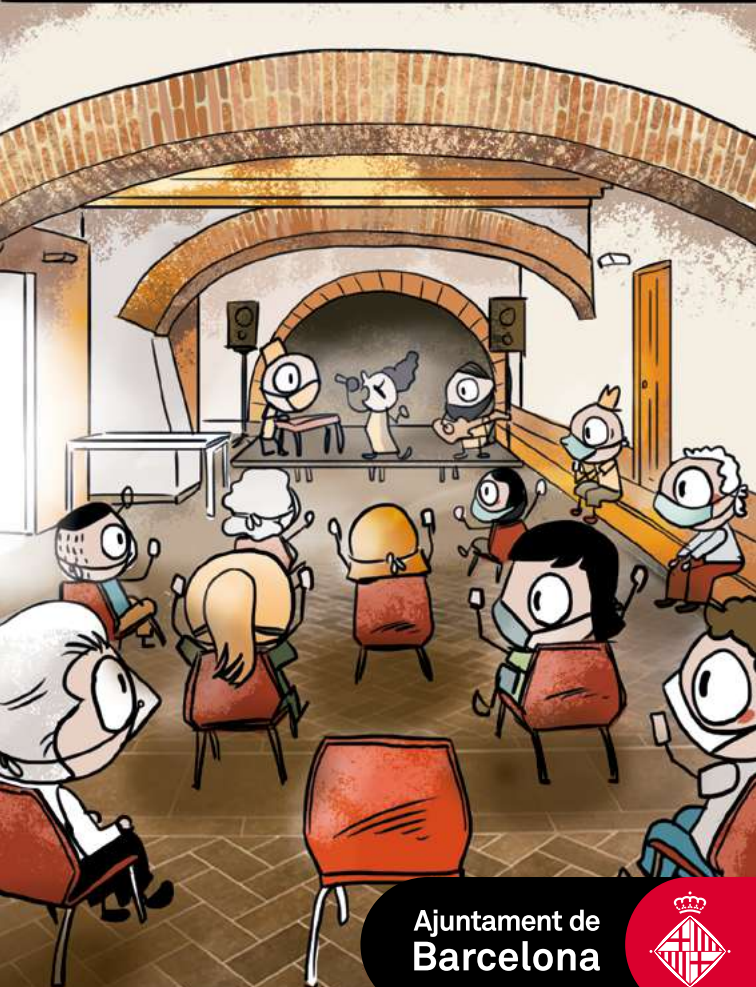


Centre Cívic Can Verdaguer

AGENDA DE TALLERS I ACTIVITATS

Setembre-octubre 2021

Can Verdaguer



Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

pàg. 6

Monogràfics	pàg. 6
Cuina	pàg. 6
Maternitat	pàg. 7
Còmic	pàg. 8
Medi ambient	pàg. 9
Tallers familiars	pàg. 9
Dansa	pàg. 10
Benestar i salut	pàg. 12
Idiomes	pàg. 14
Art i creativitat	pàg. 14
Fotografia	pàg. 16
Multimèdia	pàg. 16
Música	pàg. 17
Cuina	pàg. 17
Infantil	pàg. 18
Diversos	pàg. 19
Còmic	pàg. 19
Tallers de voluntaris	pàg. 20

AGENDA CULTURAL

pàg. 22

Totes les activitats de l'agenda cultural tenen aforament limitat per tal de complir amb la normativa per la prevenció dels contagis de la COVID-19. Per tant, per assistir-hi és necessari inscriure-s'hi prèviament. La inscripció es pot fer a la recepció del centre o en línia a través del web canverdager.com a partir del 2 de setembre de 2021.

INSCRIPCIONS**INSCRIPCIONS EN LÍNIA****INSCRIPCIONS OBERTES: a partir del 6 de setembre****INSCRIPCIONS TALLERS DE VOLUNTARIS: a partir del 19 de setembre****PERÍODE DE DEVOLUCIONS: del 6 al 23 de setembre****HORARI D'INSCRIPCIONS:**

de dilluns a divendres de 10 a 13.30 h i de 17 a 21 h i dissabtes de 10.30 a 13.30 h i de 17 a 21

INICI ACTIVITATS: 27 de setembre

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**

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 de setembre, 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 demostrï que no poden fer aquell taller. El justificant ha d'estar entregat al centre com a data màxima el 3 d'octubre, 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 aquesta s'inscriuï durant el període i porti la documentació requerida abans del 3 d'octubre (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 3 d'octubre (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 6 al 23 de setembre.
- 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

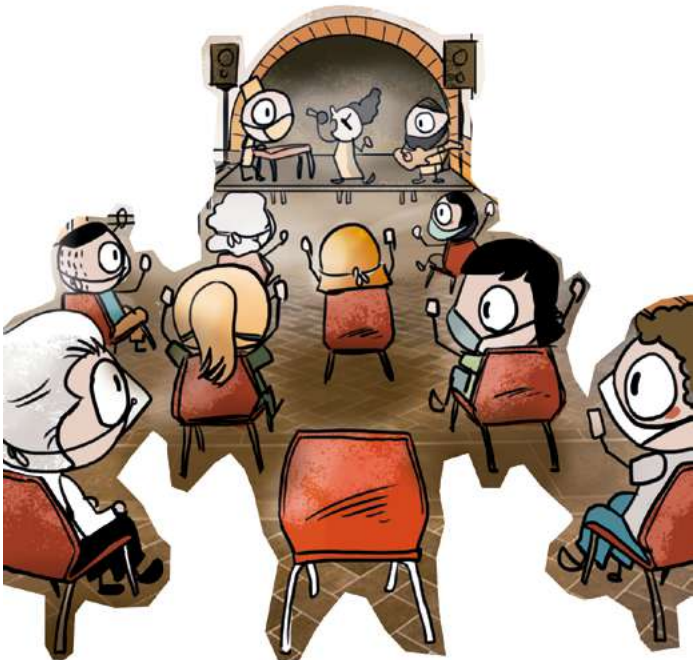
Fotografia portada: Dídac Pla

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, amb posterioritat, el contingut als participants, 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 podrà 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.
- 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.
- Ventilació de les sales després de cada ús.
- Horaris intercalats per evitar aglomeracions.

NORMATIVA DE TALLERS MARCADA PER L'AJUNTAMENT

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), aquesta activitat s'adaptarà perquè pugui fer-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

S'informarà d'aquests possibles canvis amb antelació, així com del suport o plataforma telemàtica des de la qual es continuarà oferint l'activitat.



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

MONOGRÀFICS

Per aquells monogràfics que tenen suplement d'ingredients o material, la inscripció únicament es podrà fer de forma presencial a la recepció del centre i s'haurà d'abonar en metàl·lic l'import del suplement en el moment de la inscripció.

COM FER TRÀMITS AMB L'ADMINISTRACIÓ

6 d'octubre
Dimecres d'11.45 a 13.15 h
Preu: gratuït
A càrrec de David Cucalon

Observacions: cal portar ordinador.

En aquest taller aprendrem a tramitar l'IdCat mòbil i el CI@ve pin per poder fer tràmits relacionats amb l'Administració.

CUINA

CROQUETES UNIVERSALS

2 d'octubre
Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 7,31 € + 4 € d'ingredients
A càrrec de Zero Waste Bcn (@bcnzerowaste)

Observacions: cal portar car-

manyola i davantal.

