

| |
|---------------------|
| |
| |
| INSCRIPCIONS |

Presencials al Centre Cívic Ateneu Fort Pienc a partir del 4 de setembre, 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 4 de setembre a les 8 h a www.fortpienc.org
Les places són limitades. Per les inscripcions és imprescindible el NIF.

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 matricules 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: CONTORNS I ESPAIS

Dimarts, de 18.30 a 20 h.
Del 26 de setembre al 28 de novembre (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. Aquest taller està especialment pensat per descobrir les nostres capacitats artístiques.
Professor: Xavier Moreno

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dilluns, de 10 a 12 h.
Del 2 d'octubre al 20 de novembre (8 sessions)
Preu: 79,57
Dimarts, de 20 a 21.30 h.
Del 26 de setembre al 28 de novembre (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 17.30 a 19 h |
| Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions) |
| Preu: 74,60 |

Aprèn la millor tècnica pictòrica
Si ja t'has iniciat a la pintura i vols conèixer altres maneres de pintar, les tècniques d'alla prima, fer servir l'espàtula, aprendre a compondre un quadre del

teu propi estil com a fotògraf.

Professor: José Luis Giménez

FOTOGRAFIA AVANÇADA: ARQUITECTURA I INTERIORISME

Dimarts, de 20 a 21.30 h
Del 26 de setembre al 28 de novembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Tècnica i detall

Aprèn de forma tècnica com realitzar una fotografia d'arquitectura, aprofitant els valors de càmera i els seus efectes sobre la imatge. Valorem l'aprofitament de la llum natural o l'ús de la llum artificial, el valor de la temperatura del color, decidirem sobre l'edició o la correcció de distorsions de la lent... Mitjançant la combinació de sessions teòriques i pràctiques abordarem les problemàtiques d'aquest gènere fotogràfic i establirem una base sòlida per experimentar amb major seguretat.
Professor: José Luis Giménez

ESCRITURA CREATIVA: AUTOFICCIO

Dijous, de 18.30 a 20 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre (9 sessions)
Preu: 67,14

Una vida novel·lada
Escriure un llibre veraç és saber traduir el que ja existeix en cadascun de nosaltres. La singularitat d'una vida és del tot inigualable perquè és única i irrepetible. L'autoficció és el relat que ens fem de la nostra vida i la manera en què ho expliquem als altres. Aquest taller t'ofereix les claus per escriure la teva vida a la teva manera, com a autobiografia o com a novel·la.

Professora: Lucía Gómez

CAL·LIGRAFIA I LETTERING

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h.

Del 27 de setembre al 15 de novembre (7 sessions)

Preu: 69,62

L'art de dibuixar lletres a mà
Estudiaràs i practicaràs els alfabet i la tècnica de l'escriptura: com controlar el pinzell, la comprensió del flux de la tinta i la pressió, les formes bàsiques de lletres de l'escriptura Carolíngia, Majúscules Romanes i del Lettering modern i Neuland. L'objectiu és que cada alumne tingui un projecte propi acabat, a més d'interioritzar l'exercici de la cal·ligrafia com un moment de goig per a estar bé amb un mateix.

Professora: Marta Solano

INTRODUCCIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dimarts, de 18.30 a 20 h.
Del 26 de setembre al 28 de novembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Els recursos de les càmeres digitals
En aquest taller aprendràs les possibilitats tècniques i creatives del control manual de les càmeres digitals. A partir de les explicacions teòriques i els exercicis pràctics, podràs aprendre a controlar amb naturalitat la teva càmera i iniciar-te en l'aplicació dels criteris de composició i sintaxi visual per començar a definir el

Aprópam a Cuba amb el ball
Aprèn les bases, passos i ritmes per ballar salsa cubana. A partir de l'apre-

nementatge 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

MODERN JAZZ

Dimarts, de 20 a 21.30 h.
Del 26 de setembre al 28 de novembre (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 taller. Atreveix-te a profunditzar i millorar el teu ritme amb aquest subgènere del jazz originat com a barreja del funky, el soul i la música R&B amb diferents estils de danses líriques, com el ballet clàssic, la dansa contemporània i l'expressió corporal.
Professora: Itziar Eloesi

MODERN LINE DANCE (BALL EN LÍNIA MODERN)

