

Centre Cívic Cotxeres Borrell

TALLERS CULTURALS HIVERN 2020

Gener, febrer i març

Cotxeres Borrell

Ajuntament de
Barcelona



PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Renovacions per usuaris i usuàries de tardor del 18 al 30 de novembre
Inscripcions a tots els tallers a partir del 9 de desembre i fins exhaurir places
De dilluns a divendres de 9.30 a 21 h
Dissabtes de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30

Podeu fer inscripcions ON-LINE a través del nostre web
cotxeresborrell.net

Preus pendents d'aprovació en Comissió de Govern

El pagament de les quotes es pot fer amb targeta de crèdit o debit, o mitjançant ingrés a compte bancari. Caldrà portar el resguard de l'ingrés per fer efectiva la inscripció en un termini màxim de tres dies. No s'accepta efectiu.

L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques. En el cas que l'usuari/a no pugui realitzar el taller per causes alienes al Centre Cívic no es retornarà l'import abonat. No es podrà canviar de taller, cedir la plaça a altres persones ni guardar la quota per un altre trimestre.

*Tallers amb plus de material.

INICI DELS TALLERS:

Setmana del 13 de gener de 2020

Excepte aquells on s'indiqui una data diferent.

TAST DE TALLERS OBERTS

Activitats gratuïtes. Places limitades. Podeu reservar plaça trucant al 93 324 83 50 a partir del 9 de desembre.

ESTIRAMENTS

Amb Laura Calveras
Dimecres 11 de desembre, 11.30 h
Treballarem tot el cos de forma global mitjançant la postura, l'equilibri i la coordinació.

VOGUING

Amb Liliya Tolkun
Dimecres 11 de desembre, 20 h
Voguing deu el seu nom a la famosa revista Vogue ja que pren els moviments sensuals i la claredat de formes de les models que apareixien en les seves pàgines.



AMB MOTIU DE LA FESTA MAJOR DE SANT ANTONI

Activitats gratuïtes. Aforament limitat. Per a majors de 18 anys.
Lloc: Espai Escènic Tísner

CHARLESTON

Amb Laura Calveras
Divendres 17 de gener, 18.30 h
Gaudeix del ritme delirant del Charleston i les seves coreografies.

MUNTEM EL NÚMERO?

Amb Anna Ponces
Divendres 17 de gener, 20 h
Sempre has volgut pujar a un escenari? Ara és el teu moment, vine al nostre taller de teatre.

ARTS ESCÈNIQUES

IMPRO GESTUAL I MIM



Amb Anna Carone
Divendres de 20.15 a 21.45 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

A través de l'energia individual i col·lectiva ens expressarem amb diferents tècniques teatrals com màscara neutra, teatre de gest, mim i improvisació.

COLLAGE DE TEATRE

Amb Arantxa Crespo
Dijous de 18.15 a 20.15 h
Preu: 82,72 € (8 sessions)

A partir de diferents corrents teatrals i diverses tècniques artístiques cercarem la inspiració per a crear escenes de teatre expressant les nostres emocions.

MICROTEATRE

Amb Anna Ponces
Dilluns de 18.15 a 19.45 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Màgia d'aprop i interpretació en estat pur, sense filtres. Aprèn a fer d'actor o d'actriu, tot descobrint com crear un petit projecte de microteatre.

FEM CIA EXPRESS

Amb Anna Ponces
Dimecres de 19.15 a 21.45 h
Del 8 de gener al 25 de març
Preu: 155,10 € (12 sessions)

Muntarem i estrenarem al mes de març, un espectacle teatral de manera intensiva i amb un ritme d'assajos més proper al d'una companyia professional. *Adreçat a persones amb alguna experiència o formació.* Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.

FEM CIA

Amb Jaume García Arija
Grup Fedra: dilluns, 20.30 a 22 h
Grup Electra: dimarts, 19 a 20.30 h
Preu: 77,55 € (10 sessions)

Per a tothom que hagi fet cursos d'interpretació i vulgui formar part d'un grup de teatre i muntar i estrenar un espectacle. *Cal un compromís anual.* Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.

CANT I INTERPRETACIÓ

Amb Laura Daza. Dilluns de 18.45 a 20.15 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Tècnica vocal i interpretació de les cançons potenciant les capacitats naturals a l'hora de cantar. *Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.*

TEATRE MUSICAL

Amb Laura Daza. Dilluns de 20.30 a 22 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Apropa't al teatre musical de manera divertida. Cant, interpretació i una mica de dansa i descobreix l'artista que portes dins. *No cal experiència prèvia.*

INICIACIÓ AL TEATRE

Amb Anna Ponces
Dimarts de 18.15 a 19.45 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Experimenta i descobreix les teves possibilitats expressives explorant les bases de la interpretació teatral a partir de jocs i improvisacions.