Aprendrem a fer croquetes ràpides sense beixamel ni ou (i opcionalment sense gluten), d'una manera que ens permetrà aprofitar qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera.

BEGUDES PER ESCALFAR-NOS

13 de novembre
Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 7,31 € + 3 € d'ingredients
A càrrec de Zero Waste Bcn (@bcnzerowaste)

En aquest taller coneixerem alternatives saludables per fer begudes per als dies que fa fred i en prepararem un tast (si les condicions sanitàries ho permeten). Receptes fàcils de preparar a base d'herbes i begudes vegetals que són ideals per a ocasions especials o com a remeis naturals.

FORMATGES VEGANS

27 de novembre
Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 7,31 € + 6 € d'ingredients
A càrrec de Zero Waste Bcn (@bcnzerowaste)

Parlarem de les alternatives als formatges tradicionals i veurem quins ingredients podem fer servir per elaborar alternatives diferents: tipus curat, cremós, fer-

mentats, amb fongs, etc. Prepararem formatges senzills de fer però amb molt bon resultat i a base d'ingredients fàcils d'aconseguir.

CUINAR EL TOFU

N

11 de desembre
Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 7,31 € + 5 € d'ingredients
A càrrec de Zero Waste Bcn
(@bcnzerowaste)

Saps quants tipus de tofu hi ha? I què fer-ne per no repetir sempre les mateixes receptes? En aquest taller aprendrem tècniques bàsiques per preparar un tofu gustós i amb bona textura i el cuinarem de diferents maneres: tofu remenat, tofu cruixent, i també veurem com preparar-lo de manera que ens recordi el peix.

MATERNITAT

DEIXAR ELS BOLQUERS

N

5 d'octubre
Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 5,48 €
A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)

Deixar els bolquers és una fita important en el creixement dels nostres infants. Hi podem influir? Hem d'esperar l'estiu? Han de tenir dos anys? I si ja en tenen tres i no ho controlen? De dia ho controla i de nit, no... En aquest taller, guiats per la Lluïsa Plans,

podrem resoldre dubtes i compartir experiències.

L'HIGIENE DENTAL. CÀRIES I LLET, XUMET O DIT

N

2 de novembre
Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 5,48 €
A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)

Observacions: taller familiar. Coneixes la importància del raspallat des de la primera dent? Saps si és millor fer servir productes amb fluor o no o si fer servir els dentífrics infantils? Com evitar la càries de la llet i quins aliments l'afavoreixen? En aquest taller parlarem de com afavorir un correcte desenvolupament de la cavitat oral dels nostres infants.

ALIMENTACIÓ A PARTIR DELS SIS MESOS

N

23 de novembre
Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 5,48 €
A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)

Per què als sis mesos? Perquè hi ha diferències segons qui faci les recomanacions? En aquest taller aprendrem les nocions bàsiques per prendre la millor decisió per al nostre fill.

A TROSSETS O TRITURAT?

N

30 de novembre

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 5,48 €

A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)

Quines diferències hi ha? Quins avantatges i inconvenients té cada tipus d'alimentació? Com afecta la salut oral? Quines mesures de seguretat cal tenir en compte? En aquest taller podrem resoldre aquests dubtes entre d'altres que puguin sorgir.

CÒMIC

COLLAGE NARRATIU - COLLAGE IL·LUSTRAT

19, 26 d'octubre i 2 de novembre

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: gratuït

A càrrec de Maga Artwork (@maga_illustration)

En aquest taller buscarem maneres alternatives de crear una escena narrativa, i ho farem a través del collage. Crearem la composició a partir d'elements que nosaltres realitzarem, com personatges il·lustrats, estampats o formes planes. Per tant, farem un treball previ de pluja d'idees per trobar el concepte i definir el collage a través d'un esbós o storyboard. Una vegada definida la idea, elaborarem tots els elements i, finalment, experimentarem amb la composició. 1) Definició del concepte i els elements del collage, 2) Elaboració del elements del collage i 3) Experimentació amb la composició i

el collage.

RECEPTES DE CÒMIC: RAMEN!

Del 19 d'octubre el 9 de novembre

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: gratuït. Caldrà abonar el preu dels ingredients.

A càrrec de Marc Ortiz (@donramen_es)

Observacions: el preu dels ingredients s'anunciarà al setembre en funció de l'aforament permès per complir amb les mesures sanitàries. Cal portar carmanyola i davantal.

En aquest taller ens endinsarem en el món del ramen i farem les receptes següents: Tòquio ramen, un ramen tipus assari (lleuger) típic de Tòquio; tantanmen, un ramen que deriva dels fideus dan dan xinesos; Sapporo miso ramen, ramen típic de Sapporo, i tsukemen, un ramen en què els fideus es serveixen a part.

MEDI AMBIENT

FEM DESODORANTS SENSE TÒXICS

16 d'octubre

Dissabte de 17.30 a 19 h

Preu: 5,48 € + 3 € d'ingredients

A càrrec de Zero Waste Bcn (@bcnzerowaste)

Observacions: cal portar dos pots de vidre per endur-se el desodorant fet.

En aquest taller parlarem dels pe-

rills per al medi ambient i la nostra salut d'alguns desodorants comercials i veurem alternatives de consum responsable i sostenible. A més a més, veurem receptes casolanes i n'elaborarem un parell.

SOSTENIBILITAT AMB GOSSOS I GATS

N

20 de novembre

Dissabte de 17.30 a 19 h

Preu: 5,48 €

A càrrec de Zero Waste Bcn (@bcnzerowaste)

Observacions: cal portar una samarreta vella i unes tises.

En aquest taller parlarem de tot allò relacionat amb els animals domèstics que pot suposar un impacte ambiental. Parlarem dels excrements (on es llencen, com es recullen en el cas dels gossos, com tractar la sorra i quina triar en el cas dels gats...) i també de les joguines, accessoris, etc. (veurem com fer fàcilment un llitet coixí). Aprofitant retalls de tela farem joguines per a gats o per a gossos.

TALLERS FAMILIARS

GAUDINT DE LA MATERNITAT

N

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)

Un punt de trobada entre les fa-

mílies que acabeu de tenir un nadó on compartir les vivències i els dubtes i per gaudir al màxim d'aquesta etapa tan intensa. Un espai càlid i sense judicis.

BOLLYWOOD EN FAMÍLIA

N

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 51,64 €

A càrrec de Kangeroo Bollywood (@kangeroobollywood)

Observacions: la inscripció dona dret a l'assistència d'una persona adulta i dos infants. Per a famílies amb infants a partir dels dos anys. Vine a gaudir d'una estona en família al ritme de Bollywood.

ESTIMULACIÓ MUSICAL (0-36 mesos)

N

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Mauro Cabral, psicòleg i musicoterapeuta

Observacions: per a infants de 0 a 36 mesos.

IOGA AMB NADONS

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 9.35 a 10.35 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Marta Sanz

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. Cal portar màrrega.

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.

KANGEROO (mares amb nadó i embarassades)

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 16.45 a 17.45 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Kangeroo Bollywood (@kangeroobollywood)

Observacions: cal portar roba còmoda, tant per a tu com per a l'infant, i fulards o motxilles ergonòmiques.