Dimarts, de 20.30 a 21.45 h.
Del 26 de setembre al 12 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38
Dijous, de 20.30 a 21.45 h.
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 62,17

Apunta't al ball de moda!
Aprèn a ballar a través de les coreografies més conegudes als cinc continents. Balla sense parella una gran varietat de ritmes: balls de saló, salsa, funky i molts més estils. Gaudeix de la música, diverteix-te i no paris de ballar!
Professor: Enric Nonell

Art de proximitat
Descobreix els museus, les galeries d'art i el patrimoni de Barcelona guiat per la mirada d'un professional. Les visites comentades a les millors exposicions et permetran conèixer diferents estils i èpoques. Entrades a càrrec dels participants (preu reduït).
Professora: Gemma Rovira

GAUDEIX DE L'ESSÈNCIA DELS TEMES MÉS CLÀSSICS I CONEGUTS DEL JAZZ
Cantarem Jazz Standards de George Gershwin, Duke Ellington i Cole Porter. Aquests seran alguns dels compositors que ens acompanyaran en aquesta aventura on descobrirem el plaer de cantar i jugar amb el Jazz.
Professora: Ana Ruggiero

TEATRE SOCIAL, EINA PEL CANVI

Divendres, de 20 a 21.30 h.
Del 29 de setembre al 15 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Podem utilitzar el teatre per ajudar-nos mútuament?

No et perdis l'oportunitat d'endinsar-te al sempre complex i convuls context polític d'Orient Mitjà. Farem una mirada retrospectiva a la història de les seves comunitats, sectes i confessions per donar resposta als múltiples interrogants i oferir una visió profunda i comprensiva sobre el món àrab actual. Analtizarem fenòmens com la naturalesa de l'islamisme polític, la democràcia a la religió o el terrorisme com instrument mediàtic i estratègic en l'equilibri de poders.

Professor: Gebrael Abou-Askar

niques i exercicis desenvolupats per Augusto Boal, usarem el teatre per sentir-nos millor i ajudar-nos mútuament.

Professor: Raúl Quirós

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

ANÀLISI CINEMATogràFIC: GRANS MESTRES DEL CINEMA, DE JEAN RENOIR A OLIVIER ASSAYAS

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h.
Del 27 de setembre al 15 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62

Per a amants del setè art
Un taller dedicat a la revisió d'algunes de les pel·lícules, autors i moviments més importants de la història del cinema. En aquest trimestre analitzarem a fons una sèrie de títols de mestres de totes les èpoques, com Jean Renoir, Howard Hawks, Pier Paolo Pasolini, Martin Scorsese o Iván Zulueta. Analtzarem la seva obra cinematogràfica per descobrir les característiques més importants dels seu cinema i els compararem amb altres cineastes contemporanis.
Professor: Enric Ros

VIATJA A LES PROPERES EXPOSICIONS

Dimarts, de 17 a 19 h.
Del 26 de setembre al 7 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62

Art de proximitat
Descobreix els museus, les galeries d'art i el patrimoni de Barcelona guiat per la mirada d'un professional. Les visites comentades a les millors exposicions et permetran conèixer diferents estils i èpoques. Entrades a càrrec dels participants (preu reduït).
Professora: Gemma Rovira

GRANS CONFLICTES DEL MÓN ACTUAL: TERRORISME I RELACIONS DE PODER A L'ORIENT MITJA CONTEMPORANI

Dijous, de 19.30 a 21 h
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Un debat interessant i d'actualitat pels vespres de dijous
No et perdis l'oportunitat d'endinsar-te al sempre complex i convuls context polític d'Orient Mitjà. Farem una mirada retrospectiva a la història de les seves comunitats, sectes i confessions per donar resposta als múltiples interrogants i oferir una visió profunda i comprensiva sobre el món àrab actual. Analtzarem fenòmens com la naturalesa de l'islamisme polític, la democràcia a la religió o el terrorisme com instrument mediàtic i estratègic en l'equilibri de poders.

Professor: Gebrael Abou-Askar

REVOLTES I REVOLUCIONS: HISTÒRIA DELS MOVIMENTS OBRERS

Dilluns, de 20 a 21.30 h
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Tots per a un i un per a tots
En aquest taller coneixerem en profunditat experiències revolucionàries protagonitzades per les classes populars durant els segles XIX i XX, fent especial esment a les situacions d'efervescència social viscudes a la ciutat de Barcelona. Coneixerem doctrines com l'anarquisme, el socialisme marxista o el cooperativisme i estudiarem episodis de justícia social, acompanyat d'una visita guiada de dues hores pel centre de la ciutat.
Professor: Miguel Garau

COM MIRAR UN QUADRE?

