



OFERTA FORMATIVA

CURSOS | TALLERS | XERRADES

ALS CENTRES CULTURALS

**DEL 7 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 24 DE GENER, A LES 16.30 H

Inscripcions a cada centre cultural i a online.elprat.cat

**ARTS EN VIU
CONEIXEMENT
ARTS VISUALS
CULTURA DIGITAL
GASTRONOMIA**

elprat.cat/cultura



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Des del Servei de Cultura oferim aquest conjunt de propostes formatives de temàtiques diverses i per a totes les edats. Dins de l'àmbit de la creació i l'expressió artística, podrem tastar tallers de ball, circ, tecnologies musicals, començar a tocar algun instrument, iniciar-nos en l'art tèxtil, millorar les nostres fotografies i vídeos, o desafiar el full en blanc. Pels amants del coneixement i la reflexió, proposem cursos i xerrades sobre literatura, història, música o temes d'actualitat, que eixamplaran la nostra mirada i capacitat crítica. En el camp de la tecnologia, podrem descobrir i aprofundir en eines i aplicacions digitals que millorin el nostre dia a dia i afavoreixin la creativitat. I com a postres, degustarem un ampli ventall de propostes gastronòmiques, per a millorar les nostres habilitats a la cuina o reflexionar críticament sobre el món de l'alimentació.

Espais de creació, aprenentatge, debat i reflexió, per conèixer persones amb interessos comuns, als centres culturals, al costat de casa. Al Prat, la cultura al teu abast!

Aquesta proposta formativa s'anirà completant al llarg del semestre. Així que t'animem a anar consultant les webs dels centres culturals.





ARTS EN VIU
música, teatre, dansa i circ





ARTS VISUALS
arts plàstiques, arts tèxtils, fotografia i audiovisual

CONEXEMENT
història, món contemporani, literatura i ciència

CULTURA DIGITAL
noves tecnologies, xarxes socials i creació digital

GASTRONOMIA

-  Curs o taller
-  Píndola
-  Cicle d'activitats
-  Per a infants o famílies

-  Data d'inici
-  Horari
-  Preu
-  Lloc

ARTS EN VIU música, teatre, dansa i circ

COMERCIAL DANCE I

Coreografies de televisió, espectacles i concerts. Coordinació, ritme, treball en equip i expressivitat. Adreçat a joves de 10 a 16 anys.

 **7 de febrer (16 sessions)**

 **dilluns i dimecres, de 16.45 a 17.45 h**

 **42 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

TASTET DE BALLS LLATINS *

Tastet pràctic i divertit de bachata, salsa, merengue i txa-txa-txa. Per descobrir la seva essència, identitat, història i personalitat.

 **7 de febrer (8 sessions)**

 **Horari: dilluns, de 19 a 20 h**

 **22 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

TÈCNiques DE CONTROL POSTURAL *

Taller adreçat a ballarins i ballarines, a partir de 16 anys per a conèixer millor el cos amb tècniques somàtiques que ens han de facilitar la pràctica de la dansa. A càrrec de l'Olga Clavel, professora de L'Escola d'Arts en Viu.

 **8 de febrer (4 sessions)**

 **dimarts, de 19 a 20.30 h**

 **24 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BLUES INICIACIÓ *

Sol, sola o en parella, per adquirir les eines necessàries per entrenar el cos i aprendre tot del groove, l'estil, els passos i la musicalitat del blues.

 **10 de febrer (12 sessions)**

 **dijous, de 18.45 a 19.45 h**

 **32 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

SWING AVANÇAT *

En parella, per practicar i avançar en aquest estil on els ballarins improvisen passos prenent com a base els acords de piano de les Big Bands.

 **10 de febrer (12 sessions)**

 **dijous, de 20 a 21 h**

 **32 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BOOTY DANCE *

Ball urbà d'origens africans per empoderar-nos i millorar la coordinació, ritme i equilibri.

 **12 de febrer (12 sessions)**

 **dissabte, de 10.30 a 12 h**

 **48 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

SALSA CUBANA EN PARELLA *

Estil de ball nascut a finals de la dècada dels 60 com a resultat de la integració de diversos ritmes musicals afrocubans i forans.

 **12 de febrer (12 sessions)**

 **dissabte, de 19 a 20 h**

 **32 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

TANGO ARGENTÍ *

Sol o en parella, passos bàsics amb postures corporals, marcatge i desplaçaments en la pista del ball.