Bollywood portant i per a embarassades!

Fes dansa amb el teu infant tot compartint, gaudint i tenint un moment únic per a tots dos! Edat fins a un any i mig.

DANSA

El format de les classes de dansa vindrà marcat per la normativa sanitària del moment. En cas que no es puguin dur a terme les classes a l'interior, es realitzaran a les

zones exteriors de l'equipament, sempre que l'organització interna del centre ho permeti. En cas de pluja, la classe es realitzarà en format en línia. Les persones inscrites seran informades en tot moment dels canvis que es produeixin tan aviat com sigui possible.

BALLS DE SALÓ

Del 28 de setembre al 20 de desembre

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Observacions: cal portar parella. Preu indicat per persona.

Balls ballats de forma coordinada en parella: txa-txa-txa, merengue, pasdoble, bolero, vals.

BOLLYWOOD

Del 30 de setembre al 2 de desembre

Grup A (intermedi): dijous de 18.45 a 19.45 h

Grup B (inicial): dijous de 20 a 21

Preu: 36,54 €

A càrrec de Dancing Ganesh (@dancingganeshbcn)

Observacions: per apuntar-se al grup A cal tenir nocions de Bollywood.

DANSA IMPROVISADA

N

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Amaia Pardo (@amaia_yoga)

Taller en el qual canalitzem les emocions a través de la dansa. Es tracta d'un moment alliberador i de gaudi en el qual comencem amb una relaxació per a donar pas a diverses tècniques corporals, a la improvisació i a la creativitat.

La música, el joc i l'exploració obriran un espai per a connectar amb el nostre nen/a interior, amb la confiança, el gaudi i la connexió en grup.

Qualsevol persona és benvinguda, independentment de la seva condició i experiència prèvia.

FLAMENC

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Natalia Fernández

Observacions: cal tenir coneixements de ball, passos i compàs. Cal portar faldilla i sabates de flamenc.

A través de la tècnica i els ritmes del flamenc, com aquest influeix en el cos, la ment i l'expressió.

Tractarem d'alliberar tensions, tant físiques com psíquiques, mentre aprenem què és el flamenc, i descobrim que aquest es troba en cadascú de nosaltres.

Taller en què es treballa la part tècnica i coreogràfica.

LINE DANCE

N

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Elisabet Castejón (@castejonandreu)

Ball individual en què aprendrem coreografies oficials, de coreògrafs, que estan penjades a les xarxes. I podrem gaudir de qualsevol estil: country, txa-txa-txa, waltz, jive, etc. La manera més divertida de ballar, sense dependre de ningú més.

SALSA

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Maria Pérez

Observacions: no cal portar parella.

SEVILLANES INTERMEDI

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Elisabet Castejón (@castejonandreu)

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

ZUMBA

N

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Grup A: dimarts de 12 a 13 h

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

Grup B: divendres de 18 a 19 h

Grup C: divendres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36,54 €

A, B i C càrrec de Paulo da Cruz
Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Grup D: dissabte de 10.30 a 11.30

A càrrec de Sabrina Collazo

BENESTAR I SALUT

AUTOCONEIXEMENT I SEXUALITAT FEMENINA

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de La Roska
(@laroskateam)

Taller experiencial per a recuperar el poder i l'autonomia que suposa conèixer el nostre propi cos. Enfocat a dones que vulguin aprofundir en el coneixement de si mateixes, desaprendre i conrear teixint alhora una xarxa de suport amb altres dones, treballant l'apoderament a través de l'autoconeixement i les autocures. Aconseguir que les dones se sentin orgulloses de ser-ho, tinguin contacte amb el seu cos, coneguin les seves zones erògenes i el seu funcionament vital, no se sentin avergonyides de la seva vulva a causa d'uns cànons estètics que no són reals. Crear consciència de la necessitat d'un espai personal en l'entorn privat en el qual la dona es trobi tranquil·la i pugui explorar tant físicament com reflexionar sobre el tema. Crear un espai segur en el qual compartir les nostres experiències i donar-nos suport mútuament.

IOGA

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Grup A: dilluns de 18.15 a 19.45 h
A càrrec de Sonia Faria

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Grup B: dimarts de 17 a 18.30 h

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Amaia Pardo
(@amaia_yoga)

Del 30 de setembre al 2 de desembre

Grup D: dijous de 10.45 a 12.15 h

Grup E: dijous de 17.45 a 19.15 h

Preu: 54,81 €

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

Grup F: divendres de

16.45 a 17.45 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Sonia Faria

Observacions: cal portar màrrega. Connecta amb el teu cos i relaxa la ment a través de les postures, la respiració i la meditació.

IOGA PER A EMBARASSADES

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 10.45 a 12.15 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Marta Sanz

Observacions: cal portar màrrega. 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 reacciones, com amb l'ajuda de la respiració pots traspasar aquest límit, sentir la intensitat en el teu cos i sostenir-la, alliberar la ten-

sió 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 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Elisabet Castejón (@castejonandreu)

Observacions: taller adreçat a gent gran a partir de seixanta 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 obllits i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

PILATES

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Grup A: dilluns d'11 a 12 h

Preu: 36,54 €

Grup B: dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 54,81 €

Grup C: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec de Sonia Faria

Del 29 de setembre al 14 de desembre

Grup D: dimarts de 19.45 a 20.45 h

A càrrec de Jaime Bernal

Del 30 de setembre al 2 de desembre

Grup E: dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Sonia Faria

Observacions: cal portar màrrega.

PREPARANT LA MATERNITAT (ESPAI PER A MARES EMBARASSADES)

N

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 49,33 €

A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)

Observacions: el dimarts 26 d'octubre no hi haurà classe.

Sessions pensades per al tercer trimestre de l'embaràs, en què coneixerem com és un part fisiològic i com afavorir-lo, la possibilitat de parir a casa o en una casa de parts, però també les actuacions del personal sanitari que ens poden ajudar, els signes d'alarma per anar immediatament a un hospital. Amb especial atenció a les sensacions tant físiques com emocionals, als primers moments postpart i als primers dies amb el nadó.

Fa uns 100.000 anys que parim, en sabem!

SÒL PELVIÀ I ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Josep Llata, fisioterapeuta

Observacions: cal portar màrrega. 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 29 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 18.30 a 19.30 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Jaime Bernal

Observacions: cal portar màrrega. Aprendre a estirar els músculs, a relaxar el cos i a concentrar-te en una bona respiració.

IDIOMES

Els tallers d'idiomes es mantenen en la modalitat en línia, ja que el fet de dur posada la mascareta durant la realització del taller dificulta l'aprenentatge.

ANGLÈS INICIACIÓ

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 46,65 €

A càrrec d'Amiable Language Services

CONVERSA EN ANGLÈS

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Grup A: dilluns de 19.30 a 21 h

Del 29 de setembre al 14 de desembre

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 46,65 €

A càrrec d'Amiable Language Services

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 30 de setembre al 2 de desembre

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 46,65 €

A càrrec d'Amiable Language Services

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.

