

INSCRIPCIONS

Presencials al Centre Cívic Fort Pienc a partir del 12 de desembre de dilluns a divendres de 9 a 20 h o a Tiquet Rambles Palau de la Virreina (La Rambla, 99), de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h. On-line: a partir del 12 de desembre a les 9 h a www.fortpienc.org Les places són limitades.

Per les inscripcions és imprescindible el NIF Els alumnes del trimestre en curs guardiran d'un 20% de descompte per fer-se soci del club TR3SC. Més informació al tel. 902339033 o a www.tresc.cat/promo/centrescivics

EXTRACTE DE LA NORMATIVA DELS CENTRES CÍVICS DE L'EIXAMPLE:

- El pagament dels tallers es realitza en efectiu o amb targeta.
- Cada persona podrà fer com a màxim quatre matrícules en un torn d'inscripció.
- * Activitat amb suplement en concepte de material, que s'haurà d'abonar en efectiu en el moment de la inscripció.

TALLERS CULTURALS

CREATIVITAT

APRÈN A DIBUIXAR: ESPAIS I RELACIONS

Dimarts, de 18.30 a 20 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Aprèn a plasmar imatges sobre un espai pla

Unes tècniques molt senzilles i una sèrie de pràctiques, ens demostraran que iniciar-se en el dibuix no és tan complicat com ens pensem i així poder descobrir les nostres capacitats artístiques.

Professor: Xavier Moreno

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dimarts, de 10 a 12 h. Del 24 de gener al 14 de març (8 sessions) Preu: 79,57 €

Dimarts, de 20 a 21.30 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Descobreix la pintura i aprofundeix en el color

Un taller per aprendre a pintar pas a pas. Descobrirem la importància del color i el plantejament de l'obra durant les diverses etapes. Assolirem ple coneixement del color, com captar la llum, treure el màxim rendiment de les diferents tècniques artístiques, així com un treball de la perspectiva en les diferents composicions. El material es dirà el primer dia de classe i anirà a càrrec dels participants.

Professor: Xavier Moreno

PINTURA A L'OLI

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h. Del 25 de gener al 29 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

INTRODUCCIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dimarts, de 18.30 a 20 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Els recursos de les càmeres digitals
Aquest curs està dedicat a l'aprenentatge de les possibilitats tècniques i creatives del control manual de les càmeres digitals. Mitjançant una combinació d'explicacions teòriques i exercicis pràctics, els alumnes podran aprendre a controlar amb naturalitat la seva càmera i iniciar-se en l'aplicació dels criteris de composició i sintaxi visual per començar a definir el seu propi estil com a fotògrafs.
Professor: Edu Ponces

ESCRITURA CREATIVA: EL RELAT CURT

Dijous, de 18.30 a 20 h Del 26 de gener al 30 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Històries Minúscules

El nostre món es mou a base de petites històries que formen un tot, i el relat breu no n'és una excepció. En aquest curs d'iniciació aprendrem tècniques i trucs molt útils per dotar les nostres històries breus, de solidesa i profunditat. Suggestir, impactar i atrapar al lector amb veu pròpia. Mitjançant l'escritura i l'anàlisi dels textos, els propis i els dels companys, l'alumne anirà descobrint el seu propi estil i preferències, alhora que perfeccionarà les seves habilitats.

**Curs amb dte. per a socis del TR3SC, inscripció:www.tresc.cat/promo/centrescivics*

Professor: Manu Valentín

EXPRESSIÓ

Divendres, de 20.15 a 21.45 h. Del 27 de gener al 31 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

**Curs amb dte. per a socis del TR3SC, inscripció:www.tresc.cat/promo/centrescivics*

Professor: Manu Valentín

BALLS DE SALÓ

Divendres, de 20.15 a 21.45 h. Del 27 de gener al 31 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Per als amants del ball

Vine a ballar en parella! Dóna la benvinguda al cap de setmana amb els ritmes més divertits per gaudir ballant: txa-txa-txa, swing, rock, vals, bolero o pasdobله. Una bona manera de moure's a ritme de les millors músiques de sempre.

Professor: Ana Ruggiero

SALSA

Divendres, de 20 a 21.30 h. Del 27 de gener al 31 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Apropa't a Cuba amb el ball
Aprèn les bases, passos i ritmes per ballar salsa cubana. A partir de l'aprenentatge dels passos bàsics s'aniran introduint diverses figures típiques de la salsa. Anima't a ballar un dels ritmes llatins més divertits i seductors.
Professora: Covadonga Viñas

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

Dimarts, de 20 a 21.30 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Balla amb passió
Si t'apassiona la dansa i el jazz-clàssic però vols gaudir de la música més actual aquest és el teu estil.

