

Centre Cívic Can Verdaguer

AGENDA DE TALLERS

Abril - juny 2021

Can Verdaguer



Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

Dansa	pàg. 6
Benestar i salut	pàg. 6
Idiomes	pàg. 8
Música	pàg. 9
Monogràfics de cuina	pàg. 9
Còmic	pàg. 10



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

PERÍODE DE RENOVACIONS: del 8 al 21 de març

INSCRIPCIONS OBERTES: a partir del 22 de març

PERÍODE DE DEVOLUCIONS: del 8 de març al 9 d'abril

HORARI D'INSCRIPCIONS:

de dilluns a divendres de 10 a 13.30 h i de 16.30 a 21 h

INICI ACTIVITATS: 12 d'abril

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina web canverdager.com.
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula a excepció dels casos previstos a la normativa general d'inscripcions.

LLEGENDA



NOVETAT



CÒMIC

Fotografia portada: Dídac Pla

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per fer efectives les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. En cap cas es reservarà plaça ni es realitzarà la inscripció per telèfon.
- Cada persona pot inscriure un màxim de tres persones més. En el cas dels tallers de voluntariat es poden fer dues inscripcions per persona, la pròpia i la d'una persona més. **EN CAS D'INSCRIURE UNA ALTRA PERSONA, CALDRÀ ADJUNTAR UN DOCUMENT EN QUÈ LA PERSONA INTERESSADA DEIXI CONSTÀNCIA DEL SEU CONSENTIMENT PER REALITZAR LA INSCRIPCIÓ I DONAR LES SEVES DADES PERSONALS. EL MODEL ES POT TROBAR A LA WEB.**
- El pagament del taller es farà presencialment per imposició o amb targeta. El termini per presentar el rebut bancari, des del moment en què es fa la preinscripció a recepció, és de 48 hores.
- En cas de pagament amb targeta cal presentar un document oficial acreditatiu (DNI, passaport o carnet de conduir).
- La direcció del centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. En aquest cas el centre es posarà en contacte amb l'usuari per informar-lo de l'anul·lació del taller. Abans del 30 d'abril, els usuaris que hagin fet el pagament amb targeta o per imposició bancària s'hauran de presentar al centre per procedir a la devolució corresponent.
- En cas que l'usuari es doni de baixa d'un taller en què està inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Una vegada esgotat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a aquelles persones que presentin un informe mèdic en què es demostrí que no poden fer aquell taller. El justificant ha d'estar entregat al centre com a data màxima el 16 d'abril, després no es podrà realitzar cap devolució.
- L'Ajuntament de Barcelona subvenciona amb un 50% les persones empadronades al municipi i en situació d'atur. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller per centre i persona quan porti la documentació requerida abans del 16 d'abril (DARDO o vida laboral i padró vigents).
- L'Ajuntament de Barcelona subvenciona amb un 50 o 75% les persones empadronades al municipi i amb carnet de discapacitat. Per saber de quin descompte podeu gaudir, pregunteu a la recepció del centre. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller per centre i persona quan porti la documentació requerida abans del 16 d'abril (pregunteu a la recepció del centre quina documentació es requereix).
- No s'acceptarà cap inscripció amb la reducció fora de les dates marcades del període d'inscripcions, exactament del 8 de març al 9 d'abril.
- 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.
- Es recuperaran les classes perdudes, per causes alienes a l'usuari, dins del trimestre en curs.
- No es podrà fer un canvi puntual d'horari d'una classe de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% dels inscrits.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- La direcció del centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor tant econòmic com emocional.
- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estarà exempt del pagament de la matrícula.
- Totes aquelles persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, trastorn i/o que segueixin algun tipus de tractament que pugui alterar la seva capacitat psicomotriu i/o cognitiva, hauran d'informar-ne a l'hora d'inscriure's en un taller, per tal que el/la monitor/a n'estigui informat. La direcció del centre declina tota responsabilitat, excepte en l'horari de realització de l'activitat, de tal manera que és aconsellable que aquestes persones vinguin acompanyades en entrar i en sortir de l'aula en què es faci l'activitat.
- El centre es reserva el dret d'anul·lar una inscripció si per motius d'edat o per altres especificats pel tallerista, l'usuari interfereix en el bon desenvolupament del taller. Només es retornaran els diners en els casos especificats pel tallerista.
- La inscripció en un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.

