

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA D'ACTIVITATS

Abril - juny 2018



Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

CURSOS I TALLERS pàg. 05

ARTS PLÀSTIQUES	pàg. 05
ART I DISSENY	pàg. 06
MÚSICA I VEU	pàg. 07
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 07
TALLERS PROPOSATS PER LES PERSONES USUÀRIES	pàg. 08
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 09
LLENGÜES	pàg. 09
BALLS I DANSES	pàg. 11
SALUT I BENESTAR	pàg. 14
CÀPSULES DE CUINA	pàg. 18
INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 21
PER A GENT GRAN	pàg. 22
CLOENDA DE TALLERS 2017-2018	pàg. 22

INNOVACIÓ SOCIAL pàg. 23

REUTILITZACIÓ, REPARACIÓ I INTERCANVI	pàg. 23
TALLERS HÀBITS SALUDABLES	pàg. 24
TALLERS TECNOLÒGICS	pàg. 25
TALLERS CO	pàg. 25
ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA	pàg. 26
CONFERÈNCIES	pàg. 27
EXPOSICIONS ESPECIALITZADES	pàg. 28
ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI	pàg. 30
COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART	pàg. 30

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS pàg. 31

ESPECTACLES INFANTILS	pàg. 31
MATINS EN FAMÍLIA	pàg. 32
DIADES, FESTES I TRADICIONS	pàg. 33

ESPECTACLES I CONCERTS pàg. 34

CICLE BARCELONA DISTRICTE CULTURAL	pàg. 34
------------------------------------	---------

CICLE CINEMA I DOCUMENTALS: PARTICIPACIÓ I CONSCIÈNCIA CIUTADANA pàg. 37

CONFERÈNCIES pàg. 38

ITINERARIS I SORTIDES pàg. 40

EXPOSICIONS pàg. 41

DESTACAT CULTURAL DEL TRIMESTRE pàg. 43

ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A LA GENT GRAN pàg. 44

CASAL DE LA GENT GRAN pàg. 45

ENTITATS pàg. 46

ALTRES SERVEIS pàg. 48

AGENDA pàg. 50



INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

Del 26 de febrer al 9 de març en horari de secretaria de 9 a 14 i de 16 a 21 h.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del 12 de març en horari de secretaria de 9 a 14 i de 16 a 21 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del 12 de març de març a les 9 h.

INICI ACTIVITATS: 3 d'abril

FINAL ACTIVITATS: 18 de juny

A més del nostre centre, ara també disposareu d'un punt de venda i d'inscripcions presencial a:

Oficina Tiquet Rambles

Palau de la Virreina. La Rambla, 99. De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament.
- Les inscripcions es faran de manera presencial i per ordre d'arribada. En cap cas no es reservarà plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més.
- El Centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- En cas que l'usuari es doni de baixa en un taller en què s'hagi inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions (del 26 al 30 de març).
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre a retornar.
- El Centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'alumnat.
- No es podrà fer un canvi puntual d'horari d'una classe de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% de les persones inscrites, i només a iniciativa de la direcció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'alumnat. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- El Centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.
- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat, estarà exempt del pagament de la matrícula.
- No hi haurà cap descompte especial per a les persones sòcies del casal de la gent gran.
- **Les persones que estiguin a l'atur tindran un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre. En aquest cas, s'haurà de portar la vida laboral i el padró actualitzat dels últims tres mesos.**

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions es podran fer a través de la pàgina web www.ccperequart.com
 - Per a totes les activitats, les places són limitades.
 - Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions en el cas dels cursos i tallers.
 - Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona. Si voleu registrar una altra persona haureu d'utilitzar una altra adreça.
 - Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre a retornar.
-

PROGRAMACIÓ PER DIES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ	Manteniment al matí	Posa't + B i C	Manteniment al matí	Posa't + B i C	Country iniciació B
	Posa't + A	Cor jove B i C	Posa't + A	Cor jove B i C	Country intermedi B
	Cor jove A	Pilates dinàmic	Cor jove A	Pilates abdominal	Ball en línia
	Estiraments A	Pilates B	Estiraments A	Anglès intermedi B	Sevillanes B
	Anglès intermedi A	Anglès intermedi avançat A	loga D i E	Anglès conversa bàsica B	loga H
	Anglès conversa bàsica A	Informàtica	Anglès bàsic intermedi C	Pintura amb aquarel·la	loga per a embarassades
	Internet intermedi	Telèfons intel·ligents	Anglès bàsic A	Pintura de retrat	Activa-ment
		Openoffice	Dibuix i pintura C	Conèixer Barcelona	Anglès bàsic intermedi D
			Dibuix creatiu		Dibuix i pintura D
TARDA	Gymdance	Gym suau	loga pilates B	Gym suau	Ritmes llatins
	Sevillanes A	Posa't D i E	Estiraments B	Posa't D i E	Guitarra A i B
	Pilates A	Bollywood	Dansa del ventre	Zumbadance B i C	
	Estiraments B	Taitxí	Pilates D	Estil dance	
	Pilates fusió	Estil dance	loga F	Pilates E i F	
	loga meditació	Pilates C	Feminitat	Francès A i B	
	Balls de saló	loga C	Relacions de parella	Francès conversa	
	Dansa i teatre	Anglès bàsic intermedi B	Iniciació al cant	Alemanys A i B	
	Txikung	Anglès intermedi avançat B	Anglès conversa B i C	Ceràmica	
	loga A	Patronatge	Anglès B		
	Anglès bàsic intermedi A	Costura amb màquina de cosir	Criminologia		
	Italià intermedi i bàsic		Costura de supervivència		
	Costura iniciació		Escriu la teva novel·la		
	Dibuix i pintura A i B		Intel·ligència emocional		
NIT	Country iniciació	Zumbadance A	Line dance	Swing amb parella	Salsa amb parella
	Country avançat	Country iniciació intermedi A	loga G	Country iniciació intermedi B	
	loga B	Country intermedi avançat		Country intermedi A	
		loga Pilates A			
		Anglès conversa A			

CURSOS I TALLERS

ARTS PLÀSTIQUES

ART I DISSENY

MÚSICA I VEU

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

LLENGÜES

BALLS I DANSES

SALUT I BENESTAR

CÀPSULES DE CUINA

INFANTS I ADOLESCENTS

PER A GENT GRAN

MONOGRÀFICS

TALLERS

Voleu rebre informació de les nostres activitats o bé fer alguna proposta o demanda?

Envieu-nos un correu a:

perequart@lleuresport.cat i us enviarem setmanalment el butlletí digital de les propostes d'activitats que es fan al Centre.

ARTS PLÀSTIQUES

DIBUIX I PINTURA

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h

Grup B: dilluns de 19.30 a 21 h

Professional: Anna Bafalluy

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup C: dimecres de 10 a 11.30 h

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup D: divendres de 10 a 11.30 h

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Treballarem paral·lelament les disciplines del dibuix i la pintura. Cal dur fulls de paper volum o d'apunts, carbonet, goma i un drap.

DIBUIX CREATIU

N

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Professional: Jesús Teodoro Martín

Sense tenir cap coneixement en la tècnica del dibuix, aprendrem a pintar desenvolupant la creativitat i a expressar-nos. Cal portar colors, pinzells, llapis i goma.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Professional: Jesús Teodoro Martín

Aprendrem a pintar amb aquesta tècnica. Cal portar paper d'aquarel·la, colors, pinzells, llapis i goma.

PINTURA DE RETRAT

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Professional: Jesús Teodoro Martín

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques fins arribar a representar l'aparença visual d'un rostre. Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

CERÀMICA

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 16 a 17.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Professional: Xènia Bas

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang, elaborar objectes i iniciar-te en el disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de decoració de les figures de fang.

ART I DISSENY

PATRONATGE

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Almudena Díaz

Aprendrem a adaptar i modificar el teu patró base. Farem un prototip en roba del patró que tens a mida de faldilla recta, cos recte i pantaló recte. Fareu modificacions i petites transformacions. Per a aquest taller cal tenir coneixements bàsics.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Almudena Díaz

Continuació del trimestre anterior. Seguirem aprenent a utilitzar els diferents accessoris i fent nous projectes. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

INICIACIÓ A LA COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 10

Professional: Almudena Díaz

N

Aprendrem les nocions bàsiques per fer un projecte tèxtil. Coneixerem el material bàsic de la costura, les parts de la màquina, els accessoris i com fer diferents punts. Per aquest taller cal portar màquina de cosir.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

N

**DEL 4 D'ABRIL
AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 10

Professional: Almudena Díaz

Per aprendre les diferents puntades bàsiques a mà fent exercicis pràctics com aranjaments, transformar i personalitzar.

MÚSICA I VEU

INICIACIÓ AL CANT

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimecres de 20.05 a 21.05 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alicia Corfield

Aprendrem a trobar la nostra pròpia veu i potenciar-la. Les classes seran en grup i d'un nivell bàsic.

GUIARRA

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup A: divendres de 18 a 19 h (iniciació)

Grup B: divendres de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Héctor Osvaldo Flores

Aprendrem a tocar aquest instrument i així podrem interpretar les cançons que més ens agradin. Cal dur una guitarra clàssica.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

CONÈIXER BARCELONA

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 15

Professional: Materia Bcn

Aquest taller es farà dins del centre el primer dia i la resta fora del centre en format sortida cultural.

ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA

N

**DEL 4 D'ABRIL
AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Professional: Laura Gomara

Tens un projecte de novel·la o relat llarg? Vols escriure la teva història? En aquest curs treballarem els primers capítols del teu projecte, el narrador i el punt de vista, l'estil i la veu pròpia.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 14

Professional: Félix López

Descobriu noves habilitats de vida i benestar. Aconseguiu els vostres objectius i supereu qualsevol obstacle.

FEMINITAT

N**DEL 4 D'ABRIL
AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Montse Llaras

En aquest taller es vol reconèixer i expressar tot el potencial de les dones, un potencial que aporta autoconfiança i presència en tots els àmbits de la vida i possibilita manifestar tot allò que volem i ens proposem. En aquest espai ens autodescobrirem en els quatre arquetips naturals que habiten a cada dona connectada als cicles de la vida: ovulació, pre-menstruació, menstruació, pre-ovulació.

