

Centre Cívic Can Verdaguer

# AGENDA DE TALLERS I ACTIVITATS

Gener - març 2022

Can Verdaguer



Ajuntament de  
Barcelona



---

**TALLERS**

pàg. 5

---

Monogràfics	pàg. 5
Tallers familiars	pàg. 7
Dansa	pàg. 8
Benestar i salut	pàg. 10
Idiomes	pàg. 12
Art i creativitat	pàg. 13
Fotografia	pàg. 14
Multimèdia	pàg. 14
Música	pàg. 16
Cuina	pàg. 16
Infantil	pàg. 16
Diversos	pàg. 17
Còmic	pàg. 17
Tallers de voluntaris	pàg. 18

---

**AGENDA CULTURAL**

pàg. 19

---

Per assistir a les activitats de l'agenda cultural és necessari inscriure's prèviament. La inscripció es pot fer a la recepció del centre o en línia a través del web [canverdager.com](http://canverdager.com) a partir del 15 de desembre de 2021.

---

**INSCRIPCIONS**

---

**INSCRIPCIONS EN LÍNIA****RENOVACIONS:** del 22 de novembre al 8 de desembre**INSCRIPCIONS OBERTES:** a partir del 9 de desembre**PERÍODE DE DEVOLUCIONS:** fins al 4 de gener**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:** 10 de gener

---

**NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA**

- 
- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina web [canverdager.com](http://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.

---

## **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 28 de gener, 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.
- 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 aportï la documentació requerida abans del 15 de gener (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 aportï la documentació requerida abans del 15 de gener (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 9 de desembre al 8 de gener.
- 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 cap a aquestes persones, excepte en l'horari de realització de l'activitat, de tal manera que és aconsellable que 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 Verdaguier, 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 Verdaguier (i l'empresa gestora Club Lleuresport) de qualsevol reclamació per incompliment d'aquestes condicions.

---

## **MESURES PREVENTIVES PER LA COVID-19**

---

- És obligatori l'ús de les mascaretes a dins del centre cívic i durant la realització 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, quedeu-vos a casa i contacteu amb el vostre metge.
- L'accés al centre significa l'acceptació d'aquesta normativa.

---

## **A CAN VERDAGUER HEM ADOPTAT LES MESURES SEGÜENTS PER GARANTIR LA VOSTRA 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 heu 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: [tallerscanverdager@lleuresport.cat](mailto:tallerscanverdager@lleuresport.cat)

## MONOGRÀFICS

En 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 d'inscriure's.

## CREMES, SOPES I ACOMPANYAMENTS

15 de gener

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 7,31 € + 4 € d'ingredients

A càrrec de Zero Waste Bcn,

@bcnzerowaste

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

Ara que ve el fred, parlarem de diferents maneres de fer brous vegetals i cremes. Veurem quins ingredients podem afegir a les verdures de temporada per fer preparacions més gustoses, i quines guarnicions podem posar-hi per fer-les més atractives. Parlarem de combinacions clàssiques i d'altres de més originals, i prepararem dues cremes amb acompanyaments.

## ESPECIAL CALDERETES

22 de gener

Dissabte de 17.30 a 20.30 h

Preu: 10,96 € + 10 € d'ingredients

A càrrec de Diego Molina

(@gastronomiapractica)

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

Les calderetes són, sense cap mena de dubte, una de les majors expressions de la cuina tradicional... Només escoltar la paraula caldereta ens fa venir salivera. En aquest taller en farem una de típica de llamàntol, de la cuina marinera catalana, i una altra de carn típica aragonesa. Dues diferents calderetes amb les quals gaudirem de manera increïble! No t'ho pots perdre!

## DOLÇOS VEGANS

5 de febrer

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 7,31 + 5 € d'ingredients

A càrrec de Zero Waste Bcn,

(@bcnzerowaste)

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

Vols prescindir de l'ou i els làctics però t'agraden molt els dolços?

En aquest taller parlarem d'alternatives i recursos per preparar dolços sense ingredients d'origen animal. Farem una versió vegana dels bescuits danesos, crema de caramel tipus toffee i unes postres cremoses de xocolata.

---

**LA CUINA DEL XUP-XUP****N**

12 de febrer

Dissabte de 17.30 a 20.30 h

Preu: 10,96 € + 8 € d'ingredients

A càrrec de Diego Molina

(@gastronomiapractica)

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

La cuina tradicional de sempre torna a estar més de moda que mai! Estic ben segur que tots volem aprendre i recordar aquells sabors que les nostres mares i àvies aconseguien a les seves receptes. En aquest taller t'ensenyarem aquelles receptes de sempre que ens captivaven de petits com estofats, guisats, fricandós. Farem tan bons xup-xups que et lleparàs els dits!

---

**RECEPTES DE CARNESTOLTES****N**

19 de febrer

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 7,31 + 4 € d'ingredients

A càrrec de Zero Waste Bcn,

(@bcnzerowaste)

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

Hi ha un munt de tradicions culinàries arreu del món al voltant de les dates de Carnestoltes: les torrades de Santa Teresa (torrijas), creps, orelles, bunyols... i d'altres de salades com la truita de botifarra d'ou.

En aquest taller farem una versió de la truita sense ous ni carn, i també unes torrades dol-

ces. A més, n'explicarem possibles variacions i complementos.

---

**BUNYOLS DE QUARESMA****N**

5 de març

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 7,31 + 4 € d'ingredients

A càrrec de Zero Waste Bcn,

(@bcnzerowaste)

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

En aquest taller parlarem de diferents bunyols que es fan en aquestes dates, i veurem els canvis que podem dur a terme perquè siguin vegans. Prescindint d'ingredients d'origen animal farem bunyols dolços i salats, i comentarem com substituir alguns dels ingredients segons preferències, i trobarem alternatives a les farines emprades.

---

**ROSTITS I CUINA DE CASSOLA****N**

12 de març

Dissabte de 17.30 a 20.30 h

Preu: 10,96 € + 10 € d'ingredients

A càrrec de Diego Molina

(@gastronomiapractica)

Places: 8

Observacions: cal portar carmanyola i davantal.

La cuina de cassola és de les grans cuines tradicionals de tota la vida. En aquest taller t'ensenyarem a fer guisats de cassola tant de carn com de peix, en les quals tant els rostits com les picades cobren una gran importància... També farem un genuí arròs a la cassola o uns fideus a la cassola amb un sa-

bor extraordinari! Cuinarem, resol-drem tots els vostres dubtes i, per descomptat, menjarem i gaudirem amb el que cuinem...

---

**DIAGRAMA MENSTRUAL**

---

**N****12 de març****Dissabte de 17.30 a 19.30 h****Preu: 7,31 + 1 € de material****A càrrec de Zero Waste Bcn,  
(@bcnzerowaste)****Places: 1**

---

Observacions: caldrà portar una llibreta o fulls per anotar, i llapis de colors o retoladors.

Fer servir un diagrama menstrual ens ajuda a identificar com ens sentim i trobem en determinats moments del nostre cicle, a preveure i planificar les activitats flexibles en funció del moment en què més encaixin, o simplement per observar els canvis que experimentem. És una eina d'autoconeixement que ens pot resultar molt útil. Parlarem de diferents versions de diagrames, dels usos que li podem donar, de com emplenar-lo i de les rutines d'autocura que podem associar-hi.

