
**Centre Cívic
La Sagrera “La Barraca”**

PROGRAMACIÓ CULTURAL I TALLERS

Octubre - Desembre 2015

**Ajuntament de
Barcelona**



TALLERS

TALLERS

TALLERS CULTURALS

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

SALUT
CREIXEMENT PERSONAL

EXPRESSIÓ

EXPRESSIÓ
BALLS I DANSES
TEATRE
EXPRESSIÓ MUSICAL

RECURSOS

IDIOMES
FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

CREATIVITAT

COSTURA
EXPRESSIÓ PLÀSTICA
ESCRITURA

TALLERS EN FAMÍLIA

SEMINARIS

ITINERARIS

TALLERS VOLUNTARIS

LLEGENDA

N NOVETAT

INSCRIPCIONS

A partir del dilluns 7 de Setembre

Inscripcions web: a partir de les 10h.

Inscripcions presencials: de dilluns a divendres de 10 a 14h i de 16 a 21h.

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web: ccivics.bcn.cat/lasagrera.

Inici activitats: dilluns 5 d'Octubre

Finalització activitats: divendres 11 de Desembre

• Oficina Tiquet Rambles
Palau de la Virreina (La Rambla, 99)
De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia, en les dates establertes.

Els preus que apareixen en aquest fulletó estan aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.

La inscripció ha de fer-se de forma presencial o via on-line a través de la pàgina web ccivics.bcn.cat/lasagrera. No s'acceptarà diners en efectiu.

L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques.

El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.

Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: ccivics.bcn.cat/lasagrera

Per a totes les activitats les places són limitades.

Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat com a usuari de l'equipament.

Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions per sessió.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

SALUT

YOGA PER A TOTHOM

Grup 1: dimarts de 19 a 20h
(10 sessions. Inici 6 d'octubre)
Grup 2: dijous de 11 a 12h
(10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Yoga significa "unió", unió entre ment, cos i emocions. En aquest taller es tractaran aquests conceptes a través del treball corporal, la respiració, la concentració i la millora de la postura corporal. Estirar el cos i respirar correctament per alliberar tensions, arribant així a un estat físic i mental saludable.

ASHTANGA VINYASA YOGA

Dimercres de 17'30 a 18'30h
(10 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 35.09 €



fotografia: pixabay.com

L'Ashtanga vinyasa ioga es distingeix per ser un ioga més dinàmic, ja que es practiquen una sèrie de postures (asanes) encadenades amb el vinyasa (moviment amb respiració). El cos no només s'enforteix, es flexibilitza i sana, sinó que la pràctica continuada aporta calma, reafirmació i claredat mental, així com equilibri emocional.

DINÀMIC YOGA

Dilluns de 20 a 21h
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 35.09 €

La clau d'aquesta pràctica és que a través d'un flux de postures i moviments rítmics i repetitius en sincronia amb la respiració, es desperta i energitza el cos, preparant-lo per a una quietud estable i ens facilitarà una profunda interiorització de la consciència.

PILATES

Grup 1: dimarts de 18 a 19h
(10 sessions. Inici 6 d'octubre)
Grup 2: dijous de 17'30 a 18'30h
(10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Mètode molt efectiu per enfortir, estirar la musculatura i per millorar la postura corporal, augmentant la mobilitat de les articulacions i la flexibilitat, a partir de la concentració, la respiració i la precisió dels moviments.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Dilluns de 16.30 a 17.30 h
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Amb aquest mètode de gimnàstica treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sol pelvià. En aquest taller, es combinaran exercicis teòrico-pràctics per aprendre aspectes de l'anatomia i hàbits saludables.

CORRECCIÓ POSTURAL I ESTIRAMENTS

Dimarts de 17 a 18h
(10 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 35.09 €

L'esquena és l'eix vertebrador del cos. L'objectiu d'aquest taller és aprendre que la correcció postural, mitjançant els estiraments, pot ajudar-nos a millorar la salut. Prendre consciència dels mals hàbits posturals adquirits al dia a dia per tal de posar-hi solució i evitar possibles lesions. A més, també es treballarà la tonificació muscular i la flexibilitat.

ESTIRAMENTS CREATIUS

Dilluns de 19 a 20 h
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Treballem amb diferents tècniques corporals per millorar la nostra elasticitat, recuperar el to muscular i la bona col·locació i apertura corporal.

També donem pas a l'expressió del moviment espontani i creatiu amb música.

CREIXEMENT PERSONAL

VIURE EN PLENITUD

Dimarts de 10 a 11'30h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Conèixer la importància de viure l'aquí i l'ara és essencial per gaudir d'una vida amb equilibri i harmonia. El taller aborda els plantejaments vitals, els recursos i els aprenentatges necessaris per recuperar l'equilibri i el desig de dirigir la pròpia vida en plenitud.

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dimarts de 11 a 12'30h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47.37 €

L'objectiu d'aquest taller és proporcionar una eina d'autoconeixement que ens permeti saber qui som i qui podem arribar a ser. A través de l'aprenentatge de la tècnica de l'Eneagrama, aconseguirem una millor comprensió de nosaltres mateixos que ens ajudarà a aconseguir una relació més sana i saludable amb el nostre cos.