 **12 de febrer (12 sessions)**


 **dissabte, de 17.45 a 18.45 h**

 **32 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

CAPOEIRA *

Expressió cultural afro-brasilera que inclou el moviment físic, música, cant, dansa i art marcial; així com elements de ritualització i filosòfics.

 **15 de març (12 sessions)**

 **dimarts, de 19 a 20.30 h**

 **48 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

KIZOMBA *

Originària d'Angola, combina elements del ball de saló amb el ritme i el moviment de ball africà. Un ball amb identitat, personalitat i essència!

 **25 d'abril (6 sessions)**

 **dilluns, de 19 a 20 h**

 **16 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

ELECTRO *

Per aprendre la tècnica d'electro, moviments bàsics conjuntament amb postures corporals i marcatge de braços. Adreçat a joves a partir de 14 anys.

 **30 d'abril**

 **dissabte, de 18 a 19 h (6 sessions)**

 **16 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

COUNTRY *

Coreografies de ball en línia de diferents estils com el country rock, el vals texà i el country tradicional. Adreçat a persones de més de 60 anys.

 **11 de febrer (12 sessions)**

 **divendres, de 10.30 a 12 h**

 **48 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

ARTS EN VIU música, teatre, dansa i circ

COMERCIAL DANCE II

Coreografies de televisió, espectacles i concerts. Coordinació, ritme, treball en equip i expressivitat. Adreçat a joves de 10 a 16 anys.

📅 28 de març (16 sessions)

🕒 dilluns i dimecres, de 16.45 a 17.45 h

💰 Preu: 42 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

CREACIÓ D'UNA RADIONOVEL·LA *

Els participants podran experimentar amb el procés de creació d'una peça de radionovel·la, la creació de personatges i la posada en escena. Adreçat a persones de més de 60 anys.

📅 9 de febrer (10 sessions)

🕒 dimecres, de 10.30 a 12 h

💰 26 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

INICIACIÓ ALS AERIS *

Taller específic de teles i trapezi, per aprendre a pujar als elements, a fer nusos i figures mentre es treballa l'equilibri, la força, la resistència i l'estètica.

📅 9 de febrer (12 sessions)

🕒 dimecres, de 17.20 a 19.20 h

💰 64 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ A LA GUITARRA *

Taller adreçat a joves a partir de 14 anys per començar a tocar els acords d'acompanyament amb la guitarra, a càrrec del professor de L'Escola d'Arts en Viu, Cristian Cantero. Cal portar l'instrument.

📅 9 de febrer (8 sessions)

🕒 dimecres, de 17 a 18 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CIRC EN FAMILIA

Espai quinzenal de descoberta i pràctica de les diferents disciplines del circ. Adreçat a famílies amb infants de 6 a 10 anys.

Malabars

📅 11 de febrer

Equilibris

📅 25 de febrer

Clown

📅 11 de març

Acrobàcia

📅 25 de març

Aeris

📅 8 d'abril

Hula hop

📅 22 d'abril

Màgia

📅 6 de maig

Tast de circ

📅 20 de maig

🕒 divendres, cada 15 dies, de 17.30 a 19.30 h

💰 2 € per infant/sessió

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ AL "CAJÓN" *

Aprèn la diversitat de ritmes que permet interpretar aquest instrument. Es recomana portar l'instrument.

📅 6 d'abril (7 sessions)

🕒 dimecres, de 17 a 18 h

💰 28 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ A LA MÀGIA

Taller per a infants de 6 a 9 anys, per aprendre els principis de la màgia i construir trucs per convertir-se en autèntics mags i sorprendre a tota la família.

📅 7 de maig (4 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 12.30 h

💰 28 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

RAP/MC *

L'origen i la història del rap i la música com a eina de transformació. Tècniques d'escriptura rítmica i mètrica i sessió de gravació a l'estudi. A càrrec de la MC Bittah (Tribade).

📅 8 de febrer (4 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h i dissabte, de 10.30 a 14 h (última sessió)

💰 40 €

📍 La Capsa

DESCOBRIM LA CLÀSSICA

Xerrades per descobrir el gènere operístic a través de les temàtiques, compositors, veus i tècniques, abordant aquest gènere musical des de diferents perspectives, i acompanyant a les projeccions posteriors.