SERVEIS

Zona wifi
Cafeteria
Cessió d'espais

CONDICIONS DE LES SESSIONS VIRTUALS

Per a les sessions realitzades mitjançant la modalitat en línia, incloses les videoconferències, caldrà la inscripció prèvia de l'alumne/a a la plataforma indicada pel Centre Cívic Can Verdaguer, fet que li permetrà accedir a explicacions i continguts de manera virtual. Accedir-hi suposarà el compliment de les condicions següents:

- La sessió (imatge, so i xat) podria ser gravada a fi de facilitar-ne als participants, amb posterioritat, el contingut. De manera que la participació dels alumnes durant la sessió implica l'autorització expressa a ser gravat. En cas que algun assistent s'oposi a l'enregistrament haurà de silenciar el micròfon i apagar la càmera, i pot interactuar a través del xat.
- La veu i les imatges que es gravin durant aquestes sessions només es recolliran amb la finalitat de millorar el curs educatiu i facilitar-ne el contingut a aquests usuaris, si escau.
- Queda prohibida la captació i/o enregistrament de la sessió per part de l'alumnat, així com la seva reproducció o difusió, en tot o en part, sigui com sigui el mitjà o dispositiu utilitzat. Qualsevol actuació indeguda comportarà una vulneració de la normativa vigent, que pot derivar en les responsabilitats legals pertinents.
- En cap cas l'alumnat podrà distribuir a tercers els enllaços per accedir a la sessions virtuals.
- Només es permetrà la reproducció del material gravat, però no descarregar-lo.
- S'adverteix a l'alumnat que ha de preparar adequadament el seu espai d'interacció, de manera que es protegeixi la intimitat familiar i la de tercers.
- L'usuari haurà de respectar la resta d'assistents del curs. L'alumnat ha de ser tolerant i respectuós amb els missatges i opinions dels altres. Es podran suprimir aquells missatges que puguin ser considerats lesius contra els drets de tercers o que atemptin contra el desenvolupament pacífic del curs.

En tot cas s'eximirà el Centre Cívic Can Verdaguer (i l'empresa gestora Club Lleuresport) de qualsevol reclamació per incompliment d'aquestes condicions.



MESURES PREVENTIVES PER LA COVID-19

- Per realitzar una inscripció presencial al centre caldrà demanar cita prèvia trucant per telèfon al 93 276 80 77. No es farà cap inscripció sense cita prèvia.
- La reserva de cita prèvia per atenció presencial no implica la reserva de plaça en un taller.
- És molt important respectar l'hora assignada per la cita prèvia: si arribes cinc minuts més tard de la teva hora, no podrem atendre't.
- És obligatori l'ús de les mascaretes a dins del centre cívic.
- En el cas dels tallers d'activitat física, les persones inscrites podran treure's la mascareta dins de l'aula durant el desenvolupament del taller.
- Cal posar-se gel hidroalcohòlic en entrar al centre.
- S'ha de mantenir la distància social de seguretat.
- Es recomana no fer servir l'ascensor si no és imprescindible. En cas d'haver-lo de fer servir, cal respectar-ne l'aforament.
- Cal limitar els moviments dins de l'edifici, per això és important respectar l'horari d'entrada i sortida de les sales.
- No està permès fer servir els lavabos com a vestidors.
- No està permès menjar dintre del centre.
- En cas de tenir simptomatologia compatible amb la COVID-19, queda't a casa i contacta amb el teu metge.
- L'accés al centre significa l'acceptació d'aquesta normativa.