Dimecres, de 18 a 19.30 h
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Entrena la mirada
Quina és l'actitud correcta davant d'un quadre? Què busquem quan contemplem una obra d'art? En aquest taller donarem resposta a aquestes preguntes realitzant un anàlisi formal, però també de les emocions que ens transmet. Farem tot un recorregut des de la composició dels quadres, passant per un estudi dels colors o la llum, a partir d'algunes de les obres més representatives de la història de l'art.
Professora: Mireia Puente

EGIPTE FARAÒNIC

Dilluns, de 20 a 21.30 h
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Un regal del Nil
Et proposem un recorregut panoràmic per diversos temes claus i molt atractius de la civilització faraònica: les piràmides, la momificació, el tresor de Tutankhamón, el regnat de la poderosa Hatshept-sut, la Vall dels Reis, Nefertiti, Ramsés II i l'Alexandria de Cleòpatra. Egipte t'atraparà i et fascinarà, com els espectaculars explicacions de la tallerista.
Professora: Susana Alegre

CIÈNCIES

INTRODUCCIÓ A LA NEUROCIÈNCIA

Dimecres, de 20 a 21.30 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre (9 sessions)
Preu: 67,14

El cervell, el gran desconegut
T'has preguntat alguna vegada com funciona el teu cervell? Si sents curiositat per conèixer com funciona el nostre sis-

tema nerviós, com es formen les xarxes i els circuits neuronals aquest és el teu taller. Un grup d'experts ens anirà desgranant a cada sessió el funcionament global del cervell, que és la base de les funcions cognitives i del comportament.

Neuroscorat: Investigadors de l'Institut de Neurociències de la Universitat de Barcelona

LA CIÈNCIA HO EXPLICA TOT

Dijous, de 20 a 21.30 h
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Coneixements que expliquen la realitat
La comprensió del nostre món canvia a mesura que l'estudi científic avança. Des dels aspectes més complicats de la realitat fins a les coses més senzilles tenen una explicació científica. Vine a descobrir aquest nou taller ple d'explicacions sorprenents i a l'abast de tothom.
Professora: a confirmar

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS PEL DIA A DIA

Dilluns, de 20 a 21.30 h
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60

Per viure intensament el moment present
El Mindfulness és un conjunt d'estratègies basades en l'atenció de 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 coixí de meditar", i incorporar els conceptes en les tasques quotidianes.

Al llarg del curs anirem del més físic (la respiració i el cos) al més íntim o espiritual (els pensaments i les emocions), per a finalitzar en les relacions amb els altres.

Professor: Carles Guillamón

OFFICE MINDFULNESS

Dijous, de 14 a 15 h
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 49,73

Centrant l'atenció en un món de distraccions
Aprofita el migdia per millorar de forma eficaç la gestió de l'estrès i la capacitat de lideratge a través de l'aplicació de tècniques de relaxació, meditació i mindfulness. Millora la teva capacitat de concentració en el present, durant més temps i sense deixar-te destorbar per interrupcions. Aprofita aquest parèntesis per afrontar la resta del dia i el final de la setmana amb energies renovades.

Professor: Carles Guillamón

GUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA

Dilluns, de 18.30 a 20 h.
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (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 RÍTMICA PER ADULTS

Divendres, de 18.30 a 19.45 h
Del 29 de setembre al 15 de desembre (10 sessions)
Preu: 62,17

Deixa't anar
Mitjançant la combinació de dansa i gimnàstica, sorgeix la gimnàstica rítmica, una disciplina d'expressió corporal a ritme de música, equilibri i coordinació. A partir d'aquesta activitat, guanyaràs en flexibilitat, milloraràs les teves qualitats físiques bàsiques i incorporaràs l'elegància pròpia dels seus moviments. No ho pensis més i vine a gaudir d'aquest esport!
Professora: Cristina Lara

PILATES

Dilluns, d'11 a 12.15 h.
Dilluns, de 18.45 a 20 h.
Del 2 d'octubre al 18 de desembre (12 sessions)
Preu: 74,60

Dimecres, de 17.10 a 18.45 h.
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h.
Dimecres, de 20 a 21.15 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (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 tracta d'una sèrie d'exercicis que tonifiquen la musculatura sense grans sobrecàrregues, reeduquen el sòl pelvià i la respiració, i ajuden a prevenir lesions musculars i òssies.