COACHING PER IMPULSAR EL CANVI

Dimercres de 19'30 a 21 h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Els canvis poden generar incertesa i en moltes ocasions ens fan sentir confosos davant de certes situacions. En aquests casos cal readaptar les nostres respostes a les noves situacions i afrontar la por a allò desconegut.

El coaching acompanya les persones en aquest procés de canvi i actua com motor de transformació. Fa una mirada a l'interior de la persona i convidada a preguntar pels seus recursos i obre possibilitats d'acció creativa i poderament.

MINDFULNESS: VIU EL PRESENT

N

Dimarts de 17'30 a 19 h

(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47.37 €

El mindfulness és una pràctica que ens permet experimentar el moment present i ens proporciona molts beneficis a nivell mental, emocional i físic. Prendre consciència de nosaltres mateixos i del nostre entorn ens facilita amplificar la capacitat de viure i desconnectar el "pilot automàtic" que tots portem avui en dia. Els recursos que proporciona ens ajudaran a aconseguir un major equilibri mental i emocional, augmentar la concentració, l'autoconeixement, controlar l'estrès i fer front als reptes del dia a dia amb serenitat.

INICIACIÓ A LA GRAFOLOGIA

N

Dimarts de 19 a 20.30h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47.37 €

La grafologia és la ciència que té per objectiu conèixer el caràcter i la personalitat humana per mitjà de l'estudi i l'anàlisi de l'escriptura. A través de la grafologia podem arribar a descobrir i conèixer els trets que determinen el nostre comportament; les aptituds, actituds i els desitjos inconscients. Destinat a aquelles persones que volen conèixer les seves aplicacions a nivell personal (autoconeixement).

EXPRESSIÓ

EXPRESSIÓ

ZUMBA DANCE BASIC

Grup 1: dilluns de 19 a 20 h
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)
Grup 2: dimecres de 19 a 20 h
(10 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Estàs preparat/ada per divertir-te i posar-te en forma? La Zumba és un taller on a través del ball i el fitness treballaràs la tonificació dels músculs i aspectes cardiovasculars sense deixar de ballar i aprenent que fer exercici pot ser molt divertit!

BODY BALANCE

N

Dijous de 13 a 14h
(10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 35.09 €

El body balance és una barreja de ioga, thai chi i pilates coreografiada al ritme de la música. Una nova manera de connectar amb el cos a través del ball, fer exercici i passar-ho bé!

BATUKA

Dijous de 18.30 a 19.30 h
(10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Desconnecta i posa't en forma gràcies a la Batuka, una activitat que combina el ball amb la gimnàstica aeròbica, desenvolupant aspectes tant importants com la coordinació, el sentit del ritme i la tonificació del cos.

EXPRESSIÓ CORPORAL A TRAVÉS DEL FLAMENC

N

Dimecres de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47.37 €

L'objectiu d'aquest taller és fomentar l'expressió i l'autoconeixement corporal a través del flamenc amb diferents dinàmiques per reconèixer el teu propi cos i desenvolupar diferents tècniques per expressar les emocions. En aquest taller aprendràs a ballar flamenc com a forma d'expressió corporal.

BALLS I DANSES

DANSA AFRICANA

Dilluns de 18 a 19 h
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Introdueix-te en el món d'aquesta dansa màgica, on la música i els moviments són els elements ideals per conèixer altres habilitats

del teu cos. Una dansa amb molta energia i ritme que t'ajudarà a millorar la coordinació i el propi ritme corporal.

BALLS LLATINS

Dilluns de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Aprèn a ballar els diferents balls llatins: salsa, merengue, bachata i txa-txa-txa entre d'altres. Aprendràs a moure't i gaudir del teu cos alhora que t'instrueixes en el món musical de cada ball, els passos, les figures bàsiques i de perfeccionament. No es necessita parella.

LINDY HOP

Dimarts de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Aprèn el ritme de moda! El Lindy Hop és un ball molt dinàmic i creatiu on a través del Swing i el Jazz trobaràs les eines necessàries per començar a ballar lliurement alhora que aprendràs a crear nous passos al ritme de la música. Taller de ball on no cal anar acompanyat però t'animem a venir amb parella.

DANSA DEL VENTRE

Dimecres de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Vine a conèixer aquesta dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment. Una dansa que et permet fer exercici de forma original, divertida i creativa, alhora que et proporciona beneficis corporals i emocionals.

TEATRE

EXPRESSIONI CORPORAL

Dijous de 18.30 a 20h
(9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 47.37 €

L'objectiu d'aquest taller és treballar l'expressivitat a través del cos i la veu. Es tracta d'un treball escènic i artístic útil en la vida quotidiana, on el gest motor és la nostra expressivitat. Farem ús de diferents tècniques de moviment, improvisació i sobretot de la nostra autenticitat.

IMPROVITZACIÓ TEATRAL

Dijous de 20h a 21.30h
(9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Taller de teatre que es realitza a partir de tècniques lúdiques i jocs d'improvització. Dirigit a qui vulgui adquirir competències teatrals o desenvolupar-se en altres àmbits de treball, creixement personal, etc. Treballarem la confiança individual i en grup per parlar i/o actuar en públic.