RELACIONS DE PARELLA

N**DEL 4 D'ABRIL
AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Montse Llaras

Per millorar les relacions de parella i solucionar, des de la comprensió biològica, les diferències emocionals i de les conductes que interfereixen en la comunicació. Una proposta per generar relacions saludables i d'autoconeixement.

**TALLERS A PROPOSTA
DELS USUARIS I LES
USUÀRIES**

Aquest taller és una proposta que surt d'una taula de participació organitzada el gener del 2017, amb persones usuàries del servei de cursos i tallers.

Voleu participar en l'oferta del trimestre vinent? Deixeu el vostre correu electrònic i us informarem de la pròxima taula.

CRIMINOLOGIA

N**DEL 4 D'ABRIL
AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Sara Cervelló

Una persona no arriba a convertir-se en un delinqüent d'un dia per l'altre. Veurem quins factors de risc poden ser determinants en la formació d'una personalitat violenta o delictiva.

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

INTERNET INTERMEDI

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 12.30 a 14 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Elena Calle

Per endinsar-te al món d'Internet per buscar a Google, enviar correus, i conèixer moltes de les eines que ofereix Internet. Cal tenir uns coneixements mínims d'informàtica.

INFORMÀTICA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Elena Calle

Continuació del trimestre anterior. Seguirem agafant coneixements d'informàtica.

TELÈFONS INTEL·LIGENTS (MÒBIL)

DEL 3 D'ABRIL AL 8 DE MAIG

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 31,70 €

Places màximes: 12

Professional: Elena Calle

Per treure el màxim profit al teu telèfon intel·ligent.

TAULETA TÀCTIL (TABLET)

DEL 22 DE MAIG AL 19 DE JUNY

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 31,70 €

Places màximes: 12

Professional: Elena Calle

Per iniciar-se en l'ús de les tauletes i conèixer quines utilitats ofereixen.

OPENOFFICE (WRITER, CALC I IMPRESS)

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Elena Calle

Per conèixer els aspectes essencials dels tres programes per crear textos, crear petits fulls de càlcul per organitzar despeses i fer presentacions de fotos amb música. Continuació del trimestre anterior.

LLENGÜES

*Aquests tallers són una continuació del trimestre anterior

ANGLÈS BÀSIC

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup A: dimecres d'11.30 a 13 h

Professional: Amiable Language Services

Grup B: dimecres de 20 a 21.30 h

Professional: Sònia Camps

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Actualment, l'anglès és l'idioma més utilitzat. Aquí teniu l'oportunitat d'aprendre'l. Dirigit a aquelles persones que vulguin iniciar-se en l'aprenentatge de l'anglès

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h

Professional: Amiable Language Services

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 17.30 a 19 h

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup C: dimecres de 10 a 11.30 h

Professional: Sònia Camps

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup D: divendres de 9.30 a 11 h

Professional: Amiable Language Services

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Si ja has fet algun curs d'anglès i domines el *present simple*, els possessius i els demostratius, les preguntes i les negacions, aquest és el teu nivell.

ANGLÈS INTERMEDI

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

Professional: Alejandro Solozábal

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup B: dijous de 10 a 11.30 h

Professional: Manuel Silva

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Aprofundeix els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

ANGLÈS INTERMEDI AVANÇAT

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 12 a 13.30 h

Grup B: dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Sònia Camps

Consolida els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

ANGLÈS CONVERSA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 20.30 a 22 h

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Grup C: dimecres de 18.30 a 20 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Sònia Camps

Practica l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Parlaràs sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. Cal tenir un nivell *intermediate* d'anglès pel que fa a comprensió i expressió oral

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alejandro Solozábal

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup B: dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12
Professional: Manuel Silva

Conversarem sobre diferents temes de la vida en general i practicarem aspectes gramaticals i refrescarem vocabulari a un nivell bàsic.

ITALIÀ

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 18.30 a 20 h

(nivell mitjà)

Grup B: dilluns de 20 a 21.30 h

(nivell bàsic)

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Amiable Language Services

Inicia't en la llengua italiana i descobreix-ne la gramàtica, la fonètica, el vocabulari, etc.

FRANCÈS

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup A: dijous de 17 a 18.30 h

(nivell bàsic)

Grup B: dijous de 18.30 a 20 h

(nivell mitjà)

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Valerie Hocq

Nivell bàsic. Destinat a persones que volen començar a aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. Nivell intermedi. Dirigit a persones amb un mínim de coneixements a nivell de comprensió i expressió oral que vulguin adquirir coneixements més profunds per conversar en francès.

FRANCÈS CONVERSA

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 12

Professional: Valerie Hocq

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que volen practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne la comprensió i l'expressió oral de manera fluïda. Calen coneixements mínims de francès a nivell de comprensió i expressió oral.

ALEMANY

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup A: dijous de 17 a 18 h (nivell mitjà)

Grup B: dijous de 18 a 19 h (nivell bàsic mitjà)

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Sònia Camps

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar en la gramàtica i la conversa. Cal tenir coneixements d'alemany.

BALLS I DANSES

BALLS DE SALÓ

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 20 a 21 h (mitjà)

Preu: 49,73 €

Places màximes: 30

Professional: Alicia Corfield

Descobreix el món dels balls de saló. En els diferents trimestres, aprendrem els passos bàsics per ballar tot tipus de balls. Cal inscriure-s'hi amb parella.

DANSES DE BOLLYWOOD

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Sílvia Gutiérrez

Una barreja exòtica entre dansa clàssica de l'Índia, dansa folklòrica (coneguda com *bhangra*), dansa del ventre i hip-hop.

COUNTRY INICIACIÓ

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 21 a 22 h

Professional: Félix López

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup B: divendres de 9 a 10 h

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Per iniciar-te en la pràctica d'aquest ball que ens aporta dinamisme i coordinació.

COUNTRY INICIACIÓ-INTERMEDI

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup B: dijous de 21 a 22 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Félix López

Pels que ja tenen el nivell iniciació assolit i volen noves combinacions de passos i coreografies.

COUNTRY INTERMEDI

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup A: dijous de 22 a 23 h

Professional: Félix López

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup B: divendres de 10 a 11 h

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI -AVANÇAT

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 22 a 23 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Félix López

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY AVANÇAT

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 22 a 23 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 25

Professional: Félix López

TALLERS

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

ZUMBADANCE

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

Professional: Miriam Macías

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup B: dijous de 18 a 19 h

Professional: Sant Andreu Pas a Pas

Grup C: dijous de 19 a 20 h

Professional: Miriam Macías

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporcionar benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. Cal portar tovallola i aigua.

DANSA DEL VENTRE

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18.30 h

(nivell avançat)

Preu: 63,40 €

Places màximes: 18

Professional: Nerea Moreno

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.

LINE DANCE

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimecres de 21.30 a 22.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

Professional: Félix López

Ball en línia dirigit a tots els qui volen aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

SWING AMB PARELLA

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 21 a 22 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 24

Professional: Swing Les Corts

El swing va néixer a finals de la dècada de 1920 a Harlem, Nova York, i ràpidament es va estendre per tot Europa. És un ball ple d'energia, de vitalitat i de bon humor! N'aprendrem els passos bàsics per poder-nos moure per totes les pistes de ball amb molt swing. Cal inscriure-s'hi amb parella.

SEVILLANES

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: Dilluns de 18 a 19 h (nivell avançat)

Professional: Isabel Oliva

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup B: Divendres de 12 a 13 h (nivell iniciació-mitjà)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Nivell avançat: cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en què aprendrem nous moviments i treballarem la coordinació, la simetria del cos, el sentit del ritme i la flexibilitat.

Nivell intermedi: ens iniciarem en els moviments, la posició dels braços i els girs.

BALL EN LÍNIA

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Divendres d'11 a 12 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Elisabet Castejón

Ball dirigit a tothom que vulgui aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

RITMES LLATINS

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Divendres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Pere López

Salsa, merengue, bachata, txa-txa-txa són alguns dels balls que trobareu en aquest taller. No cal parella.

SALSA AMB PARELLA

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Divendres de 21 a 22 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Pere López

Aprendrem els passos bàsics de la salsa per anar introduint diverses figures típiques. Cal inscriure-s'hi amb parella.

SALUT I BENESTAR

CLUB 33

DEL 3 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Preu: 72,97 €

Places màximes: 30

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: posa't + A, estiraments grup A, pilates dinàmic, gim suau, ioga grups E i H, ioga pilates grup B i pilates abdominal.

IOGA

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

Grup B: dilluns de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup D: dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

Grup E: dimecres de 13 a 14 h

Grup F: dimecres de 20 a 21 h

Grup G: dimecres de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup H: divendres de 13 a 14 h

Professional: Maribel López

Preu: 1h, 49,73 €; 1.30 h, 63,40 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de dimecres i migdies)

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur manta o tovallola.

IOGA MEDITACIÓ

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alicia Corfield

Per mitjà de tècniques de relaxació i de concentració, aprendrem a alliberar la consciència i conèixer-nos millor. Cal dur manta o tovallola.

IOGA PILATES

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup B: dimecres de 19 a 20 h

Professional: Alicia Corfield

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

PILATES

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: María Reina

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 10.30 a 11.30 h (nivell 0)

Professional: Sònia Camps

Grup C: dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup D: dimecres de 18.30 a 19.30 h (nivell 1)

Professional: María Reina

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup E: dijous de 19 a 20 h (nivell 1)

Grup F: dijous de 20 a 21 h (nivell 1)

Professional: Sònia Camps

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de migdies, matins i dilluns a la tarda)

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

Nivell 0: aquest nivell està indicat per a gent que no hagi tingut contacte amb aquest mètode.

Nivell 1: aquest nivell està indicat per a gent que ja ha fet algun trimestre d'aquesta activitat.

PILATES FUSIÓ

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

Professional: María Reina

Combinació del mètode Pilates amb exercicis de tonificació, treball cardiovascular i estiraments. Cal dur tovallola.