Professora dilluns matí: Olga Ausejo
Professora dilluns tarda: Janine Mac-hado

Professors dimecres: Lucrecia Guio i David Rodríguez

ESTIRA'T AL MATÍ

Dijous, de 10 a 11.30 h

Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)

Preu: 74,60

Desfés-te de la mandra
Treballa cos i ment amb exercicis senzills i efectius per millorar la flexibilitat. Amb unes sessions guanyaràs amplitud

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, cúmbia, 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 evitant 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 2 d'octubre al 18 de desembre (12 sessions)
Preu: 74,60

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

Professor (dilluns 18.30 h): Eva Pérez
Professor (dilluns 20.30 h): Fabio Suárez

PILATES

Dilluns, d'11 a 12.15 h.
Dilluns, de 18.45 a 20 h.
Del 2 d'octubre al 18 de desembre (12 sessions)
Preu: 74,60

Dimecres, de 17.10 a 18.45 h.
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h.
Dimecres, de 20 a 21.15 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (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 tracta d'una sèrie d'exercicis que tonifiquen la musculatura sense grans sobrecàrregues, reeduquen el sòl pelvià i la respiració, i ajuden a prevenir lesions musculars i òssies.

Professora dilluns matí: Olga Ausejo
Professora dilluns tarda: Janine Mac-hado

Professors dimecres: Lucrecia Guio i David Rodríguez

ESTIRA'T AL MATÍ

Dijous, de 10 a 11.30 h

Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)

Preu: 74,60

Desfés-te de la mandra
Treballa cos i ment amb exercicis senzills i efectius per millorar la flexibilitat. Amb unes sessions guanyaràs amplitud

en els moviments i t'ajudarà a disminuir els nivells d'estrès. Realitzarem estiraments i exercicis suaus per equilibrar la postura i encarar el dia amb energia.

Professora: Covadonga Viñas

ENFORTEIX ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES

Dilluns, de 20 a 21.15 h.
Del 2 d'octubre al 18 de desembre (12 sessions)
Preu: 74,60

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

POSA'T EN FORMA

Dijous, de 20 a 21.15 h.
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 62,17

Posa el teu cos a punt
Vine a millorar la teva resistència i el teu to muscular. El ball al ritme de la música i els exercicis d'efecte localitzat et reportaran beneficis cardiovasculars i et faran sentir millor amb el teu cos. Intensitat mitja/alta.
Professora: Lidia Garcia

REEDUCACIÓ POSTURAL

Dimarts, de 18.15 a 19.30 h.
Del 26 de setembre al 19 de desembre (12 sessions)
Preu: 74,60

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

Taller destinat a millorar la co·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'estrès. Especialment dirigit a persones amb problemes de postura o que simplement volen adquirir uns hàbits correctes.

Professora: Paula Villar

Aprendrem les primeres paraules i expressions que ens ajudaran a tenir un primer contacte amb l'anglès. Mai és tard!
Professor: Ramón Codina

ANGLÈS PER PRINCIPIANTS ^N

Dilluns, de 18.30 a 20 h. Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

No perdis l'anglès!

Ja has tingut un primer contacte amb aquesta llengua i necessites reenganyar-t'hi? Continuarem aprenent vocabulari senzill i aspectes gramaticals, alhora que fem breus pràctiques orals per començar a deixar-nos anar. Es hora de recuperar aquelles nocions i aprofundir en l'anglès.

Professora: Henny Canova

ANGLÈS DE MICA EN MICA

Dimarts, de 20 a 21.30 h. Del 26 de setembre al 28 de novembre (10 sessions)

Preu: 74,60 €

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

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS ^N

Divendres, de 18.30 a 20 h. Del 29 de setembre al 15 de desembre (10 sessions)

Preu: 74,60 €

Never give up!

Per als qui tenen uns coneixements bàsics d'aquesta llengua, però els cal reforçar-los. Principis de conversa, contes, jocs, situacions i experiències pràctiques, per poder anar adquirint fluïdesa amb la llengua. Es recomana tenir nocions d'anglès.