EXPRESSIONI MUSICAL

GUITARRA NIVELL MIG

Dimarts de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Vine a perfeccionar els teus coneixements de guitarra i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. Cal tenir coneixements previs i dur la guitarra clàssica.

GUITARRA INICIACIÓ

Dijous de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Tens una guitarra i no saps per on començar a tocar-la? Aprèn a acompanyar cançons de diferents estils i algunes tècniques bàsiques, com ara l'arpegi i els acords principals. No requereix cap coneixement musical previ. Cal dur la guitarra clàssica.



fotografia: freeimages.com

RECURSOS

IDIOMES

COFFEE AND ENGLISH

Dilluns de 10 a 11'30h
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Comença el dia amb un deliciós cafè i una agradable conversa en anglès amb la finalitat de millorar-ne la fluïdesa i l'expressió oral. Taller de conversa per practicar la parla anglesa i ampliar vocabulari. Cal tenir coneixements bàsics d'anglès a nivell de comprensió oral i parla.

ANGLÈS BÀSIC

Dilluns de 11'30 a 13h
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Taller d'iniciació a l'anglès per començar a parlar i desenvolupar-te en aquesta llengua. Exercicis gramaticals, de lectura i de parla per a que comencis a desenvolupar coneixements gramaticals però sense deixar de banda el més essencial: aprendre a parlar.

ANGLÈS SERIES

Dijous de 17 a 18'30h
(9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Estàs cansat dels típics exercicis gramaticals per aprendre anglès? Doncs aquest és el teu taller ideal! Practicarem la llengua

anglesa amb l'ajuda de les series de televisió, els diàlegs i molt més. Una nova manera d'aprendre i de practicar. Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió oral i parla.

ANGLÈS CONVERSA

Dijous de 18'30 a 20h
(9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Taller de conversa en anglès amb la finalitat de millorar-ne la fluïdesa i l'expressió oral. Practicarem l'anglès i ampliarem vocabulari a partir de l'art de la parla, així com també aprendrem a entendre'l. Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió oral i parla.

FRANCÈS INICIACIÓ

Dilluns de 11'30 a 13h
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Taller d'iniciació a la llengua francesa destinat a debutants. Mitjançant la realització d'exercicis i de l'audició de diàlegs, estudiarem el vocabulari de la vida quotidiana, el present dels verbs i normativa gramatical bàsica.

FRANCÈS CONVERSA

Dimecres de 19.30 a 21h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Taller pensat i adreçat pels que tenen coneixements de francès i volen practicar-lo, perdre

la vergonya de parlar-lo i fer-se entendre en situacions pràctiques.

PERFECCIONA EL TEU CATALÀ

N
Dimarts de 11.30 a 13h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Si t'agrada el català però vols aprofundir en coneixements, gramàtica, lèxic i sobretot, passar-t'ho d'allò més bé, aquest és el teu taller. Aquí aprendràs a escriure'l millor, a parlar-lo amb més fluïdesa i a entendre tot allò que se't resisteix d'una manera distesa i divertida.

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX

N
Dimarts de 18.30 a 20h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Tens una càmera rèflex i encara dispaes en automàtic? Vols aprendre a disparar manualment i controlar així tots els aspectes que tens al teu abast? Vols millorar substancialment les teves fotografies? En aquest taller descobriràs els trucs per aconseguir tot allò que encara no domines de la càmera reflex!

PHOTOSHOP INICIACIÓ: RETOC FOTOGRÀFIC

N
Dimarts de 20 a 21.30h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Coneix i endinsa't en el programari més universal de retoc fotogràfic, de composició i creació de diferents treballs gràfics. En aquest taller és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica. Cal portar ordinador portàtil amb el programa de photoshop.

CREATIVITAT

COSTURA

INICIACIÓ AL PATRONATGE

Dimercres de 18.30 a 20h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Amb aquest taller d'iniciació al patronatge aprendràs a realitzar patrons base per fer faldilles, bruses, pantalons... que et permetran crear els teus propis dissenys a mida. Aprendràs també les tècniques de tall i confecció.

PATRONATGE NIVELL MIG

Dimercres de 20 a 21.30h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47,37 €

En aquest taller aprendràs a realitzar més patrons base (de dona) utilitzats avui dia en la indústria de la moda femenina,

així com les transformacions pertinents per aconseguir les peces que més t'agradin. Un cop realitzat el patró a la nostra mida passarem a realitzar el prototip en teixit. Es requereix haver cursat el taller d'iniciació al patronatge.

PATCHWORK: UN HOBBY PER A TOTHOM

N
Dimercres de 16 a 17.30h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47,37 €

El patchwork és un vocable anglès, que significa treball de pedaços. Els objectius d'aquest curs són recuperar la tradició de treballar amb fil i agulla a partir de les peces de roba que es reciclen per a fer-ne un nou ús. Aprendrem tot el que es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures.



fotografia: pixabay.com

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

PINTURA PER A TOTHOM

N
Grup 1: dimarts de 11'30 a 13h
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Grup 2: Dimarts de 19 a 20h
(10 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 35.09 €

En aquest taller aprendrem a realitzar les nostres obres pictòriques amb la tècnica que preferim: oli, aquarel·la, acrílics... Seran classes individualitzades on es guiarà a cada alumne per ajudar-lo a desenvolupar la seva pròpia creativitat.