A CAN VERDAGUER HEM ADOPTAT LES MESURES SEGÜENTS PER GARANTIR LA TEVA SEGURETAT:

- Reducció d'aforament de les sales.
- Desinfecció i ventilació de les sales després de cada ús.
- Horaris intercalats per evitar aglomeracions.

NORMATIVA DE TALLERS EXPECIONAL PER LA SITUACIÓ SANITARIA

Tots els tallers són en línia i, en quant les mesures sanitàries ho permetin, es tornarà a la presencialitat a excepció dels tallers d'idiomes.

En cas que es pugui retornar de forma presencial, els horaris dels tallers es poden veure modificats lleugerament.



Si necessiteu alguna mesura d'accessibilitat a la comunicació oral, com el servei de llengua de signes, podeu sol·licitar-la amb 7 dies d'antelació a l'adreça electrònica següent: tallerscanverdaguier@lleuresport.cat

TALLERS

DANSA

BOLLYWOOD

Del 15 d'abril al 17 de juny
Grup A (intermedi): dijous de 18.45 a 19.45 h
Grup B (inicial): dijous de 19.50 a 20.50 h
Preu: 36,54 €
Places: 10

Observacions: al grup A es poden inscriure aquelles persones que ja tinguin nocions de Bollywood o de dansa.

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Del 14 d'abril al 16 de juny
Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 54,81 €
Places: 10

SEVILLANES

Del 14 d'abril al 16 de juny
Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 54,81 €
Places: 10

Observacions: s'hi poden inscriure aquelles persones que coneixin les quatre sevillanes.

ZUMBA

Del 14 d'abril al 16 de juny
Grup A: dimecres de 18 a 19 h
Del 16 d'abril a l'18 de juny
Grup B: divendres de 19.20 a 20.20 h
Del 17 d'abril al 19 de juny
Grup C: dissabtes de 10.30 a 11.30 h
Preu: 36,54 €
Places: 10

BENESTAR I SALUT

RESPIRACIÓ CONSCIENT I ESTIRAMENTS

N

Del 14 d'abril al 16 de juny
Dimecres de 19.05 a 20.35 h
Preu: 54,81 €
Places: 10

Taller en què farem un recorregut per les diferents tècniques de respiració, per ser conscients de com podem portar millor les nostres emocions, sense deixar que elles ens duguin com el corrent del riu. Acompanyem la classe amb estiraments per seguir amb la musculatura a ple rendiment en el nostre dia a dia.

GAC (glutis, abdominals i cames)

Del 16 d'abril a l'18 de juny
Divendres de 18.15 a 19.15 h
Preu: 36,54 €
Places: 10

Tonifica glutis, abdominals i cames gràcies a aquestes sessions de treball cardiovascular i muscular. Modela la figura i millora la força i la resistència del tren inferior i el tronc.

IOGA

Del 12 d'abril al 21 de juny
Grup A: dilluns de 18.20 a 19.50 h
Places: 6

Del 13 d'abril al 15 de juny
Grup B (integral): dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 54,81 €

Grup C (integral): dimarts de 17.45 a 18.45 h

Preu: 36,54

Places: 10

Del 15 d'abril al 17 de juny

Grup D: dijous d'10.45 a 12.15 h

Grup E: dijous de 17.50 a 19.20 h

Preu: 54,81 €

Places: 6

Connecta amb el teu cos i relaxa la ment a través de les postures, la respiració i la meditació.

IOGA AMB NADONS

Del 13 d'abril al 15 de juny
Dimarts de 9.35 a 10.35 h
Preu: 36,54 €
Places: 6

Observacions: si ha estat un part vaginal i la recuperació és relativament ràpida, es pot començar als quaranta dies. Si

ha estat per cesària, es pot començar el taller després de dos mesos.