---

**TALLERS FAMILIARS**

---

---

**GAUDINT DE LA MATERNITAT**

---

**Del 10 de gener al 14 de març****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)****Places: 12**

---

Un punt de trobada entre les famílies que acabeu de tenir un nadó, on podeu 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**

---

**Del 10 de gener al 14 de març****Dilluns de 18 a 19 h****Preu: 51,64 €****A càrrec de Kangeroo Bollywood  
(@kangeroobollywood)****Places: 8**

---

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)**

---

**Del 17 de gener al 21 de març****Grups A: dilluns de 18 a 19 h****Places 9****Del 12 de gener al 16 de març****Grup B: dimecres de 18 a 19 h****Places: 10****Preu: 36,54 €****A càrrec de Mauro Cabral**

---

Observacions: la inscripció dona dret a l'assistència d'una persona adulta i un infant.

---

**IOGA AMB NADONS**

---

**De l'11 de gener al 15 de març****Dimarts de 9.35 a 10.35 h****Preu: 36,54 €****A càrrec de Marta Sanz****Places: 12**

---

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 10 de gener al 14 de març

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Kangeroo Bollywood (@kangeroobollywood)

Places: 12

---

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 del centre, 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**

---

De l'11 de gener al 15 de març

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Ildelfons Vilanova

Places: 16

---

Observacions: cal portar parella. Preu indicat per persona.

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

---

### **BOLLYWOOD**

---

Del 20 de gener al 24 de març

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)

Places: 16

---

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



---

**DANSES URBANES****N****De l'11 de gener al 15 de març****Dimarts de 12 a 13 h****Preu: 36,54 €****A càrrec d'Andrea Rubio****Places: 16**

---

Durant aquest taller ens centrarem en l'aprenentatge dels diferents estils de dansa urbana. Coneixerem el foundation del hip-hop, gaudirem del funk amb el popping, ens sentirem lliures amb el house o agafarem el poder de la terra amb l'afrohouse, entre d'altres. Per fer-ho, dividirem les sessions en 3/4 parts. Un escalfament per preparar el cos, una part més específica jugant amb les bases i la cultura de l'estil, una coreografia per profunditzar amb la matèria i uns estiraments per tornar a la calma. L'objectiu principal d'aquest taller és generar un espai segur on compartir i gaudir, aprofitar el poder social d'aquestes danses i sanar a través d'elles.

---

**INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA****N****Del 21 de gener al 25 de març****Divendres de 18 a 19.30 h****Preu: 54,81 €****A càrrec de Renzo Valenzuela (@renzovale53)****Places: 16**

---

Crearem un acostament a la dansa que serveixi com a eina en la vida diària o fins i tot obrint possibilitats d'una nova professió. El taller busca ser un component social important que contribueixi al desenvolupament

personal i social. L'experiència del taller va des de les eines en classe fins a una presentació sobre l'escenari. Explorarem junts el moviment i creativitat amb exercicis de respiració, consciència corporal i dansa. Faràs treballar el teu cos i ment de manera dinàmica.

---

**FLAMENC****Del 10 de gener al 14 de març****Dilluns de 19.30 a 21 h****Preu: 54,81 €****A càrrec de Natalia Fernández****Places: 15**

---

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****Del 12 de gener al 16 de març****Dimecres de 19 a 20 h****Preu: 36,54 €****A càrrec d'Elisabet Castejon (@castejonandreu)****Places: 14**

---

Ball individual en què aprendrem coreografies oficials, de coreògrafs, que estan penjades a les xarxes. I podrem gaudir de qual-sevol estil: country, txa-txa-txa,

waltz, jive, etc. La manera més divertida de ballar, sense dependre de ningú més.

---

**SALSA**

---

Del 12 de gener al 16 de març  
Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec de Jorge Llop  
Places: 16

Observacions: no cal portar parella.

---

**SEVILLANES INTERMEDI**

---

Del 12 de gener al 16 de març  
Dimecres de 17.30 a 19 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec d'Elisabet Castejon (@castejonandreu)  
Places: 15

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

---

**BENESTAR I SALUT**

---

---

**ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ**

---

Del 12 de gener al 16 de març  
Dimecres d'11 a 12.30 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec d'Amaia Pardo (@amaia\_yoga)  
Places: 8

Comença el dia amb uns estiraments que et permetran millorar la flexibilitat, prendre consciència corporal, reduir les contractures i iniciar el dia d'una manera activa i amb salut.

---

**IOGA**

---

Del 10 de gener al 14 de març  
Grup A: dilluns de 18.15 a 19.45 h  
A càrrec de Sonia Faria  
Places: 8  
De l'11 de gener al 15 de març  
Grup B: dimarts de 17 a 18.30 h  
Del 12 de gener al 16 de març  
Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h  
A càrrec d'Amaia Pardo (@amaia\_yoga)  
Places: 12  
Del 13 de gener al 17 de març  
Grup D: dijous de 10.45 a 12.15 h  
Grup E: dijous de 17.45 a 19.15 h  
Preu: 54,81 €  
Del 14 de gener al 18 de març  
Grup F: divendres de 16.45 a 17.45 h  
Preu: 36,54 €  
A càrrec de Sonia Faria  
Places: 8

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**

---

De l'11 de gener al 15 de març  
Dimarts de 10.45 a 12.15 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec de Marta Sanz  
Places: 8

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 reaccions, com amb l'ajuda de la respiració pots tras-

passar 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, pranaïames, 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 12 de gener al 16 de març  
Grup A: dimecres de 16 a 17.30 h  
Del 13 de gener al 17 de març  
Grup B: dijous de 17.30 a 19 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec d'Elisabet Castejon (@castejonandreu)  
Places: 10

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 oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

---

## PILATES

---

Del 10 de gener al 14 de març  
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  
De l'11 de gener al 15 de març  
Grup D: dimarts de 19.45 a 20.45 h  
A càrrec de Jaime Bernal  
Del 13 de gener al 17 de març  
Grup E: dijous de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 36,54 €  
A càrrec de Sonia Faria  
Places: 8

---

Observacions: cal portar màrfega.

---

---

## PREPARANT LA MATERNITAT (ESPAI PER A MARES EMBARASSADES)

---

De l'11 de gener al 15 de març  
Dimarts de 16.30 a 19 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec de Lluïsa Plans de Miralls de Mare, consultora en suport familiar, doula i assessora de lactància (@miralldemare)  
Places: 8

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

---

---

## TALLERS

---

Del 12 de gener al 18 de març

Dimecres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Josep Llata, fisioterapeuta

Places: 8

---

Observacions: cal portar màrfe-ga. 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 pel·vià, recuperar la cintura... A més a més, serveix tant per a dones com per a homes per reduir els mals d'esquena.

---

## STRETCHING

---

De l'11 de gener al 15 de març

Dimarts de 18.30 a 19.30 h

Preu: 36,54 €

A càrrec de Jaime Bernal

Places: 8

---

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

---

## IDIOMES

---

### ANGLÈS INICIACIÓ

---

Del 10 de gener al 14 de març

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 46,65 €

---

A càrrec d'Amiable Language Services

Places: 10

---

Observacions: taller en línia

---

### CONVERSA EN ANGLÈS

---

Del 10 de gener al 14 de març

Grup A: dilluns de 19.30 a 21 h

Del 12 de gener al 16 de març

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Amiable Language Services

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

---

N

Del 13 de gener al 17 de març

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Amiable Language Services

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.