Atreveix-te a profunditzar i millorar el teu ritme amb aquest subgènere del jazz originat com a barreja del funky, soul i música R&B amb diferents estils de danses liriques, com el ballet clàssic, la dansa contemporània i l'expressió corporal.

Professora: Marta Cabot

MODERN LINE DANCE

Dimarts, de 20.30 a 21.45 h. Del 17 de gener al 28 de març (11 sessions) Dijous, de 20.30 a 21.45 h. Del 19 de gener al 30 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Apunta't al ball de moda!

Aprèn a ballar a través de les coreografies més ballades als cinc continents, els ritmes de balls de saló sense parella a més de salsa, funky i d'altres estils. Gaudeix del ball sense necessitat de ballar en parella mentre et diverteixes amb els millors ritmes.

Professor: Enric Nonell

**Curs amb dte. per a socis del TR3SC, inscripció:www.tresc.cat/promo/centrescivics*

Professora: Enric Ros

VIATJA A LES PROPERES EXPOSICIONS

Dimarts, de 17 a 19 h. Del 24 de gener al 7 de març (7 sessions) Preu: 69,62 €

Gaudeix de l'art a Barcelona
Descobreix amb aquest taller els museus, galeries d'art i el patrimoni de la ciutat a través de visites comentades a les millors exposicions temporals o fixes. Visitem diferents estils i de diverses èpoques. Barcelona té un vessant cultural infinit per enriquir-nos d'art. Entrades a càrrec dels participants (preu reduït).

**Curs amb dte. per a socis del TR3SC, inscripció:www.tresc.cat/promo/centrescivics*

Professora: Gemma Rovira

TEMES D'ART: PRIMERES AVANTGUARDES

Dimecres, de 18 a 19.30 h Del 25 de gener al 22 de març (9 sessions) Preu: 67,14 €

Per desenvolupar una mirada estètica vers l'art

Recorrerem la mirada per la història de les primeres avantguardes, un grup heterogeni de moviments que, durant les primeres dècades del segle XX, van renovar, experimentar i distorsionar el sistema de representació artístic tradicional i sacsejar la idea convencional de l'art occidental. Analtzarem els aspectes més rellevants dels seus istmes com el fauvisme, expressionisme, cubisme, futurisme, abstracció, dadaiisme i surrealisme, i aprofundirem en l'obra d'alguns dels seus artistes més representatius com Matisse, Picasso, Kandinsky, Duchamp o Dalí, entre d'altres.

**Curs amb dte. per a socis del TR3SC, inscripció:www.tresc.cat/promo/centrescivics*

Professora: Antonella Medici

CUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA

Dilluns, de 18.30 a 20 h. Del 23 de gener al 27 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Exercita el cervell
Et sembla que a poc a poc et falla la memòria? Això no passa tant per l'edat sinó per l'alteració a l'hora de fixar la informació o evocar-la. Cal tenir en compte que en els diferents processos de la memòria intervenen diferents factors que fan efectiu tant el registre com el record. En aquest taller es treballaran tècniques i estratègies per aprendre alguns recursos i potenciar els propis, amb l'objectiu de mantenir actiu el cervell.

Professora: Pilar Cases

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dijous, de 17.30 a 18.45 h Dijous, de 18.45 a 20 h. Dijous, de 20 a 21.15 h. Del 19 de gener al 30 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Posa't en forma
Es practicanr exercicis variats de Gimnàstica Abdominal Hipopressiva i estiraments mentre es donaran explicacions interessants i amenes d'aspectes urològics, ginecològics, andrològics i coloproctològics. Amb aquest mètode de gimnàstica, treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i prevenint problemes com ara les freqüents incontinències d'orina, o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matriu i recte). La gimnàstica abdominal hipopressiva està desaconsellada en persones que pateixen d'hipertensió arterial no controlada, qualsevol tipus de cardiopatia i durant l'embaràs.

Professora: de RAPBarcelona

MINDFULNESS PER AL DIA A DIA

Dilluns, de 20 a 21.30 h. Del 23 de gener al 20 de març (9 sessions) Preu: 67,14€

Per viure intensament el moment present
El Mindfulness és un conjunt d'estratègies basades en l'atenció a l'aquí i l'ara, i en el procés de canvi d'hàbits. L'objectiu principal del curs és adquirir les habilitats bàsiques per iniciar (o aprofundir) aquest procés de viure amb atenció plena i millorar, per tant, el dia a dia. Es tracta de "treure la meditació del coi de meditar", incorporar els conceptes en les tasques quotidianes.