Rossini i l'òpera bufa, a càrrec de Miquel Àngel Martínez

📅 16 de febrer

Carmen. Llibertat o supervivència, a càrrec de Marcel Gorgori

📅 16 de març

Shakespeare & òpera

📅 6 d'abril

🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Cèntric Espai Cultural

MANTENIMENT DE GUITARRA *

El lutier Àlex Alonso ensenyarà a mantenir la guitarra en perfectes condicions amb tècniques per ajustar el mànec, canviar les cordes o quintar i netejar l'instrument.

📅 7 de febrer (3 sessions)

🕒 dilluns, de 19 a 21 h

💰 30 €

📍 La Capsa

ARTS VISUALS

EL DESCOMPOSITOR: RAP 🎧

Nova edició d'aquest club d'escolta, aquest cop dedicat al rap. Un recorregut a través dels discs emblemàtics del gènere, des dels orígens als EUA a la posterior implantació a França i a Espanya.

- 📅 17 de febrer
- 🕒 dijous, de 19 a 21 h
- 💰 gratuït (sense inscripció)
- 📍 La Capsa

ABLETON LIVE *

Taller d'iniciació per aprendre a utilitzar aquest programa de creació musical i a treure-li el millor profit segons les necessitats de cada alumne, siguin DJ's, músics o productors.

- 📅 1 de març (5 sessions)
- 🕒 dimarts, de 19 a 21 h
- 💰 45 €
- 📍 La Capsa

DJ JUNIOR *

Taller adreçat a joves de 12 a 17 anys per a endinsar-se en el món del DJ i aprendre a mesclar d'una manera creativa. Impartit per Albert Gràcia (Billy DJ).

- 📅 7 d'abril (5 sessions)
- 🕒 dijous, de 18 a 20 h
- 💰 35 €
- 📍 La Capsa

AFINACIÓ DE BATERIA *

Taller per aprendre els passos i les tècniques d'afinació de l'instrument: afinació tonal, afinació d'òïda, relació tonal entre els toms, diferents tipus de membranes.

- 📅 25 d'abril (2 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 21.30 h
- 💰 30 €
- 📍 La Capsa

MASTERING D'ÀUDIO *

Taller per aprendre els conceptes bàsics i com utilitzar les eines necessàries per masteritzar una cançó. Equalització, compressió, neteja d'àudio, etc.

- 📅 17 de maig (2 sessions)
- 🕒 dimarts, de 19 a 21.30 h
- 💰 30 €
- 📍 La Capsa

INICIACIÓ A L'UKULELE I I II *

Taller adreçat a joves i adults a partir de 16 anys per començar a tocar els acords amb l'Ukelele, a càrrec dels professors Ignasi Cama (I) i Ismael Alcina (II). Cal portar l'instrument.

- 📅 8 de febrer (4 sessions) (I)
- 📅 9 de març (4 sessions) (II)
- 🕒 dimarts, de 17.30 a 18.30 h
- 💰 16 € (I) i 16 € (II)
- 📍 L'Escola d'Arts en Viu

CICLE ARRELS FOTOGRÀFIQUES 📷

Quins són els referents fotogràfics que han inspirat a algunes de les fotògrafes del Prat? Recorregut per la història de la fotografia a partir de l'obra i les referències de professionals de la ciutat.

La fotografia gastronòmica, amb Elena Álvarez

📅 4 de febrer

La fotografia com a eina reivindicativa, dins del 8 de març, a càrrec de Núria Oreja

📅 11 de març

Fotografia d'espectacles, a càrrec d'Inma Quesada

📅 8 d'abril

Fotografia de paisatges, a càrrec de l'Agrupació

Fotogràfica Prat

📅 6 de maig

- 🕒 divendres, de 19 a 20.30 h
- 💰 gratuït (amb inscripció prèvia)
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFIA CREATIVA *

Una manera diferent i divertida d'aproximar-se a la fotografia. Es descobriaran diferents eines fotogràfiques i es treballarà la creativitat i la imaginació.

- 📅 8 de febrer (2 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 20 h
- 💰 11 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA *

Taller per conèixer la nostra càmera i totes les seves possibilitats. Alhora, iniciació a diferents tècniques fotogràfiques a través de la pràctica.