---

### FRANCÈS

---

Del 13 de gener al 17 de març

Dijous de 18 a 19.30 h

---

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Amiable Language Services

Places: 10

---

## ART I CREATIVITAT

---

### ART BRUT

---

Del 13 de gener al 17 de març

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Cris Mendez

(@crismendezca)

Places: 10

---

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 deu 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.

---

### ESCRITURA CREATIVA

---

Del 10 de gener al 14 de març

Dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Debora Castillo

(@deboracastillobook,

@chickfrik)

Places: 10

---

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 tècniques narratives i la creativitat i el sentit crític.

---

### IMPRO I COMÈDIA

---

Del 10 de gener al 14 de març

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Ionai Ramirez

(@ionai\_actor)

Places: 10

---

Impro i comèdia és un taller pels que volen descobrir el seu còmic interior. A través d'exercicis teatrals d'espontaneïtat i enginy descobrirem els ingredients personals 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.

---

### PATCHWORK

---

Del 10 de gener al 14 de març

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

De l'11 de gener al 15 de març

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

Preu: 54,81 €

A càrrec d'Esther Pérez

Places: 10

---

Observacions: cal portar cosidor bàsic i retalls de roba.

---

### PINTURA JAPONESA – SUMI-E

---

Del 10 de gener al 14 de març

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 54,81 €

A càrrec de Gemma Zaragüeta

(@gemma\_zaragüeta)

Places: 10

---

Observacions: cal portar tinta xinesa, pinzell japonès mitjà, gran i petit, bloc d'esbós A3 i tres pots de vidre.

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com a Sumi-e, que traduït del japonès vol dir 'dibuix amb tinta'. És una forma d'art que s'esforça per desentranyar l'essència d'un objecte o una escena en el menor nombre d'elements possibles acuradament col·locats. El motiu pictòric es du a terme sense dibuix preparatori; per tant, el traç ha de ser decidit (alla prima) i fluid. Començarem pintant els quatre honorables cavallers: l'orquídia, el bambú, el crisantem i el cirerer florit.

"Quan l'artista de Sumi-e comença l'obra, ja no hi ha marxa enrere ni tornar a començar, només respon al flux natural del medi."

## REBOSTERIA DE FELTRE

**N**

De l'11 de gener al 15 de març  
Divendres de 18.15 a 19.45 h  
Preu: 54,81 €

A càrrec d'Onda Lupita  
(@ondalupita)

Dirigit a adults que vulguin confeccionar joguines suaus completament fetes a mà per regalar als més petits de la casa.

Vols vindre a fer rebosteria en feltre? Aprèn a fer dolços i pastissets acolorits en 3D, sense calories, per adornar casa teva o com a joguines per als més petits. Retallar, cosir, brodar i molta imaginació plena de lluentons i fils de xocolata i maduixa! Porta el teu didal, uns feltres de

colors i la resta d'ingredients els trobaràs a taula!

## FOTOGRAFIA

### FOTOGRAFIA

**N**

De l'11 de gener al 15 de març  
Dimarts de 17 a 18.30 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec de Jaime Bernal  
Places: 10

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).

## MULTIMÈDIA

### ENTRETENIMENT DIGITAL PER A PERSONES ADULTES

**N**

Del 12 de gener al 16 de març  
Dimecres d'11.45 a 13.15 h  
Preu: 54,81 €  
A càrrec de Manu Jauregui  
Places: 10

Un taller enfocat a ensenyar, guiar i assessorar els usuaris per a descobrir l'oferta d'entreteniment digital que ofereix internet avui dia: audiollibres, sèries, jocs, pel·lícules i més...

### INFORMÀTICA A LA CARTA AMB MÓN GOOGLE

Del 14 de gener al 18 de març  
Divendres d'11.30 a 13 h

**Preu: 54,81 €**

**A càrrec de Jesús Burjales**

**Places: 10**

---

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**

---

**Del 14 de gener al 18 de març**

**Divendres de 10 a 11.30 h**

**Preu: 54,81 €**

**A càrrec de Jesús Burjales**

**Places: 10**

---

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**

---

**De l'11 de gener al 15 de març**

**Grup A: dimarts de 19.30 a 21 h**

**A càrrec de Jesús Burjales**

**Del 12 de gener al 16 de març**

**Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h**

**Preu: 54,81 €**

**A càrrec de Manu Jauregui**

**Places: 10**

---

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.

---

## **MÓN GOOGLE AMB ORDINADOR I TAULETA**

---

**N**

**De l'11 de gener al 15 de març**

**Dimarts de 17.45 a 19.15 h**

**Preu: 54,81 €**

**A càrrec de Jesús Burjales**

**Places: 10**

---

Observacions: cal portar ordinador o tauleta.

Explorar tot el que ens ofereix Google, com el correu Gmail, el núvol Drive, el Maps per poder anar a qualsevol lloc, les aplicacions ofimàtiques, Google Earth per explorar tot el planeta terra al detall... I molt més.

---

## **WINDOWS 10 AVANÇAT I WINDOWS 11**

---

**N**

**De l'11 de gener al 15 de març**

**Dimarts de 16 a 17.30 h**

**Preu: 54,81 €**

**A càrrec de Jesús Burjales**

**Places: 10**

---

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

### GUIARRA

Del 14 de gener al 18 de març  
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 Marcos Rodríguez

Places: 10

Observacions: a partir de 14 anys.

## CUINA

### CUINA I PASTISSERIA SOSTENIBLE

Del 12 de gener al 16 de març  
Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 54,81 € + 20 € d'ingredients

A càrrec d'Alicia Orellana  
(@lamammaaliciabarcelona)

Places: 8

Observacions: degustació de receptes a classe. El suplement dels ingredients s'abonarà el primer dia de classe en metàl·lic.

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 12 de gener al 16 de març

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 54,81 € + 20 € d'ingredients

A càrrec d'Alicia Orellana  
(@lamammaaliciabarcelona)

Places: 8

Observacions: degustació de receptes a classe. El suplement dels ingredients s'abonarà el primer dia de classe en metàl·lic.

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

## INFANTILS

### BALLET (de 4 a 6 anys)

N

Del 15 de gener al 19 de març

Dissabte de 10.30 a 11.30 h

Preu: 33,52 €

A càrrec de Saray Velasco

Places: 10

A les classes d'iniciació al ballet, els alumnes s'introdueixen en la dansa mitjançant l'estimulació del coneixement del cos i les seves potencialitats motores, la coordinació, el sentit musical i la situació en l'espai a través d'activitats lúdiques.

### BALLET (de 7 a 11 anys)

N

Del 15 de gener al 19 de març

Dissabte d'11.45 a 12.45 h

Preu: 33,52 €

A càrrec de Saray Velasco

Places: 10

Comencen a assentar les bases de la tècnica clàssica mitjançant exercicis de preparació física a terra i al centre. Estimulen el coneixement



xement del cos i les seves potencialitats motores, la coordinació, el sentit musical i la situació en l'espai. També és el moment que comencen a treballar la preparació física que demana el ballet clàssic, la qual inclou la flexibilitat, la preparació de la tonicitat muscular i de col·locació postural.