**Curs amb dte. per a socis del TR3SC, inscripció:www.tresc.cat/promo/centrescivics*

Professora: Gemma Rovira

BALL LLATÍ FITNESS SUAU

Divendres, de 18.45 a 20 h. Del 20 de gener al 31 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Diverteix-te cremant calories!
Amb l'activitat de Zumba suau farem un treball cardiovascular i de condicionament físic moderat a partir de diferents coreografies de música llatina (salsa, merengue, reggaeton, cumbia, etc) i comercial. ZUMBA suau es dirigeix a totes aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense ni tan sols adonar-se'n amb una intensitat moderada o a tots aquells que vulguin ballar però que vulguin evitar la complicació més tècnica dels balls llatins.

Professora: Covadonga Viñas

BALL LLATÍ FITNESS

Dilluns, de 18.30 a 19.45 h. Dilluns, de 20.30 a 21.45 h. Del 16 de gener al 27 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Enforteix el teu cos mitjançant el ball
Posa't en forma i modela el teu cos de forma saludable i divertida amb aquesta nova disciplina aeròbica de Zumba que t'ajudarà a cremar calories ballant a ritme de música llatina i ritmes caribenys. Vine a fer un treball

Taller destinat a millorar la col·locació del cos i sobretot de l'esquena en el dia a dia, mitjançant exercicis i estiraments dissenyats per a aquesta finalitat. Reeduquem el cos i la respiració per tonificar, desintoxicar i reduir el grau d'estrés. Especialment dirigit a persones amb problemes de postura o que simplement volen adquirir uns hàbits correctes
Professora: Paula Villar

PILATES

Dilluns, d'11 a 12.15 h. Dilluns, de 18.45 a 20 h. Del 16 de gener al 27 de març (11 sessions) Dimecres, de 17.10 a 18.25 h. Dimecres, de 18.30 a 19.45 h. Dimecres, de 20 a 21.15 h. Del 18 de gener al 29 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Amb unes sessions sentiràs la diferència, després de vint veuràs la diferència, amb 30 et canviarà el cos
Joseph Pilates El mètode Pilates és un tipus d'entrenament enfocat a la correcció postural amb la finalitat d'obtenir control sobre el propi cos. La pràctica es tracta d'una sèrie d'exercicis que tonifiquen la musculatura sense grans sobrecarregues, reeduquen el sòl pelvià i la respiració, i ajuden a prevenir lesions musculars i òssies.

Professora dilluns mati: Olga Ausejo
Professora dilluns tarda: A determinar
Professora dimecres: Maria Lorena Vartabedian

Professora dimarts i dimecres tarda: Teresa Cortada
Professora dimecres mati i migdia: Conxa Pineda

ENFORTEIX ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES

Dilluns, de 20 a 21.15 h. Del 16 de gener al 27 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Tonifica't i redueix volum
Sistema d'entrenament per enfortir tres grups musculars principals: glutis, abdominals i cames. El sistema GAC és una activitat d'intensitat mitjana que activa les zones del cos més afectades per la vida sedentària. A partir d'un treball aeròbic i d'exercicis específics, es busca enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos.

Professora: Lidia Garcia

MILLORA EL TO MUSCULAR

Dijous, de 20 a 21.15 h. Del 19 de gener al 30 de març (11 sessions) Preu: 68,38 €

Posa el teu cos a punt
Vine a millorar la teva resistència i el teu to muscular amb aquestes sessions on es combinaran el treball cardiovascular, el ball al ritme de la música i els exercicis d'efecte localitzat, ideals per modelar la figura. Posa't en forma, crema greixos i defineix el teu cos d'una manera amena i divertida. Intensitat mitja/alta.

Professora: Lidia Garcia

REEDUCACIÓ POSTURAL

Dimarts, de 18.30 a 19.45 h. Del 24 de gener al 4 d'abril (11 sessions) Preu: 68,38 €

Allibera't de les males postures i oxigena el teu cos

CONVERSA EN FRANCÈS

Dilluns, de 17 a 18.30 h Del 23 de gener al 27 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Non à l'oxydation! Vous parlez français! Ah oui? Vraiment?

