera i una brusa a partir d'un patró donat, aprendrem a col·locar mànigues i diferents opcions d'acabats de coll. **Material 1r dia:** 3 cremalleres de 16cm i retalls de tela de cotó no elàstic. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles.

Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

**Material 1r dia:** costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. També portacanetes, canetes, premsa teles universal, agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar, retalls de tela que tinguem per casa i cremalleres de 16 cm (2-3 unitats).

**Dilluns, d'11.30 a 13.30 h**  
**15 abril > 17 de juny**  
**Preu: 98,23 € (18 h)**

*A càrrec de Pilar Gonzalo*



## APRÈN A UTILITZAR REVISTES DE PATRONS I ADAPTAR-LOS A LA TEVA TALLA

Les revistes de patrons surten cada pocs mesos, amb patrons molt actuals i a un preu molt ajustat. Si no n'has fet servir cap, o ho has provat sense èxit vine a fer aquest taller que, en una classe, explicarem tot allò que et cal i, a més a més, aprendrem com encertar amb la talla i com combinar-les perquè les peces et quedin d'allò més bé.

**Material 1r dia:** paper i llapis per prendre apunts.

**Dimecres 29 de maig, de 15 a 17 h**

**Preu: 10,91 € (2 h)**

*A càrrec de Mònica Marull*

## ARMARI BÀSIC

És imprescindible saber cosir a màquina.

Tria el projecte que vulguis cosir (en pots triar un de 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  
16 abril > 11 de juny  
Preu: 98,23 € (18 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

## ARMILLA SERENA

Armilla de doble botonadura, polit amb vista i butxaca de pedaç. Un bon bàsic amb el qual organitzar un bon fons d'armari. Patró disponible des de la talla 34 a la 54.

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

Divendres 24 de maig, de 9.45 a 13.45 h

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla



## BERMUDA KATE

Cal saber cosir a màquina.

Bermuda amb goma a la cintura, però que arruga especialment a l'esquena. Té butxaques i dos plec al davant que li donen una mica de folgança a la peça. Teixits per màquines planes (no elàstica) com ara lli, mussolina, sarga, cotó o el denim fi són perfectes per a aquesta peça. Patró disponible des de la talla 34 a la 54.

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

Divendres 7 de juny, de 9.45 a 13.45 h

Preu: 21,83 € (4 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

## BOLSO DE PRIMAVERA

Fes-te la bossa perfecta per a aquesta primavera! Quadres Vichy, flors, ratlletes, lonetes de colors... En aquest taller farem una pràctica bossa amb cremallera, folre i nansa ajustable.

**Material 1er dia:** 2 peces de tela de 50 x 110 cm una per a l'exterior (sarga, gavadina, loneta, texana...) i una altra més fina per al folre. Important que no siguin elàstiques. 13 cm de cinta de motxilla de 3 cm per fer la nansa (no massa gruixuda). El trau i el passador lliscant a joc amb la cinta escollida. 50 cm de cremallera amb el corresponent carro i 1.5m de biaix a joc. Agulles per a la màquina de 100/16 per a teixit gruixut, fil a joc amb la tela. També costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles; portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina de cosir, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

Divendres, de 17 a 19 h  
10 maig > 24 maig

Preu: 32,743 € (6 h)

A càrrec de Mavi Hita



## BORO + SASHIKO (ESPECIAL SARGITS I PEGATS)

No es necessiten nocions de brodat.

Taller per iniciar-se al *Boro*, (de continuïtat si ja tens nocions d'aquesta tècnica), Començarem nous projectes aprenent nous punts i practicant les diferents variacions dels punts. *Sashiko* significa puntada i *Boro* retall o peça de tela. Les dues són tècniques tèxtils japoneses d'utilitat i també de molta bellesa. Es tracta un brodat de pedaç, que va més enllà de la costura, per decorar la tela reparada. És bonic, relaxant i addictiu. En aquest taller, aprendrem aquesta tècnica tan senzilla i vistosa de *patchwork* japonès que utilitza les puntades bàsiques de *Sashiko* per afegir retalls de tela de manera lliure. Veurem diferents maneres d'aplicar els retalls de tela amb els típics dissenys geomètrics de *Sashiko* i també altres maneres d'experimentar amb diferents textures, acoltxats, teles estampades i diferents fils. Podrem customitzar roba, aprendre a reciclar amb els sargits decoratius, fer bossetes, moneders... o, si ho prefereixes, customitzarem unes sabatilles de viatge decorades amb els nostres brodats.

**Material 1r dia:** costurer bàsic i retalls de teles que tinguis a casa i vulguis aprofitar... roba amb forats o taques per arreglar

Dimarts, de 10 a 13 h  
16 abril > 7 maig

Preu: 65,49 € (12 h) Suplement de material: 8 € (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles estampades i llises per brodar mostres)

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

## BRODAT AMB CINTES

No es necessiten nocions de brodat.

El brodat amb cintes és una tècnica molt creativa, fàcil i divertida. Amb un parell de puntades s'aconsegueix brodar un pètal, una fulla, insectes... brodar amb cintes és molt més senzill del que sembla i segons el tipus de cinta es pot crear transparències, o lluentors màgiques. En aquest taller començarem des de zero, des de l'enfilat de l'agulla fins a la subjecció dels punts. Veurem els diferents tipus de cintes que es poden utilitzar, així com les eines i teles més adequats per a cada tipus de cinta. Aprendre els punts bàsics per a brodar flors, amb diferents pètals, tiges i fulles, així com ocells, peixos, papallones i altres insectes... Les possibilitats són infinites i els brodats tenen uns volums, textures i ombres que no es poden crear amb cap altra tècnica. Una bona oportunitat per aprofitar totes aquelles cintes que tens oblidades dins una capsa. Farem un mostrari de punts, però també podrem decorar bosses, coixins, estovalles... o roba.

**Material 1r dia:** costurer bàsic i cintes que tinguis a casa i vulguis aprofitar.

**Dimarts, de 10 a 13 h**  
**14 maig > 11 juny**

**Preu: 81,86 € (15 h)** Suplement de material: 12 € (inclou tambor, tutorials en paper, agulles, cintes, fils, teles per brodar mostres).