- 📅 17 de febrer (12 sessions)
- 🕒 dijous, de 19 a 20.30 h
- 💰 48 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

EL RETRAT COM A EINA D'AUTOCONEIXEMENT *

La fotografia com a eina d'autoconeixement i d'apoderament. Activitat en línia via WhatsApp

- 📅 1 de març (5 sessions)
- 🕒 dimarts, de 17 a 18 h
- 💰 gratuït (amb inscripció prèvia)
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

MILLORA LES FOTOGRAFIES DE PAISATGE *

Taller teòric i pràctic on es donaran els principals consells per millorar les fotografies de paisatge. Es farà a l'exterior.

- 📅 15 de març (2 sessions)
- 🕒 dimarts, de 10 a 12 h
- 💰 11 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

ARTS VISUALS

arts plàstiques, arts tèxtils, fotografia i audiovisual

COMPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA

Taller teòric i pràctic per aprendre a compondre i ordenar els diferents elements de les fotografies.

📅 26 d'abril

🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h

💰 5 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

LA FI DEL MÓN: CINEMA I CIÈNCIA *

Què hi ha de científic en el món audiovisual? Reflexionarem sobre l'emergència climàtica a través dels futurs imaginats en el cinema. Inclou subscripció d'un mes a Filmin.

📅 10 de febrer (6 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

MEMORIA DE SER MUJER *

Taller amb Karen Rosentreter, d'art tèxtil i feminismes, on es vincularan experiències personals i col·lectives amb la història de les dones. El resultat s'exposarà al centre.

📅 5 de febrer (4 sessions)

🕒 dissabte, 10.30 a 12.30 h

💰 22 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ AL GANXET *

Curs per a les persones que tenen interès a introduir-se al món del ganxet des de zero.

📅 7 de febrer (8 sessions)

🕒 dilluns, de 18.30 a 20 h

💰 40 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ A LA COSTURA *

Taller per aprendre a crear peces senzilles i arranjaments amb màquina de cosir.

📅 9 de febrer (8 sessions)

🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h

💰 40 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CAL-LIGRAFIA XINESA *

Taller en col·laboració amb l'Assoc. Comunidad china en el Prat de Llobregat per iniciar-se en l'art de la calligrafia xinesa.

📅 10 de febrer (4 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 19 h

💰 16 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FES-TE UNA CAMISA A MIDA *

Taller per aprendre a fer el patró base d'una camisa. És necessari tenir coneixements bàsics de costura amb màquina.

📅 11 de març (4 sessions)

🕒 divendres, de 18.30 a 20.30 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ A LA BIJUTERIA *

Taller per introduir-se al món de la bijuteria feta a mà i a les diferents tècniques i materials.

📅 7 d'abril (4 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 20 h

💰 26 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ARMILLA DE GANXET PER A LES NITS DE PRIMAVERA *

Taller per aprendre a fer una armilla de ganxet.

📅 13 d'abril (3 sessions)

🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h

💰 18 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ENQUADERNACIÓ FRANCESA *

Durant dues sessions s'explicarà aquest tipus bàsic d'enquadernació per fer una llibreta ben duradora.

📅 9 de maig (2 sessions)

🕒 dilluns, de 18 a 20 h

💰 17 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

DEL PROJECTE A LA PUBLICACIÓ D'UN LLIBRE IL·LUSTRAT

Purificación Hernández explicarà el procés de creació d'un àlbum il·lustrat agafant com a fil conductor el seu últim llibre *Sofia y la palabra salvaje*.

📅 23 de febrer

🕒 dimecres, a les 18 h

💰 gratuït (sense inscripció)

📍 Escola d'Arts Visuals del Prat

ART EN FAMÍLIA. CAPGIRANT LA CIUTAT

El programa /Unzip Arts visuals proposa accions artístic-educatives per a famílies amb infants d'entre 4 i 8 anys per recórrer de forma diferent la ciutat i els seus centres culturals de la mà d'artistes locals.

📅 20 de març

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

📅 24 d'abril

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

📅 21 de maig

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

🕒 diumenge, d'11.30 a 12.30 h, i dissabte, de 17.30 a 18.30 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

CONEIXEMENT història, món contemporani, literatura i ciència

EL RIURE I EL SOMRIURE ✱

El riure com a eina per sanar emocions, fer exercici físic, estirar i relaxar el cos i millorar la respiració. Adreçat a persones amb més de 60 anys.