PILATES ABDOMINAL

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Alicia Corfield

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris que treballen la part abdominal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

PILATES DINÀMIC

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Alicia Corfield

Disciplina del Pilates en què s'utilitzen pilotes, gomes elàstiques, pesos, etc. Activitat d'intensitat alta. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Nerea Moreno

Amb tècniques de respiració, meditació i gimnàstica mental, aprendrem a identificar i gestionar l'estrès.

TXIKUNG

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 8

Professional: Ricard Cunill

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments seus.

TAITXÍ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Ricard Cunill

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

POSA'T +

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

Professional: Nayara Reyes Valois

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts i dijous de 9 a 9.45 h

Grup C: dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

Grup D: dimarts i dijous de 19 a 19.45 h

Grup E: dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Professional: María Reina

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

Manteniment del cos amb exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat, resistència i força del cos. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

GIM SUAU

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

Professional: María Reina

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h

Professional: Alicia Corfield

Grup B: dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

Professional: María Reina

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

ESTIL DANCE

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

Professional: Míriam Macias

Varietat de coreografies i d'estils al ritme de la música més animada.

GIMDANCE

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

Professional: Isabel Oliva

Taller de dinàmica de moviment en el qual es combinen exercicis d'aeròbic, boxing-dance i ritmes coreografiats. L'objectiu d'aquesta disciplina és millorar la resistència, la flexibilitat, l'equilibri i l'estat anímic. S'introdueixen continguts de musicoteràpia, com la repercussió de la música en la resposta motora davant de diferents ritmes.

IOGA PER A EMBARASSADES



DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Maribel López

Per viure aquest procés de la manera més sana i relaxada possible, desenvolupant confiança i adaptant el moviment als canvis naturals que es produeixen durant l'embaràs. Recomanable a partir del tercer mes de gestació.

CÀPSULES DE CUINA

N

*Cal portar un davantal i dues carmanyoles.

CRESTES I EMPANADES

DIMECRES 4 D'ABRIL

De 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 € + 5 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

En aquest curs intensiu aprendrem a fer diferents tipus de crestes i empanades, com les argentines amb carn o la mallorquina i la gallega de tonyina. Aprendrem a fer les pastes per després poder farcir-les aprofitant els ingredients que tinguem a casa.

TÀRTARS I CARPACCIOS

DEL 5 AL 12 D'ABRIL

Dijous de 17.15 a 19.15 h

Preu: 19,89 € + 7 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Ara que ve la primavera, ja podem començar a gaudir de menjars lleugers i frescos. Per això et proposem aquest curs en el qual aprendrem a fer carpaccios i tàrtars, tant de carn com de peix o verdures!

CUINA DEL MÓN

DEL 5 AL 26 D'ABRIL

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Si us agraden els menjars diferents i exòtics i voleu aprendre a cuinar plats dels diferents continents, en aquest curs aprendreu a elaborar plats del Marroc, Tailàndia, França, el Brasil i Austràlia, entre de molts altres indrets. Farem plats típics de cada zona, fàcils i gustosos.

CROQUETES

DE L'11 AL 18 D'ABRIL

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. En farem de pollastre, bolets, formatge blau amb pera i nous, pernil salat i fins i tot la variant japonesa de la croqueta amb gambes o croquetes de xocolata!

CUINA AMB ESPÈCIES

DEL 25 D'ABRIL AL 2 DE MAIG

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Aprendrem a fer els plats típics, tant d'aquí com de la resta del món, però amb un punt en comú: l'ús de les espècies. Deliciosos estofats amb atrevides mescles de carns amb fruita seca i fruita dolça, peixos i moltes espècies. També endolcirem la tarda amb postres especiades.

SOPARS EN UN MOMENT

DEL 3 AL 24 DE MAIG

Dijous de 19.30 a 21.30

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Avui en dia cada vegada tenim menys temps per cuinar, però això no vol dir que no puguem menjar bé. En aquest curs aprendrem a fer sopars senzills amb els quals renovarem el nostre repertori. Farem plats de poca elaboració, frescos i apetitosos. No oblidarem acabar l'àpat amb unes postres refrescants, també.

SOPES I CREMES FREDES

DEL 9 AL 16 DE MAIG

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Aquesta primavera ens prepararem per uns àpats refrescants i lleugers. Aprendrem a fer cremes que puguem emportar-nos a la platja dins d'una ampolla, i no necessitarem res més per passar un bon dia. Farem un gaspatxo diferent, una sopa de meló i cogombre o un ajoblanco d'avel·lanes, entre moltes altres coses.

COQUES DE SANT JOAN

DEL 23 AL 30 DE MAIG

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

En aquest intensiu aprendrem a fer la coca de sant Joan, de brioix amb fruites o crema, les de llardons, la d'albercocs de Mallorca i alguna sorpresa...

POSTRES SENSE FORN

DEL 6 AL 13 DE JUNY

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

En aquest curs aprendrem moltes receptes amb la característica comuna de no utilitzar el forn, ja sigui per estalviar, perquè no en tenim a casa o simplement per no passar calor. Podrem cuinar al foc, amb l'olla pressió o simplement refredant a la nevera. Aprendrem a fer creps, mousses i pastissos frescos, de formatge o de llimona.

CUINA FÀCIL DE PRIMAVERA

DEL 7 AL 21 DE JUNY

Dijous de 17.15 a 19.15 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

La primavera ens arriba plena de productes deliciosos, i nosaltres aprendrem a cuinar-los tant per fer salats com dolços. Traurem profit de les faves i els pèsols, la patata novella, els espàrrecs verds, les cebes i els alls tendres i fins i tot d'alguna de les fruites, com les maduixes, els albercocs i les cireres! Tant rostides com estofades, com per acompanyar qualsevol carn o peix, i fins i tot cremes calentes i fredes.

PASSIÓ PER LA XOCOLATA

DEL 7 AL 21 DE JUNY

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Aprendrem a fondre xocolata sense que es cremi, fer una glaça perfecta o preparar uns muffins que sempre surtin esponjosos. Diferents trucs per aconseguir un resultat òptim i consells per comprar els ingredients necessaris. Farem bombons, galetes, brownies, mousse de xocolata, trufes, entre moltes altres delícies.

DIPS

DIMECRES 20 DE JUNY

De 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 € + 5 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Ara que s'apropa l'estiu és un bon moment per preparar la taula a la terrasseta, convidar els amics i asseure's per tenir una bona conversa acompanyada d'un dip. Aprendrem a fer els més coneguts, com el guacamole, l'hummus, el tzatziki, o d'albergínia, entre d'altres. Tots acompanyats amb crudités, torradetes o triangles de blat.

REBOSTERIA

DILLUNS 16 D'ABRIL

De 18.30 a 20.30 h

Preu: 9,95 € + 3 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Aprendrem a fer i unes cassoles dolces de pasta brisa i de xocolata. Farem la massa, la treballarem i enforbarem i elaborarem diferents farciments: crema de llimona amb merenga i xocolata i caramel amb fruita seca.

CUINA EN VASETS

DIVENDRES 4 DE MAIG

De 18.30 a 20.30 h

Preu: 9,95 € + 3 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Cuinar en vasetes és una manera original i molt vistosa de presentar els plats. Podem fer-ho adaptant plats tradicionals o innovar i fer platets gourmet. Habitualment es preparen com a aperitiu, encara que cada vegada més s'utilitzen per a receptes dolces. Farem vasetes de crema de brandada de bacallà amb coulis de pebrots vermells i pastís de formatge amb coulis de nabius.

GINTÒNICS

DIMARTS 29 DE MAIG

De 19 a 21 h

Preu: 9,95 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Àngel Garcia Petit, enòleg

Passant per l'origen i la història d'aquest fantàstic combinat i dels seus ingredients, fins a la pràctica de tres còctels en diferents versions.

INFANTS I ADOLESCENTS

DANSA I TEATRE PER A NENS/ES

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19 h

Edat: de 3 a 6 anys

Preu: 41,10 €

Places màximes: 10

Professional: Loan Muñoz

Aprendrem els primers passos de la dansa i del teatre a partir de jocs, en què el ritme, la coordinació i l'harmonia del cos seran els principals objectius.

REBOSTERIA DE XOCOLATA INFANTIL

N

DILLUNS 23 D'ABRIL

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 3 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Taller dirigit a tots els mini-xefs apassionats per la xocolata negra i blanca. Descobrirem que fer un deliciós brownie de xocolata, melós i suau és més senzill del que et pensaves. I unes *cookies* americanes.

REBOSTERIA INFANTIL

N

DEL 14 DE MAIG AL 18 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 30,82 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Taller que els introduirà de forma lúdica a la rebosteria creativa desenvolupant la seva creativitat. Cada setmana confeccionarem una pasta perfeccionant cada vegada més la nostra tècnica. En acabar cada taller ens endurem a casa el que hem creat per compartir-ho amb la família.

PER A GENT GRAN

COR JOVE

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dilluns i dimecres d'11 a 12 h

Professional: Nayara Reyes Valois

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts i dijous d'11 a 12 h

Grup C: dimarts i dijous de 12 a 13 h

Preu: 33,17 €

Places màximes: 30

Professional: María Reina

Manteniment del cos mitjançant exercicis i jocs per aconseguir un bon estat de salut.

MANTENIMENT DEL MATÍ

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h

Preu: 33,17 €

Places màximes: 30

Professional: Nayara Reyes Valois

Manteniment del cos mitjançant exercicis i jocs. Amb una intensitat mitjana. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

ACTIVA-MENT

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Divendres de 13 a 14 h

Preu: 17,06 €

Places màximes: 12

Professional: Elisabet Castejón

Taller per mantenir jove i activa la ment mentre exercitem la memòria, millorem l'autoestima i ens relacionem amb els altres.