---

**BOLLYWOOD CHAMAK**

---

Del 10 de gener al 14 de març  
Dilluns de 18 a 19 h  
Preu: 33,52 €  
A càrrec de Kangeroo Bollywood (@kangeroobollywood)  
Places: 8

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

---

**BOLLYWOOD NAISHA**

---

Del 13 de gener al 17 de març  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 33,52 €  
A càrrec de Kangeroo Bollywood (@kangeroobollywood)  
Places: 10

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

---

**ENS DIVERTIM EN ANGLÈS**

---

Del 12 de gener al 16 de març  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 33,52 €  
A càrrec d'Amiable Language Services  
Places: 10

Observacions: per a infants d'entre vuit i dotze anys.  
Aprendre anglès de manera

dinàmica a través de jocs, música i activitats diverses. L'objectiu del taller és familiaritzar els nois amb la llengua anglesa de manera divertida i amena.

---

**DIVERSOS**

---

---

**PRÀCTICA DEL TAROT**

---

Del 12 de gener al 16 de març  
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  
Places: 10

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 capacitat 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**

---

**Del 14 de gener al 18 de març**  
**Divendres de 17.30 a 19 h**  
**Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec d'Hèctor Màrquez**  
**Places: 10**

Observacions: per a infants fins a dotze anys.

En aquest taller es vol fomentar la passió per crear còmics, l'estil és indiferent. 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**

---

**Del 14 de gener al 18 de març**  
**Divendres de 19.15 a 20.45 h**  
**Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec d'Hèctor Màrquez**  
**Places: 10**

Observacions: per a joves a partir de dotze anys.

En aquest taller es vol fomentar la passió per crear còmics. 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 di-

buix: llapis (HB i B), maquineta, goma, carpeta (molt important), paper Basik , retolador negre.

---

**TALLERS DE VOLUNTARIAT**

---

---

**COM CUIDAR-TE SEGONS L'ESTACIÓ DE L'ANY**

---

**Del 18 de gener al 15 de març**  
**Divendres d'11 a 12 h**  
**Sessions cada 15 dies**  
**Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de Lourdes Martínez,**  
**infermera amb més de 40 anys**  
**d'experiència**  
**Organitzat per Àltima Serveis Fu-**  
**neraris Integrals**  
**Places: 10**

Observacions: Els dies de classe seran 18/01, 01/02, 15/02, 01/03, 15/03. Taller adreçat a persones de més de 65 anys o cuidadores.

En aquest taller aprendrem eines i trucs per a fer front al dia a dia en funció de l'estació de l'any. Parlarem de postura corporal, alimentació, higiene, descans, emocions...

---

**INICIACIÓ ALS ESCACS**

---

**Del 15 de gener fins al juliol**  
**Grup A: dissabte de 18 a 19 h**  
**Grup B: dissabte de 19 a 20 h**  
**Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec del Club d'Escacs l'Ideal**  
**d'en Clavé**  
**Places: 4**

Observacions: el grup A es per a persones menors de divuit anys. Les menors de 14 hauran d'estar acompanyades d'un adult.

---

**AGENDA CULTURAL**

---

---

**GENER**

---

---

**EXPOSICIÓ**  
**INFANCIAS OPRIMIDAS, LA VOZ DEL ABUSO INFANTIL**

---

**DEL 10 AL 31 DE GENER**  
Inauguració el divendres 14 de gener a les 19 h  
A càrrec de diverses artistes  
A cura d'Ana BLÜ  
A l'Espai expositiu 1 i Espai expositiu golfes

El projecte *Infancias Oprimidas* pretén donar veu a tots aquells abusos comesos en la infància i com arriben a condicionar les vides de les persones que els pateixen, tant en la seva pròpia infància com en la vida adulta. Més de trenta artistes de diferents disciplines ens mostren molts d'aquests abusos, i són algunes obres fruit de les seves pròpies experiències. La majoria de poemes que s'exposen també són testimonis convertits en versos. Obres crues, reals i que no han de fer que mirem cap a un altre costat.



Fotografia: Jessica Piqueras

---

**EXPOSICIÓ**  
**EL CANVI NO ESTÀ TAN LLUNY**

---

**DEL 24 DE GENER AL 12 DE FEBRER**

A càrrec que l'alumnat de l'Institut Flos i Calcat  
Espai expositiu recepció

El canvi climàtic és una realitat i està passant no tan lluny com ens pensem. L'alumnat de 3r ESO de l'Institut Flos i Calcat ha estudiat com ens afecta actualment i quin futur ens espera i ens ho exposa en format pòster i vídeo. L'extinció d'espècies i els fenòmens meteorològics extrems ja són molt a prop. Els bons hàbits són clau per començar a buscar una solució.

---

**COL·LOQUI**  
**L'HOME QUE VA VIURE DUES VEGADES, DE GERARD QUINTANA**

---

**DIMARTS 11 DE GENER**  
A les 19 h  
A càrrec de La colleta d'en Rebassa

*L'home que va viure dues vegades*, Premi Ramon Llull 2021, és una novel·la vital que ens parla de les segones oportunitats, de l'amor incondicional i dels somnis que ens sacsegen.

---

**CONFERÈNCIA**  
**EGIPTE. AEGYPTUS: EGIPTE EN ÈPOCA ROMANA**

---

**DIJOUS 13 DE GENER**  
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 Oxirinc (Egipte)

La derrota de Cleopatra i Marc Antoni no va suposar la desaparició de l'imperi faraònic, sinó una transformació. A partir d'aquest moment passarà a formar part de l'engranatge de l'enorme Imperi romà. Administració, societat, religió i art es van transformar per adaptar-se a les noves necessitats.



Fotografia: PD

## CONFERÈNCIA DONES I FILOSOFIA. EL RENAIXEMENT, HO VA SER PER A LES DONES?

DISSABTE 14 DE GENER

A les 19 h

A càrrec de Xosé Díaz, catedràtic de filosofia

Segles XV i XVI. El Renaixement és un període de novetats, de descobriments i de grans canvis culturals i polítics. Però també és quan s'inicia la *querrel·la de les dones* i la reclamació de la igualtat de naturalesa i de drets, començant per l'educació. Ho reclamen autores com Christine de Pizan, Louise Labé, Ma-

rie de Gournay, Isabel de Ville-na, Casandra Fedele o Isotta Nogarola.



Fotografia: PD

## COL·LOQUI PROSA I POESIA

DISSABTE 15 DE GENER

A les 17.30 h

A càrrec de Concha García, escriptora i poeta

Organitza La logia de las candelas

Trobada en què es recitaran escrits en forma de prosa i poesia de collita pròpia o d'altra autoria, seguits d'un debat obert entre les persones assistents. Concha presentarà també textos seus així com suggeriments per als qui es presentin.

