

## INSCRIPCIONS

**Inici d'inscripcions:** dilluns 15 de març de 2021 a partir de les 9 h.

### Formes d'inscripcions:

**Per internet:** a través de [www.fortpienc.org](http://www.fortpienc.org)

**Al centre cívic:** de dilluns a divendres de 9 a 20 h

**Descompte Carnet Jove:** 15% de descompte en tots els cursos per als titulars (de 12 a 30 anys) amb inscripció només presencial

**N** Curs nou **O** Curs online

### Extracte de la normativa dels centres cívics de l'Eixample

-Els tallers estan programats per fer-se de forma presencial tot i que en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament presencial de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que es pugui realitzar en format virtual i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès. Si els tallers s'han de passar a format online des del centre s'oferirà als alumnes que ho necessitin suport individual d'assessorament a la plataforma Zoom.

- El pagament del taller, donada la situació sanitària actual, us agrairem que es faci amb targeta o mitjançant matrícula online.

- Cada persona podrà fer com a màxim quatre matrícules en un torn d'inscripció.

- A causa de les mesures de prevenció per la Covid-19, aquesta primavera oferim una programació de cursos i tallers menys àmplia de l'habitual. A les aules tindrem un aforament més reduït.

## TALLERS CULTURALS

### CREATIVITAT

### PINTURA A L'OLI I ACRÍLICA SOBRE TELA

**Dimarts, de 18 a 20 h**  
**Del 20 d'abril a l'1 de juny**  
(7 sessions)  
**Preu: 72.33 €**

En aquest curs trauràs el màxim profit a aquestes dues tècniques tan versàtils. T'explicarem com preparar les teves pròpies teles i com cuidar les teves eines i pinzells. Aprendre's a dominar el color i a trobar el teu llenguatge plàstic seguint una sèrie d'exercicis adequats al nivell de cada alumne. Farem exercicis d'harmonia, contrast, veladures, textures, composició, ritme, llum i ombres, collage i pinzell sec. El material es dirà el primer dia de classe i anirà a càrrec dels participants.

*Professora: Emma Fenech*

### PINTURA: EXPRESSA'T AMB EL COLOR

**Dilluns, de 9.45 a 11.45 h**  
**Del 19 d'abril al 7 de juny**  
(7 sessions)  
**Preu: 72.33 €**

Aprendre's a pintar des de zero o a aprofundir en la tècnica pictòrica que preferixis: oli, acrílic, aquarel·la, pastel, tempera... A dominar el color, el traç i la composició. T'ajudarem a trobar un llenguatge plàstic propi i personal i a realitzar composicions plenes d'expressivitat i color. El material es dirà el primer dia de

classe i anirà a càrrec dels participants.  
*Professora: Emma Fenech*

### EXPRESSIÓ

### DANSA CLÀSSICA PER PRINCIPIANTS

**Divendres, de 18.30 a 20 h**  
**Del 23 d'abril a l'11 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 62 €**

Si penses quan t'hauria agradat aprendre ballet, però no va poder ser... Mai és tard i sempre és bon moment per començar. En aquest taller començarem a aprendre els passos de ballet des de zero.

Afina la silueta i millora la concentració a qualsevol edat. Segueix la disciplina amb la qual les actrius més elegants de Hollywood es posen en forma. Descobreix com el ballet és una disciplina cos/ment que t'ajuda a desconnectar. Aconseguiràs una postura natural més alçada i milloraràs el control i la flexibilitat del teu cos. Iniciació de ballet per a adults.  
*Professora: Carlota Fernández*

### HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### HISTÒRIA DE L'ART: DEL SURREALISME A LES NOVES AVANTGUARDES

**Dilluns, de 19 a 21 h**  
**Del 19 d'abril al 31 de maig**

(6 sessions)

**Preu: 62 €**

Després de la Primera Guerra Mundial al món artístic va ser capitalitzat pel surrealisme, però el context polític que va facilitar l'auge del feixisme i el comunisme i el posterior esclat de la Segona Guerra Mundial va disgregar als membres del grup. Nova York va substituir a París com a capital mundial de l'art, i joves artistes americans com Pollock, De Kooning o Rothko van prendre el testimoni com a protagonistes, desenvolupant els fonaments de l'art contemporani. En aquest curs veurem de manera amena com es van desenvolupar aquests principis que sustenten l'art que avui veiem als museus.