Professor: Ramón Codina

GASTRONOMIA

INTRODUCCIÓ AL TAST DE VINS (*) ^N

Divendres, de 18.30 a 20 h. Del 29 de setembre al 24 de novembre (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: PARELLES ENOLÒGIQUES(*) ^N

Divendres, de 20 a 21.30 h. Del 29 de setembre al 24 de novembre (8 sessions)
Preu: 59,68 €

Aprofundeix en el món dels vins

Compararem zones d'elaboració i varietats per tal d'aprendre conceptes enològics: en què es diferencien els vins del Priorat versus els del Montsant? I els de Rioja versus Ribera del Duero?

Que tenen en comú i en què es diferencien les varietats Macabeu i Xarel·lo? Aprendrem aquests conceptes i molts més tastant els vins a cegues! No us ho perdeu!

Professora: Beatriz Durall

CUINA DE LA FELICITAT (*) ^N

Dijous, de 18 a 20 h. Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sessions)

Preu: 69,62 €

Cuina vegetariana saludable al teu abast

Aprendrem les bases de la cuina vegetariana incorporant aliments de temporada com són els bolets, els llegums, els cereals, els ingredients alcalins i els superaliments. Cuinarem bo i saludable, mentre prenem consciència de les propietats que tenen els aliments per estimular la nostra felicitat dia a dia.

Professora: M. Pilar Ibern

CAPRICIS SENSE GLUTEN NI LACTOSA(*) ^N

Dijous, de 10 a 12 h Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Una opció deliciosa i creativa per tota la família

Aprendrem a utilitzar i tractar amb diverses varietats de farina, totes sense gluten, per elaborar crepes, pastissos, panets i tota mena de dolços ben saludables. Les fruites i els postres sense lactosa també tindran el seu lloc en aquest taller. Pels menys golafres, també elaborarem receptes salades amb pseudocereals com la quinoa i el mill. Un munt d'opcions delicioses que ompliran el teu catàleg de receptes sense gluten ni lactosa!

Professora: M. Pilar Ibern

CUINA CATALANA TRADICIONAL (*) ^N

Divendres, de 17.30 a 19.30 h Del 29 de setembre al 17 de novembre (7 sessions)

Preu: 69,62 €

La cuina de sempre

El poc temps per a cuinar sembla ser el culpable que a les olles de casa ja no si senti el "xup-xup" tradicional. Cuinarem receptes catalanes de les comarques que il·lustraran les bases de la cuina catalana (picades, mar i muntanya, cuina de cassola) sempre usant ingredients tradicionals i de tardor.

Farem tota mena de composicions: aperitius, plats principals, dolços...

Professora: Aina Mir

CUINA DE TUPPER (*) ^N

Divendres, de 19.30 a 21.30 h Del 29 de setembre al 17 de novembre (7 sessions)

Preu: 69,62 €

Per menjar de forma equilibrada

Cada dia som més i més els que lluitem per menjar de manera saludable i equilibrada, però a vegades les presses, les poques ganes o la limitació de receptes lleugeres ens fan caure en la temptació del menjar ràpid. Si ets dels qui es desespera cada vegada que ha de preparar el dinar per l'endemà, aquest curs t'ajudará a proveir-te d'idees per preparar els millors plats pel "tupper": cremes, rostits gustosos al forn, arrossos, estofats i fins i tot postres, tot elaborat amb productes de temporada.

Professora: Aina Mir

CUINA EN MINIATURA (*) ^N

Dimarts, de 17.15 a 19.15 h Del 26 de setembre al 7 de novembre (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 a sopar o acompanyar el vermut. Amb presentacions diferents (gotets, culleres, mini plates, 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 19.15 a 21.15 h. Del 26 de setembre al 7 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Deixa anar la teva creativitat a la cuina

Receptes diverses basades en productes de temporada i proximitat. Utilitzarem els ingredients del dia per a elaborar composicions especials i festives de la quinoa i el mill. Un munt d'opcions delicioses que ompliran el teu catàleg de receptes sense gluten ni lactosa!

Professora: Elisabeth Cuevas

CUINA JAPONESA DE PROXIMITAT (*) ^N

Dilluns, de 19 a 21 h Del 2 d'octubre al 13 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Sabors exòtics de Km 0

Pot ser la cuina japonesa de proximitat? Vine a descobrir en aquest taller com elaborar receptes originals, exòtiques i equilibrades amb els productes que trobaràs al mercat o a la botiga de

queviures. Plats japonesos amb els productes més mediterranis!