## EN FAMÍLIA DIA I NIT

DISSABTE 15 DE GENER

A les 17.30 h

A càrrec de Jelen Garcia i Desdedentroteatro

Activitat dirigida a infants de dos a cinc anys acompanyats d'una persona adulta

Benvinguts i benvingudes a aquest viatge, el viatge del vos-

tre dia. Cada dia és diferent, però tots són especials. El punt de partida el marca un gall cantant Bon dia! i representa l'inici del matí. Ens despertarem i començarem un viatge, i qui ens acompanyarà al final d'aquest camí? Una preciosa lluna i les estrelles.

Amb l'ajuda d'una instal·lació audiovisual, farem un viatge perquè les més petites es familiaritzin amb aquest fet de la naturalesa.

### CONFERÈNCIA GRÈCIA. ATENES, UNA DEMOCRÀCIA?

DIJOUS 20 DE GENER  
A les 19 h

A càrrec de Marc Mendoza Sahanuja, doctor en Història Antiga, especialista en Alexandre el Gran, l'Imperi persa, els diàdocs i l'Àsia central hel·lenística

Atenes sol considerar-se el bressol de la nostra cultura democràtica. Però realment ha de ser així? En aquesta conferència veurem els fonaments del sistema democràtic atenenc, assenyalant les seves limitacions i contradiccions, les seves virtuts i defectes, i així poder respondre si Atenes compliria els nostres requisits per a considerar-la una vertadera democràcia.



Fotografia: J.G.S. Matthews

### PROJECCIÓ CINEFÒRUM JOVE: FATIMA, HELEN I AMINATA

DIVENDRES 21 DE GENER  
A les 19 h

A càrrec de l'equip de realització de les pel·lícules i La Selva. Ecosistema Creatiu

*Fatima, Helen i Aminata* són tres curtmetratges sorgits d'Horagai, un taller de cinema per a joves de 16 a 18 anys. A través d'aquest procés d'aprenentatge experiencial d'un any, divuit joves han format equips per escriure, dirigir i rodar col·lectivament aquestes tres històries travessades per les seves inquietuds, preocupacions i desitjos. En el cinefòrum parlarem amb els autors i autores d'aquesta trilogia sobre com tractar temes com el racisme, la desigualtat, la tutela i la vulnerabilitat des de la creativitat i l'experimentació tècnica.



Fotografia: Aminata

### TALLER TREBALLEM PER UN MÓN MÉS SOSTENIBLE

DILLUNS 24 I 31 DE GENER  
I 7 DE FEBRER  
De 10 a 13 h

Activitat dirigida a instituts del barri

L'alumnat de 3r ESO de l'Institut Flos i Calcat ha preparat 4 tallers destinats a l'alumnat de

les escoles del barri. Aquests tallers tracten diferents aspectes relacionats amb el canvi climàtic, com poden ser l'extinció d'espècies, els fenòmens meteorològics extrems, els residus i els bons hàbits.

---

**CONFERÈNCIA  
LES GRANS OBRES DE  
LA MÚSICA CLÀSSICA  
GUIADES I COMENTADES I**

---

**DIJOURS 27 DE GENER****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**

Les audicions, mitjançant audiovisuals, d'obres senceres o parts més importants, es comentaran prèviament i es guiaran mentre s'escoltin i es vegin en pantalla, per entendre-les i comprendre-les millor. Els assistents i assistentes aprendran a fer una crítica musical de les obres escoltades. En aquesta sessió comentarem *Les quatre estacions*, d'A. Vivaldi; *Tots vindran de Saba* (cantata), de J. S. Bach, i *Lascia ch'io pianga* (ària), de F. Händel.

**Fotografia: PD**

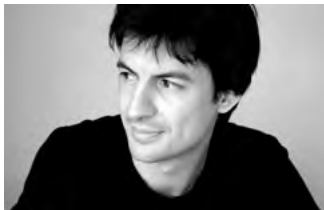
---

**CONCERT  
JON ANTON**

---

**DIVENDRES 28 DE GENER****A les 19 h****A càrrec de Jon Anton**

Nascut a Bilbao, Jon Anton és un compositor especialitzat en música minimalista i en la composició per a mitjans audiovisuals. El seu viatge musical comença tocant la guitarra, per a anys més tard descobrir la seva veritable passió pel piano gràcies a Philip Glass i Steve Reich, dues grans figures que l'ajudarien a donar forma al seu gust compositiu i a la seva passió per la música minimalista.

**Fotografia: Jon Anton**

---

**XERRADA  
#STOPBULLYING**

---

**DISSABTE 29 DE GENER****A les 18.30 h****A càrrec de Naiara Rodríguez, formada en prevenció i detecció en casos de bullying i/o fracàs escolar per la Universitat de Valladolid i en ciències del comportament verbal no conscient per a detectar mentides i sofriments en casos de bullying**

Espai en el qual abordarem l'assetjament escolar; causes, conseqüències i vies de suport

social que s'estan generant en l'actualitat a manera de prevenció i erradicació d'aquesta mena de violència. Coneix els protocols que han d'estar instaurats en els centres en aquests casos i què fer en cas de sofrir bullying o si coneixes algú que en pateixi. Dirigit a nenes, nens, adolescents, mares, pares, educadors/es i tota persona interessada en el tema i/o que vulgui explicar la seva experiència.

## FEBRER

### EXPOSICIÓ DIA 016

**DEL 4 AL 25 DE FEBRER**  
Inauguració el dissabte 5 de febrer amb l'obra de teatre Dia 016  
A càrrec de 8Temps  
A l'Espai expositiu 1

L'obra de teatre que representarem el dissabte 4 de febrer, *Dia 016*, ve acompanyada d'aquesta exposició, amb obres que són part del procés artístic: il·lustracions, fotografies i peces simbòliques. Podràs veure-la durant tot el mes de febrer, però t'aconsellem que vinguis al teatre el dia de la inauguració si vols tenir una experiència completa!



Fotografia: 8Temps

### EXPOSICIÓ BLAU, UN MÓN PER DESCOBRIR

**DEL 4 AL 25 DE FEBRER**  
Inauguració el divendres 4 de febrer a les 19 h  
A càrrec d'Alfons Campillo  
A l'Espai expositiu golfes

“Blau” és un recull d'imatges submarines fetes en diferents indrets del món. Amb elles podreu gaudir de la bellesa i diversitat que s'amaga sota el mar. Un món inimaginable on es poden trobar muntanyes, gorgs, deserts, precipicis i, fins i tot, ciutats; tot, però, amb un element comú: l'aigua.



Fotografia: Alfons Campillo

### CONFERÈNCIA EGIPTE. IMHOTEP, L'IN- VENTOR DE LA PIRÀMIDE

**DIJOUS 3 DE FEBRER**  
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-rrinc (Egipte)

La piràmide esgraonada de Djoser a Saqqara es considera la primera de les tombes reials amb aquesta tipologia. Però... qui va

ser realment l'artífex d'aquest monument? Ens aproparem a la vida d'Imhotep, visir, sacerdot, arquitecte, metge, savi i... déu dels antics egipcis.



Fotografia: PD

---

**COL·LOQUI**  
**LA DONA DE LA SEVA**  
**VIDA, DE XAVIER BOSCH**

---

**DIJOURS 3 DE FEBRER**  
A les 19 h  
A càrrec de La colleta d'en Re-  
bassa

---

El Joel, el Raimon i la Victòria són els germans Estrada. Cadascú viu en una punta de món. Un fet, però, els uneix. Una investigació periodística, en canvi, ho posa tot en risc. El Joel, director de documentals, aviat s'adonarà que hi ha descobertes que fan trontollar els sentiments, sacsegen la vida i obliguen a reescriure el passat.