TRAPEZI I TELES

Amb Pili Serrat (grup A i B) i Camille Grob (grup C)
Grup A: dilluns de 20.15 a 21.45 h
Grup B (nivell mig): dimecres de 20.15 a 21.45 h
Grup C: dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Les habilitats circenses ens mantenen en forma i fomenten la creativitat i l'expressió. *Es requereix una certa preparació física.*

DANSA

VOGUEING

Amb Liliya Tolkun. Dimarts, 20.30 a 22 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Vogueing deu el seu nom a la revista Vogue ja que pren els moviments sensuals i la claredat de formes de les models que apareixien en les seves pàgines.

CAPOEIRA

Amb Fabio Santos Pires
Dilluns de 20.15 a 21.45 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Capoeira és una dansa per a tothom, els seus moviments afavoreixen l'exercici aeròbic i la coordinació. És un esport que treballa cos i ment, un art marcial que engloba diverses disciplines.

DANSAFITNESS

Amb Sandra Rodríguez
Dimarts i dijous de 17 a 18 h
Preu: 103,39 € (20 sessions)

Activitat original i divertida que combina diferents estils de ball com Zumba, Dance o Baquetes. Ideal per posar-se en forma mitjançant moviment i ball.



AMB MOTIU DEL DIA
MUNDIAL DEL TEATRE

TROBA EL CLOWN QUE PORTES DINS

Amb Arantxa Crespo
Dissabte 28 de març d'11.30 a 13.30 h. Gratuït

Un dia sense riure és un dia perdut. Gaudeix d'un moment divertit per trobar la teva part més còmica.

FUNKY DELS 70'S

Amb Laura Calveras. Dissabte, 10.30 a 12 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Vens a la nostra pista de ball a ritme de Funk, Soul, Pop i Disco dels 70's? Diversió i exercici assegurats!

FLAMENC ÀRAB

Amb Trinidad Colomar
Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Amb tècniques orientals i occidentals, ens preparem per connectar amb el cos i la respiració per endinsar-nos en la dansa oriental i en el flamenc descalç.

FLAMENC CONTEMPORANI A PEU DESCALÇ

Amb Trinidad Colomar
Divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Fusió del flamenc ballat a peu descalç amb la dansa contemporània, integrant tècniques d'arts marciais des d'un lloc més corporal i energètic.



SAMBA REGGAE

Amb Virginie Beraldo
Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Dansa nascuda a Salvador de Bahia que fusiona samba i reggae. Potents tambors i cadència que conviden a dansar amb alegria i energia.

DANCEHALL

Amb Esmeralda Sánchez
Dilluns de 20.30 a 22 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Ball que neix als carrers de Jamaica i es caracteritza pels passos de pelvis i de pit i els moviments ondulats. Energia, eufòria i bona música!

JAZZ-FOSSE

Amb Joseph Romero
Divendres de 19.30 a 21 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Coreografies que es caracteritzen per la seva sensualitat, humor i precisió basades en el treball de Bob Fosse, reconegut coreògraf nord-americà.

DANSA DE LA POLINÈSIA

Amb Macarena Gonzalvo
Dijous de 20.30 a 22 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Aprenderàs boniques *aparimas* amb els suaus moviments com les onades del mar i potents *ote'as* amb els seus ràpids jocs de maucucs a ritmes de percussió.

BALLET PER A TOTHOM

Amb Laura Calveras
Dissabtes de 12 a 13.30 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Sempre has volgut fer ballet? Ara comencem de zero. Passos i tècnica bàsica.

DANSA AFRO-CONTEMPORÀNIA

Amb Anna Mbengué. Dilluns, 18.30 a 20 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Coreografies de dansa africana amb ritmes tradicionals fusionades amb dansa contemporània.

DANSA AFRICANA

Amb Anna Mbengué
Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Dances enèrgiques, divertides i alliberadores. Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia.

BALLS DE SALÓ

Amb Teresa Pérez
Dimarts de 20.15 a 21.45 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Vals, cha-cha-cha, rock, fox-trot, salsa, merengue i paso doble. *Cal venir en parella*

ETNODANSA

Amb Laura "Banyari"
Dimarts, 19 a 20.30 h (nivell mig)
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Expressivitat i bellesa que pren com a font diferents danses del món creant un nou llenguatge. Danses perses, orientals, girs "sufis", índies i gitanes.