Professora: Arnau de Vilasante de Sus-hibo

TALLERS EN FAMÍLIA

TALLER PER FAMÍLIES: MÚSICA AMB INFANTS

Dijous, de 17 a 18 h (6 a 15 mesos)
Dijous, de 18 a 19 h (1 a 3 anys)
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 49,73 €

Els primers estímuls

Un espai per gaudir amb els nouvinguts de la casa. Taller per fomentar el vincle afectiu i el coneixement del teu bebè. La música i el moviment seran els mitjans per crear l'ambient adient on el reforç del vincle segur farà de la mirada, la veu i el contacte físic un llenguatge íntim i entenedor entre d'adult i el nadó.

Professora: Cristina Aller

ITINERARIS

Els itineraris es faran els dissabtes, de 10 a 13 h, a excepció de "Visita a la Generalitat de Catalunya i el seu entorn", que es farà d'11 a 14 h, i "De fortalesa a pulmó: el parc de la Ciutadella", que tindrà lloc un divendres, de 18 a 21 h. Preu: 14,92 €. Places limitades.

ITINERARIS TEMÀTICS

LA BARCELONA DE "VIDA PRIVADA" DE JOSEP MARIA DE SAGARRA

Dissabte 14 d'octubre

Un recorregut pels escenaris de la novel·la "Vida privada" de Josep Maria de Sagarra per conèixer aspectes de la biografia de l'autor i d'una època d'efervescència social, política i cultural de la ciutat i del país. Les paraules Sagarra són una invitació a viatjar a la Barcelona antiga, canalla i burgesa de principis del segle XX, tot visitant espais com la plaça de les Beates, Plaça de Sant Jaume o la Plaça Reial.

Professora: Maria Nunes

VISITA A LA GENERALITAT DE CATALUNYA I EL SEU ENTORN

Dissabte 21 d'octubre, d'11 a 14 h

Visitarem un espai emblemàtic de la ciutat per acostar-nos a la seva història i funció actual. També descobrirem els secrets d'alguns espais amagats del barri Gòtic, com la basilica de Sant Just i Pastor.

Passejarem pels seus carrerons tot descobrint-ne els vestigis medievals, mentre escoltem les històries apassionants i curioses que s'amaguen rere les seves pedres.

Professora: Alba Casaramona

EL CALL: LA QÜESTIÓ JUEVA A LA BARCELONA MEDIEVAL

Dissabte 4 de novembre

Entre tots els espais que conformen el barri gòtic de Barcelona, el call de la ciutat és avui encara un territori per explorar. Les últimes excavacions al carrer de la Fruita han aportat noves informacions sobre una de les comunitats més rellevants de la Barchinona medieval, la jueva, coneguda en aquells temps com la "bossa e tresor del rei".

Professora: Androna Cultura

VISITA A LA COLÒNIA GÜELL

Dissabte 4 de novembre

Amb aquest itinerari descobrirem com vivien els treballadors d'una de les colònies tèxtils més emblemàtiques de Catalunya: la Colònia Güell. Passejarem pels seus carrers tot admirant els seus singulars edificis modernistes alhora que evocuem les històries dels seus habitants. L'entrada a la cripta corre a compte de l'alumnat.

Professora: Alba Casaramona

ELS PAGESOS DEL RAVAL

Dissabte 11 de novembre

Durant molts segles, el Raval va ser un indret als afores de Barcelona. Era un espai emmurallat però despoblat, prop de la ciutat però ple de camps i horts. En aquesta ruta coneixerem el passat rural del barri i la història d'alguns dels seus primers habitants, els pagesos i hortolans del Raval.

Professor: Pere Cowley

GRÀCIA I EL MÓN DE L'ESPECTACLE

Dissabte 18 de novembre

Passejarem pel nucli històric de Gràcia per recuperar l'essència d'alguns dels espais més representatius del món de l'espectacle des del segle XIX. Veurem els seus vincles amb antigues entitats com el Centre Moral i Instructiu de Gràcia, el Cercle Catòlic o la Cooperativa de Teixidors a Mà (El Teatreneu).