FRANCÈS

Del 30 de setembre al 2 de
desembre

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 46,65 €

A càrrec d'Amiable Language
Services

ART I CREATIVITAT

ART BRUT

N

Del 30 de setembre al 2 de
desembre

Dijous de 17.45 a 19.15 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Cris Mendez
(@crismendezca)

En aquest taller jugarem amb l'art de forma intuïtiva, tal com fan els artistes d'Art Brut. Pintarem amb diversos materials i donarem forma a obres artístiques des de l'emoció. Durant 10 sessions farem un recorregut artístic en què cada assistent experimentarà un procés creatiu que culminarà en una exposició d'obres amb un discurs d'autor.

CHIKFREAK

N

Del 27 de setembre al 20 de des-
embre

Dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Debora Castillo
(@deboracastillobook, @chickfrik)

En aquest taller aprendrem a
construir personatges femenins
de ficció allunyant les nostres

creacions dels tòpics que encara
són vigents en les protagonistes
femenines de llibres, pel·lícules i
sèries. Ho farem des de la reflexió
i des de la ironia, aplicant tècni-
ques narratives i la creativitat i el
sentit crític.

IMPRO I COMÈDIA

N

Del 27 de setembre al 20 de
desembre

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Ionai Ramirez
(@ionai_actor)

Impro i comèdia és un taller pels
que volen descobrir el seu còmic
interior. A través d'exercicis tea-
trals d'espontaneïtat i enginy des-
cobrirem els ingredients perso-
nals de la nostra comèdia. No cal
fer-se el graciós per a ser-ho! Si
vols fer riure, fas riure o vols riure,
aquest és el teu espai setmanal.

JOCS DE ROBA I FELTRE

N

Del 29 de setembre a l'1
de desembre

Dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Onda Lupita
(@ondalupita)

Dirigit a adults que vulguin con-
feccionar joguines suaus comple-
tament fetes a mà per regalar als
més petits de la casa.

Amb unes senzilles tècniques de
costura a mà, feltres de colors i ro-
bes reciclades, fabricarem fruites,
verdures, pastissos i moltes altres
peces amb les quals els més pe-
tits podran desenvolupar la seva

capacitat de joc simbòlic, simulant que van al mercat o preparant menjars. Prepararem regals de Nadal originals, sostenibles i completament artesans!

PATCHWORK

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Grup A (iniciació): dilluns de 18.30 a 20 h

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Grup B (avançat): dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Esther Perez

Observacions: cal portar cosidor bàsic i retalls de roba.

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Jaime Bernal

Observacions: cal portar càmera fotogràfica.

Aprèn a fer servir la teva càmera fotogràfica, els conceptes bàsics i més importants per treure tot el partit del mode manual (M).

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA MUSICAL

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Elena Pastor (@elenapastor.ph)

Observacions: cal portar càmera fotogràfica rèflex.

Es tracta d'un curs d'iniciació en el qual a través de sessions tant teòriques com pràctiques es revisaran els fonaments de la fotografia i, a més, descobrirem les tècniques necessàries per a endinsar-se en el món de la fotografia de concert. Si ets un/a apassionada de la música i de la fotografia, aquest és el taller que estaves buscant.

MULTIMÈDIA

INFORMÀTICA A LA CARTA AMB MÓN GOOGLE

De l'1 d'octubre al 4 de desembre

Divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Jesus Burjales

Observacions: cal portar ordinador. Calen coneixements bàsics d'informàtica.

Pregunta tots aquells dubtes que tens i ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet. Connectar amb organismes: amb metges del CAP, Generalitat, transports... Comprar per internet: entrades de teatre, museus, viatges, aplicacions Google, etc.

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

De l'1 d'octubre al 4 de

desembre

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Jesus Burjales

Observacions: cal portar ordinador amb Windows 10. Calen coneixements bàsics d'informàtica.

Curs bàsic per saber utilitzar el W10 en què aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. Cal dur un portàtil o tauleta amb Windows 10.

MÒBILS I TAULETES

N

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Grup A: dimarts de 16.05 a 17.35 h

A càrrec de Jesus Burjales

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de David Cucalon

Observacions: cal dur mòbil o tauleta, preferiblement amb sistema operatiu Android.

Curs dirigit a persones amb tauletes i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure-li el màxim partit.

MULTIMÈDIA: ÀUDIO FOTO I VÍDEO

N

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 19.35 a 21.05 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Jesús Burjales

Observacions: cal portar ordinador.

Curs multimèdia en què traurem el màxim partit al nostre ordinador amb el so, imatge i vídeo. Passarem les fotos i vídeos del mòbil o càmera de fotos a l'ordinador; classificarem i modificarem les fotos, així com el so i el vídeo; farem les nostres pròpies pel·lícules.

WINDOWS 10 AVANÇAT I WINDOWS 11

N

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Dimarts de 17.50 a 19.20 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Jesús Burjales

Observacions: cal portar ordinador amb Windows 10.

Domina el Windows 10. L'objectiu és seguir assentant les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un portàtil o tauleta amb Windows 10.

MÚSICA

GUITARRA

De l'1 d'octubre al 4 de desembre

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

Grup B (iniciació II) : divendres de 19 a 20 h

Grup C (intermedi): divendres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Sebastian Gómez
Observacions: a partir de 14 anys.

CUINA

CUINA I PASTISSERIA SOSTENIBLE I

N

Del 29 de setembre al 27 d'octubre

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 27,41 € + ingredients

A càrrec d'Alicia Orellana
(@lamammaaliciabarcelona)

Observacions: degustació de receptes a classe. El suplement dels ingredients s'abonarà el primer dia de classe en metàl·lic. El preu dels ingredients s'anunciarà al setembre en funció de l'aforament permès per complir amb les mesures sanitàries.

En aquests tallers aprendrem receptes amb què s'aprofiten els ingredients completament per evitar el malbaratament i fomentar la sostenibilitat.

CUINA I PASTISSERIA SOSTENIBLE II

N

Del 3 de novembre a l'1 de desembre

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 27,41 € + ingredients

A càrrec d'Alicia Orellana
(@lamammaaliciabarcelona)

Observacions: degustació de receptes a classe. El suplement dels ingredients s'abonarà el primer dia de classe en metàl·lic. El preu dels ingredients s'anunciarà al setembre en funció de l'aforament permès per complir amb les mesures sanitàries.

En aquests tallers aprendrem receptes amb què s'aprofiten els ingredients completament per evitar el malbaratament i fomentar la sostenibilitat.

REBOSTERIA I CUINA DEL MÓN

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 54,81 € + d'ingredients

A càrrec d'Alicia Orellana
(@lamammaaliciabarcelona)

Observacions: degustació de receptes a classe. El suplement dels ingredients s'abonarà el primer dia de classe en metàl·lic. El preu dels ingredients s'anunciarà al setembre en funció de l'aforament permès per complir amb les mesures sanitàries.

Sabors exòtics, tradicionals, picants, atrevits... Una volta al món a la teva cuina!

INFANTILS

BOLLYWOOD CHAMAK

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 33,52 €

A càrrec de Kangeroo Bollywood
(@kangeroobollywood)

Observacions: per a infants d'entre dos i set anys.

BOLLYWOOD NAISHA

Del 30 de setembre al 2 de

desembre

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 33,52 €

A càrrec de Kangeroo Bollywood
(@kangerobollywood)

Observacions: per a infants d'entre set i quinze anys.

CREATIVITAT SENSE PANTALLES

N

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 17.45 a 19.45 h

Preu: 33,52 €

A càrrec d'Onda Lupita
(@ondalupita)

Observacions: per a infants d'entre cinc i set anys.