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

## COLORWORK A PUNT DE MITJA AMB DUES AGULLES CIRCULARS O RECTES

Per a assistir a aquest taller és important que tinguis facilitat teixint dret i revés, i que sàpigues muntar i tancar punts. *Colorwork* és una tècnica que et permet teixir amb diversos colors alhora, creant dibuixos i patrons variats. En aquest taller t'ensenyarem els trucs per a perdre la por de teixir amb dos o més fils i a perfeccionar la teva tècnica. Durant les dues classes treballarem amb mostres de punts, adaptades per a agulles rectes com circulars.

**Material 1r dia:** agulles rectes o circulars de 4 mm i cable de 80 cm 50 gr de llana en 2 o 3 colors diferents i de contrast, apta per a agulles de 4 mm o les que portis al taller (és important que el fil sigui del mateix gruix i composició. És millor que sigui llana i evitar colors molt foscos). Marcadors de punt, agulla llanera, tisores.

**Divendres, de 17.30 a 19.30 h**  
**19 abril > 26 abril**

**Preu: 21,83 € (4 h)**

A càrrec de Lalanaü



## 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 que més et vingui de gust.

**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 paper de patró.

**GRUP A:**  
**dilluns, de 15 a 17 h**  
**15 abril > 17 juny**

**GRUP B:**  
**dimarts, de 15 a 17 h**  
**16 abril > 11 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo

## COSTURA A LA CARTA

És necessari saber utilitzar la màquina.

En aquest taller podrem confeccionar les peces que ens vinguin de gust, a partir de patrons fets, o fent els patrons nosaltres.

**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 paper de patró.

**GRUP A:**  
**dilluns, de 9.30 a 11.30 h**  
**15 abril > 17 juny**

**GRUP B:**  
**dimarts, dimarts, d'11.30 a 13.30 h**  
**16 abril > 11 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo



## 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.

**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 paper de patró.

**Dimecres, de 17 a 19 h**  
**17 abril > 19 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Mònica Marull





## CREMALLERES

Sovint les cremalleres tenen fama de difícils i se'ns resisteixen... En aquesta sessió aprendràs a col·locar diversos tipus de cremalleres de manera fàcil i sense grans complicacions.

**Material 1r dia:** cremallera de 25 cm, 30 cm de cremallera a metres amb el corresponent carro, cremallera invisible de 20 cm i 50 cm de tela de cotó tipus sarja o loneta. 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.

**Divendres, de 17 a 19 h**  
**19 abril > 3 maig**  
**Preu: 32,74 € (6 h)**

A càrrec de Mavi Hita

## EL CERCLE DEL GANXET

Cal tenir nocions de ganxet.

Aquesta primavera podreu escollir el projecte a teixir entre diversos patrons adaptats a diferents nivells com tops, xals, bosses, mandales, plaids i complements de primavera..Deixa volar la teva imaginació i teixeix els teus somnis!

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

**GRUP A: dilluns, de 18 a 20 h**  
**15 abril > 17 de juny**

**GRUP B:**  
**divendres, de 18 a 20 h**

**19 abril > 21 juny** (El divendres 3 de maig no hi haurà classe)  
**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Lady Crochet

## IMPRESINDIBLES DE PUNT

És imprescindible saber cosir a màquina.

Vine a cosir peces imprescindibles pel teu armari: una samarreta de tirants, en leggings i un kimono perquè els portis junts o per separat. Si tenim temps ens cosirem també unes calcetes amb els retalls dels projectes anteriors. Els patrons van des de la talla 34 a la 52.

No cal haver cosit teixits elàstics prèviament ni saber cosir amb una overlock.

**Material 1r dia:** 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**  
**17 abril > 5 juny**  
**Preu: 76,40 € (14 h)**

A càrrec de Mònica Marull

## LEGGINS

Cosirem juntes un legging súper còmode amb canesú perquè t'afaboreixi i et resulti súper còmode. Una gran oportunitat per practicar la costura de teixits elàstics amb màquina de cosir domèstica. T'explicaré quina agulla, premsateles i fils et fan falta per cosir punt com una professional.

**Material 1r dia:** Paper tipus manila i llapis per calcar els patrons. Si tens una tela a casa que vols fer servir porta-la que mirarem si ens va bé.

**Dimecres, de 15 a 17 h**  
**8 maig > 22 maig**  
**Preu: 32,74 € (6 h)**

A càrrec de Mònica Marull

N

## 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: Divendres 10 de maig de 17 a 19 h**

**GRUP B: Dimecres 15 de maig de 9.30 a 11.30 h**

**Preu: 10,91 € (2 h)**

A càrrec de Pilar Gonzalo



## MOTXILLA LLEUGERA

Dissenya i cus una pràctica motxilla amb cremallera i butxaca frontal, perfecta per portar tot el que necessites. Una peça còmoda i versàtil imprescindible per sortir de casa.

**Material 1r dia:** 50 x 140 cm de tela tipus loneta o sarja una mica gruixuda per a l'exterior i la mateixa mida de tela de cotó per al folre. 180cm de cinta de motxilla de 3 cm per fer les nanses (no massa gruixuda). Dos traus i dos passadors lliscant a joc amb la cinta. 50cm de cremallera amb carro i 2m de biaix a joc. Agulles per a la màquina de 100/16 per a teixit gruixut, fil a joc amb la tela. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles; portacanetes, canetes, premsa teles universal i agulles per la màquina, llapis, paper per apuntar i paper de patró.

**Divendres, de 17 a 19 h**  
**31 maig > 14 juny**  
**Preu: 32,74 € (6 h)**

A càrrec de Mavi Hita



## OVERLOCK EXPRESS

Entén per fi la teva *overlock*. Aprèn a enfilem-la, com funcionen les tensions, la llargada de puntada, quan hem de desactivar el ganivet... Tot el que et fa falta per perdre-li la por i per aprofitar-la al 100%

És imprescindible saber cosir a màquina. No és necessari tenir *overlock* però si en tens porta-la a la segona sessió.

**Material 1r dia:** llapis i paper per agafar apunts.

**GRUP A:**  
**dimecres, de 15 a 17 h**  
**17 abril > 24 abril**

**GRUP B:**  
**dimecres, de 19 a 21 h**  
**12 juny > 19 juny**

**Preu: 21,83 € (4 h)**

A càrrec de Mònica Marull

## PATRONATGE 3

Aprendrem a fer les bases de colls i mànigues, i les seves múltiples transformacions. Farem també el patró base d'una jaqueta. És imprescindible tenir coneixements bàsics de patronatge.