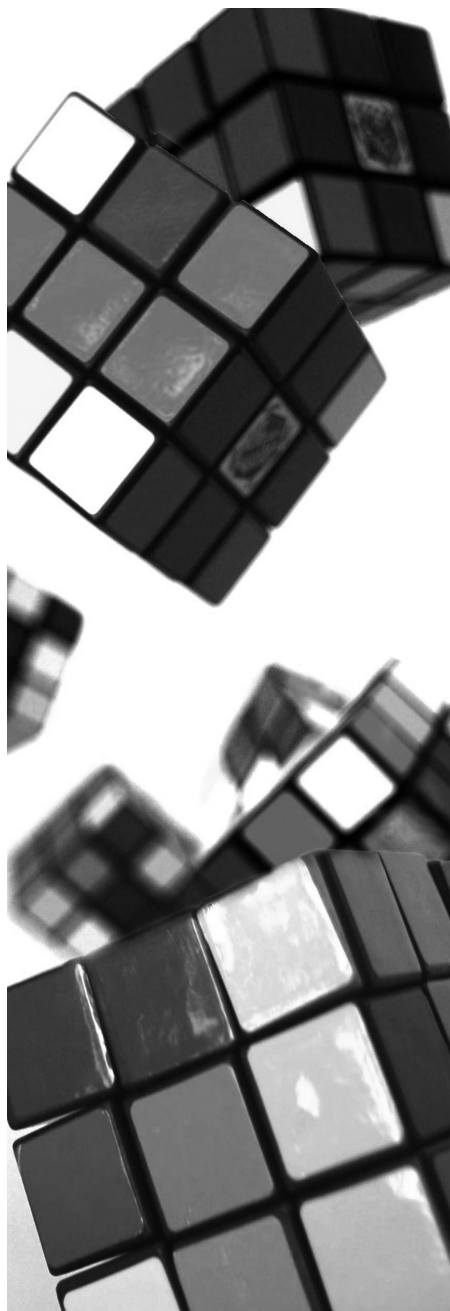
CLOENDA DE TALLERS 2017-2018

EXHIBICIÓ DE TALLERS

DIJOUS 21 DE JUNY

A les 19 h

Mostra de les activitats i els tallers d'adults realitzats.



INNOVACIÓ SOCIAL

REUTILITZACIÓ, REPARACIÓ I INTERCANVI
TALLERS HÀBITS SALUDABLES
TALLERS TECNOLÒGICS
TALLERS CO-
ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA
CONFERÈNCIES
EXPOSICIONS ESPECIALITZADES
ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

INNOVACIÓ SOCIAL

REUTILITZACIÓ, REPARACIÓ I INTERCANVI

G

LLUMETES DECORATIVES

DIMECRES 4 D'ABRIL

De 19 a 21 h

Places màximes: 12

Professional: Gemma, Núria, Àngels i Mariona de 4 Racons.

Veniu a crear reciclant materials i amb la tècnica del découpage la vostra tira de llums primaveral.

El material necessari per fer l'activitat és: pinzell, retalls de robes de cotó variats, tisores, cola découpage i retolador a l'aigua.



Foto: 4 racons

FLORS DE CARTRÓ

DIMECRES 18 D'ABRIL

De 19 a 21 h

Places màximes: 15

Professional: Gemma, Núria, Àngels i Mariona de 4 Racons.

Taller de reciclatge de cartró per a la creació de flors úniques i originals. A partir del reciclatge d'oueres aprendrem a fer diverses decoracions florals.

El material necessari per fer l'activitat és: oueres, pintures, pinzell i elements decoratius.



Foto: 4 racons

TALLERS HÀBITS SALUDABLES

PASTISSERIA I DOLÇOS SALUDABLES (ECO)

10 i 11 D'ABRIL

Preu: 19,89 € + 8 € de material

De 19 a 21 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària.

Aprendrem a substituir el sucre refinat per aliments més nutritius, com les fruites deshidratades per fer dolços, i gaudir de la pastisseria saludable. Prepararem un brownie, uns bombons, flams, pastissets, galetes i alguna sorpresa més.



Foto: Pixabay

HAMBURGUESES VEGETALS (ECO)

24 i 25 D'ABRIL

Preu: 19,89 € + 8 € de material

De 19 a 21h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària.

Prepararem hamburgueses vegetals casolanes i saludables amb cereals integrals, llegums i verdures. Explicarem tècniques i trucs per aconseguir una bona textura, aspecte i gust. També farem salses d'acompanyament.



Foto: Pixabay

LES FLORS DE LES CORTS

N

DEL 3 AL 31 DE MAIG

Dijous de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

Professional: Toni Sole, cultivador de plantes.

En Toni s'ha proposat dotar-nos de les diferents eines i possibilitats que ens ofereix l'apassionant món de les plantes. Així, aprendrem com podem omplir els nostres balcons de les Corts de plantes originals i, sobretot, amb molt de gust.

MÈTODE PLAY

**DEL 9 D'ABRIL
A L'11 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Professional: Sergio Ochoa, coach

En Sergio vol desenvolupar la nostra millor versió amb el Mètode Play. Dins d'un món cada cop més virtual, tornarem al tracte humà per detectar els obstacles personals, i definir uns hàbits que ens permetin portar un estil de vida "Play".



Foto: Halfon Dynamics

TALLERS TECNOLÒGICS

AUTOAPRENTATGE EN XARXA

DEL 4 D'ABRIL FINS AL 6 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 21h

Places màximes: 22

Professional: Jean-François Colas, facilitador de l'aprenentatge obert en línia.

Jean-François posa a les nostres mans una àmplia varietat d'oportunitats per a un aprenentatge d'alta qualitat obert a tothom a través d'Internet, els anomenats MOOC.



Foto: pixabay.com

PROGRAMA VIDEOJOC

DEL 5 D'ABRIL FINS AL 7 DE JUNY

Dijous de 19 a 20.30h

Places màximes: 12

Professional: Rita Barrachina, *digital culture i gamification*.

La màquina de Pere Quart segueix obrint tot un espai virtual que estem omplint de jocs i experiències des de la cultura *maker*. Us convidem a aprendre a fer videojocs i posar la vostra imaginació al límit!

TALLERS CO-

Els tallers CO- d'innovació social volen facilitar la creació conjunta sense cap tipus de barreres i així sumar emocions, creativitat, coneixement i sobretot les ganes que tothom té de compartir experiències.

DANSA EN CO-

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dijous de 16:45 a 18 h

Places màximes: 14

Professional: Elisabet Ferrer, ballarina professional.

Juntament amb el Grup CHM salut mental es crearà un grup, que, des de la iniciació, passarà pels diferents estils de la dansa per ballar i fer un exercici de creació col·lectiva.



Foto: pixabay.com

CREACIÓ D'UN POSTLLIBRE

12, 19 i 26 D'ABRIL

Dijous de 19 a 20 h

Places màximes: 10

Professional: Col·lectiu d'artistes 4 Elements.

Els artistes de 4 Elements ens acompanyaran en el procés de creació d'un postllibre. Un cop l'obra s'hagi creat, podrà formar part de l'exposició "Postllibres, Neollibres, No llibres: un viatge de reinterpretació".

MILLORANT L'ESPAI CUINA

DIMARTS 22 DE MAIG

D'11 a 13 h

Places màximes: 14

Professional: Lluís Sabadell, expert en co-creació.

Convidem les entitats del barri a fer un treball de co-creació amb l'objectiu de millorar la nostra cuina en el seu aspecte inclusiu i facilitador.

ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA

ACTIVITATS A DISPOSICIÓ DE LES ENTITATS DEL DISTRICTE

Si sou una entitat del districte de les Corts i treballeu amb col·lectius en risc d'exclusió social, ara podreu gaudir de les activitats que us proposem trimestralment per a entitats, amb una dietista professional i de manera gratuïta. La inscripció es farà per ordre d'arribada de les peticions dels grups, i sempre que compleixi les condicions mencionades anteriorment. Una mateixa entitat podrà gaudir d'una d'aquestes activitats trimestralment.

RECEPTES AMB MADUIXES I CIRERES (ECO)

DIMARTS 15 DE MAIG

D'11 a 13 h

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària.

Prepararem receptes de cremes saludables i saboroses per no avorrir-nos aquest hivern. Cuinarem amb ingredients de temporada, proximitat i ecològics. Cal portar dues carmanyoles.

Les maduixes i les cireres són dolces, sucoses i molt nutritives, una delícia per a

tothom! La primavera és el seu moment de màxima maduresa i la millor manera de degustar-les és menjar-les directament com a fruites, tot i que veurem com incorporar-les a la cuina i elaborar plats sorprenents i saludables, com un gaspatxo, amanida o tàrtar i un pastís.

El Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" posa a disposició de les entitats i les escoles de diversitat funcional o d'altres col·lectius amb mobilitat reduïda una cuina adaptada per a fer-hi tallers, amb l'objectiu de poder experimentar i treballar l'autonomia de les persones en un entorn adaptat.

Si voleu fer algun taller al centre, poseu-vos en contacte amb nosaltres.

Actualment ja tenim tres grups que faran activitats a la nostra cuina.



Foto: pixabay.com

LES CORTS CENTRE OCUPACIONAL

El Centre Ocupacional Les Corts és el primer projecte fet realitat per la Coordinadora d'Entitats de Persones amb Disminució de les Corts. És un establiment d'atenció diürna adreçat a persones amb discapacitat, que té la finalitat de facilitar serveis de Teràpia Ocupacional.

Dilluns d'11 a 13 h

T.O. ARIADNA

T.O. Ariadna fa tallers de cuina amb persones amb discapacitat intel·lectual (persones amb suport intermitent) sobre manipulació d'aliments i alimentació equilibrada, per aplicar-la a la vida quotidiana i així desenvolupar la seva autonomia personal.

Dimercres d'11 a 13 h

CENTRE OCUPACIONAL PAIDEIA

L'any 2014 va obrir les portes el Centre Ocupacional que neix de les ganes de seguir creixent dels professionals del Col·legi Paideia i de la Fundació Paideia.

Dijous d'11 a 13 h

CONFERÈNCIES

G

CONNECTAT AL MÈTODE PLAY

DIMARTS 3 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Professional: **Sergio Ochoa, coach**

En Sergio ens presentarà la dinàmica i l'objectiu del taller que farà a Pere Quart per poder desenvolupar la nostra millor versió gràcies al mètode PLAY.