Creativitat sense pantalles és una proposta activa d'acompanyament en la descoberta de la creativitat natural que cada nen i nena porta dins seu. Durant una hora, ens oblidarem de normes i regles per a jugar i descobrir la màgia dels colors, les formes, els materials..., sense limitar els resultats que obtindrem amb les nostres pròpies mans.

ESTIMULACIÓ MUSICAL

N

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 33,52 €

A càrrec de Mauro Cabral

Observacions: per a infants d'entre quatre i set anys.

DIVERSOS

PRÀCTICA DEL TAROT

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Grup A: dimecres de 18.30 a 19.30 h

Grup B: dimecres de 19.45 a 20.45 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Teresa Carro

Observacions: en el grup A es treballaran els arcs majors i en el grup B es treballaran els arcs menors.

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 aquestes activitats programades no tindran cap cost per als participants. "Apropem la cultura al barri."

INICIACIÓ AL CÒMIC

De l'1 d'octubre al 4 de desembre

Divendres de 17.30 a 19 h

Gratuït amb inscripció prèvia

A càrrec d'Hector Màrquez

Observacions: per a infants fins a dotze 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), maquineta, goma, carpeta (molt important), paper Basik , retolador negre.

CÒMIC AVANÇAT

De l'1 d'octubre al 4 de desembre

Divendres de 19.15 a 20.45 h

Gratuït amb inscripció prèvia

A càrrec d'Hector Màrquez

Observacions: per a joves a partir de dotze 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), maquineta, goma, carpeta (molt important), paper Basik , retolador negre.

TALLERS DE VOLUNTARIS

Gratuïts amb inscripció prèvia.

Només dues inscripcions per persona. 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.

Inscripcions a partir del 19 de setembre.

Inici dels tallers: dilluns 27 de setembre.

PINTURA A L'OLI

Grup A: dilluns de 10 a 11.30h

Grup B: dimecres de 10 a 11.30h

Places: 6

A càrrec de Toñi

INICIACIÓ AL MUS

Dilluns de 18 a 19.30 h

Places: 6

A càrrec del Club de mus Porta

PINTURA SOBRE ROBA

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h

Grup B: dijous de 16 a 17.30 h

Places: 6

A càrrec de Carme

CREIXEMENT PERSONAL I PSICOLOGIA

Dijous de 17 a 19 h

Places: 6

Organitza associació Rayo de luz

REFORÇ DE LLENGUA CASTELLANA

Dimarts d'11.30 a 13 h

Places: 6

A càrrec de Yolanda



AGENDA CULTURAL

Tornem amb novetats! En primer lloc, el cicle de conferències "The Beatles, una llegenda de la música moderna", que impartirà en Valeri Cabós i Mur, en què es tractaran les influències de la música clàssica en The Beatles i com ha influït el grup en la música moderna. En Valeri acompanyarà les sessions amb una guitarra elèctrica per reforçar els conceptes. Tot un luxe!

I el setembre arriba amb un cicle nou sobre les dones i la filosofia. Estarem d'acord que la filosofia és, abans de res, una actitud davant del món, que tot ésser humà comparteix. També estarem d'acord que la filosofia té una història, que ens parla del seu naixement i de la seva extensió, evolució, temes... i personatges. On són les dones en la història de la filosofia? Per tal de respondre la pregunta caldrà fer una certa arqueologia, recerca dels indicis que ens poden portar a reconstruir una presència amagada, però existent. Aquesta és l'aventura que Xosé Díaz, catedràtic de filosofia, us proposa.



SETEMBRE

**EXPOSICIÓ EN LÍNIA
MISCELÁNEA**

**DEL 6 DE SETEMBRE AL 28
D'OCTUBRE**

A càrrec de Zisis

Al web [www.canverdager.com/
blog/exposicions-virtuals/](http://www.canverdager.com/blog/exposicions-virtuals/)

Darrere del nom de Zisis s'amaga una artista polifacètica. Fotografia, il·lustració, pintura... res se li resisteix, ni els tatuatges! En *Miscelánea*, l'artista ens proposa un viatge a través del seu art.



Fotografia: Zisis

**EXPOSICIÓ
AIXÍ VA SER EL
PORTA REVIU!**

DEL 6 AL 28 DE SETEMBRE
A càrrec del Centre Cívic Can Verdager
Espai expositiu recepció

Al maig es van celebrar les festes del barri de Porta i en aquesta mostra podreu veure com es van viure des de Can Verdager!



Fotografia: Can Verdaguer

EXPOSICIÓ CALLEJEANDO

DEL 6 AL 28 DE SETEMBRE
Inauguració en línia el dilluns
6 de setembre a les 18 h
A càrrec d'Antonio Limpo
Espai expositiu 1

Antonio Limpo porta fent fotos de tot tipus des de la dècada dels setanta, però la foto de carrer d'alguna manera ha estat sempre present en la seva obra.

Callejeando és un passeig per la seva particular història fotogràfica. Va començar el 1973, amb una càmera compacta, i després amb càmeres rèflex, fins a arribar a l'actualitat amb el telèfon mòbil. En qualsevol ocasió, lloc i dia, independentment de la càmera que s'utilitzi, ens podem trobar amb situacions que ens diguin alguna cosa. I és que la imatge hi és, tant és amb quin instrument la capturis, el cas és veure-la i capturar-la.



Fotografia: Antonio Limpo

EXPOSICIÓ IL·LUSTRACIONS A TINTA I AQUAREL·LA

DEL 7 AL 28 DE SETEMBRE
Inauguració en línia el dimarts
7 de setembre a les 18 h
A càrrec de Jordi Pagès
Espai expositiu golfes

L'exposició *Il·lustracions a tinta i aquarel·la* reuneix una sèrie de dibuixos i pintures que l'autor ha anat acumulant al llarg del temps en els seus quaderns personals. Aquestes il·lustracions estan inspirades en diferents motius o imatges captades i no tenen cap més pretensió que la de gaudir de l'afició de dibuixar i pintar. Una afició autodidacta que des de ben petit ja li ocupava temps i que ara, de gran, ha de competir en temps de dedicació amb la feina i la família sempre que pot. Les tècniques utilitzades en aquestes il·lustracions són el dibuix a tinta negra i l'aquarel·la.



Fotografia: Jordi Pagès

DIA INTERNACIONAL DE LA XOCOLATA LES RECEPTES MÉS DOLCES

DILLUNS 13 DE SETEMBRE
A les 18.30 h
A càrrec de La Mama Alicia

Avui és el Dia Internacional de

la Xocolata i a Can Verdaguer ho celebrem de la manera més dolça possible... amb un monogràfic de cuina en què la xocolata serà la protagonista! Farem uns cupcakes i una mousse de xocolata per llepar-s'hi els dits!



Fotografia: Pixabay

CONFERÈNCIA

DONES I FILOSOFIA: HISTÒRIA D'UNA ABSÈNCIA I PLA PER A UNA RECONSTRUCCIÓ

DIVENDRES 17 DE SETEMBRE

A les 19 h

A càrrec de **Xosé Díaz**, catedràtic de filosofia

En aquesta primera conferència, s'explicaran els motius de l'absència de les dones en el cànon oficial de la història de la filosofia occidental i, a continuació, es procedirà a l'inici de la reconstrucció d'una història de la filosofia feta per dones, en què es plantegin les preguntes següents: què han dit les dones que han fet filosofia; quina ha estat la situació de la dona en els diversos moments (una mena de sociologia antropològica), i, finalment, què han dit els filòsofs respecte de la dona, com a tema de reflexió.