---

**TEATRE**  
**DIA 016**

---

**DISSABTE 5 DE FEBRER**  
A les 18.30 h  
A càrrec de 8Temps

---

Mentre les estadístiques segueixen augmentat i la justícia sembla estar cega i sorda, els teixits so-

cial s'enforteixen per fer front a aquesta crua realitat. Una trucada al 016, telèfon d'atenció a la persones víctimes de violència masclista, serà el punt de partida per contar històries reals, que pocs s'atreveixen a explicar. Una crida a prendre consciència, trencar el silenci i no mirar al costat. *Dia 016* amplia el concepte teatral i conjuntament amb una exposició, que es podrà visitar durant tot el mes de febrer a l'Espai expositiu 1, aprofundeixen en la temàtica sobre la violència de gènere, amb una narrativa disparadora, i pretenen ser una finestra oberta a la realitat i a una problemàtica vigent.



Fotografia: 8Temps

---

**CONFERÈNCIA**  
**GRÈCIA. ESPARTA,**  
**UTOPIA O DISTOPIA?**

---

**DIJOURS 10 DE FEBRER**  
A les 19 h  
A càrrec de Marc Mendoza Sana-  
nahuja, doctor en Història Anti-  
ga, especialista en Alexandre el  
Gran, l'Imperi persa, els diàdocs  
i l'Àsia central hel·lenística

---

El sistema polític i social espartà fou únic en el món antic i, encara avui, desperta admiració i



rebuig a parts iguals. Arran de la popularitat de 300, Esparta s'ha convertit en un anacrònic "defensor de la civilització occidental", i és reivindicat sobretot per sectors de la dreta i l'extrema dreta. Però com era realment Esparta? Quins valors amagava la seva cultura?



Fotografia: PD

## CONFERÈNCIA DONES I FILOSOFIA. EL SEGLE DEL BARROC

**DIVENDRES 11 DE FEBRER**

A les 19 h

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

El segle XVII és el segle del barroc, de l'extensió de les novetats que van apuntar durant el Renaixement. Així, la filosofia i la ciència modernes s'estenen per Europa. I hi trobem filòsofes i científiques participant-hi activament. I no ens hem d'oblidar de la *querella de les dones*, que segueix ben viva. Ho testimonien autores com Elisabeth de Bohèmia, Margaret Cavendish, Anne Finch Conway, el conjunt de les Precioses amb Madame de Sévigné i Madame de Scudéry al davant, Juana Inés de la Cruz, Mary Astell o François Poulain de la Barre.



Fotografia: PD

## CONCERT SENIORS EN ALLEGRO

**DIJOUS 17 DE FEBRER**

A les 17 h

A càrrec de **Seniors en allegro**

Sabem que l'amor romàntic no existeix, però les cançons d'amor no estan tan malament, oi? Vine a gaudir del primer concert de l'any dels Seniors en allegro a Can Verdaguer!



Fotografia: Can Verdaguer

## COL·LOQUI RECORDANT L'EDITORIAL BRUGUERA

**DISSABTE 19 DE FEBRER**

A les 17.30 h

A càrrec de **La logia de las candelas**

Presentació i memòries de la míti-

ca editorial, en què es recordaran algunes de les anècdotes més divertides així com un repàs per la seva història, des de la seva fundació fins al final, l'any 1986. Per fer això, comptarem amb treballadors de l'editorial així com amb el director del Casal del Coll, antiga seu de Bruguera a Barcelona.

---

**EN FAMÍLIA  
LES EMOCIONS**

---

**DISSABTE 19 DE FEBRER**

A les 17.30 h

A càrrec de Jelen Garcia i Desdedentroteatro

Activitat dirigida a infants de dos a cinc anys acompanyats d'una persona adulta

---

Les emocions Amor, Calma, Ràbia, Por, Tristesa i Alegria us conviden a aquest taller de teatre perquè puguem jugar i divertir-nos en família. A Sentidita, una convidada molt especial que ens vindrà a veure, li ha succeït una història increïble i ens la vol explicar perquè l'ajudem. I com l'ajudarem? Doncs a través d'una experiència col·lectiva en què també ballarem, jugarem i compartirem!

---

**CONFERÈNCIA  
LES GRANS OBRES DE  
LA MÚSICA CLÀSSICA  
GUIADES I COMENTADES II**

---

**DIJOUS 24 DE FEBRER**

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 sessió comentarem

---

*El Cucut i el Rossinyol*, 1r mov. de F. Händel; *L'Emperador*, 2n mov. de Joseph Haydn; *Petita Serenata Nocturna*, de W. A. Mozart, i *Para Elisa*, de Beethoven.



Fotografia: PD

---

**CARNAVAL  
CELEBREM EL CARNESTOLTES  
AL BARRI DE PORTA!**

---

**DISSABTE 26 DE FEBRER**

Consulteu difusió específica

---

Aquest any sí! Torna el carnaval al barri de Porta! Volem tornar a omplir els carrers de música i colors, així que estigues a l'aguait i consulta la difusió específica si vols saber què hem preparat!

---

**MARÇ**

---

---

**EXPOSICIÓ  
CAN ENSENYA ESTIMA  
NOU BARRIS**

---

**DEL 4 AL 25 DE MARÇ**

A càrrec d'Ass. Can Ensenya  
A l'Espai expositiu recepció

---

“Can Ensenya estima Nou Barris” és una exposició fotogràfica

---

amb què es vol fomentar la visibilitat del col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual, posant en primer pla la imatge d'alguns dels nostres usuaris i usuàries com a protagonistes de la seva pròpia inclusió al barri.



Fotografia: Ass. Can Ensenya

## EXPOSICIÓ CUREM-NOS LES FERIDES

DEL 4 AL 28 DE MARÇ  
A càrrec d'Irina Gual González  
A l'Espai expositiu 1

De vegades ens qüestionem qui som, no ens reconeixem. És per aquest motiu que l'artista ha dut a terme aquest projecte, per abraçar-nos, per saber que totes som vàlides, som boniques i imperfectes, som com som i no ens cal aferrar-nos a una norma per estimar-nos.



Fotografia: Irina Gual

## EXPOSICIÓ POETESSES

DEL 4 AL 25 DE MARÇ  
A càrrec de Racó de la Foto del

Casal Font d'en Fargues (Alfons Campillo Beltran, Antonio Limpo Becerra, Eloi Castilla Monzó, Guillem Ruppman, Pere Valls Pech, Rafel Toldrà Ferrer)  
A l'Espai expositiu golfes

Amb aquesta exposició el grup del Racó de la Foto del Casal Font d'en Fargues ha volgut reflectir i convertir en imatges aquells poemes de diverses poetesses, per expressar els nostres sentiments a l'hora d'interpretar-los.



Fotografia: Eloi Castilla

## COL·LOQUI TERRES MORTES, DE NÚRIA BENDICHO

DIMARTS 1 DE MARÇ  
A les 19 h  
A càrrec de La colleta d'en Rebassa

Una novel·la gòtica i calidoscòpica que desplega un univers atàvic. El magnètic debut de Núria Bendicho Giró.