**Material 1r dia:** costurer bàsic, paper *craft*, llapis, tisora, regla de 60 cm, tela de cotó (glasseta o coto-net) agulles de cap, premsa teles universal, canetes, portacaneta, i agulles per la màquina de cosir.

**Dijous, de 17 a 19 h**  
**18 abril > 13 juny**  
**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Judith Santacana

## PATRONATGE A LA CARTA

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. És necessari tenir una base de patronatge.

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

**GRUP B:**  
**Dimecres, de 12 a 14 h**  
**17 abril > 19 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Judith Santacana

## SAMARRETA DE TIRANTS

Les samarretes de tirants mai passen de moda. La pots dur sola o sota una altra peça de roba. Vine a cosir-la amb nosaltres encara que no t'hagis atrevit mai amb el punt. Parlarem de l'agulla, el premsateles i el fil més adequats pels teixits elàstics.

**Material 1r dia:** paper tipus manila i llapis per calcar els patrons. Si tens una tela a casa que vols fer servir porta-la que mirarem si ens va bé.

**Dimecres, de 15 a 17 h**  
**5 juny > 19 juny**

**Preu: 32,74 € (6 h)**

A càrrec de Mònica Marull



## SASHIKO

No es necessiten nocions de brodat.

En aquest taller aprendrem com brodar *Sashiko* amb seus patrons més tradicionals, així com algunes aplicacions dels motius d'acolat contemporànies, i si ja ho coneixes aprendràs nous punts i les diferents variacions dels punts. El *Sashiko* és una forma de brodat popular japonès que utilitza un punt semblant al d'embastar, però amb més rigorositat geomètrica, per crear un fons modelat. Els patrons geomètrics inclouen línies rectes o corbes de costura disposades en un patró repetitiu i sempre estan inspirats en els dissenys que ens aporta la naturalesa.

El *Sashiko* és molt especial perquè és un brodat japonès d'utilitat i bellesa. És un brodat de pedaç, que va més enllà de la costura, en decorar la tela reparada. És bonic, relaxant i addictiu.

**Material 1r dia:** costurer bàsic.

**Dijous, de 10 a 13 h**  
**16 maig > 13 juny**

**Preu: 81,86 € (15 h)** Suplement de material: 10 € (inclou tutorials en paper, plantilles, agulles, fils, teles per brodar mostres)

A càrrec d'Eva Monleón, de Misako Mimoko





### TOP MAGGIE

Top amb màniga japonesa i coll en pic. La zona botonada la pots fer amb traus o sense ells, ja que la peça passa pel cap. Hi ha dos llargs disponibles.

Teixits recomanats: lli, musolina, texà fi és ideal per a principiants. Si ja has cosit abans, la viscosa és molt bona opció també.

Patró disponible des de la talla 34 a la 54.

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

**Divendres 26 d'abril, de 9.45 a 13.45 h**

**Preu: 21,83 € (4 h)**

A càrrec de Nadia Mediavilla



### TRANSFORMA ELS TEUS PATRONS

És necessari tenir una base de patronatge.

Aprèn a transformar qualsevol patró tant a nivell bàsic com tret d'alguna revista, per tal de poder te'l fer a mida o per convertir-lo en una peça més complexa.

**Dijous, de 19 a 21 h  
18 abril > 13 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Judith Santacana

## 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 suficient per poder presentar-se, demanar menjar i begudes en un restaurant, comprar en una botiga, rebre informació turística, anar a 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**

**16 abril > 11 juny**

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec d'Annette Kais

### ALEMANY ELEMENTAL

Curs dirigit a gent que té pocs coneixements de la llengua alemanya i que vol millorar la seva base per poder comunicar-se ràpidament, a un nivell elemental.

Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem el necessari per poder expressar les nostres preferències pel que fa als viatges, forma de vestir, alimentació, habitatge, cultura, etc

També aprendrem a demanar i entendre informació turística i preparar-nos per poder explicar altres 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**

**18 abril > 13 juny**

**Preu: 73,68 € (13,5 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.

En aquest taller es farà la lectura del llibre *In der Fremde* de Leonhard Thoma, editorial Hueber

**Dimarts, de 12 a 13.30 h**

**16 abril > 11 juny**

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec d'Annette Kais





### CONVERSA EN ALEMANY (NIVELL AVANÇAT)

Cal un nivell avançat (B1-B2)  
En aquest taller es farà la lectura del llibre *Murmeltiere*, de Leonhard Thoma, ed. Hueber.

GRUP A:  
dimecres, de 9.30 a 11 h

GRUP B:  
dimecres, d'11.30 a 13 h  
17 abril > 19 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 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 *Eine Nacht in Berlin* de Urs Luger de l'editorial Hueber

Dijous, de 12 a 13.30 h  
18 abril > 13 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec d'Annette Kais

### ANGLÈS DES DE ZERO

No calen nocions bàsiques (nivell A1).

Dijous, d'11.15 a 12.45 h  
18 abril > 13 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Laura Santone

### ANGLÈS ELEMENTAL

Calen nocions bàsiques (nivell A2).

Dijous, de 9.30 a 11 h  
18 abril > 13 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 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  
15 abril > 17 juny

GRUP B:  
dimarts, de 9.30 a 11 h  
16 abril > 11 juny

GRUP C:  
divendres, de 18.15 a 19.45 h  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 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  
15 abril > 17 juny

GRUP B:  
dimarts, d'11.15 a 12.45 h  
16 abril > 11 juny

GRUP C:  
divendres, de 16.30 a 18 h  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Laura Santone

### FRANCÈS DES DE ZERO

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h  
17 abril > 19 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Sara Dauge

### CONVERSA EN FRANCÈS

Cal un nivell mitjà (nivell B1).

GRUP A:  
dijous, de 9.30 a 11 h

GRUP B:  
dijous, d'11.15 a 12.45 h  
18 abril > 13 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Sara Dauge

### CONVERSA EN FRANCÈS PER PRINCIPIANTS

Aquest taller està destinat a desenvolupar les habilitats necessàries per comunicar-se en francès des del nivell més bàsic. Aprendrem les frases i el vocabulari fonamentals per presentar-se, saludar, fer preguntes simples i expressar les necessitats bàsiques en situacions quotidianes. L'enfocament principal és la pràctica de la conversa a través d'unes activitats dinàmiques i participatives i en un entorn agradable i divertit.

Dimecres, de 17 a 18.30 h  
17 abril > 19 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Sara Dauge

### ITALIÀ DES DE ZERO

Correspondria a un nivell A1.