Foto: Halfiron Dynamics

EL MODEL COOPERATIU

DIMARTS 10 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Professional: Federació de cooperatives de Catalunya

La Federació de cooperatives de Catalunya ens ofereix l'oportunitat de conèixer com funciona el model cooperatiu.

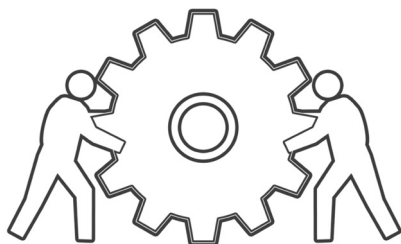


Foto: pixabay.com

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE “T’HO DIRÉ CANTANT”

DIVENDRES 20 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Professional: Jordi Folck

Jordi Folck ens presentarà el seu nou llibre “T’ho diré cantant”. L'actor Adrián Ardila ens llegirà uns fragments del llibre i en Marc Dantuvi i l'Israel Duran posaran el granet de música que requereix la presentació.

EN BICICLETA PER BARCELONA

DIMARTS 15 DE MAIG

De 19 a 20 h

Professional: J. Gabriel Gallart, Departament de Comunicació d'Ecologia Urbana

La utilització de la bicicleta com a mode de desplaçament a Barcelona s'ha convertit en una de les alternatives més adients i sostenibles per a la mobilitat urbana i, de retruc en la millora de la qualitat de vida dels seus habitants.



Foto: pixabay.com

FOTOGRAFIA VIRTUAL

DIMARTS 12 DE JUNY

De 19 a 20 h

Professional: Salvador Bolarín i Iñaki González, de Photography & CGI.

Els professionals de Photography & CGI ens presentaran un taller força atractiu, tant si veniu del gremi com si sou estudiants de qualsevol matèria relacionada amb la fotografia, amb l'objectiu de trobar respostes reals a les necessitats del mercat laboral.

Els fotògrafs fan servir la llum i la composició com durant segles ho han fet els pintors. Ara, amb el desenvolupament

de la indústria digital és imprescindible el coneixement i el domini de tècniques fotogràfiques digitals dins el món dels efectes visuals.



Foto: pixabay.com

EXPOSICIONS ESPECIALITZADES

**TOTHOM LLEGEIX... I TU?
POSTLLIBRES, NEOLLIBRES,
NO LLIBRES: UN VIATGE DE
REINTERPRETACIÓ**

DEL 6 D'ABRIL AL 18 DE MAIG

Professionals: Jordi Folck, escriptor i fotògraf; i el col·lectiu artístic 4-Elements

Us proposem una exposició en la qual el llibre, l'escriptura i la lectura es troben dins d'una relació natural, i a vegades en contextos i formats inusuals. Un lloc creat per acollir art i fomentar la creació a través de tallers dels artistes.

ACTIVITATS PARALLELES DE L'EXPOSICIÓ:

PRESENTACIÓ DE L'EXPOSICIÓ

DIVENDRES 6 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Professionals: Jordi Folck, escriptor i fotògraf. El col·lectiu artístic 4-Elements

Presentació de les dues exposicions en les quals el llibre és el protagonista. Jordi Folck ens presentarà les seves fotos en les quals les persones queden preses de l'atracció irresistible del llibre.

4-Elements ens farà reflexionar sobre la identitat del llibre a través de la seva exploració i transformació.

A l'espai de l'exposició comptarem amb dibuixos de Jesús-Teodoro Martín i els seus alumnes de dibuix i pintura, juntament amb els petits relats del grup d'escriptura creativa coordinats per Laura Gomera.

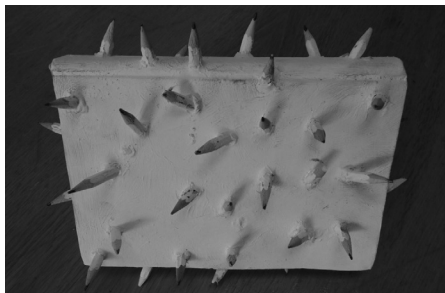


Foto: 4 elements

PRESENTACIÓ DE TREBALLS D'ESCRITURA CREATIVA

DIMECRES 11 D'ABRIL

De 19 a 20 h

Professional: Laura Gomara

Els alumnes del taller d'escriptura creativa presentaran les seves creacions que formen part de l'exposició dedicada al món del llibre i les lletres que durant aquells dies ens acompanyarà al centre.

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

G

16, 23 i 30 DE MAIG I 6 i 13 DE JUNY

Dimecres de 19 a 20.30 h

Professional: Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol

Aprofita l'espai de reparació comunitari gratuït que us oferim per posar a punt casa teva. Aquí trobaràs un servei de suport i assessorament que vol promocionar la reparació i el manteniment per, així, evitar el malbaratament i la generació de residus.

-16 de maig: Com reparar petits aparells elèctrics.

-23 de maig: Com millorar i mantenir la instal·lació elèctrica.

-30 de maig: L'ús del trepant.

-6 de juny: Restauració de la fusta.

-13 de juny: Com millorar i mantenir la instal·lació d'aigua.



Foto: Centre Cívic Pere Quart

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

El taller de CO-teatre ha evolucionat i s'ha convertit en la Companyia Pere Quart. Això vol dir que projectes que neixen des de la creació conjunta, sense matisos, troben continuïtat creixent i demanen futur.

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h

Professional: Marta Guzman, directora de teatre i educadora social.

Del taller de Co-teatre neix aquesta companyia que rep el nom del Centre Cívic disposada a fer del teatre una eina de comunicació i un espai de relació.

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS



ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

L'aforament és limitat, per això, cal inscripció prèvia.

Us hi podeu inscriure de manera presencial, o també a: perequart@lleuresport.cat o al 933 398 261.

ESPECTACLES INFANTILS

UNA HISTÒRIA DEL BLUES

DIVENDRES 11 DE MAIG

A les 18 h (obertura al públic a les 17.45 h)

Professional: Altermusica

Proposta pedagògica, projecte cultural i educatiu dirigit a un públic infantil, adolescent i familiar dins el marc d'activitats musicals, audicions i concerts didàctics.

El blues, música d'esperança, va néixer de l'esclavitud i en marca la fi. El blues és una música de pau entre els pobles que, expressant l'estat d'ànim, ha portat el cant realista a una dimensió poètica. Per això, després d'haver nascut com a expressió d'una comunitat, la seva diversitat musical, cultural i social han portat el blues a ser una música universal.

Ens proposem viatjar per les dècades principals de la història del blues, fent un repàs dels noms o les figures més importants d'aquest estil. Es presenta el blues com una música viva i amb identitat pròpia. Es fa referència a les músiques directament associades al blues i s'expliquen els fenòmens de fusió al llarg de la seva història.

MATINS EN FAMÍLIA

LA FIN DEMAIN

DIUMENGE 8 D'ABRIL

A les 11.30 h

Professional: Cia. ZIRKUS MORSA

*Vegeu informació dins l'apartat d'espectacles i concerts a la pàgina 34.



Foto: Zirkus Morsa Rue 4

IU EL LLOP I BERTA, LA CAPUTXETA VERDA

DIUMENGE 6 DE MAIG

Professional: dekimba.org jugareseducar.org

A la Berta la fa feliç passar els estius a casa l'àvia Pepa, envoltada de boscos i muntanyes. Un estiu no dubta a ajudar l'Iu, un llop molt espantat, i començar una amistat que canviarà moltes vides.

Veniu a conèixer la història del llop Iu, la Berta i la Pepa, i a endinsar-vos en la meravellosa aventura de transformar en família els contes amb els quals hem crescut.



Foto: Iu el llop

NO TINC POR

DIUMENGE 3 DE JUNY

A les 11.30 h

Professional: Cia. Tanaka Teatre

Una dolça història per descobrir tot el que té de bo la nit. Avui és la primera nit que en Pere dorm sol. És hora d'anar a llit i en Pere té por del silenci de l'habitació, de la tempesta, de la foscor i del monstre que hi ha dins l'armari. La Lluna, la seva amiga, inventarà històries i jocs per ajudar-lo a enfrontar-se i vèncer aquestes pors. Junts descobriran que la nit té moltes coses extraordinàries i que amb el poder de la imaginació podem canviar, fins i tot, els nostres malsons. NO TINC POR és una experiència divertida i propera, en la qual tots ens veurem reflectits. Una història que pretén ser un ajut pels més petits per aprendre a dormir i pels grans per acompanyar-los en aquesta difícil aventura: l'aventura d'anar a dormir.



Foto: pixabay.com

DIADES, FESTES I TRADICIONS

SANT JORDI MEDIEVAL AL BARRI DE SANT RAMON

DIVENDRES 20 D'ABRIL

A partir de les 17.30 h

Professional: En Clau de Clown

El barri de Sant Ramon s'ha convertit en un punt de trobada ineludible per Sant Jordi. Els llocs de venda de llibres i de roses es complementen amb un munt de punts d'atracció plens de propostes per als més petits, amb una temàtica medieval que ens transporta als anys de Sant Jordi. Podreu trobar-nos a la carpa de l'espai literari. Animeu-vos i apropau-vos a Sant Ramon per a gaudir d'un St. Jordi Medieval!



Foto: Snt. Jordi Medieval

ESPECTACLES I CONCERTS



ESPECTACLES I CONCERTS

Cal inscripció prèvia a les activitats. Ja podeu fer les inscripcions en línia a través del nostre web: www.ccperequart.com o bé de manera presencial.

CICLE BARCELONA DISTRICTE CULTURAL

L'Institut de Cultura de Barcelona posa a l'abast de la ciutadania i en centres de proximitat, com els centres cívics, una programació de companyies i grups de qualitat, aficionats en vies de consolidar-se i professionals, amb una varietat de llenguatges artístics.

No us perdeu l'oportunitat de viure aquests espectacles i connectar amb els i les artistes, amb qui podreu tenir una petita conversa en acabar l'espectacle.