ITINERARI L'ARQUITECTURA DE NOU BARRIS

DISSABTE 18 DE SETEMBRE

A les 10.30 h

A càrrec d'El globus vermell

Al territori que avui en dia ocupa el districte de Nou Barris, antigament hi predominaven els cultius i les masies. No obstant això, sobretot a partir dels anys seixanta, la ràpida i poc planificada construcció de grans polígons d'habitatges va transformar aquest antic paisatge agrícola en barris on acollir bona part de la immigració que arribava a Barcelona. Però malgrat les deficiències inicials d'aquests polígons, amb els anys s'hi han fet arribar serveis bàsics, s'hi ha urbanitzat l'espai públic, s'hi han construït equipaments i fins i tot en molts blocs s'hi han introduït millores (ascensors, aïllament tèrmic, etc.).

L'itinerari començarà al barri de Canyelles, passarà pel parc Central de Nou Barris -on descobrirem diverses restes patrimonials- i pel conjunt de cases barates de Can Peguera, i acabarà a la Seu del Districte.



Fotografia: El globus vermell

EN FAMÍLIA
NOA Y LA EMOTIFALDA

DISSABTE 18 DE SETEMBRE
A les 17.30 h
A càrrec de NAKUBCN
Activitat dirigida a infants d'entre dos i cinc anys acompanyats d'una persona adulta

Noa y la Emotifalda és una obra infantil amb què viatjarem per les emocions a través de la música, els titelles, el teatre d'ombres, contes i jocs. Noa és una petita nena alegre, amb grans somnis i amant de la música. Li agrada explicar històries, jugar i cantar, així que decideix relatar com va aconseguir la seva emotifaldilla. La seva història comença el dia del seu vuitè aniversari. Mitjançant la trobada amb éssers fantàstics, descobreix la capacitat de reflectir el que sent a través d'una faldilla màgica. Noa inicia una aventura acompanyada del seu germà Leo, el seu pare i la seva mare, amb qui aprèn a reconèixer i gestionar les seves emocions.



Fotografia: NakuBCN

CONCERT
SENIORS EN ALLEGRO

DIJOUS 23 DE SETEMBRE
A les 18.30 h
A càrrec de Seniors en allegro

Tornem de les vacances amb el tradicional concert dels nostres Seniors en allegro! No et quedis sense places, que volen!



Fotografia: Can Verdaguer

CONFERÈNCIA
THE BEATLES, UNA LLE-
GENDA DE LA MÚSICA
MODERNA. THE BEATLES
I LA MÚSICA CLÀSSICA

DIJOUS 30 DE SETEMBRE
A les 19 h
A càrrec de Valeri Cabòs i Mur, músic, component del grup Remor de Mar, conferenciant i professor de tallers de música clàssica

Comencem un cicle de tres conferències sobre The Beatles amb les quals ens sorprendrem, emocionarem i reviuem molts de nosaltres la nostra segona joventut. En aquesta primera, "The Beatles i la música clàssica", veurem com varen influir Vivaldi, Bach, Haydn, Mozart i Beethoven en la música del quartet de Liverpool. En quin moment va començar, i per què, aquesta influència musical.

OCTUBRE

EXPOSICIÓ IV MOSTRA COL·LECTIVA PORTA'NS L'ART

DE L'1 AL 28 D'OCTUBRE
Inauguració en línia el divendres
1 d'octubre a les 18 h
A càrrec de diverses artistes
A l'Espai expositiu 1

Ja està aquí la IV Mostra col·lectiva Porta'ns l'art! En ella podrem veure l'obra d'artistes joves, que s'han presentat a través d'una convocatòria oberta. Si vols saber què és el que s'està movent entre la joventut, no te la perdís!



Fotografia: Can Verdaguer

EXPOSICIÓ MIRADES

DE L'1 AL 28 D'OCTUBRE
Inauguració en línia el dissabte
2 d'octubre a les 18 h
A càrrec de diverses artistes
Espai expositiu golfes

Diversos punts de vista i diferents maneres diferents d'utilitzar la càmera com a mitjà d'expressió. Ja sigui amb l'autoretrat, el retrat o el paisatge, en analògic o en digital, les fotògrafes ens mostraran quin és el seu treball i ens obriran les portes al seu món.



Fotografia: Laia Oller

DIA DE LA GENT GRAN CONCERT DE MARC ANGLARILL

DIVENDRES 1 D'OCTUBRE
A les 18 h
A càrrec de Marc Anglarill
Amb la col·laboració d'Àltime Serveis Funeraris

Per a celebrar el Dia Internacional de la Gent Gran, aquest any comptem amb en Marc Anglarill, un magnífic professional de la música amb una veu privilegiada, que compta amb un ampli repertori i que ens traslladarà als records més dolços!



Fotografia: M.A.

TEATRE TARDA DE MICROTEATRE

DISSABTE 2 D'OCTUBRE
A les 18 h
A càrrec de diverses companyies de teatre

T'imagines venir a una sessió de teatre a Can Verdaguer i no veure'n una sinó tres d'obres?

Sí! És possible! Comptarem amb tres microteatres diferents, en tres espais diferents del centre, tots de joves creadors i creadores, que ens faran passar una molt bona estona! Si vols saber de què anirà cada obra, consulta la difusió específica.



Fotografia: Pixabay

COL·LOQUI LA COLLETA D'EN REBASSA

DIMARTS 5 D'OCTUBRE

A les 19.30 h

A càrrec de La colleta d'en Rebassa

Comencem el curs amb el primer col·loqui de la Colleta d'en Rebassa. Podràs saber quin llibre es comentarà en aquesta sessió consultant la difusió específica de l'activitat.

TALLER LABORATORI DESDEDENTRO

**DIMECRES 6, 13, 20 I 27
D'OCTUBRE**

De 17.30 a 19 h

Mostra del resultat el dissabte 30 d'octubre

A càrrec de Jelen Garcia
Activitat dirigida a adolescents d'entre catorze i disset anys

Desdedentro es resumeix en el fet de combatre la desafecció entre les joves i la cultura. El La-

boratori oferirà al centre un taller de teatre intensiu per a adolescents. Crearem un espai lliure on sentir seguretat, ja que no hi ha espai per al judici, només el compromís de descobrir-se, jugar i aprendre.

Treballarem amb un text sobre l'art a les classes i acabarem el taller amb una petita mostra oberta al públic en la qual podran experimentar (potser per primer cop) pujar a un escenari.



Fotografia: Jelen Garcia

TALLER FEM UN BOC'N'ROLL! EL MILLOR RESIDU ÉS EL QUE NO ES PRODUUEIX

DIJOUS 7 D'OCTUBRE

A les 18 h

A càrrec de MEL EDUCACIÓ

En aquest taller parlarem sobre quines pràctiques podem adoptar en el dia a dia per reduir i no generar residus a les nostres llars, i acabarem confeccionant, cadascú, un embolcall sostenible (boc'n'roll) per als entrepans.