Divendres de 12.30 a 14 h  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Serena Russo

### CONVERSA EN ITALIÀ-NIVELL MITJÀ

Cal un nivell mitjà-avançat (A2-B1)

Divendres, de 9.30 a 11 h  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Serena Russo

### ITALIANO CHE PASSIONE

Cal un nivell avançat (nivell B2-C1).

Divendres, d'11 a 12.30 h  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Serena Russo



## ART I CREACIÓ



### APRÈN A ASSECAR FLORS AMB EL MICROONES

Aprèn a assecar flors amb un mètode ràpid i sorprenent: amb el teu microones. Coneixerem flors que es poden assecar al microones i les diferents formes de fer-ho. Amb algunes de les flors faràs una làmina. La resta te les podràs emportar a casa. Tots els materials necessaris inclosos, només necessitaràs les teves mans.

**Dimarts 11 de juny, de 19 a 21 h**

**Preu: 10,91 € (2 h)**  
Suplement: 5€

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**  
**19 abril > 14 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Núria Boix

### DIBUIXA FLORS DE PRIMAVERA

No es necessiten coneixements previs de dibuix o pintura.

Tens ganes d'aprendre a dibuixar i pintar flors amb un mètode senzill i ple de color? Durant aquest curs aprendrem a dibuixar rosella, flor dels conillets i maçanella. Perdre la por a dibuixar, descobrirem com acolorir flors vibrants i podràs treballar amb diferents materials. El material bàsic s'entregarà a la primera classe. Durant el curs tindràs disponibles tots els materials necessaris, i si vols, també podràs portar els teus propis.

**GRUP A:**  
**dimarts, de 17 a 19 h**

**GRUP B:**  
**dimarts, de 19 a 21 h**  
**16 abril > 30 abril**

**Preu: 32,74 € (6 h)**  
Suplement material: 5€

A càrrec de Verónica Maraver

### EINES COMUNICATIVES DE LA RÀDIO

#### Inscripció només presencial

Taller adreçat a aquelles persones que han completat el taller 'Iniciació a la ràdio'. En aquest curs es reforçarà 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 magazine al final del taller.

**Dilluns, de 19 a 20.30 h**  
**15 d'abril > 27 de maig**

**Preu: gratuït (9 h)**

A càrrec de Joan E. Vidal

### ESCRITURA CREATIVA

**GRUP A:**  
**dilluns, de 9.30 a 11.30 h**

**GRUP B:**  
**dilluns, d'11.30 a 13.30 h**  
**15 abril > 17 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de Susana Camps



### PRIMAVERA IL·LUSTRADA

És imprescindible tenir coneixements previs.

Els dies s'allarguen, comença el bon temps i tot és una explosió de colors a la natura. Això és el que intentarem plasmar en aquarel·la ara que ja en sabem. Així que, música de fons i prepara't per una tarda entre pinzells i aquarel·les. T'hi animes?

**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**  
**17 abril > 15 maig**

**Preu: 32,74 € (6 h)**

A càrrec de Cristina Garcia, de Tinta Ilustrada

## INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

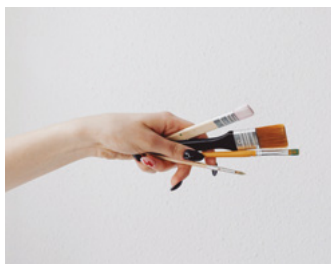
No són necessaris coneixements previs.

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**  
**17 abril > 15 maig**  
**Preu: 32,74 € (6 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 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**  
**15 abril > 17 de juny**  
**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de *Isa Loureiro*

## LETTERING AVANÇAT

Imprescindible coneixements previs.

Després del tastet inicial de lettering per aprendre a dibuixar lletres boniques, ens endinsarem en aprendre a fer ballar les paraules, fer composicions senzilles, ombrejar i moltes altres coses per tal de fer unes creacions vistoses i dinàmiques.

**Material 1r dia:** llapis i goma; 2 retolador *Tombow Dual Brush ABT* negre i gris; retolador punta flexible *Fudenosuke Hard*, rotulador calibrar negre 0.2 i quadern *Rhodia* puntejat mida A4.

**Dimecres, de 19.30 a 21 h**  
**22 maig > 19 de juny**  
**Preu: 40,93 € (7,5 h)**

Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de *Cristina Garcia de Tinta Ilustrada*

## 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 1r dia:** llapis i goma; 1 retolador *Tombow Dual Brush ABT* negre; rotulador punta flexible *Fudenosuke Hard* i quadern *Rhodia Dot Pad* mida A4.

**Dimecres, de 18 a 19.30 h**  
**22 maig > 19 juny**

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**

Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de *Cristina Garcia de Tinta Ilustrada*



## 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**  
**19 abril > 14 juny**

**Preu: 98,23 € (18 h)**

A càrrec de *Núria Boix*



## PINTA FLORS VIBRANTS

No es necessiten coneixements previs de dibuix o pintura.

Tens ganes d'aprendre a dibuixar i pintar flors amb diferents tècniques i amb un mètode senzill i pràctic? Aquest és el teu taller per aprendre a pintar flors amb gouache, aquarel·la, retoladors... Perdràs la por de dibuixar, podràs conèixer els materials que més t'agradin i descobrir el teu propi estil dibuixant flors, fulles i composicions florals. El material bàsic es lliurarà el primer dia de classe. Durant el curs tindràs disponibles tots els materials necessaris, i si vols, també podràs portar-ne els teus.

**Dimarts, de 17 a 19 h**  
**7 maig > 4 juny**

**Preu: 54,57 € (10 h)**

Suplement: 7 €

A càrrec de *Verónica Maraver*

## INICIACIÓ A LA RÀDIO

### Inscripció només presencial

Et proposem un curs per introduir-te en el funcionament general d'una emissora de ràdio i obtenir els coneixements bàsics d'aquest mitjà per poder fer un programa radiofònic.

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica.

**Dimecres, de 19 a 20.30 h**  
**17 d'abril > 29 de maig**

**Preu: gratuït (9h)**

A càrrec de *Joan E. Vidal*

## COS I MOVIMENT

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



### AUTOMASSATGE AMB PILOTA

Taller que reuneix els beneficis de l'automassatge amb pilota (alleugeriment 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) juntament 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 tots dos beneficis contribuïm que el múscul estigui més flexible i descontracturat, 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.