GYPSY ORIENTAL

Amb Laura "Banyari"
Dilluns de 18.45 a 20.15 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Enriquim la dansa oriental amb l'expressivitat, l'alegria i la força de les danses gitanes dels Balcans, l'Índia i Turquia.



BROADWAY JAZZ

Amb Laura Calveras

Grup A: dimecres, 18.30 a 20 h
(inicial)

Grup B: dimecres, 20 a 21.30 h (mig)
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Ballarem divertides coreografies emulant els musicals d'aquesta famosa avinguda de Manhattan, mentre treballem tècnica corporal.

RUMBA CATALANA

Amb Noemí Osorio

Dimecres de 19.45 a 21.15 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Aprèn, deixa't anar i gaudeix ballant la rumba catalana.



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ESTIRAMENTS

Amb Laura Calveras
Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Ens ajuden a prevenir lesions, mantenir l'elasticitat i millorar la flexibilitat dels músculs. Treball global del cos mitjançant la postura, l'equilibri i la coordinació.

RELAXACIÓ

Amb Ananda
Dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 46,52 € (9 sessions)

Exercicis senzills i efectius acompanyats d'una música agradable, per aconseguir un estat profund de relaxació i assolir el benestar personal.

ELS BOJOS ANYS VINT

Amb Laura Calveras

Dimarts de 20 a 21.30 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Gaudeix del ritme frenètic i alegre del Swing i el Charleston, els balls dels bojos anys 20 als Estats Units. El més important era divertir-se.

DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb Celeste Ayús

Dijous de 20.30 a 22 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Les possibilitats del cos des de la vessant del moviment lliure i la disciplina de la dansa.

IOGA A LA CADIRA

Amb Ananda. Divendres, 11.15 a 12.15 h. Preu: 46,52 € (9 sessions)

Mil·lenària pràctica originària de l'Índia que connecta cos i ment. Exercitarem el cos amb estiraments i moviments realitzats de forma suau per a eliminar tensions acumulades i prevenir mals d'esquena. És útil tant si no s'ha practicat mai, com si es tenen característiques corporals específiques.

MINDFULNESS

Amb Patricia Vallés. Dilluns, 10 a 11.30 h. Del 20 de gener al 16 de març. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Mindfulness o atenció plena és una tècnica orientada a millorar l'atenció, reduir l'estrès i gestionar millor situacions quotidianes.

HIPOPILATES

Amb Alba Solé. Dimecres, 10 a 11.30 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Combinació d'abdominals hipopressius i pilates per millorar la postura de l'esquena, i augmentar l'estirament abdominal mitjançant diferents posicions.

IOGA PER A TOTHOM

Grup A (hatha): dimecres i divendres, 10 a 11 h. Amb Ananda
Grup B (integral): dilluns i dimecres, 17.15 a 18.15 h. Amb Divya
Preu: 93,06 € (18 sessions)

Integrar la percepció de l'ésser interior amb la del món exterior, reconeixent-la com una via de desenvolupament personal mitjançant aquesta pràctica originària de l'Índia.

PILATES

Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h amb Laura Calveras
Grup B: dimecres de 20.15 a 21.45 h amb Evi Charalampidou
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Mitjançant exercicis i una respiració específica, aconseguim enfortir la teva faixa abdominal que és la que sosté el cos i treballa la concentració, el control del cos, la força muscular i la flexibilitat.

IOGUILATES

Amb Evi Charalampidou
Dimecres de 18.45 a 20.15 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Combinació de pilates i ioga per aconseguir un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet.

TAI-TXI

Amb Joan Ordeix
Dimarts i dijous de 12 a 13 h
Preu: 103,39 € (20 sessions)

Vine a conèixer aquest treball integral, originari de la Xina, de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració, amb moviments seus encadenats.

TXI-KUNG

Amb Joan Ordeix
Dimarts i dijous de 13 a 14 h
Preu: 82,72 € (16 sessions)

El txi kung, originari de la Xina, integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments.



GASTRONOMIA

CUINA AMB TOFU

N

Amb Isa Márquez
Dilluns, 19 a 21 h. Del 13 al 27 de gener. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Atreix-te a cuinar amb tofu, una proteïna vegetal fàcil d'incorporar a la teva cuina. Plats saborosos i originals: salsitxes, hamburgueses, patés, remenats...