LA FIN DEMAIN

DIUMENGE 8 D'ABRIL

A les 11.30 h

Professional: Cia. ZIRKUS MORSA

Com és possible sobreviure en un món que es pot enfonsar en qualsevol moment? Equipats amb una taula de fusta i un tub de cartró, dues persones, dos naufragats abandonats en una platja de la seva imaginació, es troben, es coneixen i confien l'un en l'altre. Junts perden i troben l'equilibri, utilitzen objectes simples i aparentment sense valor: una taula, un tub, una corda i una fusta que sura. Tot explorant els seus límits s'embarquen en una croada per trobar l'equilibri comú. "La fin demain" és una peça creativa sobre l'optimisme en aquests temps estranys; una reivindicació de la complicitat i la simplicitat.

FOLLOW THE LEADER

DIVENDRES 13 D'ABRIL

A les 20 h

Professional: Cia. XEVIXAVIXOU

Espectacle en clau d'humor que combina dansa i teatre per retre un homenatge als grans músics i els seus fans i que convida els espectadors a reflexionar sobre el fenomen de la fama a l'escena musical. Un poti-poti musical que recorre tota mena d'estils i gèneres vist des d'una perspectiva contemporània. Follow the leader és el segon espectacle de la companyia XeviXaviXou, que es va estrenar dins la programació del Festival Sismògraf16 al Teatre Principal d'Olot.



Foto: Follow de leader

CIRCUIT MUSICAL, NOUS TALENTS

Presentació del cantautor i el seu disc

DIMECRES 6 DE JUNY

A les 20 h

Organitza: AKTIVE

Amb el suport de: Diari Ara, Time Out i Picap

Cantant, pianista i compositora, Clara Luna és una de les veus més destacades del panorama nacional. Cantant de veu envellutada, delicada i plena de matisos, que rep influències de la música clàssica, el jazz, la bossa nova i el soul, entre d'altres. La seva música és una fusió de sons i textures que ens transporten per paisatges sonors i evocadors.

Amb 6 anys va començar la seva formació com a pianista clàssica al Conservatori de Barcelona, i més endavant es va professionalitzar com a cantant de jazz, formant-se al Taller de Músics i fent estades a la ciutat de Nova York. Sempre s'ha mostrat interessada per fer la seva música original i així ha enregistrat diferents CD com Lunar Project, Kunveno i Viajes, i també ha arranjat música de diferents artistes en altres projectes com Coleing Porter o Moments, amb Luna i Vila, així com el seu darrer treball discogràfic, Pure Imagination, en el qual trobem una barreja de cançons clàssiques del jazz i la bossa nova, juntament amb un tema original.



Foto: Clara Luna

SIMFÒNIC DIAPASÓ CENTRE MUSICAL

DISSABTE 9 DE JUNY

A les 18 h (obertura al públic a les 17.30 h)

Professional: Associació SIMFÒNIC

El projecte neix l'any 2011 per part de l'Associació SIMFÒNIC amb la voluntat de visualitzar la tasca que desenvolupen les escoles de música, que aconseguixen que els joves músics siguin els protagonistes. El Festival SIMFÒNIC està pensat per a tots els ciutadans: jovent, adults, persones grans i famílies que vulguin passar una tarda especial gaudint de bona música en espais singulars i participar en un projecte de ciutat pioner i innovador.



Foto: Simfònic

MI REVOLUCIÓN

DIJOUS 7 DE JUNY

A les 18 h

Professional: MONDO Teatre

Revolució, del llatí *revolutio* "una volta". Canvi o transformació radical respecte al passat immediat. Els canvis revolucionaris tenen conseqüències transcendents i es solen percebre com sobtats i violents, ja que es tracta d'una ruptura de l'ordre establert. Lucie viu una autèntica revolució en la seva vida, donada per una sèrie de canvis que es produeixen en molt poc temps. Aquests canvis posen a la vora de l'abisme les seves emocions ... però ... ¿serà Lucie capaç de donar la volta a la seva situació?.

* Obra en castellà

CICLE CINEMA I DOCUMENTALS: PARTICIPACIÓ I CONSCIÈNCIA CIUTADANA

CICLE CINEMA I DOCUMENTALS

Hora: 19.30 h

Aforament limitat

Amb la col·laboració de: Federació Catalana de Cineclubs

En aquest nou trimestre us presentem dues projeccions entorn a la identitat de gènere, el mes de maig i el mes de juny, sobre la música. Cada projecció anirà acompanyada d'una persona vinculada amb el film que es projectarà, sempre buscant despertar la reflexió i convidar el veïnat a participar en una pluja d'opinions i un possible debat que enriqueixin l'activitat i aportin un valor afegit a les converses, així com a totes les persones assistents.

GUERRILLER@S

DIMECRES 16 DE MAIG

Dirigida per Montse Pujantell

Aquest documental planteja una reflexió sobre la identitat de gènere, una aproximació a la construcció genèrica, al que anomenem masculinitat i feminitat, no a la condició sexual home-dona que fa referència a una qüestió purament anatòmica o biològica.

Quatre guerriller@s molt joves ens conviden a pensar el gènere a partir de la seva experiència personal i col·lectiva i ens aproximem a la construcció genèrica i a les seves "estratègies de control" a través d'un grup heterogeni de militants per la lluita transsexual i transgènere.

SEARCHING FOR SUGAR MAN

DIMECRES 13 DE JUNY

A finals dels anys 60, Sixto Rodríguez, un misteriós músic, va ser descobert en un bar de Detroit per dos productors que van quedar fascinats per les melodies commovedores i les lletres profètiques. Van gravar dos discos amb la convicció que l'artista es convertiria en un dels més grans de la seva generació. No obstant això, l'èxit no va arribar, i el cantant va desaparèixer enmig de rumors sobre el seu suïcidi en un escenari. Mentrestant, un dels discos va arribar a la Sud-àfrica de l'Apartheid i es va estendre per tot el país en gravacions pirates, que va fer de Rodríguez una icona de la llibertat i la lluita contra el sistema. Molt temps després, dos fans sud-africans es van obstinar a esbrinar què havia passat realment amb Rodríguez i la seva investigació els va portar a conèixer una història extraordinària.



Foto: ifilmfinity.com

CONFERÈNCIES

G

CUINA VEGETARIANA AFRODISÍACA: PLAER I SALUT

DIMARTS 8 DE MAIG

A les 19 h

Professional: Ma. Pilar ibern, més coneguda com a GAVINA, professora de cuina vegetariana creativa saludable.

La GAVINA ens aportarà un munt d'informació sobre les propietats dels diferents ingredients esmentats i consells sobre la manera d'aprofitar-les.

El seu llibre, Las 69 recetas más afrodisíacas de la cocina, ha estat guardonat amb el Premi Gourmand 2010.



Foto: filmatfinity.com

APRÈN A CUIDAR EL TEU SÒL PELVIÀ

DILLUNS 17 DE MAIG

A les 19 h

Professional: Eva Martínez. Ginecòloga i especialista en el sòl pelvià i de la Carolina Walker. Fisioterapeuta especialista en sòl pelvià.

Les disfuncions del sòl pelvià afecten a gairebé la meitat de la població femenina per sobre dels 50 anys. La més freqüent i coneguda és la incontinència d'orina, però engloben també altres problemes, com la incontinència fecal, el dolor amb les relacions sexuals, el prolapse...

Encara avui en dia menys d'un 30% de les dones amb aquests problemes, busquen ajuda amb un professional, però moltes ni tan sols ho parlen amb alguna amiga, filla, mare....

Com pensem que el primer pas per solucionar un problema, és parlar-ne, us oferim participar en aquesta xerrada. Farem una aproximació del què és el sòl pelvià i què podem fer per prevenir o ajudar a millorar les seves alteracions, i al final tindreu l'oportunitat de fer les vostres preguntes i solventar els vostres dubtes.

COCORO Benvinguda a la revolució més íntima

DIMECRES 30 DE MAIG

A les 19 h

Professional: Clara Guasch, co-directora
www.cocoro-intim.com

Van néixer fa poc més d'un any a Barcelona a través de la cooperativa Femmefleur, i estan provocant una revolució molt íntima! Les Cocoro són unes calcetes absorbents, reutilitzables, còmodes i boniques que serveixen per a la menstruació, el flux vaginal i les pèrdues d'orina lleus. Us explicarem com va sorgir la idea, com es van convertir en realitat, com funcionen i per què és tan important que hi hagi alternatives a les compreses d'usar i tirar. Les podreu veure i tocar, i fer tantes preguntes com tingueu.

ITINERARIS I SORTIDES

CONFERÈNCIES

SANTS I LES DARRERES TRANSFORMACIONS

DIJOUS 12 D'ABRIL

A les 16 h

Preu: 10,50 € (guia i copa de cava incloses)

Punt de trobada i final: davant la parròquia de Sant Medir (carrer de la Constitució, 17)

Us convidem a descobrir un dels espais amb més història del barri de Sants, recentment recuperat per al barri. Visitarem el recinte de la fàbrica de Can Batlló, interiors de les naus, per conèixer el projecte de futur. També visitarem el Mercat de Sants i el passeig elevat sobre el tren. Inclou copa de cava o cafè.

PEDRALBES MEMÒRIA I FUTUR

DIJOUS 10 DE MAIG

A les 11 h

Preu: 8,50 €

Punt de trobada i final: pavellons Güell, passeig de Manuel Girona amb avinguda de Pedralbes.

Començarem el matí passejant per Pedralbes, "PEDRA ALBA", davant dels pavellons Güell de Gaudí. Farem un curt recorregut pels seus voltants, descobrirem el passeig dels Til·lers, la Torre Blanca convertida en bar musical, per arribar a una de les cases més antigues de Pedralbes, la Casa Hurtado, de la qual sobresurt la façana entre totes les altres; veurem l'edifici de les Escales, un projecte de Josep Lluís Sert, que volia oferir el primer jardí vertical de la ciutat. La Casa de Cantàbria ens obrirà les portes per prendre-hi bon cafè, mentre parlem de sor Eulàlia

CONFERÈNCIES

d'Anzizu i el Monestir de Pedralbes. I de camí a la nostra destinació veurem l'obra d'art Nouveau la casa d'Ana Mora Bacardi, que alberga el col·legi de de censors Jurats de Barcelona i arribarem a la nostra destinació: Torre Girona, la casa de la família Girona i la capella que alberga el centre de computació. Cal senyar-se abans d'entrar al centre de la supercomputació? Hem de demanar la benedicció de la cara olmeca que guarda l'entrada de Torre Girona?