GRUP A:  
dimarts, de 10 a 11 h

GRUP B:  
dimarts, d'11 a 12 h  
16 abril > 11 juny

**Preu: 49,11 € (9 h)**

A càrrec de Dàmaris Manresa

### CANT COL·LECTIU I MOVIMENT: 'CANT FLORIT' ESPECIAL PRIMAVERA

Taller de cant grupal. En aquest trimestre ens dediquem a explorar les connexions entre les flors i els cants. Ens inspirem en la poesia, el moviment i els cants dedicats a les flors en diferents cultures arreu del món. Es treballa sobre les tècniques vocals i corporals que ens possibiliten un reconeixement del propi instrument i ens brinden els recursos necessaris per a cantar i gaudir. Tot això és vivència des d'una profunda escolta cap a nosaltres mateixos, alhora que podem experimentar l'expansió del sentir col·lectiu en una ronda de veus que canten i es mouen a l'uníson o creant diverses textures polifòniques.

Dilluns, de 19 a 20.30 h  
15 abril > 17 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Naiara Armendáriz

### 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  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Mònica Viñas,  
ACB-Amics del Country  
Barcelona

### 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  
16 abril > 11 juny

GRUP B:  
divendres, de 16 a 17.30 h  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Mònica Viñas,  
ACB-Amics del Country  
Barcelona



### COUNTRY-LINE DANCE NIVELL AVANÇAT

Avançarem amb noves coreografies i figures del ball en línia. El grau de dificultat és mitjà, cosa que implica tenir assolits uns coneixements de *country-line dance*.

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h  
16 abril > 11 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Mònica Viñas,  
ACB-Amics del Country  
Barcelona

### 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:  
dimarts, de 10 a 11.30 h  
16 d'abril > 11 juny

GRUP B:  
divendres, de 10 a 11.30 h  
19 abril > 14 juny

GRUP C:  
dilluns, de 10 a 11.30 h  
15 abril > 17 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec de Veronica  
Strukelj

## 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 de força, evitant lesions i obtenint tots els beneficis. També veurem com practicar a casa i com manejar-nos en un gimnàs.

**Material 1r dia:** roba còmoda i una màrfega.

**Divendres, de 18:45 a 19:45 h**  
19 abril > 14 juny

**Preu: 49,11 € (9 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 escalament, es faran exercicis de càrdio, sèries de braç, cames/glutis i esquena i 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**  
17 abril > 19 juny

**GRUP C:**  
**divendres, d'11.30 a 13 h**  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 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 perineu en totes les postures bàsiques.

**GRUP A:**  
**dilluns, d'11.30 a 13 h**  
15 abril > 17 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

**GRUP B:**  
**dimecres, de 10 a 11.30 h**  
17 abril > 19 juny (El 29 de maig no hi haurà classe)

**Preu: 65,46 € (12 h)**

**GRUP C:**  
**dijous, de 18.30 a 20 h**  
18 abril > 13 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 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.

**GRUP A:**  
**dilluns, de 17.15 a 18.30 h**  
15 abril > 17 juny

**GRUP B:**  
**divendres, de 19.15 a 20.30 h**  
19 abril > 14 juny

**Preu: 61,31 € (11,25 h)**

*A càrrec de Pilar Gonzalo*

## HIPOPILATES

Intensitat mitjana.

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

**GRUP A:**  
**dilluns, de 10 a 11.30 h**  
15 abril > 17 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

**GRUP B:**  
**dimecres, d'11.30 a 13 h**  
17 abril > 19 juny (El 29 de maig no hi haurà classe)

**Preu: 65,46 € (12 h)**

**GRUP C:**  
**dijous, de 17 a 18.30 h**  
18 abril > 13 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

*A càrrec de Dàmaris Manresa*

## HIPOPRESSIVES FIT

Combina la gimnàstica abdominal hipopressiva amb exercicis de *fitness* 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 d'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**  
20 abril > 15 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

*A càrrec de Dàmaris Manresa*

## IOGA

El ioga vol dir aturar-se; tenir un espai per a tu i amb tu; aturar el ritme del dia per una estona i a través de la pràctica buscar un petita bombolla d'oxigen que ens permeti seguir.

**Material 1r dia:** roba còmoda i una màrfega.

**Dijous, de 19.15 a 20.15 h**  
18 abril > 13 juny

**Preu: 49,11 € (9 h)**

*A càrrec d'Alba Carbonell*

## IOGA AL TERRAT

El ioga et convida a aturar, a agafar un espai per tu i amb tu, aturar el ritme... Sumem-li aire lliure, trobem-nos al terrat.

**Material 1r dia:** roba còmoda i una màrfega.

**Dimarts, de 14.15 a 15.15 h**  
16 abril > 11 juny

**Preu: 49,11 € (9 h)**

*A càrrec d'Alba Carbonell*





## RESPIRACIÓ CAP A LA MEDITACIÓ

Un taller on explorarem la connexió entre respiració, cos, ment i consciència. La respiració com l'element que ens porta cap a la ment meditativa. Anirem des de la meditació en moviment cap a la meditació en quietud, a través de la respiració. No es requereix experiència prèvia en meditació. Apte per a tothom que vulgui connectar amb si mateix.

**Material 1r dia:** es recomana portar un suport tipus coixí de meditació o bloc (o coixí una mica gruix que tinguem a casa) i xal o alguna cosa per cobrir-se.

**Dimecres, de 20.30 a 21.30 h**  
17 abril > 19 de juny

**Preu: 49,11 € (9 h)**

A càrrec de *Elisabet Belmonte*



## TAITXÍ

El taitxí és un art marcial xinès mil·lenari i alhora apropiat per l'actualitat, que consisteix en una sèrie de moviments suaus i harmònics. 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**  
16 abril > 11 juny