CUINA AMB ALGUES

N

Amb Isa Márquez
Dilluns, 19 a 21 h. De 10 al 24 de febrer. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Conixerem els diferents tipus d'algues que hi ha al mercat i prepararem receptes fàcils i saludables per a incorporar-les a poc a poc en la nostra cuina.

BATCH COOKING, NOVES RECEPTES

Amb Isa Márquez
Dilluns de 19 a 21. Del 9 al 23 de març. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

És un sistema de planificació culinària que et permet organitzar amb antelació els teus menús familiars de forma saludable. L'objectiu és avançar els plats que compondran el teu menú setmanal i emmagatzemar-los de manera segura per al seu posterior consum.

CUINA VEGANA PER CADA DIA

N

Amb Aïda Gascón
Dimarts, 19 a 21 h. Del 14 al 28 de gener. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Plats vegans amb productes locals i de temporada, ideals per fer tupperes o per a planificar el menú de la setmana amb una dieta equilibrada i variada.

CUINA VEGANA, RECEPTES DEL MÓN

N

Amb Aïda Gascón
Dimarts, 19 a 21 h. Del 4 al 25 de febrer. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Plats senzills, sorprenents i deliciosos inspirats en receptes vegetals de Thailandia, Vietnam, Japó o França.

CUINA VEGANA, FESTES I CELEBRACIONS

N

Amb Aïda Gascón
Dimarts de 19 a 21 h. Del 3 al 17 de març. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Plats 100% vegetals per a qualsevol tipus de celebració i que seran els primers en acabar-se de la taula. Des d'una truita de patates sense ou a un pastís de xocolata.

CUINA AL FORN

N

Amb Eva Alcaraz
Dimecres, 19 a 21 h. Del 15 al 29 de gener. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Vine a conèixer les diferents propostes per cuinar plats al forn. Fàcils i amb un toc creatiu.

SOPARS AMB ENCANT

N

Amb Eva Alcaraz
Dimecres, 19 a 21 h. De 5 al 19 de febrer. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Tens un sopar especial i no saps què cuinar? Vols senzillament fer-te un homenatge? Cuinarem plats diferents amb molt d'encant.



TAPES PER SORPRENDRE

N

Amb Eva Alcaraz
Dimecres, 19 a 21 h. Del 4 al 18 de març. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Propostes originals i elegants per cuinar tapes molt variades.

CUINA D'HIVERN AMB ESPÈCIES

N

Amb Carmen Simón
Dijous, 19 a 21 h. Del 16 al 30 de gener. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Les espècies amb les que preparem els plats d'hivern seran la nostra "farmàcia" per combatre el fred, la sequedat i els refredats: fava tonka, gíngebre, canyella, pebre, cardamom i cúrcuma.

CUINA MEXICANA DE CANDELÀRIA

N

Amb Carmen Simón
Dijous, 19 a 21 h. Del 6 al 27 de febrer. Preu: 41,36 €* (4 sessions)

Ayacachpixolo és la festivitat que celebra la fertilitat de la terra i al déu de la pluja. Els *Tamals* i l'*atole* seran els protagonistes gastronòmics d'aquest taller.

CUINA JAPONESA

N

Amb Miho Miyata
Divendres, 19 a 21 h. Del 17 al 31 de gener. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Ens apropem al Japó a través de la seva gastronomia, coneixent els seus ingredients i com cuinar-los.

DOLÇOS JAPONESOS

N

Amb Miho Miyata
Divendres, 19 a 21 h. Del 7 al 21 de febrer. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Al Japó s'utilitza la mongeta verda per fer dolços. Aprendre a fer la pasta Anko i farem Dorayaki i Daifuku entre d'altres delicioses postres.

DELICIÓS BACALLÀ

N

Amb Josep Vidal
Divendres, 17 a 19 h. Del 6 al 20 de març. Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Durant anys el bacallà va ser gairebé l'únic peix que es menjava a les cases i això ens ha deixat com a herència grans receptes. Les vols conèixer?

INTENSIUS

RAMEN

N

Amb Isa Márquez
Dilluns 3 de febrer de 18.30 a 21.30 h. Preu: 15,51 €* (3 sessions)

Dos tipus de Ramen casolà, Shoyu Ramen, a base de pollastre i al qual se li afegeix salsa de soja abans de servir i Miso Ramen, amb Miso, una pasta feta a partir de faves de soja i / o cereals i sal marina, i fermentada amb el fong *koji*.