Si el teu francès és de nivell mitjà o avançat, i desitges millorar-lo, enriquir-lo o senzillament si no el vols perdre, vine a practicar-lo des de temàtiques variades a través de converses dirigides.

Professora: Séverine Mahaut

ANGLÈS DES DE ZERO (II)

Dilluns, de 18.30 a 20 h. Del 23 de gener al 27 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Aprèn les primeres paraules

Aquest taller està adreçat a persones que volen iniciar-se en aquesta llengua. Aprendrem les primeres paraules i expressions que ens ajudaran a tenir un primer contacte amb l'anglès. Mai és tard!

Professora: Henry Canova

INICIA'T A L'ANGLÈS

Dimarts, de 18.30 a 20 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Do you speak English? Comença a deixar-te anar

Past simple, vocabulary, idioms, phrasal verbs, false friends... Et sonen oi? No ho perdís i continua aprenent anglès! Per aquells que ja s'han iniciat a l'anglès, però que encara es troben en un procés introductor, és hora de reenganxar-se i posar-se al dia amb l'anglès.

Professor: Ramón Codina

ANGLÈS DE MICA EN MICA

Dimarts, de 20 a 21.30 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 67,14 €

Reforça el teu anglès!
Llença't amb aquest idioma tan parlat al món. L'objectiu és desenvolupar les bases d'aquesta llengua i fer-se entendre a través d'un aprenentatge progressiu i lúdic: contes, jocs, música i altres dinàmiques. Es recomana tenir nocions bàsiques d'anglès.

Professor: Ramón Codina

ITALIANO IN CUCINA (*)

Dimecres, de 18 a 20 h. Del 25 de gener al 8 de març (7 sessions) Preu: 69,62 €

Buon appetito!

Ets un amant de la pasta, la pizza o els caraccios? I què me'n dius d'un autèntic tiramisù o una panna cotta? Aquest curs et permetrà aprendre algunes de les millors receptes italianes alhora que practiques un dels idiomes amb millor sonoritat. Un bon viatge al país veí a través de la seva cultura gastronòmica i lingüística.

Professor: Ramón Codina

GASTRONOMIA

INTRODUCCIÓ AL TAST DE VINS (*)

Divendres, de 18.30 a 20 h. Del 27 de gener al 17 de març (8 sessions) Preu: 59,68 €

L'art d'apreciar el vi
Descobrirem el món del vi d'una manera fàcil i amena: com s'elabora, quines varietats de raïm es fan servir, quines són les zones vinícoles més importants, etc. Ens iniciarem en el tast de vins i descobrirem quins són els millors maridatges.
Professora: Beatriz Durall

TAST DE VINS AVANÇAT: ELS AROMES (*)

Divendres, de 20 a 21.30 h. Del 27 de gener al 17 de març (8 sessions) Preu: 59,68 €

Per aguditzar el sentit de l'olfacte

El sentit de l'olfacte és el que l'ésser humà té menys desenvolupat i un dels sentits que s'ha d'afinar més a l'hora de fer un tast de vi. En un vi, hi ha més de 3000 substàncies identificades, en aquest curs, aprendrem les diferents famílies aromàtiques que poden ser presents en els vins, fent ús de l'eina principal: el nas.

Professora: Beatriz Durall

TAST DE VINS AVANÇAT: LA TÈCNICA DEL TAST (*)

Dijous, de 20 a 21.30 h. Del 26 de gener al 16 de març (8 sessions) Preu: 59,68 €

Un viatge a través del paladar
Com es fa un tast de vins? Moltes vegades expliquem un vi dient simplement si ens agrada o no. Però com són els tastos realment? De què s'ha de parlar? Quin vocabulari s'utilitza?

En aquest curs, intentarem ser professionals desenvolupant la tècnica del tast mitjançant la degustació

Professora: Beatriz Durall

ITALIANO IN CUCINA (*)

Dimecres, de 18 a 20 h. Del 25 de gener al 8 de març (7 sessions) Preu: 69,62 €

Buon appetito!

Ets un amant de la pasta, la pizza o els caraccios? I què me'n dius d'un autèntic tiramisù o una panna cotta? Aquest curs et permetrà aprendre algunes de les millors receptes italianes alhora que practiques un dels idiomes amb millor sonoritat. Un bon viatge al país veí a través de la seva cultura gastronòmica i lingüística.