**GRUP B (CONTINUACIÓ):**  
**dijous, d'11.30 a 13 h**  
18 abril > 13 juny

**GRUP C (INICIACIÓ):** **divendres, de 10 a 11.30 h**  
19 abril > 14 juny

**Preu: 73,68 € (13,5 h)**

A càrrec d'*Angèlica Costantini, de Fentaichi*

## TXIKUNG SHIBASHI

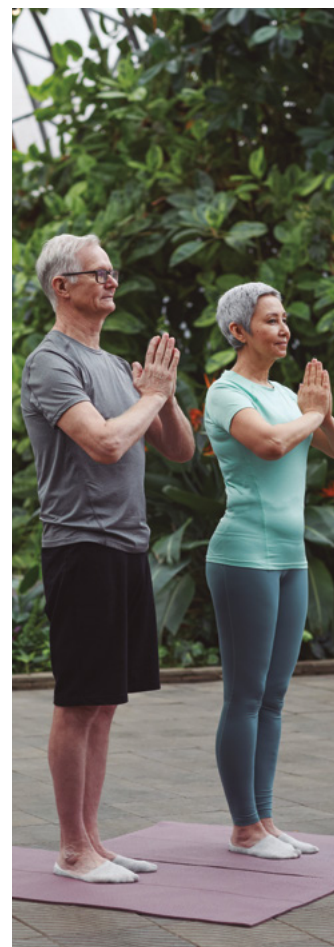
El Txikung combina moviment, meditació i regulació de la respiració per millorar el flux de l'energia vital. Shibashi és una forma de Txikung que consisteix en 18 moviments. Ajuda a equilibrar l'energia dels òrgans interns i els sistemes circulatori, nerviós, digestiu, respiratori, a més d'enfortir el 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 beneficiós per al manteniment de la salut física, emocional i mental.

**GRUP A:**  
**divendres, d'11.30 a 13 h**  
19 abril > 14 juny

**GRUP B:**  
**dilluns, d'11.30 a 13 h**  
15 abril > 17 juny

**Preu: 73,68 € (13.5 h)**

A càrrec de *Veronica Strukelj*



## CUINA

### CUINA CREATIVA DE PRIMAVERA PER A PERSONES MANDROSES

Si t'agrada cuinar però no vols estar hores a la cuina en aquest taller aprendràs a fer unes 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**  
17 abril > 12 juny

**Preu: 109,14 € (20 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 40 €

A càrrec *Josep Vidal*

### CUINA DE MERCAT AMB 5 INGREDIENTS

La primavera ja arriba i en aquest taller aprofitarem els productes que ens dona aquesta estació per cuinar plats amb 5 ingredients, que seran els principals de la recepta, amb emplatats creatius i fàcils per a tothom. Vine i dona-li color i sabor a la teva cuina!

**Dimarts, de 19.30 a 21 h**  
16 abril > 4 juny

**Preu 65,49 € (12 h)**  
Suplement  
d'ingredients: 25€

A càrrec d'*Eva Alcaraz*





## CUINA PER TRIOMFAR A CASA

Els espàrrecs, els carbassons i les maduixes són alguns dels tresors que ens porta la primavera 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

15 abril > 10 juny

**Preu: 109,14 € (20 h)**  
Suplement d'ingredients: 40 €

A càrrec de Josep Vidal

## APERITIVUS DE REVETLLA

Aprenderàs a fer petites delícies originals i creatives amb ingredients quotidians per compartir durant la nit més curta de l'any.

GRUP A: d'11 a 13.30 h

GRUP B: de 18 a 20.30 h

Dimecres 19 de juny

**Preu: 13,64 € (2,5 h)**  
Suplement d'ingredients: 10 €

A càrrec de Josep Vidal

## REBOSTERIA EN UN TRES I NO RES

Per a preparar elaboracions de pastisseria en un moment sense gaires complicacions, però amb grans resultats. Receptes fàcils, ràpides i molt saboroses!

Dijous, de 10.30 a 13 h  
25 abril > 9 maig

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**  
Suplement d'ingredients: 9,5 €

A càrrec de Cristina Calvo

## BÀSICS DE LA PASTISSERIA INTERNACIONAL

Tornem a recuperar les receptes més internacionals i altres noves incorporacions per gaudir a casa i de manera artesana dels millors dolços d'arreu del món. En aquest taller aprendrem a fer *pavlovas*, *brownies*, *bretzels*, *tatin* i moltes coses més.

Dijous, de 18 a 20.30 h  
16 maig > 30 maig

**Preu: 40,93 € (7,5 h)**  
Suplement d'ingredients: 9,5 €

A càrrec de Cristina Calvo

## MÉS PECES DE PASTISSERIA DOLÇA I SALADA

Coneixem i treballem les masses de pastisseria en totes les seves versions. Per a poder fer peces de postres o d'aperitiu només amb un petit canvi i sempre amb grans resultats.

Dijous, de 10.30 a 13 h  
6 i 13 de juny

**Preu: 27,29 € (5 h)**  
Suplement d'ingredients: 6,5 €

A càrrec de Cristina Calvo

## SOPES FREDES D'ESTIU

Fàcils, refrescants i deliciosos: plenes de sabor i de color per passar molt millor la calor de l'estiu!

GRUP A: dilluns 17 de juny,  
d'11 a 13.30 h

GRUP B: dilluns 17 de juny,  
de 18 a 20.30 h

**Preu: 13,63 € (2,5 h)**  
Suplement d'ingredients: 10 €

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 PER A ADULTS

Consultar l'horari al web a partir de la setmana del 15 d'abril.

Accés lliure a deu ordinadors amb connexió a Internet. Un especialista us ajudarà a resoldre els dubtes i/o consultes.



## APRÈN A UTILITZAR LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Has tingut mai una conversa amb un robot? Fer-ho ja no és ciència-ficció.

Hem estat testimonis del naixement d'una nova tecnologia; la intel·ligència artificial; però en sabem ben poc. Qui l'ha creat? Qui hi ha al darrera d'un dels invents que canviarà la Humanitat? Per què l'han creat? I com hi puc tenir accés? Vols conèixer quines aplicacions pràctiques se'n poden treure, de la intel·ligència artificial? Com accedir-hi des d'un dispositiu domèstic? O bé et preguntes per què la pots utilitzar en el teu dia a dia?

GRUP A:  
dilluns, de 9.30 a 11.15 h  
GRUP B:  
dilluns, d'11.30 a 13.15 h  
15 abril > 13 maig

**Preu: 39,29 € (8,75 h)**

*A càrrec de Jordi Joan Rubí*

## FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Sovint les càmeres són un dels punts més competius per als fabricants de mòbils: en aquest taller veurem les limitacions a tenir en compte a l'hora de fer una fotografia, i aprendrem com aconseguir els millors resultats a partir d'una guia de consells imprescindibles a l'hora de fer fotos amb el nostre telèfon.