GYOZAS

N

Amb Isa Márquez
Dilluns 2 de març de 18.30 a 21.30 h. Preu: 15,51 €* (3 sessions)

Les crestes Guo Tie (a la Xina) o gyoza (al Japó) tenen forma de mitja lluna. La massa s'elabora amb una barreja de farina i aigua, i estan farcides de carn o verdures.



EXPRESSIONÍ

DJ'S EN FEMENÍ

N

Amb Rosa Amuedo de PDJK
Dimarts de 20.15 a a 21.45 h
Preu: 69,79€ (9 sessions)

Taller per a dones que volen aprendre a fer de Dj i producció. Ens acostarem al món de la música i l'electrònica donant-los el seu propi espai i forma.

COM ESCRIURE UN GUIÓ

N

Amb Xavi Roldán de Mad Marx guionistas
Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 69,79€ (9 sessions)

El guió conté la llavor creativa, el cor i les entranyes, és l'espurna que cala el foc de tota producció cinematogràfica. Descobrirem com donar sortida a les teves inquietuds fent servir les eines adequades, per aconseguir un projecte de pel·lícula engrescador.

AQUAREL·LA BOTÀNICA EXPERIMENTAL

N

Amb Alejandra Morales
Dimarts de 18.30 a 21 h
Preu: 77,55 €* (6 sessions)

Coneix el món de l'aquarel·la i l'aguada aprenent trucs i possibilitats creatives que ens aporten recursos per pintar la vegetació i tots els seus colors.

LLIBRE D'ARTISTA

N

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13.30 h
Preu: 77,55 €* (6 sessions)

Treballarem diferents tècniques com sistemes de plegat i pop-up, llibres estrella, llibre objecte... Utilitzarem l'estampació, encunyat, teixits de paper, collage, intervencions i molta imaginació.

ZEROWASTE PLASTIC

N

Amb Jes Casanova d'Arquitectura del llibro. Dimarts de 20 a 22 h
De l'11 al 25 de febrer
Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Hi havia una vegada, un munt de bosses de plàstic i no sabem què fer amb elles... Aprendre a crear dissenys amb aquest material tant quotidià i cosirem una llibreta amb tanca.

FOTOGRAFIA (NIVELL: INTERMIG)

N

Amb Ivan Sanczewski
Dilluns de 19 a 21 h
Preu: 82,72 €* (8 sessions)

Tens coneixements bàsics de fotografia (analògica o digital, reflex o *mirrorless*) i vols millorar la qualitat de les teves imatges, a nivell tècnic i de contingut? Utilitzarem tècniques bàsiques per aprofundir.

INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA

Amb Ivan Sanczewski
Dijous de 19 a 21 h
Preu: 82,72 €* (8 sessions)

Taller teòric i pràctic per aprendre les bases de la fotografia i a utilitzar la teva càmera per obtenir imatges creatives. Treballarem la composició analitzant fotògrafs consagrats. *Cal portar la càmera.*

TÈCNiques DE DIBUIX

Amb Joan Gispert
Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 69,79 €* (9 sessions)

Gaudeix aprenent a dibuixar amb diferents tècniques. *No és necessari tenir coneixements en dibuix.*

DIBUIX CREATIU

Amb Joan Gispert
Dimecres de 20 a 21.30 h
Preu: 69,79 €* (9 sessions)

El dibuix com a mitjà d'expressió i de desenvolupament creatiu amb alguna pinzellada d'arterràpia. *No és necessari tenir coneixements en dibuix.*



HUMANITATS

CONFERÈNCIES

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia. Aforament limitat

CICLE: EL CANVI CLIMÀTIC JA ÉS AQUÍ

N

A càrrec de Katarina Kostic, Màster en Agro-biologia ambiental amb especialització en Canvi climàtic i formada en permacultura: Permaculture design certificate de Permaculture Institute

Què és el canvi climàtic i possibles conseqüències

Dimarts 21 de gener a les 19.30 h
Definirem què és el canvi climàtic, com ens afecta i les seves conseqüències.

Què puc fer per contribuir a frenar el canvi climàtic?

Dimarts 11 de febrer a les 19.30 h
Sabem que és un problema global però el canvi pot començar a casa teva, a la cuina, al garatge, al menjador. Idees i solucions efectives per contribuir a la lluita contra el canvi climàtic i la conservació i protecció d'hàbitats naturals.

Què es fa a nivell mundial per frenar el canvi climàtic?

Dimarts 24 de març a les 19.30 h
Coneixerem l'estat de les accions i iniciatives liderades per les diferents comunitats i les perspectives dels moviments ja existents per contribuir a una major transformació cap a una societat més justa i sostenible.