Fotografia: MEL EDUCACIÓ

**CONFERÈNCIA
EGIPTE. LA MEDICINA
A L'ANTIC EGIPTE**

DIJOUS 7 D'OCTUBRE

A les 18.30 h

A càrrec de Núria Castellano i Solé, doctora en Història, especialista en Egiptologia i membre de la Missió Arqueològica a Oxi-rinc (Egipte)

Una civilització tan avançada com la faraònica havia de destacar en tots els camps. Un d'ells era la medicina, en la qual l'observació, l'anàlisi i el diagnòstic racional convivien amb la màgia usada per poder curar. Coneixerem els aspectes més científics i màgics de la medicina egípcia.



Fotografia: PD

**CONFERÈNCIA
DONES I FILOSOFIA.
PROSSEGUIM LA RECONSTRUCCIÓ DE LA SEVA
HISTÒRIA A L'ANTIGUITAT**

DIVENDRES 8 D'OCTUBRE

A les 19 h

A càrrec de Xosé Díaz, catedràtic de filosofia

Continuem l'aventura on la vam deixar la sessió anterior i seguim el progrés del mapa que vàrem traçar. Un cop descobrim l'evident presència de les dones en l'origen de la filosofia, cal prosseguir el viatge per l'antiguitat. Així, cercant les empremtes de les filòsofes a l'hel·lenisme i a l'incipient cristianisme, acabarem de reconstruir la primera peça del nostre puzzle: la presència de les filòsofes a l'antiguitat.



Fotografia: URY

**EN FAMÍLIA
ALTAZOR**

DISSABTE 9 D'OCTUBRE

A les 17.30 h

A càrrec de Jelen Garcia
Activitat dirigida a infants d'entre dos i cinc anys acompanyats d'una persona adulta

Altazor és un poema de Vicente Huidobro que descriu un viatge en paracaigudes. No és un viatge real, és clar, és un viatge poètic que comença molt alt en el cel, sobre un estel. Aquest taller de teatre infantil serà una experiència situada en un espai i en un temps diferent (lluny de la Terra i del 2021), en el qual investigar, deixar anar, aprendre i jugar. Un viatge poètic per a posar en valor la poesia com a eina principal tant escènica com

literària, per a mostrar aquest viatge que tot just comença: el viatge de les seves vides.



Fotografia: Jelen Garcia

CONFERÈNCIA GRÈCIA. ARISTÒTIL, MESTRE DE REIS

DIJOUS 14 D'OCTUBRE

A les 19 h

A càrrec de Marc Mendoza Sana-
huja, doctor en Història Anti-
ga, especialista en Alexandre el
Gran, l'Imperi persa, els diàdocs
i l'Àsia central hel·lenística

Aristòtil ha estat, sens dubte, el filòsof grec amb un llegat més durador en el pensament occidental. Pensador incansable, el seu coneixement abasta des de la zoologia fins a la política, passant per l'ètica i la metafísica. No obstant això, Aristòtil tingué temps de ser el mestre d'un dels gran conqueridors antics: Alexandre el Gran, rei de Macedònia.

DANSA LUCÍA

DIVENDRES 15 D'OCTUBRE

A les 19 h

A càrrec de cia. La Dama

LUCÍA és una peça que es submergeix en la mitologia de la màrtir i reinterpreta la seva figura

a través de la dansa i el shibari. Sota la direcció artística i coreogràfica de Verònica Hernández Royo, coreògrafa i directora de Cia La Dama, al costat de la direcció artística a shibari d'Alberto Moral i amb la direcció de fotografia i realització de Christopher Picón, "LUCÍA" encarna el procés de santificació que experimenta la màrtir en el seu pas de dona a santa. Les ballarines de la Dama protagonitzen tot un ritual que parteix des de la puresa i evoluciona a l'erotisme, el rebuig, la tortura; passa per la revelació, la por, l'acceptació i culmina en la glorificació del cos de la dona.



Fotografia: cia. La Dama

NIT D'ÀNIMES

DIVENDRES 22 I DISSABTE 23
D'OCTUBRE

Torna la data més terrorífica de l'any! Si vols saber què hem preparat aquest any, consulta la difusió específica!

XERRADA QUÈ PODEM FER PER ESTALVIAR A CASA?

DILLUNS 25 D'OCTUBRE

A les 18.30 h

A càrrec de Marta Gudiol, cap d'Unitat de l'Institut Català d'Energia

Diumenge que ve canvien l'hora, això significa que a poc a poc arribarà el fred i cada cop els dies seran més curts. Sabies que una bona part de l'energia que es consumeix als habitatges es perd a través de parets i finestres o es malbarata pel consum excessiu de la calefacció, els electrodomèstics o els sistemes d'enllumenat poc eficients? En aquesta xerrada ens posarem les piles i aprendrem a fer un millor ús de l'energia a casa, per poder estalviar i ser més conscients amb el medi ambient.



Fotografia: Pixabay

**CONFERÈNCIA
THE BEATLES, UNA LLE-
GENDA DE LA MÚSICA
MODERNA. THE BEATLES,
UN ABANS I UN DESPRÉS
EN LA MÚSICA MODERNA**

DIJOUS 28 D'OCTUBRE

A les 19 h

A càrrec de Valeri Cabòs i Mur, músic, component del grup Remor de Mar, conferenciant i professor de tallers de música clàssica

En aquesta segona conferèn-

cia, "The Beatles, un abans i un després en la música moderna", veurem com els mítics quatre músics de Liverpool van influir en la música, la joventut, la societat dels anys seixanta i setanta i, fins i tot, en l'economia del Regne Unit.



Fotografia: PD

**CONCERT
SERGI ESTELLA**

DIVENDRES 29 D'OCTUBRE

A les 19 h

A càrrec de Sergi Estella

El rubinenc Sergi Estella és el one man band que no deixa indiferent a ningú, un home orquestra que a la vegada toca la bateria amb els peus, rasca instruments fets per ell mateix i dispara lletres sovint impregnades amb el seu humor àcid i absurd. Les seves cançons beuen d'estils com el dirty blues, el rock i el folk, riffs oxidats i ritmes pantanosos que converteixen el directe de Sergi Estella en tot un espectacle. Després del seu primer treball Ho superes i et fots (2017) que l'ha portat per diferents escenaris del territori i internacionals, i del gran èxit a les xarxes del seu single 12 Pack Blues (2020), Sergi Estella és a punt de publicar el seu segon àlbum Blood Like Wine (2021), del qual de moment es pot escoltar el primer single que rep el mateix nom.



Fotografia: Sergi Estella

**MOSTRA
TALLER DESDE DENTRO**

DISSABTE 30 D'OCTUBRE
A les 18 h
A càrrec de les alumnes del taller
Desdedentro

Les alumnes del taller Desdedentro faran una mostra oberta al públic del que han après durant l'intensiu de teatre.



Fotografia: Jelen Garcia



ENTITATS

Per tal de complir amb les restriccions i mesures preventives de la COVID-19, algunes de les entitats que normalment podeu trobar al centre han suspès la seva activitat o l'han modificat per adaptar-la a les indicacions sanitàries. Si voleu contactar amb alguna d'elles recomanem consultar a la informació del centre cívic o directament al contacte de l'entitat.