ESCRITURA

LLEGEIX, EXPLICA I ESCRIU PER A INFANTS

N
Dimercres de 10 a 11'30h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Tractarem els pressuposts bàsics de la literatura infantil i juvenil, les seves especificitats i gèneres, així com les tècniques narratives i les seves arrels i llegirem contes clàssics i d'altres no tant clàssics. El taller estarà centrat en la descripció de la literatura per a infants i joves, i la tècnica per a l'escriptura de textos creatius/didàctics per a infants.

ESCRITURA CREATIVA

N
Dimercres de 11'30 a 13h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47,37 €

Dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària. En aquest taller es treballaran els mecanismes que permeten desenvolupar

la imaginació així com les tècniques narratives més elaborades. El curs abasta tots els temes que un narrador ha de posar en pràctica per posar-se a escriure. Poden participar persones amb o sense experiència prèvia en l'hàbit d'escriure.

ESCRIURE BÉ A L'EMPRESA

N

Dimecres de 13 a 14'30h
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Preu: 47.37 €

Cada vegada ens comuniquem més per escrit; des de presentacions personals o d'empresa, passant per correus electrònics o informes. Aquests escrits tenen, la majoria de vegades, una finalitat: vendre o vendre'ns. I per saber vendre's, s'ha de tenir les idees clares i dissenyar una bona presentació. Per assolir aquest objectiu amb èxit, però, cal primer saber escriure-ho. En aquest taller es proporcionaran les tècniques necessàries per aconseguir-ho.

TALLERS EN FAMÍLIA

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

Divendres de 11.30 a 12.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'octubre)
Preu: 35.09 €

L'objectiu principal d'aquest curs és enfortir el vincle nadó-adult a través de l'estimulació musical.

Acompanyarem l'evolució del nadó amb cançons adaptades, audicions musicals, jocs i instruments musicals, donant èmfasi al concepte de música perquè aquesta contribueixi a l'educació global de l'infant. El nadó ha d'anar acompanyat d'un adult.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 3 ANYS

Divendres de 12.30 a 13.30h
(10 sessions. Inici 9 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Taller familiar on a través de jocs, cançons i activitats adaptades a petits i grans, anirem introduint la música a la vida dels infants. En aquest taller l'infant ha d'anar acompanyat d'un adult.

BALLANT LA MATERNITAT

N

Dijous de 12 a 13h
(10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Dansa oriental creativa per a la recuperació post-part. Mitjançant moviments de dansa oriental i estiraments específics millorarem la tonicitat del nostre cos i del sòl pèlvic. Si estàs buscant recuperar la forma física de manera lúdica i creativa i passar una bona estona amb el teu nadó i altres mares, aquest taller és per tu!

IOGA PER A NADONS

Dimarts de 11 a 12h
(10 sessions. Inici 6 d'octubre)
Preu: 35.09 €

Taller dirigit a pares i/o mares i nadons de 2 a 12 mesos, on s'ofereix l'oportunitat de recuperar força i flexibilitat del propi cos, a través de postures de ioga, estiraments i tècniques de respiració alhora que connectes amb la teva criatura mitjançant una activitat agradable i en un entorn on podràs compartir noves experiències amb altres famílies.

SEMINARIS

DEIXAR DE SER BOMBER. APRÈN A GESTIONAR EL TEU TEMPS

Del 27 d'octubre al 10 de novembre
Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 19.66€

Cal descobrir que el temps no és gratuït ni inesgotable i en aquest seminari et donarem eines per aprendre a gestionar-ho.

QUÈ HAURIES DE SABER DEL MARKETING DIGITAL?

4, 11, 18 i 25 de novembre
Dimecres de 12 a 14 h
Preu: 34.94€

El màrqueting digital és l'aplicació de les estratègies de comercialització dutes a terme en els mitjans digitals. Totes les tècniques del món off - line són imitades i traduïdes a un nou món, el món online . En l'àmbit digital apareixen noves eines com la immediatesa, les noves xarxes que sorgeixen dia a dia.

COMUNICACIÓ NO VERBAL

8, 15, 22 i 29 d'octubre
Dijous de 20 a 21'30h
Preu: 26.21€

La interpretació i l'anàlisi del comportament no verbal de l'ésser humà és una eina molt útil en moltes tasques. No només ens comuniquem a través de les paraules sinó que fem ús dels gestos i moviments, de la postura, les mirades i expressions facials... exterioritzem tot allò que pensem i sentim. En aquest taller aprendrem les eines necessàries per interpretar la comunicació no verbal, que surgeix dels processos psicològics interns.

COMUNICAR I AUTOCONÈIXER-SE MILLOR

Del 17 de novembre a l'1 de desembre
Dimarts 17.30 a 19 h
Preu: 19.66€

Què revelem i què rebem quan ens comuniquem amb els altres? Aprèn a comunicar-te i a conèixer-te millor. Et donarem eines per a comunicar-te de manera efectiva i eficient.