NIT DE MISTERIS

DIMECRES 13 DE JUNY

A les 21 h

Preu: 8,50 €

Punt de trobada i final: sota l'Arc de Triomf
(passeig de Lluís Companys. Metro L1)

La nit de Barcelona amaga misteris, històries sobrenaturals i obscures. T'atreveixes a explorar-la amb nosaltres? Aprenderàs molt i et sorprendràs! Passejarem pels barris de Sant Pere, Santa Caterina i el Born.



Foto:pixabay.com

EXPOSICIONS

EL CATALÀ, AL CINEMA!

DEL 3 AL 26 D'ABRIL

Autoria: ONG del català

L'oferta de cinema en català actualment és del 3%. L'exposició que ha creat la plataforma per la llengua permet acostar-nos a les dades reals, mostrar la demanda potencial del cinema en català i, alhora, facilitar informació i recursos per als consumidors per a poder intervenir davant d'aquesta situació.

ACTIVITATS PARAL·LELES DE L'EXPOSICIÓ VIVÈNCIES: Barris amb memòria; exposada a la Seu del Districte de les Corts.

Taula Rodona:

Masos, cases barates i barraquisme: urbanisme i transformació de l'habitatge cortsenc

DIJOUS 24 DE MAIG

A les 18 h

Una proposta de taula o debat en el qual diferents convidats aportin els seus coneixements sobre les transformacions urbanístiques i en concret, sobre l'habitatge, que ha viscut el districte de les Corts des de finals de segle XIX i fins a l'actualitat.

"Vivències" ha estat un projecte de memòria històrica protagonitzat per gent gran dels barris de Maternitat-Sant Ramon, les Corts i Pedralbes amb l'objectiu de recuperar el passat econòmic, social i cultural del Districte de les Corts. A través de la realització d'entrevistes i la recopilació de diferents recursos gràfics i visuals s'han escollit un conjunt de records i experiències que volen prendre vida a partir de l'exposició: Vivències: Barris amb memòria".

ARTIST@S DE "PERE QUART"

DE L'11 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

(Pintura a l'oli i fang)

Autoria: Alumnes dels tallers de dibuix i pintura i de ceràmica del centre cívic.

Acte de cloenda: dimecres 19 de juliol, a les 19 h



Foto: pixabay.com

DESTACAT CULTURAL DEL TRIMESTRE

G

DESTACAT CULTURAL DEL TRIMESTRE

DESTACAT CULTURAL DEL TRIMESTRE

G

2a CONVOCATÒRIA OBERTA D'EX- POSICIONS

DEL 16 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Un projecte de suport a la creació del Centre Cívic Pere Quart adreçat a artistes de diferents disciplines expositives. La iniciativa pretén afavorir la relació professional dels artistes amb el món del centre cívic. El període en el qual s'exposarà serà el mes d'octubre, tot coincidint amb la Festa Major del Districte de les Corts.

*Per a més informació podeu consultar la convocatòria al nostre web www.ccperequart.com



Foto: Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A LA GENT GRAN

G

ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER A LA GENT GRAN

CELEBRACIÓ FESTA DE SANT JORDI I ACTUACIÓ DE LA CORAL PERE QUART

DIVENDRES 20 D'ABRIL

A les 17 h

Animació a càrrec de: Centre Cívic Joan
Oliver "Pere Quart"

CLOENDA D'ACTIVITAT FÍSICA

DIMARTS 24 DE MAIG

A les 12 h

Animació a càrrec de: Centre Cívic Joan
Oliver "Pere Quart"

CLOENDA DE LES JORNADES DE GENT GRAN

DIVENDRES 1 DE JUNY

A les 17 h

Concert líric i refrigeri

CELEBRACIÓ FESTA DE SANT JOAN: BOJOS PER L'ÒPERA

DIVENDRES 22 DE JUNY

A les 18 h

A càrrec de: Barcelona Classic Concert

Un espectacle pensat per al vostre espai i la vostra gent. Protagonitzat per Laia Camps (soprano) i Joan Martínez Colás (tenor), ens interpretaran les àries i els duos més famosos i divertits d'òperes com *El barber de Sevilla* o *Les noces de Fígaro* per gaudir de l'òpera com mai ho has fet abans!

CASAL DE LA GENT GRAN



CASAL DE LA GENT GRAN

Horari del casal al Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Dissabtes i diumenges de 10 a 14 h

Informació i inscripcions específic d'activitats de la gent gran.

Horari: dimarts i dijous de 17 a 19 h

MANUALITATS

DEL 3 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 16 a 19 h

CAMINADES

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 9.30 a 10.30 h

TALLER DE CORAL

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 10.30 a 12.30 h

CONSULTA DE NOVES TECNOLOGIES PER A LA GENT GRAN

DEL 3 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Resoldrem els vostres dubtes sobre el funcionament de tauletes, telèfons mòbils i navegació per internet. Horari a convenir.

Per a més informació podeu trucar al 934 098 846.

*Per a més informació consulteu el programa específic d'activitats de gent gran.

CASAL DE LA GENT GRAN

BALLS DEL DIVENDRES

Dia: 6 d'abril, 4 de maig, 15 de juny

Horari: de 17.15 a 19.45 h

BALLS DEL DIUMENGE

Dies: 29 d'abril, 13 de maig, 10 de juny

Horari: de 17 a 20 h

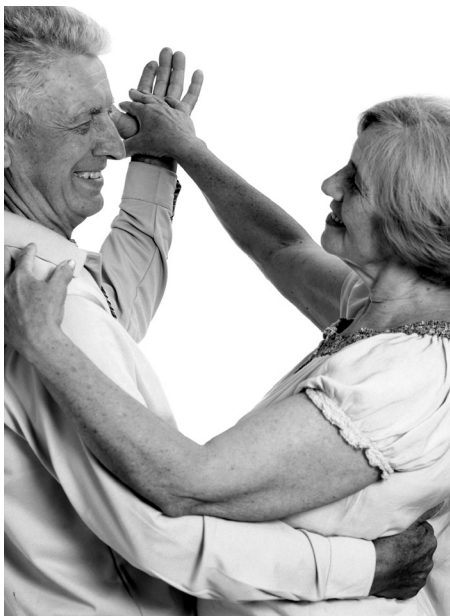


Foto: depositphotos

ENTITATS

Les Corts centre ocupacional

El Centre Ocupacional les Corts és el primer projecte fet realitat per la Coordinadora d'Entitats de Persones amb Disminució de les Corts. És un establiment d'atenció diürna adreçat a persones amb discapacitat que té l'objectiu de facilitar serveis de teràpia ocupacional.

Dilluns d'11 a 13 h

Fundació Emprèn

Treballa per fer possible la inserció laboral activa, ja sigui ajudant-vos a crear la vostra pròpia empresa, com col·laborant amb vosaltres en la recerca de treball mitjançant el programa Incorpora.

Un dilluns al trimestre.

Associació de Veïns les Corts Sud

Fa reunions periòdiques al centre per tractar diferents temàtiques de l'associació.

1r i 3r dimarts de cada mes de 20 a 21 h

Denitsa Dikova & Glòria Ros

Dansa trio de saxo amb dues ballarines.

Cada dimarts i dijous de 9.45 a 13.45 h

Associació Catalana de la Síndrome de Fatiga Crònica

Treballa per la difusió i la divulgació de la SFC, així com per millorar la qualitat de vida tant de la persona malalta com de la seva família.

Cada dimarts de 16 a 18 h

Curs de monitoratge adaptat

Grup d'alumnes de Paideia que fan un curs de capacitatció per a ajudants de monitors/res de lleure.

Cada dimarts i dijous de 15 a 17.30 h

T.O. Ariadna

Associació de pares i tutors de persones amb discapacitat intel·lectual, creada l'any 1994, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones adultes amb discapacitat intel·lectual. Fan activitats físiques i tallers de cuina al centre cívic.

Dimecres d'11 a 13 h i dijous d'11 a 12 h

Club Esportiu Jeroni de Moragas

Grup de gimnàstica rítmica per a persones amb diversitat funcional.

Cada dimecres de 17.15 a 18.45 h

Centre Higiene Mental, CHM

Duen a terme les seves activitats en l'entorn de l'atenció pública i des d'una perspectiva de salut mental comunitària integral. Fan un taller de cuina tots els dimarts de 16 a 18 h

Les Corts Comerç 08028 - Associació de Comerciants del Barri de la Maternitat-Sant Ramón

Fa reunions periòdiques al Centre per tractar diferents temàtiques de l'associació.

Primer dijous de cada mes de 20 a 22 h

Centre ocupacional Paideia

L'any 2014 va obrir les portes el centre ocupacional que neix de les ganes de seguir creixent dels professionals del Col·legi Paideia i de la Fundació Paideia.

Dijous d'11 a 13 h

Sâmbara Beats

Grup de percussió. Assajos els dissabtes d'11 a 13 h

Soul sist

Assajos del grup de hip-hop. Dissabtes de 10 a 13 h

ALTRES SERVEIS

ALTRES SERVEIS

Sala d'exposicions i espais expositius

Un lloc dedicat als artistes. Si vols que tothom pugui gaudir del teu art, anima't i envia'ns la teva petició perquè puguem programar la teva exposició dins les activitats trimestrals del centre.

Cessió d'espais

Cessió d'espais a persones o grups i col·lectius interessats a fer trobades, conferències, festes, etc. Consulteu-ne preus i condicions.

Cuina adaptada

Es prioritzen els projectes amb entitats o col·lectius de diversitat funcional o mobilitat reduïda.

Punt d'intercanvi de llibres

Compartim cultura intercanviant llibres. Porta i canvia un llibre que tinguis a casa per un altre que no hagis llegit.