## CONFERÈNCIA EGIPTE. LA VALL DE LES REINES

DIJOURS 3 DE MARÇ  
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-  
rrinc (Egipte)**

Una de les necròpolis més belles d'Egipte es troba a la riba oest de Luxor, en l'anomenada vall de les Reines. Allà s'hi van enterrar reines, prínceps i personatges de la cort de l'Imperi nou. Farem una repassada per les tombes més maques, entre elles la de la reina Nefertari.

---

**SETMANA DE LA DONA**

---

---

**MONOGRÀFIC CUINA  
MAGDALENES ÚNIQUES**

---

**DILLUNS 7 DE MARÇ**

A les 18 h

A càrrec de La mama Alicia

A la tercera temporada de la sèrie *Sex education*, l'Aimee, una de les protagonistes, arriba a l'escola amb unes magdalenes decorades amb forma de vulva per demostrar que hi ha mil tipus i que totes són boniques i úniques! I això és el que farem en aquest monogràfic. Aprendre a fer unes magdalenes boníssimes i després les decorarem com si fossin vulves perquè, ho tornem a dir, totes les vulves són úniques!

---

**MONOGRÀFIC  
MOVIMENT I IMPROVISACIÓ**

---

**DIMECRES 9 DE MARÇ**

De les 17.15 a 18.45 h

A càrrec de Valentina Gaia Lops

Aquest taller està orientat a dones interessades en la composició de moviment, tinguin l'experiència

que tinguin. Facilitarem eines per aprendre a improvisar amb creativitat i confiança i farem exercicis centrats en la composició creativa, en la rítmica, en la fluïdesa i en les diferents formes d'expressió i comunicació a través del moviment.

---

**TEATRE  
UNA OBRA BASADA EN  
EL FLORIDO PENSIL**

---

**DIJOUS 10 DE MARÇ**

A les 18 h

A càrrec de Grup de teatre Pandora

El Grup de teatre Pandora ens dona una invitació per somriure amb aquesta obra basada en *El florido pensil*. Parlaran d'un passat allunyat de la nostra realitat actual en l'ensenyament, i recordaran l'escola dels anys quaranta en clau d'humor. L'obra està dirigida per Maria Eugenia Casanova, interpretada pel Grup de teatre Pandora, amb la Carla com a ajudant de producció.



Fotografia: Can Verdaguier

---

**CONCERT  
PATRYCIA**

---

**DIVENDRES 11 DE MARÇ**

A les 19 h

A càrrec de Patrycia

La cantautora barcelonesa Patrycia ens presenta les seves

cançons en un format íntim en què pren protagonisme la paraula. Lletres cuidades que ens parlen de l'empoderament personal i l'autosuperació, amb una veu molt personal carregada de matisos amb cançons que van des del pop fins al rock, passant pel folk, l'indie o la música d'autor.



Fotografia: Patrycia

---

## **CONFERÈNCIA GRÈCIA. MÉS ENLLÀ DE CLEÒPATRA**

---

**DIJOUS 17 DE MARÇ**

A les 19 h

A càrrec de Marc Mendoza Sanañu, doctor en Història Antiga, especialista en Alexandre el Gran, l'Imperi persa, els diàdocs i l'Àsia central hel·lenística

---

Cleòpatra és, sens dubte, la més famosa (i la darrera) d'una sèrie de reines i princeses hel·lenístiques. En aquesta sessió ens acostarem a aquestes figures, encara força desconegudes, de dones fortes i vinculades al poder, que es van obrir pas en un món d'homes, molts cops pagant un alt preu per la seva gosadia.

---

---

## **CONFERÈNCIA DONES I FILOSOFIA. LA IL·LUSTRACIÓ OBLIDADA DE LES DONES**

---

**DIVENDRES 18 DE MARÇ**

---

A les 19 h

A càrrec de Xosé Díaz, catedràtic de filosofia

---

El segle XVIII és el de les llums o de la Il·lustració. Un segle de progrés i de revolucions, que culmina amb la Revolució Francesa de 1789. I en aquest període les dones tenen un paper important, tot i l'extensió de les idees misògines de molts autors, començant per J. J. Rousseau. Així ho veiem amb autores com Gabrielle de Suchon, Madame du Châtelet, Mary Wollstonecraft, Olympe de Gouges o Sophie De Grouchy.

---

---

## **COL·LOQUI TERTÚLIA CULTURAL**

---

**DISSABTE 19 DE MARÇ**

A les 17.30 h

A càrrec de La logia de las candelas

---

Es presentaran diferents i variats temes a debat que comprenen art, societat, cultura, ciència, política, etc. Totes les persones que vingueu podreu aportar les vostres opinions i participar en les de les altres. No us ho podeu perdre!

---

---

## **EN FAMÍLIA MÚSICA EN FAMÍLIA**

---

**DISSABTE 19 DE MARÇ**

A les 17.30 h

A càrrec de Mauro Cabral  
Activitat dirigida a infants de dos a cinc anys acompanyats d'una persona adulta

---

L'objectiu principal d'aquesta activitat és que els més petits i les més petites de la casa estimin i

---

visquin la música fent que aquesta contribueixi a la seva educació global. D'aquesta manera ens submergirem en el prodigiós i màgic món de l'art.

---

**TALLER INFANTIL  
ARRIBA LA PRIMAVERA!**

---

**DIMECRES 23 DE MARÇ**

De les 17.45 a les 18.45 h

A càrrec de l'Associació Can Ensenya per a persones amb discapacitat intel·lectual

Activitat dirigida a infants de quatre a nou anys

---

Celebrem l'arribada de la primavera confeccionant una flor a partir de diferents materials. La millor manera de donar la benvinguda a l'estació més florida de l'any!

---

**CONFERÈNCIA  
LES GRANS OBRES DE LA  
MÚSICA CLÀSSICA GUIA-  
DES I COMENTADES III**

---

**DIJOURS 24 DE MARÇ**

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 sessió comentarem *La reina de la nit* (ària) i *Lacrimosa* (Rèquiem en re menor), de W. A. Mozart; *Clar de lluna* (Sonata piano núm. 14, 1r mov.) i *Coral* (Simfonia núm. 9, en re menor, 4t mov.), de Beethoven, i *Per cantar a l'aigua* (lied), de Franz Schubert.



Fotografia: PD

---

**XERRADA  
LA MEVA FILLA DIU  
LGBTIQRAPYXEU+ I JO  
JA NO ENTENC RES**

---

**DIJOURS 31 DE MARÇ**

A les 19 h

A càrrec de Valentina Berr | La Cicatriz

---

L'existència del col·lectiu LGBTIQ+ està reconeguda des de fa molts anys. No obstant, no totes les persones de les generacions més adultes han tingut l'oportunitat de viure-ho i entendre-ho. Aquesta xerrada serà una oportunitat d'introduir-se en l'ampli ventall de realitats LGTBIQ+, conèixer la terminologia que s'utilitza avui dia i descobrir referents positius de cadascuna d'aquestes realitats.