ITINERARIS

Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris. És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte. Preu per itinerari: 11,74 €

BARCELONA A TRAVÉS DE L'OBJECTIU

Vine a conèixer la ciutat de Barcelona des d'una òptica diferent de la mà d'un professional de la fotografia.

SORTIDA FOTOGRÀFICA: PALAU REIAL DE PEDRALBES

24 d'octubre

Hora: 10 h

Punt de trobada: (L3) a la porta que dona a l'Av. Diagonal

Durada: 2 hores

Preu: 11.74 €

A càrrec d'Alfredo Vera

El Palau Reial de Pedralbes és un dels parcs més idíl·lics de la ciutat de Barcelona. Es tracta d'un entorn on podrem trobar mostres de natura, arquitectura, escultura, i tot un seguit d'elements on posar en pràctica la nostra tècnica fotogràfica.

seva primera fase l'any 1808, va ser obra de l'arquitecte italià Domenico Bagutti. El parc inclou un jardí neoclàssic del segle XVIII i un jardí romàntic del segle XIX. Si ets un apassionat de la fotografia arquitectònica o natural, aquesta és la teva sortida.



fotografia: wikimedia.org

SORTIDA FOTOGRÀFICA: PARC DE LA CIUTADELLA

12 de desembre

Hora: 10 h

Punt de trobada: A la glorieta

Durada: 2 hores

Preu: 11.74 €

A càrrec d'Alfredo Vera

Actualment el Parc de la Ciutadella és un dels més extensos de Barcelona. Dins del seu recinte se situa el Zoo de Barcelona, així com diverses edificacions que perviuen de l'antiga fortalesa. El parc destaca per la seva gran extensió enjardinada, el llac, la Cascada, el Jardí Romàntic i l'antiga plaça d'armes. Una sortida per els amants de la natura i la fotografia escultòrica.

TALLERS VOLUNTARIS

Oferta de tallers de caràcter anual -d'octubre a juny- dirigits per persones que, de manera voluntària, comparteixen els seus coneixements.

El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10€ destinat a algun projecte social escollit per la Comissió de Talleristes. El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel propi professor/a a l'inici dels tallers.

INSCRIPCIONS

A partir del dilluns 14 de Setembre

Inici activitats: dimarts 13 d'Octubre

Inscripcions presencials: de dilluns a divendres de 10 a 14h i de 16 a 21h.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

La inscripció ha de fer-se de forma presencial.

El donatiu es farà en efectiu en el moment de realitzar la inscripció.

El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.

Cada persona només es podrà inscriure a un taller i grup.

Cada persona només podrà realitzar una inscripció per una altra persona.

TALLERS VOLUNTARIS**BIJUTERIA**

Dimarts de 16 a 17'30 h

DIBUIX

Dimecres de 18 a 19'30 h

LABORS

Dimarts de 16 a 17'30 h

MANUALITATS

Dilluns de 16 a 17'30 h

PATCHWORK

Divendres de 16 a 17'30 h

PINTURA SOBRE ROBA 1

Dilluns de 17 a 18'30 h

PINTURA SOBRE ROBA 2

Dijous de 10 a 11'30 h

PINTURA SOBRE ROBA 3

Dijous de 16 a 17'30 h

PINTURA SOBRE ROBA 4

Divendres de 17 a 18'30 h

PINTURA A L'OLI 1

Dimecres de 16 a 17'30 h

PINTURA A L'OLI 2

Dilluns de 18'30 a 20 h

PROGRAMACIÓ CULTURAL

ESPECTACLES

CICLE DONA I CANÇÓ

Dona Cançó vol ser una plataforma professional per promoure projectes creatius on la figura de la dona sigui representada en qualsevol de les expressions artístiques existents. El centre cívic es suma i col·labora amb elles i el seu projecte, donant suport i organitzant una sèrie de concerts i espectacles amb un objectiu clar; difondre la importància artística de la dona.

ÁGALA&LAURA FREIJO

Dijous 1 d'octubre a las 19.30 h.

El grup Ágala conjuntament amb la dramaturga Laura Freijo, ens presentaran un concert íntim i carregat d'emocions.



fotografia: Ágala&Laura Freijo

MELISSA CAMINHA & NURIA RIQUEZ

Divendres 27 de novembre a las 19.30 h.

Espectacle de música, clown i teatre. No t'ho perdís.

JAZZ A LA SAGRERA: THE GREAT TOAD & FRIENDS

Dissabte 31 d'octubre a las 19 h

Després de més de 10 anys pels escenaris, The Great Toad vol compartir amb tots vosaltres la presentació del seu disc amb una festa de swing, blues, dixie... amb moltes sorpreses i col·laboracions inoblidables!

CONCERT DE NADAL: FOLLIA A DUE

Dissabte 19 de desembre a las 19 h

Follia a Due combina, en la majoria dels seus concerts, el repertori de la música barroca i clàssica amb la improvisació espontània, entre moviments i peces. Fent ús de còpies d'instruments antics i de criteris d'interpretació històrica, en aquesta ocasió ens ofereixen un programa purament clàssic. Adriana Alcaide – Violí Barroc Frances Bartlett – Violoncel



fotografia: Adriana Alcaide

ESPECTACLES INFANTILS

CONTES DE NADAL

Dissabte 19 de desembre a les 12 h.