- 📅 **8 de febrer (12 sessions)**
- 🕒 **dimarts, de 10.30 a 11.30 h**
- 💰 **32 €**
- 📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

LITERATURA I CIÈNCIA ✱

Sovint, des de ben petits, ens fan escollir: "Tu ets de lletres o de ciència?" En aquest taller es planteja un repte: unir literatura i ciència.

- 📅 **8 de febrer (6 sessions)**
- 🕒 **dimarts, de 18.30 a 20 h**
- 💰 **24 €**
- 📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

LABORATORI D'ESTAR PER CASA 🧑🧒

Taller per descobrir la màgia que hi ha darrere la ciència amb petits experiments científics que després es podran fer a casa en família.

- 📅 **12 de febrer (6 sessions)**
- 🕒 **dissabte, de 10.30 a 12 h**
- 💰 **24 €**
- 📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

LLEGIM CIÈNCIA ✱

Grup de lectura enfocat als amants de la literatura i la ciència. Des de Frankenstein fins a llibres divulgatius en l'àmbit científic.

- 📅 **5 d'abril (3 sessions)**
- 🕒 **primer dimarts de mes, de 18.30 a 20 h**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

PLANTES MEDICINALS - TERRA DE CANVI ✱

Taller teoricopràctic sobre plantes medicinals. Es plantarà el viver del Ribera creat en el marc del projecte Terra de canvi.

- 📅 **31 de març (5 sessions)**
- 🕒 **dijous, de 19.30 a 20.30 h**
- 💰 **20 €**
- 📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

LA FOTOGRAFIA COM A DOCUMENT HISTÒRIC ✱

Taller teòric i pràctic per descobrir el valor documental i el potencial informatiu de les imatges, aprendre a datar-les, com interpretar-les i com organitzar l'arxiu fotogràfic personal.

- 📅 **9 de març, 23 de març i 6 d'abril**
- 🕒 **dimecres, de 18 a 19.30 h**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Arxiu Municipal del Prat**

CAMINS LITERARIS 🧑🧒

Llegir, jugar, experimentar, descobrir, riure. Taller adreçat a infants de 7 a 9 anys per treure tot el suc als llibres, compartir secrets i aprendre a gaudir amb la lectura.

- 📅 **2 de febrer (4 sessions)**
- 🕒 **primer dimecres de mes, de 17.30 a 19 h**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Biblioteca Antonio Martín**

RELATS AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE ✱

Taller d'escriptura per aprendre, mitjançant l'explicació i exercicis pràctics, tècniques narratives i lectures literàries. Orientat a dones, per presentar-se al Premi Delta.

- 📅 **3 de febrer (6 sessions)**
- 🕒 **dijous, de 18.30 a 20.30 h**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Biblioteca Antonio Martín**

AVENTURES LITERÀRIES 🧑🧒

Llegir, experimentar, descobrir, riure. Taller adreçat a joves de 10 a 12 anys, que no tenen por de llançar-se a provar coses noves.

- 📅 **16 febrer (4 sessions)**
- 🕒 **tercer dimecres de mes, de 17.30 a 19 h**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Biblioteca Antonio Martín**

CICLE D'HISTÒRIA LOCAL: EL PRAT DELS ORÍGENS AL S. XVIII ✱✱

Recorregut pels inicis de la història del Prat des de la formació del territori al s. XVIII. Activitat complementària a l'exposició El Prat, una mirada arqueològica. L'última sessió, *La cuina de l'hostal*, es farà al Centre cívic Palmira Domènech.

- 📅 **14 de febrer, 7 de març, 4 d'abril, 25 d'abril, i 28 d'abril**
- 🕒 **dilluns, de 19 a 20 h**
- 💰 **gratuït** (sense inscripció)
- 📍 **Cèntric Espai Cultural i Centre Cívic Palmira Domènech**

INICIACIÓ A LA POESIA ✱

Aprendre les tècniques fonamentals de l'escriptura poètica: recerca de la poesia dins de la prosa quotidiana, eines d'escriptura, concepcions de poesia i poeta, anàlisi d'un poema, etc.

- 📅 **5 de maig (4 sessions)**
- 🕒 **dijous, de 19 a 20.30 h**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Cèntric Espai Cultural**

CICLE DE PENSAMENT CONTEMPORANI ✱✱

Persones destacades reflexionaran i compartiran propostes a través de tres eixos temàtics: la filosofia, la política i la literatura. Cada eix estarà commissariat per Albert Lladó, Rubén Martínez i Rosa Ribas.