---

**ENTITATS**

---

Si voleu contactar amb alguna de les entitats 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](mailto: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](mailto:asociacionportacultura@gmail.com)

**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**

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](mailto:seniorsenallegro@gmail.com)

**Grup d'escacs L'ideal d'en Clavé**

Dissabtes de 17 a 21 h  
Associació d'escacs. Dinamitzen tallers de voluntariat i activitats obertes  
[idealclave@gmail.com](mailto:idealclave@gmail.com)

**La logia de las candelas**

Tercer dissabte de mes de 17.30 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](mailto:logiadelascandelas@gmail.com)

**La colleta d'en Rebassa Club de lectura**

Primer dimarts de mes de 19 a 21 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](mailto:musportacv@gmail.com)

**Associació Zas!**

Divendres de 17 a 21 h

Dissabtes de 10 a 13.30 h (grup de rol)

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

[zas.juegosdemesa@gmail.com](mailto:zas.juegosdemesa@gmail.com)

**Associació cultural**

**Hayordiner Catalunya**

Dissabtes de 10.15 a 13.45 h





**GENER**

EXPOSICIÓ	INFANCIAS OPRIMIDAS, LA VOZ DEL ABUSO INFANTIL	DEL 10 AL 31 DE GENER Inauguració el divendres 14 de gener a les 19 h
EXPOSICIÓ	EL CANVI NO ESTÀ TAN LLUNY	DEL 24 DE GENER AL 12 DE FEBRER
COL-LOQUI	L' HOME QUE VA VIURE DUES VEGADES, DE GERARD QUINTANA	DIMARTS 11 DE GENER A les 19 h
CONFERÈNCIA	EGIPTE. AEGYPTUS: EGIPTE EN ÈPOCA ROMANA	DIJOUS 13 DE GENER A les 18.30 h
CONFERÈNCIA	DONES I FILOSOFIA. EL RENAIXEMENT, HO VA SER PER A LES DONES?	DIVENDRES 14 DE GENER A les 19 h
COL-LOQUI	PROSA I POESIA	DISSABTE 15 DE GENER A les 17.30 h
EN FAMÍLIA	DIA I NIT	DISSABTE 15 DE GENER A les 17.30 h
CONFERÈNCIA	GRÈCIA. ATENES, UNA DEMOCRÀCIA?	DIJOUS 20 DE GENER A les 19 h
PROJECCIÓ	CINEFORUM JOVE: FATIMA, HELEN I AMINATA	DIVENDRES 21 DE GENER A les 19 h
TALLER	TREBALLEM PER UN MÓN MÉS SOSTENIBLE	DILLUNS 24 I 31 DE GENER I 7 DE FEBRER
CONFERÈNCIA	LES GRANS OBRES DE LA MÚSICA CLÀSSICA GUIADES I COMENTADES I	DIJOUS 27 DE GENER A les 19 h
CONCERT	JON ANTON	DIVENDRES 28 DE GENER A les 19 h
XERRADA	#STOPBULLYING	DISSABTE 29 DE GENER A les 18.30 h

**FEBRER**

EXPOSICIÓ	DIA 016	DEL 4 AL 25 DE FEBRER
EXPOSICIÓ	BLAU, UN MÓN PER DES-COBRIR	DEL 4 AL 25 DE FEBRER Inauguració el divendres 4 de febrer a les 19 h
CONFERÈNCIA	EGIPTE. IMHOTEP, "L'INVENTOR" DE LA PIRÀMIDE	DIJOUS 3 DE FEBRER A les 18.30 h
COL·LOQUI	LA DONA DE LA SEVA VIDA, DE XAVIER BOSCH	DIJOUS 3 DE FEBRER A les 19 h
TEATRE	DIA 016	DISSABTE 5 DE FEBRER A les 18.30 h
CONFERÈNCIA	GRÈCIA. ESPARTA, UTOPIA O DISTOPIA?	DIJOUS 10 DE FEBRER A les 19 h
CONFERÈNCIA	DONES I FILOSOFIA. EL SEGLE DEL BARROC	DIVENDRES 11 DE FEBRER A les 19 h
CONCERT	SENIORS EN ALLEGRO	DIJOUS 17 DE FEBRER A les 17 h
COL·LOQUI	RECORDANT L'EDITORIAL BRUGUERA	DISSABTE 19 DE FEBRER A les 17.30 h
EN FAMÍLIA	LES EMOCIONS	DISSABTE 19 DE FEBRER A les 17.30 h
CONFERÈNCIA	LES GRANS OBRES DE LA MÚSICA CLÀSSICA GUIADES I COMENTADES II	DIJOUS 24 DE FEBRER A les 19 h
CARNAVAL	CELEBREM EL CARNESTOLTES AL BARRI DE PORTA!	DISSABTE 26 DE FEBRER

**MARÇ**

EXPOSICIÓ	CAN ENSENYA ESTIMA NOU BARRIS	DEL 4 AL 25 DE MARÇ
EXPOSICIÓ	CUREM-NOS LES FERIDES	DEL 4 AL 28 DE MARÇ
EXPOSICIÓ	POETESSES	DEL 4 AL 25 DE MARÇ
COL-LOQUI	TERRES MORTES, DE NÚRIA BENDICHO	DIMARTS 1 DE MARÇ A les 19 h
CONFERÈNCIA	EGIPTE. LA VALL DE LES REINES	DIJOUS 3 DE MARÇ A les 18.30 h
SETMANA DE LA DONA		DEL 7 A L'11 DE MARÇ
MONOGRÀFIC CUINA	MAGDALENES ÚNIQUES	DILLUNS 7 DE MARÇ A les 18 h
MONOGRÀFIC	MOVIMENT I IMPROVISACIÓ	DIMECRES 9 DE MARÇ De les 17.15 A 18.45 h
TEATRE	UNA OBRA BASADA EN EL FLORIDO PENSIL	DIJOUS 10 DE MARÇ A les 18 h
CONCERT	PATRYCIA	DIVENDRES 11 DE MARÇ A les 19 h
CONFERÈNCIA	GRÈCIA. MÉS ENLLÀ DE CLEÒPATRA	DIJOUS 17 DE MARÇ A les 19 h
CONFERÈNCIA	DONES I FILOSOFIA. LA IL·LUSTRACIÓ OBLIDADA DE LES DONES	DIVENDRES 18 DE MARÇ A les 19 h
COL-LOQUI	TERTÚLIA CULTURAL	DISSABTE 19 DE MARÇ A les 17.30 h
EN FAMÍLIA	MÚSICA EN FAMÍLIA	DISSABTE 19 DE MARÇ A les 17.30 h
TALLER INFANTIL	ARRIBA LA PRIMAVERA!	DIMECRES 23 DE MARÇ De les 17.45 a les 18.45 h
CONFERÈNCIA	LES GRANS OBRES DE LA MÚSICA CLÀSSICA GUIADES I COMENTADES III	DIJOUS 24 DE MARÇ A les 19 h
XERRADA	LA MEVA FILLA DIU LGBTIQARPYXEU+ I JO JA NO ENTENC RES	DIJOUS 31 DE MARÇ A les 19 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@canverdagué.com  
canverdagué.com  
segueix-nos a facebook:  
centrecivicanverdagué  
twitter.com@CanVerdagué  
twitter.com@BCN\_NouBarris  
www.instagram.com/centrecivicanverdagué/

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

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

**Districte de  
Nou Barris**