Preu: 3,10 €

Recomanat per a infants de 3 a 10 anys.

Espectacle de teatre i contes.

A càrrec de Cia Vivim del Cuentu.

No hi ha millor manera de celebrar l'arribada del Nadal que amb una sessió de contes en què s'hi passegen el caganer, el tió, els pastorets i un misteriós visitant celeste que necessita la nostra ajuda.

EXPOSICIONS

EXPOSICIÓ DE PINTURA: SOMNIS, PENSAMENTS

Del 29 de setembre al 22 d'octubre

A càrrec de Masha Davidov.

Que és somiar? Un somni, un pensament no sempre són fàcils d'expressar ni de descriure. Les sensacions i sentiments escapen a les paraules i s'esvaeixen davant dels nostres ulls com a neu en sentir la calor d'una espelma.

Aquesta exposició és una reflexió interna. Mitjançant l'art, moltes vegades es poden evocar algunes d'aquestes sensacions efímeres i inexplicables...

com portar-se la llum d'un somni entre les mans.



fotografia: Masha Davidov

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES DE PAISATGES I VIATGES

Del 26 d'octubre al 6 de novembre.

A càrrec de l'Associació de fotografia Photosagrada.

Un grup d'alumnes de l'entitat, aplica els seus coneixements i ofereix la seva visió del món a través del visor de la seva càmera.

EXPOSICIÓ DE FESTES MAJORS: LA SAGRERA UN BARRI SOLIDARI

Del 10 al 20 de novembre.

A càrrec de l'Associació de fotografia Photosagrada.

Exposició fotogràfica dels treballs de reportatge de diferents actes solidaris del barri.

EXPOSICIÓ “PEPITA TEIXIDOR”

Del 24 de novembre a l'11 de desembre.

A càrrec del Centre Cívic La Sagrera i el CIRD (Centre d'informació i recursos per a les dones).

Aquesta exposició pretèn recuperar la memòria de Pepita Teixidor, la millor pintora de flors del seu moment, i la primera dona amb un monument a Barcelona. És massa freqüent que les obres femenines caiguin en l'abandó o l'oblit, tant, que és gairebé el més comú. Anul·lades, silenciades o desprestigiades pels seus col·legues masculins, les dones pintores que van aconseguir fer del seu art una professió van ser autèntiques heroïnes que van saber –i van poder- viure, contra tot pronòstic, del que es considerava la seva “afició” i que, per a elles, era la seva forma d'expressió i de vida.

El 26 de novembre a les 19h, la comisària de l'exposició, Isabel Gascon, realitzarà una conferència sobre els continguts més rellevants de la pintora.

EXPOSICIÓ DE TREBALLS DELS TALLERS VOLUNTARIS

Del 15 al 18 de desembre.

A càrrec de la Comissió de Talleristes del centre.

Exposició dels treballs realitzats per els/les participants dels tallers voluntaris de pintura sobre roba, pintura sobre seda, labors, manualitats, pintura a l'oli, dibuix, patchwork i bijuteria.

CONFERÈNCIES**EL PERQUÈ DEL CREIXEMENT PERSONAL**

Dimecres 30 de setembre a les 19 h

A càrrec de Carmen Boo.

En aquesta conferència es tractarà la importància del creixement personal i com podem orientar-nos quan volem escollir activitats relacionades amb ell, a partir del coneixement que ens ofereix l'ètica de la Cura, que es caracteritza per apropar-nos de forma singular, delicada i conscient a una forma d'entendre el nostre propi desenvolupament personal i també la cura de les relacions i de la vida.

CIVILITZACIONS: LES FITES DE L'EVOLUCIÓ HUMANA: LA SIGNIFICACIÓ D'ATAPUERCA I ORCE

Dijous 5 de novembre a les 19h.

A càrrec de Robert Sala, Investigador de l'IPHES, professor de la Universitat Rovira i Virgili, membre de l'equip d'excavació dels jaciments de la Sierra de Atapuerca i d'Orce.

En l'evolució humana observem grans fites com l'adquisició de les eines de pedra, la capacitat de competir amb èxit en el territori amb carnívors i carronyers, l'aparició del simbolisme i dels enterraments... Aquestes fites es coneixen i demostren amb l'estudi de molts jaciments arreu del món però dos conjunts de la península Ibèrica

són especialment destacats i resolen moltes d'aquestes qüestions: Atapuerca i Orce. Presentarem quins són aquests descobriments i les fites que representen.

AUDICIÓ COMENTADA: LA 9ª SIMFONIA, EL GRAN REGAL DE BEETHOVEN

Dijous 3 de desembre a les 19'30 h.

A càrrec de Ferran Berrio Rodrigo, pianista, arranjador, compositor i traductor.

Examinant detingudament aquesta obra i el seu procés creatiu, desmuntarem una mica el misticisme que l'envolta i aprendrem a apreciar-la encara més, intentant entrellucar aquesta visió que ha influït a tantes persones des del dia que es va poder sentir per primera vegada.



fotografia: pixabay.com

CICLE “LA SAGRERA, LA NOSTRA HISTÒRIA”

Teniu l'oportunitat d'escoltar, conversar i fer itineraris sobre diferents temes relacionats amb la història local, presentats i guiats per historiadors.