CUINA VEGETARIANA ALCALINIZANT AMB SUPERALIMENTS (*)

Dijous, de 18 a 20 h.
Del 26 de gener al 9 març
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Plats del món, plens de salut

El paladar ens farà viatjar, un cop més, en un viatge per les diverses cultures culinàries amb el nexa comú de la cuina saludable. Farem un repàs de la saviesa de cuines tan antigues com la tailandesa, la japonesa i la francesa. Trobarem excel·lents recursos per cuinar amb espècies terapèutiques i ingredients plens de salut, tot passat pel filtre creatiu de l'autora.

Professora: M. Pilar Ibern

CUINA EN MINIATURA, TAPES I PLATETS (*)

Dimarts, de 17 a 19 h.
Del 24 de gener al 7 de març
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Al pot petit hi ha la bona confitura

Un taller on aprendràs a elaborar aperitius actuals, molt adients per començar un sopar o acompanyar una copa de cava ben freda, un vermut o una copa de vi abans d'un sopar d'estiu en companyia dels amics, familiars o simplement per un sopar en parella. Amb presentacions diferents (gotets, culleres, mini plats, broquetes...) Vine, gaudeix-ne, aprèn i sorprèn els teus convidats. Farem aperitius, tapes, cocktails de benvinguda i d'altres que també es poden convertir en un primer plat sense problema.

Professora: Elisabeth Cuevas.

CUINA GOURMET AMB PRODUCTES DE TEMPORADA (*)

Dimarts, de 19 a 21 h.
Del 24 de gener al 7 de març
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Deixa anar la teva creativitat a la cuina
Farem preparacions diferents, centrades en els productes de mercat i de temporada però també utilitzant productes d'altres cultures. Tot i això, es donarà preferència a la proximitat, amb ingredients del dia per a elaborar composicions especials i festives. Cuinarem receptes amb toc d'autor per impressionar els comensals: aperitius originals, plats principals i postres per a tots els gustos.

Professora: Elisabeth Cuevas.

TÈCNICUES CULINÀRIES (*)

Dijous, de 11.30 a 13.30 h.
Del 26 de gener al 9 de març
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Les bases de la cuina
Remetent-nos a l'essència de la cuina, aprendrem tècniques bàsiques que ens permetran optimitzar al màxim els plats que prepararem. Coneixerem les bases de la

cuina, les diferents preparacions, tipus de tall, salses i sofregits, quines preparacions es poden conservar i en quins plats es poden fer servir. Cada dia farem alguna tècnica bàsica i un parell de preparacions per tal d'aplicar aquests coneixements a plats tradicionals i d'altres de més actuals i revisats.

Professora: Elisabeth Cuevas

CUINA JAPONESA AMB FUSIÓ MEDITERRÀNIA (*)

Dilluns, de 19 a 21 h
Del 23 de gener al 6 de març
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Enllacem cultures

La fusió de cultures està de moda, i per això et recomanem aquest taller on cuinarem plats típics japonesos introduint alguns productes més propers. Elaborarem diferents tipus de fideus, arròs, sopes i sushi. També aprendrem les diferents tècniques de tall i coneixerem els estris específics de la cuina japonesa. Dóna un toc mediterrani als plats més típics del Japó!

Professsor: Arnau de Vilasante de Sushibo

CUINES DEL MÓN (*)

Divendres, de 18.30 a 20.30 h.
Del 27 de gener al 10 de març
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Endinsa't en un viatge gastronòmic
Descobreix la gastronomia més representativa d'altres cultures a través dels plats més típics, i coneixeràs productes i receptes que poden ser desconegudes per a tu. Un viatge per la cultura culinària de països d'Amèrica Llatina o Àsia, però també d'europues, on podràs acabar valorant la qualitat culinària de cada indret.

Professora: Irina Lubianka

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA PER NADONS

Dijous, de 17.30 a 18.30 h.
(6 a 15 mesos)
Del 26 de gener al 30 de març (10 sessions)
Preu: 49,73€

Els primers estímuls

Taller fomentat en la teoria de la psicomotricitat d'integració que entén el moviment com a motor essencial pel desenvolupament integral de la persona. El vincle afectiu i el diàleg tònic són els pilars principals sobre el quals es desenvolupa la sessió: com està el bebè, com el sento, li agrada o no el que estem fent, comestic jo en relació a ell, com em sento, com em senta moure'm, etc. "Sense un vincle afectiu no hi pot haver desvinculació autònoma i segura". Partint d'aquesta idea, les sessions són un espai on el reforç del vincle segur, des del contacte, la mirada, la veu, la música i el moviment, es traslladen per una estona en un ball compartit amb els més petits.