Professora: Carolina Chifoni

DE FORTALESA A PULMÓ: EL PARC DE LA CIUTADELLA

Divendres 24 de novembre, de 18 a 21 h

Una passejada per descobrir els racons, monuments i edificis més destacats de la Ciutadella i la seva història. Des dels seus orígens com a fortalesa militar construïda sobre un dels sectors del barri de la Ribera, fins a esdevenir un dels parcs més estimats i importants a la ciutat.

Professor: Oleguer Biète, de Fent història

ELS JARDINS SAGRATS DE CELESTI BARALLAT

Dissabte 25 de novembre

Passejarem pels Jardins de Laribal, al parc

de Montjuïc per endinsar-nos en els coneixements botànics, simbòlics i etnogràfics de Celesti Barallat, creador del tractat Principis de Botànica Funerària de Celesti Barallat. Uns jardins de gran valor històric, innovadors i originals a la Barcelona del s. XX són el marc idoni per donar a conèixer l'obra d'aquest advocat i erudit barceloní.

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

L'ESTIUIGE A LA VILA DE SARRIÀ

Dissabte 16 de desembre

La vila de Sarrià va ser el lloc escollit per l'estiuieg de moltes de les famílies de la burgesia catalana i fou la darrera en anexionar-se a Barcelona. Passejar pel nucli antic de la vila és com fer un viatge en el temps. Parlarem de sants i santes, de torretes i jardins i explicarem la vida d'alguns dels escriptors més coneguts que van viure el Sarrià de fa cent anys.

Professorat: Insòlittbarcelona

L'EIXAMPLE TÈXTEL

Dissabte 16 de desembre

Descobrirem la història de la indústria tèxtil de la Dreta de l'Eixample. Passejarem per les cases i despatxos on van viure i treballar alguns del principals propietaris de les empreses d'aquest sector tan important. Són arquitectures esplèndides, enquadrades dins la trama urbana de l'Eixample amb arquitectes com Elies Rogent, Enric Sagnier, Juli Balletvell, Antoni Gaudí o Francesc Berenguer.

Professora: Carolina Chifoni

ITINERARIS DE CIUTAT

CIUTAT VELLA I LES SEVES LLEGENDES

Dissabte 7 d'octubre

Passejarem pel barri de la Ribera, el barri Gòtic i el Raval i descobrirem les llegendes i les històries més sorprenents, tristes, terrorífiques, amoroses, divertides i misterioses que s'hi amaguen.

Professora: Diana Llobet, de Nostàlgia de Barcelona

TOT BAIXANT PER L'AVINGUDA TIBIDABO

Dissabte 28 d'octubre

Torre a torre, casa a casa, recuperarem la història del projecte de ciutat-jardí de Societat Anònima del Tibidabo per part de l'alta burgesia barcelonina, lligada a la proposta arquitectònica d'Enric Sagnier. Veurem algunes de les cases més representatives d'aquesta avinguda com les de Manuel Amús, Francesc Sert o Salvador Andreu.

Professora: Carolina Chifoni

L'ENCANT DE SANT ANDREU

Dissabte 28 d'octubre

Sant Andreu, amb mil anys d'història al seu darrere, va passar de ser un nucli rural i important lloc de pas d'entrada i sor-

tida de Barcelona a transformar-se en un centre industrial. Aquest fet va marcar el poble, i posterior barri de Barcelona, per sempre. Veurem alguns dels seus vestigis, vivendes de caire obrer o burges, la seva església o el mercat, entre d'altres.

Professor: Oleguer Biète, de Fent història

FORT PIENC: D'ARC DE TRIOMF A CARRER MARINA

Dissabte 11 de novembre

Passejarem per un dels barris més desconeguts pels barcelonins. Dins la trama urbana de la Dreta de l'Eixample, s'aixeca aquest barri al voltant de l'antiga fortalesa del Fort Plus i la traça de l'antiga Carretera de Ribes. Un barri marcat per la presència d'antigues fàbriques, com la Sandaru, l'antiga seu de la Hidroelèctrica i per l'Estació del Nord que conviuen amb arquitectures contemporànies com el centre cívic, la biblioteca i el mercat del Fort Pienc.

Professora: Carolina Chifoni

ELS ORÍGENS DE POBLENOU

Dissabte 18 de novembre

En aquesta ruta recorrerem el Poblenou per descobrir l'origen del barri. Descobrirem com aquesta antiga zona d'aiguamolls, camps de pastures, masies i prats d'indianes, d'hostals i de pescadors, es va acabar convertint en el centre industrial més important de la ciutat.