CICLE: SEGUIM PARLANT DE CIÈNCIA

N

A càrrec de Mireia Ortega, llicenciada en bioquímica, doctora en biomedicina, divulgadora i conferenciant

Virus

Dimarts 28 de gener a les 19 h
Un virus, un agent infeccios sub microscòpic que és incapaç de créixer o reproduir-se si no és dins una cèl·lula hoste. Són éssers vius o no? Com infecten i quin perill tenen?

Bacteris

Dimarts 25 de febrer a les 19 h
Els bacteris són un gran grup de microorganismes unicel·lulars que solen mesurar uns quants micròmetres de llargada i presenten una gran varietat de formes. Vine a descobrir-los!

Amb motiu del Dia de la Dona

Dones i ciència

Dimarts 10 de març a les 19 h
Passeig pels grans avenços científics protagonitzats per dones i com han hagut de superar diverses adversitats pel simple fet de fer ciència en un món d'homes.



TALLER DE LECTURA FEMINISTA

N

Amb La Carbonera. Dimecres de 19 a 20.30 h. Del 4 al 25 de març
Preu: 31,02 € (4 sessions)

Lectura per capítols de "El patriarcat del salari" de Silvia Federici. Portant llegit l'article corresponent de la setmana, provarem d'entendre col·lectivament les crítiques i alternatives que l'autora ens proposa per tal de construir una economia feminista.

DE PEL·LÍCULA: DONES DARRERA LA CÀMERA

Pel·lícules en VOS. A l'Espai Escènica Tísner

Projeccions a les 19.30 h.

Xerrades relacionades amb la pel·lícula de 18.15 a 19.15h

Activitats gratuïtes. Places limitades. Cal inscripció prèvia
Per a més informació consultar el desplegable d'Activitats Culturals

Dijous 30 de gener
La Llibreria
Dir. Isabel Coixet (2017)

Dijous 27 de febrer
Yuli
Dir. Icíar Bollaín (2018)

Dijous 26 de març
Carmen y Lola
Dir. Arantxa Echevarria (2018)



RECURSOS

BALCÓ SALUDABLE

N

Amb Les Marietes Paisatgisme
Dimecres de 19 a 21 h
Del 4 al 18 de març
Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Utilitzarem les plantes aromàtiques com a guia per aprendre jardineria. Sabrem com usar-les a la cuina i com a aliades de la biodiversitat entre d'altres usos.

COSMÈTICA NATURAL

N

Amb Mercè Serra d'Olieu
Dijous de 18.45 a 20.45 h
Del 5 al 19 de març
Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Usant ingredients biològics i de qualitat, ens introduïrem en la cosmètica natural realitzant preparats i adquirint coneixements per fer-los a casa.

INICIACIÓ A LA PERMACULTURA

Amb Katarina Kostic
Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 69,79 €* (9 sessions)

És possible viure de manera sostenible a una ciutat? Dissenyarem, crearem i mantindrem petits ecosistemes productius i sostenibles en espais limitats com el balcó de casa. Un taller teoricopràctic que facilita eines i tecnologies eficients per començar a adquirir autonomia alimentària.



CONFECCIONA UNA FALDILLA PER L'HIVERN

N

Amb Àngels Palau. Dimecres, 18 a 20 h. Preu: 62,04 €* (6 sessions)

Confeccionarem una faldilla recta midí última tendència, adaptarem el patró base al gust de cadascú.
Recomanem portar màquina de cosir.

PARLEM D'ACTUALITAT EN ANGLÈS?

N

Amb Laura Santone
Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

Conversa en anglès mitjançant articles i notícies d'actualitat. Pronunciació, ús correcte de la gramàtica i incorporació de nou vocabulari.
Adreçat a persones amb un bon nivell de conversa.

ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR

Amb Laura Santone. Dimecres, 18 a 19.30 h. Preu: 69,79 € (9 sessions)

Si no saps anglès i t'agradaria conèixer allò més bàsic com preguntar una adreça, demanar a un restaurant, reservar l'hotel o agafar un transport vine i viatja amb nosaltres per aquesta llengua imprescindible.

TALLERS FAMILIARS

A les sessions cada nadó o infant ha de venir acompanyat d'una sola persona adulta.