Professora: Cristina Castella

ITINERARIS

Els dissabtes, de 10 a 13 h, a excepció d'El Parlament de Catalunya i el seu entorn" que es farà un divendres, de 17 a 20 h i "La Barcelona misteriosa" que es farà un divendres, de 18 a 21 h.

Preu: 14,92 €. Places limitades.

ITINERARIS TEMÀTICS

LA REVOLUCIÓ INDUSTRIAL A BARCELONA

Dissabte 28 de gener

Anglaterra i Catalunya van viure la Revolució Industrial al mateix temps. La concentració de fàbriques i l'amuntegament de treballadors va convertir el Raval en un dels barris més insalubres, convulsos i revolucionaris d'Europa durant el segle XIX, segons va dir el mateix Engels. Un itinerari per descobrir els canvis que va patir la ciutat i quina és l'herència que encara podem veure a dia d'avui.

Professora: Meritxell Carreres, d'Adapta'm Barcelona

EL PARLAMENT DE CATALUNYA I EL SEU ENTORN

Divendres 3 de febrer, de 17 a 20 h

Us convidem a visitar l'interior del Parlament de Catalunya, l'antic arsenal militar de la ciutatdella militar construïda per Felip V. A més, passejarem pel parc de la Ciutatdella, el pulmó de Barcelona i un dels espais més fascinants de la ciutat, tot descobrint els secrets del castell dels Tres Dragons, el salt d'aigua o el meravellós hivernacle.

Professora: Alba Casaramona

EL RAVAL MÉS LITERARI: DE CATERINA ALBERT A MARIA AURÈLIA CAPMANY

Dissabte 11 de febrer

Un itinerari per escoltar la veu d'escriptors amb nom propi com Caterina Albert, Maria Aurèlia Capmany, Montserrat Roig, Rosa Leveroni, Montserrat Abelló o Marta Pessarrodona, entre d'altres. Itinerari que recull visions i textos d'autores que han estat vinculades d'alguna manera a la ciutat.

Professora: Maria Nunes

APOTECARIS I NATURALISTES BARCELONINS. UN RECORREGUT PEL JARDÍ BOTÀNIC HISTÒRIC

Dissabte 18 de febrer

El Jardí Botànic Històric de Barcelona és un petit tresor de la jardineria barcelonina creat l'any 1930 per Pius Font i Quer. Aprofitant els sots de l'antiga pedrera de Montjuïc s'inaugurà un espai obert al públic dissenyat per exhibir espècies o varietats vegetals. Però, quan neix aquesta passió i curiositat

LA BARCELONA MISTERIOSA

per la botànica a la nostra ciutat? Qui foren els pioners i promotors de les primeres col·leccions naturalistes? En aquest recorregut us parlarem de la història de la botànica catalana, i del valor cultural, ecològic i paisatgístic d'aquest jardí tan amagat.

Professores: Victòria Medina i Lourdes Roca, de Tròpic de Capricorní, Eix de Divulgació Científica i Cultural

BARCELONA SOTA EL MAR-TELL DE LA INQUISICIÓ

Dissabte 25 de febrer

"Plou i fa sol les bruixes es pentinen, plou i fa sol les bruixes van de dol". Així diu una de les cançons més populars de la nostra infantesa. Però quin sentit tenen aquests versets? I quan recordem les bruixes, per què ens les imaginem volant damunt d'escombres? Hi ha algun element històric en aquest folklore? Quina realitat s'amaga darrera la creació del mite? En aquest ruta us proposem aprofundir en la petjada que el fenomen de la cacera de bruixes i la persecució de les heretgies ha deixat a la ciutat.

Professora: Androna Cultura

BOTIGUES HISTÒRIQUES DE CIUTAT VELLA

Dissabte 4 de març
Recuperarem la història d'algunes de les botigues més conegudes de Barcelona. Espais que va esdevenir un reflex de l'evolució de la ciutat i de la seva societat. Redescobrir-les ens farà passejar fonamentalment pels carrers del Raval, la Rambla i el barri gòtic.

Professora: Carolina Chifoni

LA BARCELONA GOLAFRE

Dissabte 4 de març

Un itinerari que ens permetrà conèixer la història de la ciutat a través de la seva gastronomia. Descobreix el gust de Barcelona al llarg dels anys, els diferents règims alimentaris dels antics ciutadans, els seus excessos i abstinències, els banquets en època moderna, els seus cuiners i els restaurants emblemàtics que ahir i avui posaven salsa a la ciutat.