Professor: Pere Cowley

BARCELONA SINGULAR: RACONS DESCONEGUTS DEL BARRI DE POBLET

Dissabte 25 de novembre

Us proposem redescobrir un barri dins l'antic municipi de Sant Martí de Provençals, anterior a la construcció del temple de la Sagrada Família. Veurem passatges sorprenents i vestigis industrials, que conviuen amb els visitants de la basilica, però també amb comerços de tota la vida, veïns estrafolaris, col·leccions privades inimaginables o meravelles arquitectòniques que sovint passen desapercbedudes

Professor: Marc Piquer

DE MERCAT A MERCAT: DE LA BOQUERIA A SANTA CATERINA

Dissabte 2 de desembre

Un viatge a través dels sentits. Des del Mercat de la Boqueria fins al mercat de Santa Caterina passejarem per la Barcelona més antiga tot parlant de gastronomia i història, un itinerari entre dos dels espais més representatius del centre de la ciutat.

Professorat: Insòlittbarcelona

LA BARCELONETA: LA BARCELONA SALADA

Dissabte 2 de desembre

Un itinerari per un dels paisatges més icònics de la ciutat, la seva façana marítima i el

barri de la Barceloneta. Interpretarem Barcelona des de la seva costa per tal de veure la relació que la urbs ha mantingut amb les seves platges. Mostrarem les diferents intervencions que s'han realitzat a primera línia de mar, des del port del segle XV fins a la construcció i evolució del barri de la Barceloneta.

Professorat: Androna Cultura

ITINERARIS DE NATURA

ITINERARI DE SITGES A VILANOVA

Dissabte 7 d'octubre

Des de l'estació de Sitges, tot seguint la ruta del GR-92, farem un recorregut que ens portarà fins a Vilanova. Al llarg de l'itinerari passarem per una costa plena de petites cales amagades i racons deserts fins a arribar a la platja del Far de Vilanova. Dificultat baixa.

Professor: Miquel Carandell, d'Històries de Ciència

DE PREMIÀ DE MAR AL POBLAT IBERIC DE LA CADIRA DEL BISBE I SANT MATEU

Dissabte 14 d'octubre

Caminada circular amb cert pendent que va des de l'estació de Premià de Mar travessant aquest poble i també Premià de Dalt fins a arribar al poblat ibèric de la Cadira del Bisbe. Després de contemplar les vistes del Maresme, continuarem pels boscos de la Serralada Litoral fins a l'ermita de Sant Mateu.

Professor: Miquel Carandell, d'Històries de Ciència

LES FONTS I EL CASINO DE L'ARRABASSADA

Dissabte 4 de novembre

Des de Vallvidrera vorejarem la Torre de Collserola per dirigir-nos a la Font d'en Canet i el Coll de la Vinassa fins a arribar a les fonts de Can Ribes i de l'Arrabassada. Un indret de natura exuberant on podrem descobrir les ruïnes del Casino les seves llegendes i curiositats. Dificultat mitjana.

Professor: Joan Solé, de Roada

| | |
|--|---|
| ESPAÑA | FRANQUEIG PAGAT |
| | P.D. |

| MAPA |
|---|
| <div><div><div><div><div></div><div>C. Casp</div></div></div><div><div><div></div><div>C. Ausiàs Marc</div></div><div><div></div><div>C. Marília</div></div></div><div><div><div></div><div>C. Ali Bey</div></div><div><div></div><div>C. Sardanya</div></div></div><div><div><div></div><div>C. Almogàvers</div></div><div><div></div><div>Av. Meritxana</div></div></div><div><div><div></div><div>C. Roger de Flor</div></div><div><div></div><div>C. Nàpols</div></div></div><div><div><div></div><div>C. Sicília</div></div><div><div></div><div>Arc de Triomf</div></div></div><div><div><div></div><div>< 40-42-141</div></div><div><div></div><div>< 40-42-141</div></div></div></div></div> |
| ADREÇA |
| Plaça Fort Pienc, 4-5 08013 Barcelona Tel. 93 232 78 27 – Fax 93 232 82 93 fortpienc@fortpienc.org · fortpienc.org facebook.com/centrecivicfortpienc twitter/fortpienc |
| Arc de Triomf i Marina-L1 < |