CÒMIC EN FAMÍLIA

N

Amb Carlos Hernández
Divendres de 18 a 19 h
Preu: 51,70 € (10 sessions)

Taller de còmic en família basat en l'exploració de l'estil propi on cada infant podrà trobar el seu llenguatge visual i el seu traç. *Per a infants de 8 a 11 anys.*

INICIACIÓ A L'ITALIÀ

Amb Claudia Santoro
Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

De la mà d'una professora nativa practica l'italià des d'un enfocament participatiu. Aprèn estructures i vocabulari bàsic i la conjugació dels verbs.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Amb Àngels Palau. Dimarts de 18 a 20 h. Preu: 82,72 € (8 sessions)

Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades i utilitzarem els accessoris: posarem cremalleres, farem botes de pantalons, zig-zag, etc. *Recomanem portar màquina de cosir.*

INTENSIU

NETEJA NATURAL PER LA LLAR

N

Amb Mercè Serra d'Olieu
Dijous 26 de març, 18.45 a 20.45 h
Preu: 10,34 €

Coneixerem ingredients que ens ajudaran a la neteja de la llar sense necessitat d'utilitzar productes químics nocius per les persones i el medi ambient.

IOGA AMB NADONS

Amb Verónica Russo
Dijous de 10.15 a 11.15 h
Del 23 de gener al 26 de març
Preu: 51,70 € (10 sessions)

Moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. *Per a nadons de 2 a 12 mesos.*

MÚSICA PER A NADONS

Prof. a concretar

Dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 51,70 € (10 sessions)

Gaudir d'un moment de sensibilització musical a través de jocs i activitats adaptades mentre reforcem el vincle amb el nostre nadó i fem "tribu". Per a nadons de 2 a 12 mesos.

DANSA AMB NADONS

Amb Erica Borzese de Danza Corazón. Dimarts de 17 a 18 h
Preu: 51,70 € (10 sessions)

Temps compartit per gaudir del vincle amb el teu nadó a través del moviment i la dansa. Per a nadons de 3 a 18 mesos.

DANSA AMB INFANTS

Amb Erica Borzese de Danza Corazón. Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 51,70 € (10 sessions)

Temps compartit per ballar, escoltar, sentir, descobrir i expressar-se. Espai per connectar i trobar noves formes de comunicar-se. Per a infants de 18 mesos a 3 anys.

ESCOLA D'ARTS ESCÈNIQUES TÍSNER 2019-2020

Escola de formació artística en arts escèniques per a infants i joves.
Coordinació pedagògica: Alberto Díaz.

Inscripcions obertes durant tot el curs

Inici d'escola: a partir del 7 de gener

Classes obertes setmana del 3 de febrer

Inscripcions obertes fins exhaurir places

Petits/es artistes A: de 4 a 6 anys
Dilluns, 17.30-18.30 h. 26,40 € al mes

Petits/es artistes B: de 6 a 9 anys (1er, 2n i 3r)
Dijous, 17.30-18.30 h. 26,40 € al mes

Teloners/es: 9 a 12 anys (4t, 5è i 6è)
Dimarts, 17.15 a 18.45 h. 40,15 € al mes

Debutants A: 12 a 14 anys. (1r, 2n i 3r d'ESO)
Dimercres, 17.30 - 19.30 h. 53,50 € al mes

Debutants B: 14 a 17 anys. (4t ESO i Batxillerat)
Dijous, 17.30-19.30 h 53,50 € al mes

DANSA AFRICANA EN FAMÍLIA

Amb Anna Mbengué

Grup A: dilluns, 17.15 a 18.15 h

Grup B: divendres, 17.15 a 18.15 h

Preu: 51,70 € (10 sessions)

Compartir, connectar i dansar amb el teu fill o filla i tot a ritme de tambors. Per a infants de 2 a 5 anys.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT EN FAMÍLIA

Amb Nadine Feghaly

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 51,70 €* (10 sessions)

Espai d'expressió plàstica lliure per descobrir i connectar amb la pròpia creativitat. Una estona compartida en família per gaudir d'un moment creant. Per a infants de 4 a 7 anys.



CASAL INFANTIL

Espai de lleure on el joc i la joguina esdevenen el mitjà per aprendre, experimentar i compartir en un ambient acollidor, Els nens i les nenes seran els protagonistes i cada dia podran triar a què, com i amb qui juguen entre un seguit de materials innovadors i seleccionats per a cada edat.

El joc dels infants estarà acompanyat en tot moment per professionals qualificades que els ajudaran a descobrir i gaudir del joc en un espai segur i pròxim.

Les famílies hi trobareu orientació i assessorament i un espai de participació en diverses propostes compartides amb els vostres infants.