Grup de teatre Naia

Dimecres de 20 a 21.15 h

Grup de teatre amateur amb àmplia trajectòria en el món de la interpretació

Grup de teatre Pandora

Dilluns i dimarts de 17 a 19 h

Grup de teatre amateur format per dones grans

Cia de teatre Órbita

Dissabtes de 10.30 a 13.30 h

Grup de teatre amateur de recent formació accessible a tothom.

orbitateatro@gmail.com

Associació Porta-Cultural

Dimarts de 16 a 18 h

Associació del barri de Porta fortament vinculada en la dinàmica de dinamització del territori

asociacionportacultura@gmail.com

Associació per a la sensibilització envers la discapacitat Nou Barris (ASENDI NB)

Dijous d'11 a 12.30 h. (cita prèvia)

Mòbil: 638495707

www.asendinb.com

www.facebook.com/asendinb

Ràdio Club Quixots

Dimarts i dijous de 18.30 a 21 h
Associació de radioaficionats dinamitzadors de grans esdeveniments de ciutat

Associació ACAT

Tertúlia de labors

Dimarts de 16 a 18 h

Col·lectiu de tècniques tèxtils creatives

Asociación Rayo de Luz

Primer dilluns de mes de 12 a 13 h

Dijous de 17 a 19 h: Grup de creixement personal i autoestima

Seniors en Allegro

Dimecres i dijous de 10 a 13.30 h

El director (sr. Josep Viñes) acompanya al teclat als altres components del grup al temps que educa musicalment les seves veus. El grup dinamitza diferents concerts tant al centre cívic com a altres indrets d'arreu de Barcelona.

seniorsenallegro@gmail.com

Grup d'escacs L'ideal d'en Clavé

Dissabtes de 17 a 21 h

Associació d'escacs. Dinamitzen cursos i activitats obertes

idealclave@gmail.com

Intercanvi de lectures

Segon dilluns de mes de 9.30 a 11.30 h

Club de lectura. Dinamitzen tertúlies literàries

La logia de las candelas

Tercer dissabte de mes de 18 a 21 h

Trobades amb les temàtiques següents: la narrativa de lectures de prosa i poesia; el debat social d' art, ciència, societat, religió, etc.; metafísica

<http://www.logiadelascandelas.tk>
logiadelascandelas@gmail.com

La colleta d'en Rebassa

Club de lectura

Primer dimarts de mes de 19.45 a 21.15 h

Club de lectura. Dinamitzen tertúlies literàries

Club de mus Porta

Trobada. Dimarts de 18 a 20.30 h

Espai cafeteria

Taller d'iniciació al mus. Dilluns de 18 a 19.30 h

musportacv@gmail.com

Associació Zas!

Divendres de 17 a 21 h

Col·lectiu de jugadors/es de jocs de taula i rol per majors de 16 anys i/o infants acompanyats

zas.juegosedemesa@gmail.com

Grup de teatre La Brimonda

Divendres de 18 a 20 h

labrimonda@gmail.com

Associació cultural

Hayordiner Catalunya

Dissabtes de 10.15 a 13.45 h



SETEMBRE

EXPOSICIÓ EN LÍNIA	MISCELÀNEA	DEL 6 DE SETEMBRE AL 28 D'OCTUBRE
EXPOSICIÓ	AIXÍ VA SER EL PORTA REVIU!	DEL 6 AL 28 DE SETEMBRE
EXPOSICIÓ	CALLEJEANDO	DEL 6 AL 28 DE SETEMBRE
EXPOSICIÓ	IL·LUSTRACIONS A TINTA I AQUAREL·LA	DEL 6 AL 28 DE SETEMBRE
DIA INTERNACIONAL DE LA XOCOLATA	LES RECEPTES MÉS DOLCES	DILLUNS 13 DE SETEMBRE A les 18.30 h
CONFERÈNCIA	DONES I FILOSOFIA: HISTÒRIA D'UNA ABSÈNCIA I PLA PER A UNA RECONSTRUCCIÓ	DIVENDRES 17 DE SETEMBRE A les 19 h
ITINERARI	L'ARQUITECTURA DE NOU BARRIS	DISSABTE 18 DE SETEMBRE A les 10.30 h
EN FAMÍLIA	NOA Y LA EMOTIFALDA	DISSABTE 18 DE SETEMBRE A les 17.30 h
CONCERT	SENIORS EN ALLEGRO	DIJOUS 23 DE SETEMBRE A les 18.30 h
CONFERÈNCIA	THE BEATLES, UNA LLEGENDA DE LA MÚSICA MODERNA. THE BEATLES I LA MÚSICA CLÀSSICA	DIJOUS 30 DE SETEMBRE A les 19 h

OCTUBRE

EXPOSICIÓ	IV MOSTRA COL·LECTIVA PORTA'NS L'ART	DE L'1 AL 28 D'OCTUBRE
EXPOSICIÓ	MIRADES	DE L'1 AL 28 D'OCTUBRE
DIA DE LA GENT GRAN	CONCERT DE MARC ANGLARILL	DIVENDRES 1 D'OCTUBRE A les 18 h
TEATRE	TARDA DE MICROTEATRE	DISSABTE 2 D'OCTUBRE A les 18 h
COL·LOQUI	LA COLLETA DE'N REBASSA	DIMARTS 5 D'OCTUBRE A les 19.30 h
TALLER	LABORATORI DESDE DENTRO	DIMECRES 6, 13, 20 I 27 DE SETEMBRE De 17.30 a 19 h
TALLER	FEM UN BOC'N'ROLL! EL MILLOR RESIDU ÉS EL QUE NO ES PRODUÏX	DIJOUS 7 D'OCTUBRE A les 18 h
CONFERÈNCIA	EGIPTE. LA MEDICINA A L'ANTIC EGIPTE	DIJOUS 7 D'OCTUBRE A les 18.30 h
CONFERÈNCIA	DONES I FILOSOFIA. PRO- SEGUIM LA RECONSTRUC- CIÓ DE LA SEVA HISTÒRIA A L'ANTIGUITAT	DIVENDRES 8 D'OCTUBRE A les 19 h
EN FAMÍLIA	ALTAZOR	DISSABTE 9 D'OCTUBRE A les 17.30 h
CONFERÈNCIA	GRÈCIA. ARISTÒTIL, MESTRE DE REIS	DIJOUS 14 D'OCTUBRE A les 19 h
DANSA	LUCÍA	DIVENDRES 15 D'OCTUBRE A les 19 h
NIT D'ÀNIMES		DIVENDRES 22 I DISSABTE 23 D'OCTUBRE
XERRADA	QUÈ PODEM FER PER ESTALVIAR A CASA?	DILLUNS 25 D'OCTUBRE A les 18.30 h
CONFERÈNCIA	THE BEATLES, UNA LLEGENDA DE LA MÚSICA MODERNA. THE BEATLES, UN ABANS I UN DESPRÉS EN LA MÚSICA MODERNA	DIJOUS 28 D'OCTUBRE A les 19 h
CONCERT	SERGI ESTELLA	DIVENDRES 29 D'OCTUBRE A les 19 h
MOSTRA	TALLER DESDE DENTRO	DISSABTE 30 D'OCTUBRE A les 18 h

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**