Taules participatives obertes per a la programació d'activitats

Si voleu fer propostes d'activitats per a la programació del trimestre següent, deixeu el vostre correu electrònic a la recepció del centre i us mantindrem informats/ades de les dates de les trobades.

Autoservei de begudes

Vestidors, armariets i dutxes

Barcelona Wi-Fi ciutadà

La programació pot tenir canvis. Us recomanem que consulteu la nostra pàgina web o bé que ens truqueu per telèfon.



Foto: Centre Civic Joan Oliver "Pere Quart"

AGENDA

ABRIL

Dimarts 3 d'abril	De 19 a 20 h	CONNECTAT AL MÈTODE PLAY	Conferència	Pàg. 25
Del 3 al 26 d'abril	En horari d'obertura del centre	EL CATALÀ AL CINEMA!	Exposicions territorials	Pàg. 42
Del 3 d'abril al 31 de maig	De 19 a 20.30 h	LES FLORS DE LES CORTS	Hàbits saludables	Pàg. 24
Dimecres 4 d'abril	De 18.30 a 21.30 h	CRESTES I EMPANADES	Càpsules de cuina	Pàg. 18
Dimecres 4 d'abril	De 19 a 21 h	LLUMETES DECORATIVES	Reutilització, reparació i intercanvi	Pàg. 23
Del 5 al 12 d'abril	De 17.15 a 19.15 h	TÀRTARS I CARPACCIOS	Càpsules de cuina	Pàg. 18
Del 5 al 26 d'abril	De 19.30 a 21.30 h	CUINA DEL MÓN	Càpsules de cuina	Pàg. 18
Divendres 6 d'abril	De 19 a 20 h	TOTHOM LLEGEIX... I TÚ?	Presentació exposició	Pàg. 29
Del 6 d'abril al 18 de maig	En horari d'obertura del centre	TOTHOM LLEGEIX... I TÚ?	Exposició especialitzada	Pàg. 29
Diumenge 8 d'abril	A les 11.30 h	LA FIN DEMAIN	Matins en família	Pàg. 32
Dimarts 10 d'abril	De 19 a 20 h	EL MODEL COOPERATIU	Conferència	Pàg. 28
10 i 11 d'abril	De 19 a 21 h	PASTISSERIA I DOLÇOS SALUDABLES (eco)	Hàbits saludables	Pàg. 24
De l' 11 al 18 d'abril	De 17 a 19 h	CROQUETES	Càpsules de cuina	Pàg. 18
Dijous 12 d'abril	A les 16 h	SANTS I LES DARRERES TRANSFORMACIONS	Sortida cultural	Pàg. 40
12, 19, 26 d'abril	De 19 a 20 h	CREACIÓ D'UN POST-LLIBRE	Tallers Co-	Pàg. 26
Divendres 13 d'abril	A les 20 h	FOLLOW THE LEADER	Espectacle públic adult	Pàg. 35
Dilluns 16 d'abril	De 18.30 a 20.30 h	REBOSTERIA	Càpsules de cuina	Pàg. 20
Dimecres 18 d'abril	De 19 a 21 h	FLORS DE CARTRÓ	Reutilització, reparació i intercanvi	Pàg. 23
Divendres 20 d'abril	A les 17.30 h	SANT JORDI MEDIEVAL AL BARRI DE SANT RAMON	Calendari festiu	Pàg. 33
Dijous 20 d'abril	De 19 a 20 h	T'HO DIRÉ CANTANT	Presentació llibre	Pàg. 28
Divendres 20 d'abril	A les 17 h	FESTA SANT JORDI	Activitats gent gran	Pàg. 44
Dilluns 23 d'abril	De 18 a 19.30 h	REBOSTERIA DE XOCOLATA INFANTIL	Càpsules de cuina	Pàg. 20
24 i 25 d'abril	De 19 a 21 h	HAMBURGUESES VEGETALS (ECO)	Hàbits saludables	Pàg. 24
Del 25 d'abril al 2 de maig	De 17 a 19 h	CUINA AMB ESPÈCIES	Càpsules de cuina.	Pàg. 18



Foto: Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

AGENDA

MAIG

Del 3 al 24 de maig	De 19.30 a 21.30 h	SOPARS EN UN MOMENT	Càpsules de cuina	Pàg. 19
Divendres 4 de maig	De 18.30 a 20.30 h	CUINA EN VASETS	Càpsules de cuina	Pàg. 20
Diumenge 6 de maig	A les 11.30 h	IU EL LLOP I BERTA, LA CAPUTXETA VERMELLA	Matins en família	Pàg. 32
Dimarts 8 de maig	A les 19 h	CUINA VEGETARIANA AFRODISÍACA: PLAER I SALUT	Conferència	Pàg. 39
Dijous 10 de maig	A les 11 h	PEDRALBES MEMÒRIA I FUTUR	Sortida cultural	Pàg. 40
Del 9 al 16 de maig	De 17 a 19 h	SOPES I CREMES FREDES	Càpsules de cuina	Pàg. 19
Divendres 11 de maig	A les 18 h	UNA HISTÒRIA DE BLUES	Espectacle infantil	Pàg. 31
Del 14 de maig al 18 de juny	De 18 a 19.30 h	REBOSTERIA INFANTIL	Càpsules de cuina	Pàg. 21
Dimarts 15 de maig	De 19 a 20 h	EN BICICLETA PER BARCELONA	Conferència	Pàg. 28
Dimecres 16 de maig	De 19 a 20.30 h	COM REPARAR PETITS APARELLS ELÈCTRICS	Bricolatge comunitari	Pàg. 30
Dimecres 16 de maig	A les 19.30 h	GUERRILLERAS	Cicle de cinema i documentals	Pàg. 37
Dilluns 17 de maig	A les 19 h	APRÈN A CUIDAR EL TEU SÒL PELVIÀ	Conferència	Pàg. 39
Dimarts 22 de maig	D'11 a 13 h	MILLORANT L'ESPAI CUINA	Tallers Co-	Pàg. 26
Dimarts 22 de maig	D'11 a 13 h	TRIODOS BANK I LES EMPRESES AMB VALORS	Conferència	Pàg. 28
Dimecres 23 de maig	De 19 a 20.30 h	COM MILLORAR I MANTENIR LA INSTAL·LACIÓ ELÈCTRICA	Bricolatge comunitari	Pàg. 30
Del 23 al 30 de maig	De 17 a 19 h	COQUES DE SANT JOAN	Càpsules de cuina	Pàg. 19
Dimarts 24 de maig	A les 12 h	CLOENDA D'ACTIVITATS FÍSQUES	Activitats gent gran	Pàg. 44
Dijous 24 de maig	A les 18 h	EXPOSICIÓ VIVÈNCIES	Taula rodona	Pàg. 42
Divendres 25 de maig	De 19 a 21 h	GINTÒNICS	Càpsules de cuina	Pàg. 20
Dimecres 30 de maig	A les 19 h	COCORO, LA REVOLUCIÓ MÉS ÍNTIMA	Conferència	Pàg. 39
Dimecres 30 de maig	De 19 a 20.30 h	L'ÚS DEL TREPANT	Bricolatge comunitari	Pàg. 30



Foto: Centre Civic Joan Oliver "Pere Quart"

AGENDA

JUNY

Divendres 1 de juny	A les 17 h	CLOENDA JORNADES DE GENT GRAN	Activitats gent gran	Pàg. 44
Diumenge 3 de juny	A les 11.30 h	NO TINC POR	Matins en família	Pàg. 32
Dimecres 6 de juny	De 19 a 20.30 h	RESTAURACIÓ DE LA FUSTA	Bricolatge comunitari	Pàg. 30
Dimecres 6 de juny	A les 20 h	CIRCUIT MUSICAL, NOUS TALENTS	Concert	Pàg. 35
Del 6 al 13 de juny	De 17 a 19 h	POSTRES SENSE FORN	Càpsules de cuina	Pàg. 19
Del 7 al 21 de juny	De 19.30 a 21.30 h	PASSIÓ PER LA XOCOLATA	Càpsules de cuina	Pàg. 20
Del 7 al 21 de juny	De 17.15 a 19.15 h	CUINA FÀCIL DE PRIMAVERA	Càpsules de cuina	Pàg. 19
Dissabte 9 de juny	A les 18 h	FESTIVAL SIMFÒNIC	Concert	Pàg. 36
De l'11 de juny al 19 de juliol	En horari d'obertura del centre	ARTISTES DE PERE QUART	Exposicions territorials	Pàg. 42
Dimarts 12 de juny	De 19 a 20 h	FOTOGRAFIA VIRTUAL	Conferència	Pàg. 28
Dimecres 13 de juny	De 19 a 20.30 h	COM MILLORAR I MANTENIR LA INSTAL·LACIÓ D'AIGUA	Bricolatge comunitari	Pàg. 30
Dimecres 13 de juny	A les 21 h	NIT DE MISTERIS	Sortida cultural	Pàg. 41
Dimecres 13 de juny	A les 19.30 h	SEARCHING A SUGAR MAN	Cicle de cinema i documentals	Pàg. 38
Dimecres 20 de juny	De 18.30 a 21.30 h	DIPS	Càpsules de cuina	Pàg. 20
Dijous 21 de juny	A les 19 h	CLOENDA D'ACTIVITATS	Mostra tallers d'adults	Pàg. 22
Divendres 22 de juny	A les 18 h	FESTA DE SANT JOAN	Activitats gent gran	Pàg. 44



Foto: Centre Civic Joan Oliver "Pere Quart"

MAPA

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts

BUS: H8, H10, 50, 54, 70, 75, V3, D20, N2, N14

BICING: a 50 metres



ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER
"PERE QUART"
Comandant Benítez, 6
Tel. 933 398 261

HORARIS

Horari del centre:
De dilluns a divendres de 9 a 14
i de 16 a 23 h
Dissabtes i diumenges de 10 a 14 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb
mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/
perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)
c/e: perequart@lleuresport.cat
facebook: Centre Cívic Joan
Oliver Pere Quart
twitter: @CCPere Quart

**Districte de
les Corts**

@BCN_LesCorts