De dilluns a dijous de 16.30 a 19.30 h: Casal Infantil de 4 a 12 anys
Divendres de 16.30 a 19.30 h:
Ludoteca Petita infància 0-3
1r dijous de mes: Ludoteca Familiar de 4 a 12 anys, a excepció del divendres 24 de gener que hi haurà Ludoteca familiar de Festa Major.

Quota trimestral: 25 €
Tiquet diari: 3,75 €
Renovacions: a partir del 25 de novembre
Inscripcions: a partir del 16 de desembre
Inici del Casal a partir del 9 de gener
Places limitades

Per a més informació consultar el díptic de Casal infantil

MOSTRA DEL JOC I LA JOGUINA

Aquí es juga!

Espais de jocs en família adreçats a diferents grups d'edat. Els infants han de venir acompanyats d'una persona adulta. Aforament limitat

Del 16 de desembre al 3 de gener

Del 16 al 20 de desembre de 16.30 a 19.30 h

El 23, 27 i 30 de desembre i el 2 i 3 de gener d'11 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h

El 24 i 31 de desembre d'11 a 13.30 h.

Preu: 1,20 € per infant i sessió

Per a més informació consultar el desplegable específic

DE 0 A 3. INFANTS EN FAMÍLIA

Espai de trobada i interrelació en el que les famílies poden compartir l'experiència de la cria en un entorn educatiu i lúdic amb materials especialitzats i suport professional.

Dimarts o dijous de 10 a 12 h

Renovacions: a partir del 25 de novembre

Inscripcions: a partir del 16 de desembre

Inici: 9 de gener

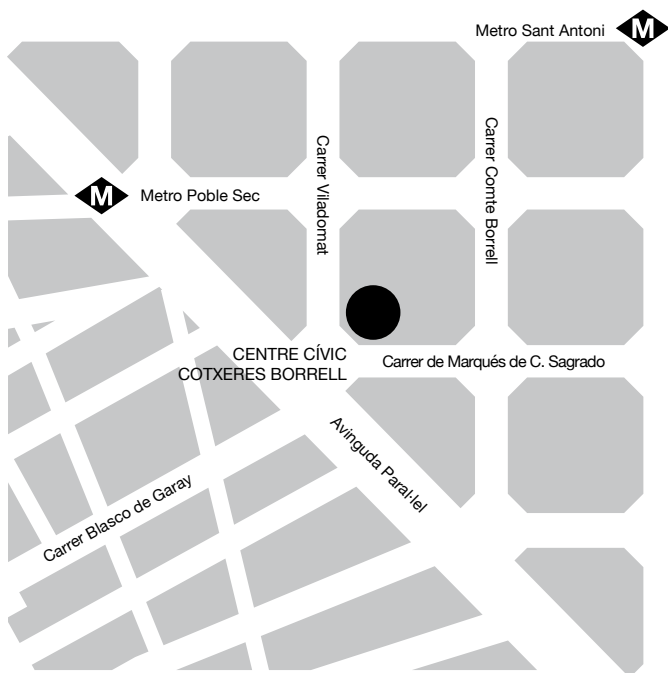
Preu: 48,48 € (12 sessions)

Tarifa reduïda per a famílies nombroses i monoparentals

Cessió d'espais a grups de famílies organitzades

CESSIÓ D'ESPAIS

El Centre Cívic Cotxeres Borrell disposa d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu possibilitats i condicions.



Metro 'L2 St. Antoni / L3 Poble Sec

Bus '24, 37, 91, 120, 121, D20, V11, H14, V9 / Nit Bus 'N0 i N6

ADREÇA

www.cotxeresborrell.net
Viladomat 2-8, 08015 Barcelona
Tel. 933 24 83 50
informacio@cotxeresborrell.net
Facebook: [cccotxeresborrell](https://www.facebook.com/cccotxeresborrell)
Twitter: [@cccotxeresborrell](https://twitter.com/cccotxeresborrell)
IG: [@tallers.cccotxeresborrell](https://www.instagram.com/tallers.cccotxeresborrell)
Wi-fi ciutadà
Equipament sense barreres arquitectòniques i plànol de situació

HORARIS

Dilluns a divendres de 9 a 22 h
Dissabte de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Punt d'informació:
Informació general del centre, dels recursos del Districte i de la ciutat
De dilluns a divendres de 10 a 21 h

Districte de l'Eixample

[instagram.com/tallers.cccotxeresborrell](https://www.instagram.com/tallers.cccotxeresborrell)