*Professora: Marcos Yañez*

### TEMES DE FILOSOFIA PRÀCTICA PER LA VIDA

**Dijous, de 20 a 21.30 h**  
**Del 22 d'abril al 10 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 62 €**

El problema del sentit de la vida, la felicitat, les normes que han de regir el nostre comportament, el coneixement i la veritat, la bellesa, l'amor o el concepte de Déu són qüestions que han recorregut tota la història de l'art i el pensament occidental des dels seus inicis a Grècia fins a l'actualitat. En aquest curs veurem de forma amena com aquestes qüestions han arribat fins als nostres dies per a situar-nos en el present de la reflexió filosòfica.

*Professora: Marcos Yañez*

### SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### CUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA

**Dimecres, de 17 a 18.30 h**  
**Del 21 d'abril al 9 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 62 €**

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*

### MINDFULNESS: VIU EL PRESENT

**Dijous, de 20 a 21.30 h**  
**Del 22 d'abril al 10 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 62 €**

El mindfulness, també anomenat aten-

ció plena o consciència plena, consisteix a estar atent de manera intencional al que fem, sense jutjar, aferrar-se o rebutjar de cap manera l'experiència. És una pràctica que consisteix a parar atenció als pensaments, les emocions, les sensacions corporals i l'ambient circumdant, sense jutjar si són adequats.  
*Professora: Janine Machado*

### PILATES

**Dilluns, de 10 a 11.15 h**  
**Dilluns, de 18.45 a 20 h**  
**Del 19 d'abril al 14 de juny**  
(8 sessions)  
**Dimecres, de 17 a 18.15 h**  
**Del 21 d'abril al 9 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 51.67 €**

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 i dimecres:*

*Lucrecia Guio*

*Professora dilluns tarda:*

*Janine Machado*

### IOGA

**Dimarts, de 17.30 a 18.45 h**  
**Dimarts, de 19 a 20.15 h**  
**Dimarts, de 20.30 a 21.45 h**  
**Del 20 d'abril al 8 de juny**  
(8 sessions)  
**Dimecres, de 19 a 20.15 h**  
**Del 21 d'abril al 9 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 51.67 €**

A través del Hatha Ioga, basat en les "assanes" o postures, arribem a una millor integració física, mental i espiritual, alhora que aportem fermesa i elasticitat als nostres músculs.

*Professora: Teresa Cortada*

### IOGA: TRACTAMENT I PREVENCIÓ DE PROBLEMES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

**Dimarts, de 16 a 17.15 h**  
**Del 20 d'abril al 8 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 51.67 €**

Amb el Hatha Ioga aprendrem del nostre cos, amb postures correctives per millorar problemes cervicals, desviacions de la columna i dolor lumbar.  
*Professora: Teresa Cortada*

### RECURSOS

### INICIACIÓ A L'ITALIÀ

**Dijous, de 20 a 21.30 h**

**Del 22 d'abril al 10 de juny**  
(8 sessions)

**Preu: 62 €**

Durant les classes, continuarem amb els continguts del curs inicial, aprendrem a demanar informació en una ciutat italiana i altres coses, aprofundirem sobre funcions pràctiques comunicatives. Taller per alumnes que ja tenen un nivell d'italià i volen consolidar-lo.

*Professor: Filippo Eracli*

### ANGLÈS DES DE ZERO

**Dimarts, de 20.15 a 21.45 h**  
**Del 20 d'abril al 8 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 62 €**

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

*Professora: Ramon Codina*

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

**Dimarts, de 18.30 a 20 h**  
**Del 20 d'abril al 8 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 62 €**

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.

*Professora: Ramon Codina*

### TALLERS ONLINE

### IL·LUSTRACIÓ SOBRE CERÀMICA

**Dijous, de 18.30 a 20.30 h**  
**Del 29 d'abril al 13 de maig**  
(3 sessions)  
**Preu: 26.93 €**

En aquest taller monogràfic ens endinsarem en les tècniques d'il·lustració sobre ceràmica ja feta. Aprendre a crear dissenys per decorar tasses o bols de forma personalitzada amb materials que podeu fer servir a casa. No és un taller de ceràmica, sinó d'il·lustració. En inscriure-us, us indicarem els materials de treball necessaris perquè els pugueu adquirir amb antelació.