COMENTARIS SOBRE L'ACTUALITAT POLÍTICA

Dijous 22 d'octubre a les 19 h.

A càrrec de Lluís Foix i presentada per Joan Pallarès

Joan Pallarès-Personat presenta al periodista Lluís Foix, llicenciat en dret i periodisme, qui va ser director, director adjunt i subdirector de La Vanguardia, i entre 1974 i 1982, primer corresponsal a Londres i després a Washington. Actualment escriu en els principals mitjans de premsa i col·labora en els de radio i televisió.

PASSEJADA PEL FONDAL DE SANT MARTÍ

Dissabte 24 d'octubre.

Hora: 10 h.

Punt de trobada: Centre Cívic de La Sagrera

A càrrec de Joan Pallarès-Personat, historiador

Preu: Gratuït .Cal inscriure-s'hi prèviament.

A l'altra banda del Pont del Treball hi han els orígens de La Sagrera: l'església de Sant Martí de Provençals, que va ser la nostra parròquia fins l'any 1932, les antigues masies i els antics camins.

CICLE "SALUT I SOCIETAT"

Cicle de conferències sobre diferents aspectes relacionats amb la salut i la societat dutes a terme per diferents professionals vinculats a "Onada serveis a les persones"

REFREDATS I GRIP: SÍMPTOMES I TRACTAMENT

Dijous 29 d'octubre a les 18 h.
A càrrec de Lluïsa Garriga, d'Onada serveis a les persones.

El refredat és una malaltia lleu provocada per un virus. La grip també és una malaltia causada per un virus. Com podeu prevenir el refredat i la grip? Quan heu de consultar el personal sanitari? Què heu de fer?

ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS ETAPES VITALS. COM MANTENIR-SE SA

Dijous 19 de novembre a les 18 h.
A càrrec de Lluïsa Garriga, d'Onada serveis a les persones.

Si volem mantenir un alimentació sana i equilibrada hem de saber que l'aprenentatge s'inicia des de la infantesa. Al llarg de la vida les necessitats nutricionals canvien. Coneix les recomanacions a seguir per a que l'alimentació sigui correcta, tenint en compte l'edat, l'activitat desenvolupada i la condició física de cada individu.

RECURSOS I LLEI DE DEPENDÈNCIA

Dijous 10 de desembre a les 18 h.
A càrrec de Núria Rosello i Mariona Hernandez, d'Onada serveis a les persones.

Coneixerem aquells recursos que ens ajuden a cuidar als nostres éssers estimats: Servei d'ajuda a domicili, Residències i Centres de Dia, teleassistència, Prestacions econòmiques... On dirigir-nos i com.

TARDOR SOLIDÀRIA

Del 2 al 7 de novembre.

Cicle d'activitats dins del programa Tardor Solidària, del Districte de Sant Andreu. Enguany es presenten activitats sota el lema "Cuinem la solidaritat!". Consulteu la programació específica a la pàgina web del Centre Cívic.
Del 26 d'octubre al 7 de novembre el Centre Cívic organitzarà una recollida d'aliments.



fotografia: pixabay.com

ACTIVITATS DE LES ENTITATS

TEATRE AMATEUR; NO ÉS TAN FÀCIL

Cia ARCOIRIS
Diumenge 4 d'octubre a les 19 h.

L'obra tracta exhaustivament d'un tema personal tot i que acaba sent universal, ja que planteja una qüestió per la qual passa la majoria de la gent: com deixar la teva parella i quedar com amics?

CONTACONTES AMB DRAC I DIABLES DE LA SAGRERA

Cal inscriure's prèviament a cada activitat al Centre Cívic La Sagrera.

HISTÒRIA DE LA SAGRERINA

Divendres 16 d'octubre a les 17.30 h



fotografia: wikimedia.org

HISTÒRIA DEL SAGRESAURE DE BARCELONA

Divendres 6 de novembre a les 17.30 h

HISTÒRIA DEL DRAC VOLADOR DE LA SAGRERA

Divendres 11 de desembre a les 17.30 h

CONFERÈNCIA ACLARINT LA SÍNDROME DE DUPLICACIÓ DE MECP2

Divendres 2 d'octubre a les 18 h
A càrrec de la Dra. Judith Armstrong de l'Hospital Sant Joan de Déu en col·laboració amb l'Associació de Veïns i Veïnes de La Sagrera.

La idea de la conferència és donar a conèixer la malaltia, com són els pacients, què pateixen, qui ho pateix, com es manifesta, a partir de quan es manifesta o com es diagnostica. Des de l'Hospital Sant Joan de Déu, què s'està fent: a partir del diagnòstic, com anem entenent què passa a la malaltia, com deixa de funcionar la maquinària molecular, i, un cop entenem què no funciona bé, què està alterat, ho podem canviar? Ho podem millorar? Ho podem guarir?

FESTES MAJORS 2015

Del 12 al 22 de novembre

Vine a gaudir de la multitud de propostes que la Comissió de Festes de La Sagrera està preparant per celebrar la festa major del barri. Podeu consultar la programació detallada a la pàgina web: www.festesdelasagrera.cat i la pàgina web del Centre Cívic.