Professorat: Androna Cultura

UN MÓN DE METGES: UN PASSEIG PER LA HISTÒRIA DE LA MEDICINA A BARCELONA

Dissabte 18 de març

La ruta proposa un recorregut a peu per les zones que van tenir més influència en el món de la medicina. Una història que sorprendrà als visitants. Coneixerem els primers hospi-

tals i centres de caritat on residia la medcina: els personatges protagonistes d'aquestes històries: qui tenia els coneixements mèdics a la ciutat? Com eren els primers hospitals i farmàcies? Qui s'encarregava de gestionar-los...?

Professora: Laura Sancliment

LA BARCELONA MISTERIOSA

Divendres 24 de març de 18 a 21 h

Podem creure o no en fantasmes, cavallers obscurs o ànimes en pena, però de ben segur que després d'aquesta ruta no tornarem a mirar de la mateixa manera alguns dels carrerons i places de la nostra ciutat. Un capvespre ideal per a un passeig carregat de màgia i misteri pels carrers dels barris de la Barcelona vella. Us hi atreviu?

Professorat: Conèixer Barcelona

ITINERARIS DE CIUTAT

DEL POBLENOU AL 22@

Dissabte 28 de gener

Amb un peu al passat i un altre al futur, el Poblenou es debat entre la preservació del patrimoni antic i la construcció dels edificis més moderns. És, sens dubte, el barri tecnològic i creatiu per excel·lència de Barcelona, a la vegada que hi podem resseguir les traces del seu passat industrial. Des de la Torre Agbar fins a la Plaça Prim, parlarem de la singularitat del Poblenou, de les característiques urbanístiques i socials que ha tingut el barri i del seu passat industrial que encara un futur eminentment tecnològic.

Professora: Pere Cowley

LES MIL I UNA CARES DE GRÀCIA

Dissabte 11 de març

Un itinerari per conèixer a fons la història i evolució d'un dels barris més vibrants de la ciutat. Recorrerem el traçat d'antigues finques rurals, visitarem edificis singulars, gaudirem dels secrets que amaguen les seves places i coneixerem la vida i obra de molts dels seus protagonistes. Perquè a nostàlgia Barcelona el que més ens agrada és fer-vos reviure la història.

Professora: Diana Llobet, de Nostàlgia de Barcelona

LA HISTÒRIA DE LES MURALLES DE BARCELONA

Dissabte 4 de febrer

L'any 1840 l'ajuntament de Barcelona encarrega a Felip Monlau que faci un estudi per a la millora urbanística de la ciutat. Monlau el titula amb aquest títol contundent: Abajo las murallas! La relació entre els barcelonins i les seves muralles ha estat sovint tibant i conflictiva, tant pels que vivien fora de les muralles com pels qui hi vivien a dins. Quantes muralles va tenir Barcelona? On són? Què en queda?

Professora: Pere Cowley

MÉS ENLLÀ DEL QUADRAT D'OR: L'EIXAMPLE MÉS DESCONEGUT

Dissabte 11 de febrer

A la Dreta de l'Eixample s'hi troben joies amagades que, malgrat no gaudir de la popularitat del Quadrat d'Or, competeixen en bellesa i singularitat. Amb aquest itinerari descobrirem botigues modernistes que han conservat el seu encant, interiors d'illa insòlits i construccions magnífiques d'entre el

fascinant entramat de carrers que lldelfons Cerdà va idear ja fa més de 150 anys.

Professora: Alba Casaramona

DESCOBREIX LA CATEDRAL DE BARCELONA

Dissabte 18 de febrer

Aquest itinerari ens permetrà conèixer el perquè i des de quan celebrem que la Mare de Déu de la Mercè és la patrona de la ciutat de Barcelona. Coneixerem el vincle de la ciutat amb l'Ordre de la Mercè, d'ençà del segle XIII. Visitarem l'antiga basílica de la Mercè i els carrers i les places que l'envolten. Una oportunitat única per descobrir un dels barris més insòlits de la Barcelona antiga.

Professora: Carolina Chifoni

EL BARRI DE LA SAGRADA FAMÍLIA ABANS DE LA CONSTRUCCIÓ DEL TEMPLE

Dissabte 25 de febrer

L'any passat més de 3 milions de persones van visitar la Sagrada Família. Però què hi havia aquí abans que es comencés a construir el santuari? Com es deia aquest barri abans de la construcció de Gaudí? En aquesta ruta intentarem l'impossible: visitar el barri al voltant d'aquest temple tan famós sense parlar de la Sagrada Família.