GRUP A:  
dimecres, de 9.30 a 11.15 h

GRUP B:  
dimecres, d'11.30 a 13.15 h  
17 abril > 22 maig

**Preu: 39,29 € (8,75 h)**

*A càrrec de Jordi Joan Rubí*



## GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL AMB IA (INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL)

Cada vegada és més necessari saber gestionar els continguts generats pels mòbils. Una molt creixent activitat de les xarxes socials ens convida a aprendre a gestionar tots aquests continguts, majoritàriament fotos i vídeos. Per què no els podem deixar sempre al mòbil? On els hem de guardar? Com els organitzem? Cada quant ho hem de fer? Ara ja li podem demanar a la intel·ligència artificial que ens ajudi a fer tot això.

Per fer aquest taller no cal tenir cap experiència prèvia: només saber utilitzar mínimament el mòbil. No és imprescindible que els assistents portin els seus propis ordinadors però sí un *pendrive*.

GRUP A:  
dilluns, de 9.30 a 11.15 h

GRUP B:  
dilluns, d'11.30 a 13.15 h

27 maig > 17 juny

**Preu: 31,42 € (7 h)**

*A càrrec de Jordi Joan Rubí*

## TREU-LI PARTIT AL NÚVOL

En l'actualitat, la major part d'allò que fem servir cada dia resideix al núvol; l'oci i l'entreteniment, la feina, les comunicacions, els mapes, les fotografies, l'administració, i bona part de les nostres vides. Tot i així no en sabem gairebé res: on és, qui el gestiona, com administrar-lo i, el més important; puc controlar-lo? Vine i aprèn tot això i algunes coses més.

GRUP A:  
dimecres, de 9.30 a 11.15 h

GRUP B:  
dimecres, d'11.30 a 13.15 h

29 maig > 19 juny

**Preu: 31,42 € (7 h)**

*A càrrec de Jordi Joan Rubí*



## MEMÒRIA

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

GRUP A:  
dimarts, de 10.45 a 11.45 h

GRUP B:  
dimarts, de 12 a 13 h  
16 abril > 11 juny

GRUP C:  
dimecres, de 10.45 a 11.45 h

GRUP D:  
dimecres, de 12 a 13 h  
10 abril > 19 juny (el dimecres 8 de maig no hi haurà classe)

**Preu: 40,40 € (9 h)**

*A càrrec de Maika Guirao*

## ESTIRAMENTS PER GENT GRAN

En aquest taller es realitzaran 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.

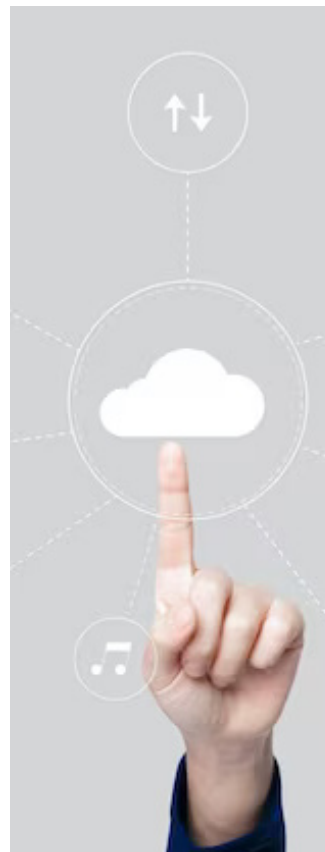
GRUP A:  
dijous, de 9.30 a 10.30 h

GRUP B:  
dijous, de 10.30 a 11.30 h

18 abril > 13 juny

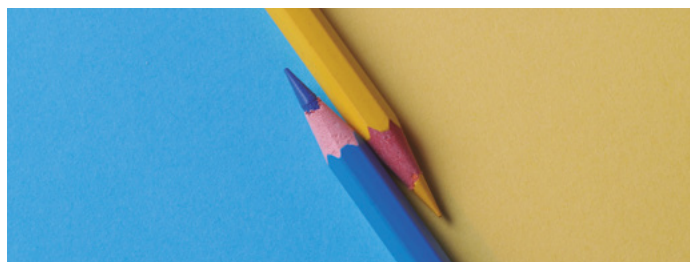
**Preu: 40,40 € (9 h)**

*A càrrec de Maika Guirao*



# servei d'infància i famílies

## ESPAI FAMILIAR LA SALETA



### TALLERS FAMILIARS 0-3

### EXPRESSIONS DE LA SALETA

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

### TALLERS TRIMESTRALS

Les **inscripcions** es realitzaran només en línia, a través del nostre web, **a partir del dilluns 18 de març, a les 9 h.**

### MÚSICA EN FAMÍLIA

Música i moviment amb instruments de petita percussió on treballarem la psicomotricitat, l'escolta, l'espera, el silenci o la interacció social entre altres coses creant un espai musical, segur i lliure.

**GRUP A: dilluns de 10.30 a 11.30 h**  
(mares/pares amb infants dels 18 als 36 mesos)

**GRUP B: dilluns d'11.30 a 12.30 h**  
(mares/pares amb infants dels 4 als 18 mesos)

**GRUP C: dilluns de 16 a 17 h**  
(mares/pares amb infants dels 4 als 18 mesos)

**8 abril > 10 juny**

**Preu: 69,50 € (9 h)** (1 adult + 1 infant)

*A càrrec de Marta Oro de Múxics*

### EXPERIÈNCIES CREATIVES EN FAMÍLIA

Taller d'experimentació plàstica amb diferents materials per apropar als infants al llenguatge creatiu, al mateix temps que la vivència compartida reforça el vincle adult i infant.

**Dimarts de 17 a 18.30 h**  
(mares/pares amb infants nascuts al 2020)

**9 d'abril > 11 juny (13.5h)** (23 d'abril no hi ha classe)

**Preu: 104,25€ (13,5 h)** (1 adult + 1 infant)

Plus de material: 18 €

*A càrrec de Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives*



## EXPERIÈNCIES CREATIVES EN FAMÍLIA (Tallers monogràfics)

Tallers monogràfics d'experimentació plàstica amb diferents materials per apropar als infants al llenguatge creatiu, al mateix temps que la vivència compartida reforça el vincle adult i infant.

**Dimarts d'11 a 12.30 h**

(mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)

Jugant amb pintura, esclatem colors: **9 abril > 30 abril**

Creant collage, mirant més enllà del material:

**7 maig > 21 maig**

Jugant amb fang, fanguegem: **28 maig > 11 juny**

**Preu taller monogràfic: 34,75 € (4,5 h)** (1 adult + 1 infant)

Plus de material: 6 €

A càrrec de *Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives*

## MASSATGE INFANTIL

Curs on aprendràs a fer aquest massatge al teu bebè i en el qual podràs compartir amb altres mares i pares moments o situacions similars a la teva.