A través de postures de ioga, estiraments i tècniques de respiració adaptats al postpart, podràs recuperar i desenvolupar la força i l'estabilitat central del cos. Enfocarem la pràctica a tonificar el sòl pelvià, la faixa abdominal, la recol·locació dels òrgans interns i de la matriu i l'alineació de la columna vertebral, per tornar la postura corporal a la seva forma natural. Mares i nadons trobaran un espai per relaxar-se, gaudir i compartir. També treballarem els abdominals hipopressius.

IOGA PER A EMBARASSADES

Del 13 d'abril al 8 de juny
Dimarts de 10.40 a 12.10 h
Preu: 54,81 €
Places: 6

Són classes per poder treballar l'escolta d'una mateixa, donar l'espai per sentir el teu cos, per conèixer-te, per poder portar el límit físic i emocional i veure't com reaccions, com amb l'ajuda de la respiració pots traspasar aquest límit, sentir la intensitat en el teu cos i sostenir-la, alliberar la tensió i deixar-la anar. El part és el moment més animal d'una dona, quan sents la teva força interior. Treballem tot això amb àssanes, pranaiames, exercicis de resistència, mantres i un tancament de relaxació.

A les classes tindràs l'oportunitat d'estar amb dones com tu, compartint inquietuds i ajudant-vos entre vosaltres, formant aquesta tribu

tan important per a la maternitat.

MEMÒRIA

Del 14 d'abril al 16 de juny

Dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 54.81 €

Places: 6

Observacions: taller adreçat a gent gran a partir de 60 anys.

La memòria és la capacitat mental que ens permet guardar o retenir una informació o un conjunt de dades. Aquest curs està pensat per a la gent preocupada pels oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaràn una millor qualitat de vida.

PILATES

Del 12 d'abril al 21 de juny

Grup A: dilluns d'11 a 12 h

Places: 10

Preu: 36,54 €

Grup B: dilluns de 16.45 a 18.15 h

Preu: 54,81 €

Grup C: dilluns de 19.55 a 20.55 h

Del 13 d'abril al 15 de juny

Grup D: dimarts de 19.20 a 20.20 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Grup E: dijous de 16.45 a 17.45 h

Preu: 36,54 €

Places: 6

SÒL PELVIÀ I ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

Del 13 d'abril al 15 de juny

Dimarts de 19.15 a 20.15 h

Preu: 36,54 €

Places: 6

Observacions: a partir de la 12a

setmana després d'haver donat a llum; si és abans, cal presentar el paper de prescripció mèdica. Les dones embarassades i les persones amb hipertensió no poden fer aquests exercicis.

Aquest taller consisteix a fer exercicis indicats per a la ràpida recuperació de la dona en el postpart, per col·locar els òrgans interns, tonificar el sòl pelvià, recuperar la cintura... A més a més, serveix tant per a dones com per a homes per reduir els mals d'esquena.

STRETCHING

Del 13 d'abril al 15 de juny

Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Preu: 36,54 €

Places: 6

Aprenderàs a estirar els músculs, a relaxar el cos i a concentrar-te en una bona respiració.

IDIOMES

ANGLÈS INICIACIÓ

Del 12 d'abril al 14 de juny

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 46,59 €

Places: 10

CONVERSA EN ANGLÈS

Del 12 d'abril al 21 de juny

Grup A: dilluns de 19.30 a 21 h

Del 14 d'abril al 16 de juny

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 46,59 €

Places: 10

Observacions: taller destinat a

persones que ja saben parlar anglès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar l'expressió oral i parlar de manera fluida. Calen coneixements mínims d'anglès en comprensió oral.

CONVERSA EN FRANCÈS

Del 15 d'abril al 17 de juny

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 46,59 €

Places: 10

Observacions: taller destinat a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar l'expressió oral i parlar de manera fluida. Calen coneixements mínims de francès en comprensió oral.

MÚSICA**GUITARRA**

Del 16 d'abril a l'18 de juny

Grup A (iniciació) : divendres de 17.45 a 18.45 h

Grup A (iniciació II) : divendres de 18.50 a 19.50 h

Grup B (intermedi): divendres de 19.55 a 20.55 h

Preu: 36,54 €

Places: 5

Observacions: a partir de 14 anys.