Professora: Pere Cowley

ELS MIL I UNA CARES DE GRÀCIA

Dissabte 11 de març

Un itinerari per conèixer a fons la història i evolució d'un dels barris més vibrants de la ciutat. Recorrerem el traçat d'antigues finques rurals, visitarem edificis singulars, gaudirem dels secrets que amaguen les seves places i coneixerem la vida i obra de molts dels seus protagonistes. Perquè a nostàlgia Barcelona el que més ens agrada és fer-vos reviure la història.

Professora: Diana Llobet, de Nostàlgia de Barcelona

ELS RACONS DEL POBLE-SEC

Dissabte 19 de novembre

Tot i que ho sembli pel nom, aquest barri no és un dels antics pobles del pla de Barcelona que quedaren englobats, a finals del segle XIX, dins l'ampliació de la ciutat. Ideat amb una trama de carrers ben diferenciada de l'Eixample, al llarg del nostre itinerari hi trobarem edificis singulars i places curioses, així com també un sorprenent conjunt de carrers i cases situats a la part alta del Poble-sec.

Professora: Oleguer Bieta, de Fent història

ELS DESCONEGUTS SANT MARTÍ DE PROVENÇALS I LA VERNEDA

Dissabte 25 de març

Una de les poques zones de Barcelona on encara queda visible part del passat rural de la ciutat actual. Descobrirem com hi perduren alguns vestigis antics (com la interessant església de St. Martí, entre d'altres) envoltats de blocs de pisos creats a partir dels anys 50 del segle passat, moment en que es transformà i massificà de població gran part d'aquest sector i de la ciutat.

Professora: Oleguer Bieta, de Fent història

UN PASSEIG PER L'ANTIC BARRI DE VALLCARCA, AL VOLTANT DEL VIADUCTE

Dissabte 25 de març

Passejarem per un dels antic barris de l'antiga vila de Gràcia, definit al voltant de la moderna avinguda República Argentina. Caminant pels seus carrers i les seves places trobarem antics testimonis com l'antic convent de Josepets, la moderna Biblioteca Jaume Fuster, la redefinida Plaça Lesseps, entre d'altres.

Professora: Carolina Chifoni

ITINERARIS DE NATURA

ELS VIVERS DE CAN BORNÍ

Dissabte 4 de febrer

Des de Vallvidrera voregem el Tibidabo i ens endinsem en un indret de natura exuberant i revitalitzadora on descobrirem la font de La Salamadra. De baixada cap a Barcelona, Collserola ens ofereix un indret històric i sorprenent, els vivers de Can Borní, dissenyats per en Rubió i Tuduri el 1929 com a jardí d'aclimatació. Dificultat mitjana.

Professora: Joan Solé, de Roada

SORTIDA A AIGUAFREDA DE DALT

Dissabte 4 de març

Excursió per la zona més propera a la Vall del Congost del Parc Natural del Montseny amb boniques vistes a aquest massís, els Cingles de Bertí i la Plana de Vic. Des de l'actual població d'Aiguafreda pujarem fins a Can Serra de l'Arca, on seguirem un agradable camí a Aiguafreda de Dalt. Dificultat baixa.

Professora: Miquel Carandell, del Centre d'Història de la Ciència UAB

DE CENTELLES A LA MARE DE DÉU DE L'AJUDA

Dissabte 11 de març

Petita excursió pels voltants de Centelles i Hostalets de Balenyà. Passejarem pel sud

de la plana de Vic, al voltant de camps i masies, fins arribar a l'ermita de la Mare de Déu de l'Ajuda, origen del municipi de Balenyà. Dificultat baixa.

Professora: Miquel Carandell, del Centre d'Història de la Ciència UAB

 ESPAÑA	 FRANQUEIG PAGAT
	P.D.

MAPA
<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Casp</div></div></div>C. Ausiàs Marc</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Sicília</div></div></div>C. Ali Bey</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Sardenya</div></div></div>C. Almogàvers</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Nàpols</div></div></div>C. Sardenya</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Roger de Flor</div></div></div>C. Roger de Flor</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Marínia</div></div></div>C. Marínia</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>C. Lepant</div></div></div>C. Lepant</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>Arc de Triomf</div></div></div>Arc de Triomf</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>Marina</div></div></div>Marina</div></div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>Av. Meritxiana</div></div></div>Av. Meritxiana</div></div></div></div>

< 40-42-141

>

< 40-42-141

>