*Professora: Laufer*

### COMPOSICIÓ I MIRADA, LA FOTOGRAFIA COM A MEDI D'EXPRESSIÓ

**Dimarts, de 19 a 21 h**  
**Del 20 d'abril al 25 de maig**  
(6 sessions)  
**Preu: 52,71 €**

L'acte de fotografiar és la suma de la tècnica, la intenció i la mirada. En aquest curs aprendrem les eines per realitzar fotografies més expressives, simbòliques i estètiques que t'ajudin a comunicar allò que t'interessa de forma senzilla i comprensible. Parlarem sobre les normes compositives realitzant exercicis pràctics i analitzant les vostres fotografies per trobar els missatges ocults, les relacions entre idea i escena, l'expressivitat de la presa i expressió de l'emoció.

*Professora: Luis Giménez*

### CRÍTICA CINEMATogrÀFICA: ENTRENA L'ULL CRÍTIC

**Dimarts, de 18 a 19.30 h**  
**Del 5 de maig al 9 de juny**  
(6 sessions)  
**Preu: 39,53 €**

El cinema està en un model de canvi, tant pels models de producció, distribució i d'exhibició com per les dinàmiques de comunicació i continguts; i, aquest canvi, afecta també al sentit de la crítica. Els objectius d'aquest curs és aprendre a fer el visionat de pel·lícules amb ull crític i dotar-se d'eines pràctiques per aprendre a fer bones valoracions. Tanmateix ens apoparem a les diferents formes d'exercir la crítica de cinema vers els diferents formats, sigui als mitjans de comunicació o de forma independent.

*Professora: Desirée de Fez*

### INICIACIÓ A LA FÍSICA QUÀNTICA

**Dilluns, de 18.30 a 20 h**  
**Del 19 d'abril al 14 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 52,71 €**

La física quàntica, juntament amb la teoria de la relativitat especial d'Albert Einstein, és una de les grans revolucions de la física moderna. El seu formalisme permet entendre i explicar els fenòmens naturals que tenen lloc a les escales més petites. En aquest curs, exposarem pas a pas com es va construir la teoria, i les observacions experimentals que la recolzaren i impulsaren. La física quàntica és una branca de la física de poc més d'un segle de recorregut i, en l'actualitat, encara es desconeix tot el seu potencial, tot i que amb certesa serà cada cop més present entre nosaltres.

*Professora: Lluc Garcia*

### SIMONE WEIL: ENTRE LA MÍSTICA I LA FILOSOFIA

**Dilluns, de 19 a 20.30 h**  
**Del 19 d'abril al 14 de juny**  
(8 sessions)  
**Preu: 52,71 €**

Aquests últims anys s'ha parlat molt de Simone Weil, però la seva tràgica trajectòria vital -des dels enfrontaments amb Trotsky fins al

seu "suicidi polític" - ha acabat per eclipsar la seva obra filosòfica i asagística. El que ens proposem en aquest curs és presentar en detall les seves idees (ens centrarem en L'arrelament, La gravetat i la gràcia i La condició obrera), resistint l'impuls de veure-hi un pensament sistemàtic: encara que debatrà directament i indirecta amb els grans autors de la tradició religiosa i filosòfica occidental, Weil ho farà a través d'una via mística, on el silenci pot ser tant o més poderós que el raonament discursiu. Entendrà la filosofia com un compromís pràctic més proper a l'atenció que a l'acció: filosofar, per a Weil, té a veure amb la manera de mirar i habitar el món, amb la manera d'estimar i de formar relacions de dependència amb els altres, amb el territori i amb la divinitat.

Professor: Eudald Espluga

### IMAGINAR L'ENDEMÀ. UTOPIES I DISTÒPIES DES DE VERNE FINS A LA COLONITZACIÓ DE MART

**Dijous, de 19 a 20.30 h**  
**Del 22 d'abril al 27 de maig**  
**(6 sessions)**  
**Preu: 39,53 €**

Imaginar un endemà millor ha estat una activitat que ha alimentat durant molt temps la fantasia de pensadors polítics, escriptors i cineastes. El taller proposa un recorregut històric a través de les novel·les i les pel·lícules que han representat el futur de la humanitat amb la intenció de transformar-lo. Recordarem utopies i distòpies des de l'època de la Revolució Industrial fins als més recents projectes de colonització de Mart, una manera diferent de reflexionar sobre el nostre present.