TALLERS DE LES ENTITATS**PRINCIPIS DE FOTOGRAFIA**

Dijous de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 15 d'octubre)

Preu: Gratuït

Inscripcions al Centre Cívic La Sagrera.

A càrrec de l'Associació de Fotografia PhotoSagrera.

Veniu a aprendre i posar en pràctica els principis de fotografia amb un càmera compacta, amb una reflex o amb la del telèfon mòbil. Milloreu la qualitat de les vostres fotografies.



fotografia: pixabay.com

TALLER DE SARDANES

Divendres de 18 a 19 h (10 sessions. Inici 2 d'octubre)

Preu: Gratuït

Inscripcions al Centre Cívic La Sagrera i AAVV La Sagrera.

A càrrec de l'Associació de Veïns i Veïnes de La Sagrera i Grup Sardanista Maig.

Vols aprendre a ballar sardanes? Pots venir sol o amb tota la família.

INFORMACIÓ I SERVEIS**BARCELONA WIFI, CONNEXIÓ GRATUÏTA A INTERNET.**

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

CESSIÓ D'ÚS D'ESP AIS

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

PUNT D'INFORMACIÓ I DIFUSIÓ CULTURAL

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

ENTITATS**ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DE LA SAGRERA**

Dilluns, dimecres i divendres 18.00 - 21.00 h (secretaria)
www.avvlasagrera.com;
avv.lasagrera@gmail.com
lasagrera.blogspot.com i
blogdelasagrera@gmail.com
tel. 93 408 13 34

COMISSIÓ DE FESTES DE LA SAGRERA

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de la Sagrera.
www.festesdelasagrera.com;
cfesteslasagrera@gmail.com

DRAC, DIABLES I GEGANTS DE LA SAGRERA

Si vols ser diable o portar la nostra bèstia de foc... si prefereixes els gegants i els cap grossos o t'agradaria tocar la gralla o el tabal... si el que vols es un ritme més "canyeru". Foc, música i gegants. A partir de 5 anys.
dracidiabledeslasagrera.com
dracidiabledeslasagrera@gmail.com

ASSOCIACIÓ DE FOTOGRAFIA PHOTOSAGRERA

L'objectiu del grup és crear un punt de trobada per a aficionats i professionals de la fotografia, veïns i veïnes de La Sagrera, sensibles a la importància cultural de la fotografia i que vulguin compartir activitats del grup.

www.photosagrera.es; photosagrera@gmail.com
Grup Facebook Photosagrera:
<http://www.facebook.com/group.php?gid=209554565092>

GRUP POÈTIC LITERARI NADIR

Divendres, 19.00 - 21.30 h.
pepita200@yahoo.es

ASSOCIACIÓ DE DONES MIRADA DE DONA

Dilluns i dimecres a les 17 h.
Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

SAAC ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS

Atenció al públic: Oficina del Mercat de Felip II de dilluns a divendres de 9:30h a 11h.
Telf. 687 338 729
www.sagrera.es;
saacbcn@hotmail.com

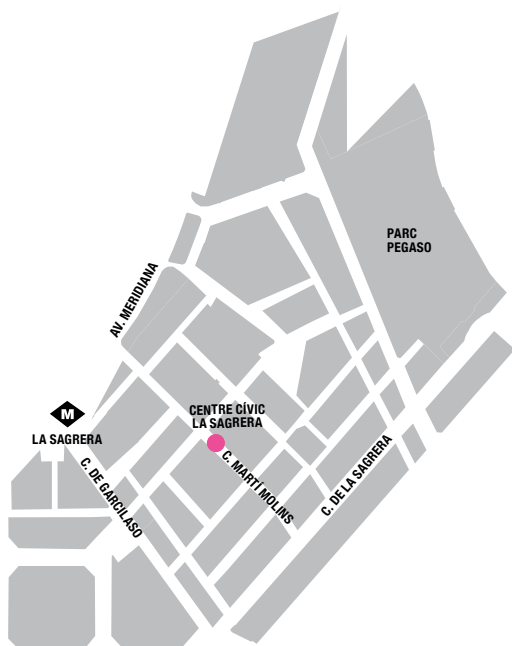
ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE

- ASSOC. ARCO IRIS
Assaig els dijous i divendres, 20 - 22 h.
- EL CALAIX
Assaig els dimarts i dijous, 21.30 - 23 h.
- GATS
Assaig els dilluns, 21.30 - 23.30 h.
gats@lasagrera.info



fotografia: Centre Cívic La Sagrera

MAPA



Metro: Sagrera (L1) (L5) (L9) (L10)

ADREÇA

C. Martí Molins, 29
08027 BARCELONA
Tel.: 93 351 17 02

HORARIS

Dilluns a divendres 10 a
14.30 h i de 16 a 21.30 h
Dissabtes de 10 a 14 h i de
16 a 20 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

bcn.cat/cclasagrera
cclasagrera@bcn.cat
twitter.com/CCLaSagrera
facebook.com/cclasagrera

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones
amb mobilitat reduïda i



dotat d'anell magnètic

**Districte de
Sant Andreu**

bcn.cat/cclasagrera