**MONOGRÀFICS
DE CUINA****CUINA FÀCIL PER A TEMPS
DIFÍCILS**

21 i 23 d'abril

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 7,31 €

Places: 10

Si et digués que amb dos pollastres i uns vegetals o pasta podem fer 6 menjars per a 4 persones. No et perdís aquest taller zero waste.

PASTISSERIA SALUDABLE

5 i 12 de maig

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 7,31 €

Places: 10

Reduir el sucre i utilitzar un altre tipus de greixos saludables és la fi d'aquesta mena de pastisseria, però sense renunciar el gust. Pastís de mandarina, pastís de nous i té gallinarsot o una crema de fruites d'estació.

**LLEGUMS PER A TOTES
LES TEMPORADES**

19 i 26 de maig

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 7,31 €

Places: 10

Font de ferro, zinc, potassi i proteïna vegetal, són aptes per a menjar tant a l'hivern com a l'estiu. Pasta amb espinacs, cigrons i zaatar, crema de llenties, tomàquet, coco i curri, són alguns exemples de les receptes que podem fer.

CÒMIC



Volem afavorir i incentivar la formació i la capacitació dels nostres usuaris i usuàries en la vessant cultural a través de noves experiències culturals, artístiques i educatives, i en concret volem facilitar l'accés a propostes formatives que estiguin vinculades a la programació cultural del centre cívic.

Promoció és iniciar, impulsar, posar en moviment, apropar, propiciar...; per això en aquest projecte les activitats programades no tindran cap cost per als participants. "Apropem la cultura al barri."

INICIACIÓ AL CÒMIC

Del 16 d'abril a l'18 de juny
Divendres de 17.45 a 18.45 h
Gratuït amb inscripció prèvia
Places: 5

Observacions: per a joves a partir d'11 anys.

En aquest taller es vol fomentar la passió per crear còmics, l'estil és indiferent: manga, americà, europeu... Es fomentaran bases de dibuix, perspectiva i narrativa, entendre la vinyeta, crear el guió, i a partir d'aquestes bases ajudarem els alumnes a crear allò que més els agradi, a desenvolupar la seva pròpia història i a millorar dia rere dia.

Cal portar estoig bàsic de dibuix: llapis (HB i B), maquina, goma, carpeta (molt important), paper Basik, retolador negre.

EL MÓN DEL CÒMIC

N

Del 16 d'abril a l'18 de juny
Divendres de 18.50 a 19.50 h
Gratuït amb inscripció prèvia
Places: 5

Observacions: a partir d'11 anys. En aquest taller parlarem del món del còmic, dels diferents mercats (manga, EUA, franco-belga), d'autors, lectures i la relació amb altres arts com el cinema, els videojocs, les sèries. És un taller dirigit a aquelles persones que vulguin aprendre una mica més sobre el meravellós món del còmic.



MAPA

Bus: 11, 34, 47, 132, D40, D50, H4, H6, V27, V29, B19

Metro: Virrei Amat L5,

Fabra i Puig L1, Lluçmajor L4



ADREÇA

CENTRE CÍVIC
CAN VERDAGUER

Piferrer, 94 -100
08016 Barcelona
Tel. 93 276 80 77

HORARIS

De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h,
i de 16 a 21.30 h
Dissabtes de 10 a 14 h i de 16.30 a
21.30 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

info@canverdaguers.com
canverdaguers.com
segueix-nos a facebook:
centrecivicanverdaguers
twitter.com@CanVerdaguers
twitter.com@BCN_NouBarris
www.instagram.com/centrecivicanverdaguers/

INFORMACIÓ ADDICIONAL

Dotat d'anell acústic
Adaptat per a persones amb
mobilitat reduïda
Senyalització en braile

**Districte de
Nou Barris**