Professora: Daniele Porretta

### POSTVERITAT I DESINFORMACIÓ: COM SOBREVIURE A L'ERA DE LES FAKE NEWS

**Dimecres, de 17.30 a 19 h**  
**Del 21 d'abril al 26 de maig**  
**(6 sessions)**  
**Preu: 39,53 €**

Les notícies falses i les mitges veritats són una constant i una amenaça per a la societat. Ens manipulen, ens fan creure coses que no són i, fins i tot, poden determinar unes eleccions democràtiques. Però, com es creen aquestes fake news i com aconseguen que ens les creguem? Qui guanya amb tot això? I el periodisme, no hauria de fer alguna cosa? De tot això en parlarem en aquest taller.

Professor: Adrián Caballero

### PSICOLOGIA COGNITIVA: RECURSOS PRÀCTICS PER L'EQUILIBRI I EL BENESTAR EMOCIONAL

**Dilluns, de 18.30 a 20 h**  
**Del 19 d'abril al 31 de maig**  
**(6 sessions)**  
**Preu: 39,53 €**

Estem vivint moments difícils per la nostra salut mental. La pandèmia de la Covid-19 ens ha posat a tots al límit de les nostres forces. Taller pensat per assortir-nos de les eines més potents que la Psicologia Cognitiva pot oferir-nos per desenvolupar una gran fortalesa mental. En aquest taller us guiarem pels conceptes més importants per mantenir i fomentar una actitud saludable davant les dificultats que podem trobar en el nostre dia a dia.

Professor: Antonio Soto

### LA SALUT AL PLAT: CUINA LOW CARB PER SENTIR-NOS BÉ

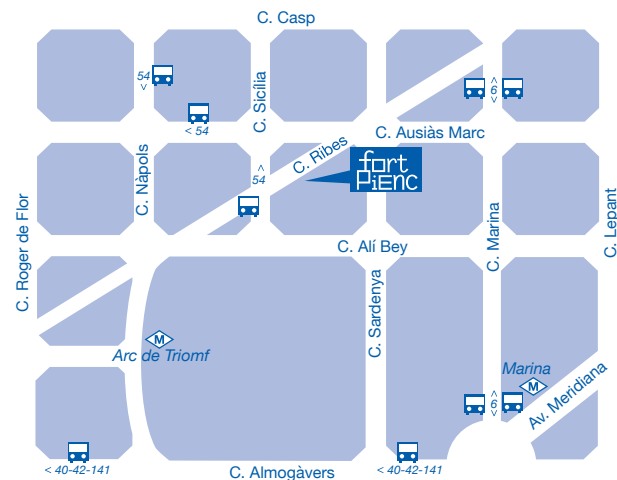
**Dimecres, de 18 a 20 h**  
**Del 21 d'abril al 12 de maig**  
**(4 sessions)**  
**Preu: 35,14 €**

Quan arriba el bon temps ens venen ganes de sentir-nos lleugers, energètics i saludables. I l'alimentació és un dels fonaments per sentir-se millor. En aquest curs t'oferirem idees i plats per fer de la cuina de primavera una font de vitalitat i salut. Energia de la bona, de la que et farà viure millor. Prepararem plats saludables, senzills i saborosos que et permetin sentir-te millor, digerir millor i no acumular energia. No et proposem una dieta light, sinó plats equilibrats i deliciosos per gaudir mentre cuines i et cuides.

Professora: Montse Tàpia



#### MAPA



#### ADREÇA

Plaça Fort Pienc, 4-5 · 08013 Barcelona  
Tel. 93 232 78 27  
fortpienc@fortpienc.org · www.fortpienc.org  
f facebook.com/centrecivicfortpienc  
t twitter.com/fortpienc  
i instagram.com/ccfortpienc

#### HORARIS

De dilluns a divendres:  
de 9 a 21h

- ◀ Arc de Triomf i Marina-L1
- 🚌 Bus: V21, 6, H12, 7, 54, 62, 19, 51, 55, 39 / TRAM: Marina
- ♿ Espai adaptat

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, l'informem que les dades formen part d'un fitxer responsabilitat de Calaix de Cultura. Amb la finalitat de gestionar la relació, les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. El delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). L'usuari té el dret a accés, limitació, portabilitat, reclamació a l'autoritat espanyola de Protecció de Dades, supressió o oblit, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades per mitjà de l'adreça electrònica o calaixdecultura@calaixdecultura.cat, al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petit.

Centre Cívic Ateneu Fort Pienc

# TALLERS CULTURALS/ ITINERARIS

D'abril a juny del 2021

Fort Pienc



Districte de  
l'Eixample

Ajuntament de  
Barcelona