GRUP A:

**dijous, d'11 a 12.30 h** (mares/pares amb nadons d'1 a 8 mesos)

**11 abril > 9 maig**

GRUP B: **divendres, de 15 a 16.30 h** (mares/pares amb nadons d'1 a 8 mesos)

**17 maig > 14 juny**

**Preu: 57,92 € (7,5 h)** (1 adult + 1 infant)

A càrrec de *Judit Agulló*



## TALLERS PUNTUALS

Inscripcions en línia a través del nostre web **14 dies abans** de l'inici de la primera sessió de cada taller.

## SESSIONS D'EXPERIMENTACIÓ I JOC

**Matins: dimecres, d'11 a 12.30 h**

**Tardes: dijous, de 17 a 18.30 h**

Tallers puntuals d'experimentació i joc amb diferents tipus de materials on poder gaudir en família.

- **JUGUEM AMB ARRÒS DE COLORS, 10, 11, 17, 18 abril** (mares/pares amb infants de 12 mesos a 3 anys)
- **JUGUEM AMB LA LLUM, 24, 25 abril, 2 maig** (mares/pares amb infants de 12 a 3 anys)
- **JOC SENSORIAL, 8, 9, 15, 16 maig** (mares/pares amb infants de 9 a 18 mesos)
- **JUGUEM AMB HERBES AROMÀTIQUES: OLORS, COLORS I TEXTURES, 22, 23, 29, 30 maig** (mares/pares amb infants de 12 mesos a 3 anys)
- **FEM PASTA DE SAL, 5, 6, 12, 13 juny** (mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)

**Preu: 7,72 € (1,5 h)** (1 adult + 1 infant)

A càrrec de *Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives i Marta Blanco*





---

## CASAL INFANTIL

---

---

### TALLERS INFANTILS

---

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

---

#### 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**  
**8 abril > 10 juny** (El dilluns 20 de maig no hi haurà classe)

**Preu: 40,10 € (13,5 h)**

*A càrrec de Patrícia Canut Hund, de 'Lutravioleta'*

---

#### CUINA

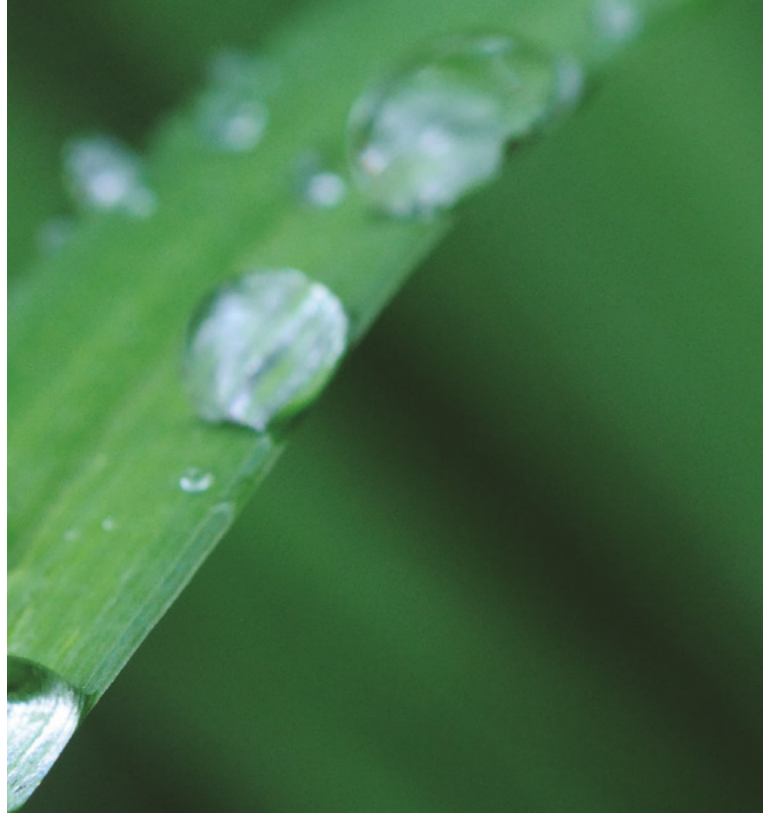
---

Aprendrem a aprofitar els millors productes de la temporada per fer receptes delicioses i de proximitat.

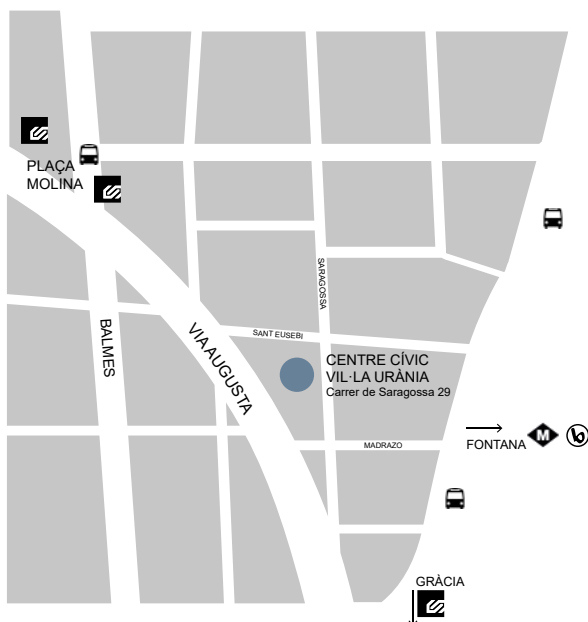
**Dimarts, de 17.30 a 19 h**  
**9 abril > 4 juny**

**Preu: 40,10 € (13,5 h)**

*A càrrec de Muntsa Holgado, de 'Cuinant Cultures'*







## MAPA



## ADREÇA

c/ Saragossa, 29  
08006 Barcelona  
Tel. 93 706 12 95

-  Ferrocarril: Sant Gervasi L6, PI. Molina L7, Gràcia L6 o L7
-  V15, V17, D40, 27, 24, 114
-  Fontana L3
-  Gran de Gràcia, 155

[barcelona.cat/ccvil.laurania](http://barcelona.cat/ccvil.laurania)  
[informacio@vilaurania.net](mailto: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.

**Districte de  
Sarrià - Sant Gervasi**