- 📅 **propostes setmanals de febrer a maig**
- 💰 **gratuït** (amb inscripció prèvia)
- 📍 **Cèntric Espai Cultural**

CULTURA DIGITAL noves tecnologies, xarxes socials i creació digital

ASSESSORAMENT DIGITAL ✳

Espai d'assessorament individualitzat per a la resolució de dubtes generals sobre cultura i eines digitals.

📅 7 de febrer

🕒 dilluns, de 16 a 19 h

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

🕒 dimarts, de 17.30 a 19.30 h

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

🕒 dijous, de 17 a 19 h

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

🕒 dimecres, de 16 a 20 h

📍 Cèntric Espai Cultural

€ gratuït (sense inscripció)

MÓN DIGITAL ✳

Espai d'aprenentatge trimestral de les eines bàsiques per l'accés a la cultura digital i de determinades aplicacions útils pel dia a dia. Adreçat a persones de més de 60 anys.

📅 8 de febrer

🕒 dimarts, de 16.30 a 17.30 h o dimecres, de 10 a 11 h

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

🕒 dimarts, d'11 a 12 h o dijous, de 17 a 18 h

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

€ gratuït (amb inscripció prèvia)

IMMERSIÓ A LA REALITAT VIRTUAL ✳

Una proposta d'iniciació al món de la realitat virtual i la realitat augmentada amb unes senzilles ulleres *cardboard* i un telèfon mòbil.

📅 11 de febrer

🕒 divendres, a les 18 h

€ 2 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

CREACIÓ DE REALITAT VIRTUAL AMB UNITY AR/VR ✳

Unity és la plataforma de desenvolupament de jocs. Un gran punt d'inici per començar a crear videojocs en 3D. Taller recomanat per a joves a partir de 12 anys.

📅 23 de febrer (12 sessions)

🕒 dimecres, de 19 a 20 h

€ 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

VÍDEODANSA ✳

Per aprendre a crear els propis vídeos de dansa i treballar-ne la postproducció amb programes o aplicacions d'edició i amb *gadgets* personalitzats.

📅 5 de març (6 sessions)

🕒 dissabte, de 12 a 13.30 h

€ 24 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

JUQUEM? LINKATARDA 🧑🧒

Un espai compartit per aprendre i gaudir de les possibilitats que té videojugar en família.

📅 12 de març

🕒 dissabte, de 17.30 a 19.30 h

€ gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

EINES DE GESTIÓ EN LÍNIA I PROGRAMARI LLIBRE 🧑🧒

Controlar la gestió, personal o laboral mitjançant les tecnologies de la informació i la comunicació, és una tasca realment necessària. Amb programari lliure!

📅 26 de març

🕒 dissabte, d'11 a 14 h

€ 2 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

ACTIVISME DIGITAL? ACTIVA EL TEU CIBERACTIVISME! 🧑🧒

El ciberactivisme es refereix a l'activisme associat al conjunt de tècniques i tecnologies de la comunicació, basades fonamentalment a Internet.

📅 7 de maig

🕒 dissabte, d'11 a 14 h

€ gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

TIKTOK PILL 🧑🧒

Píndola per aprendre a crear i enregistrar una coreografia a TikTok, amb les eines més bàsiques com un telèfon mòbil. Recomanat per a infants a partir de 8 anys.

📅 25 de maig

🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h

€ gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

WIKIDONES- TALLER D'ESCRITURA CREATIVA PER A DONES ✳

Taller d'escriptura creativa a les xarxes vinculat al projecte *Wikidones*, que neix de la necessitat de treballar amb l'esclatxa de gènere que hi ha a la Wikipedia.

📅 17 de febrer (6 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

€ 24 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CREAR UN CROMA CASOLÀ I EDITAR AMB EL MÒBIL ✳

El croma és una eina senzilla que dona moltes possibilitats en l'àmbit creatiu. Taller per aprendre a construir-ne un i a fer-lo servir sense grans desplegaments tècnics.

📅 5 de maig (2 sessions)

🕒 dijous, de 17 a 19 h

€ gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

TALLER DE CREATIVITAT A INSTAGRAM ✨

Taller per crear continguts de qualitat a Instagram d'una manera atractiva. Adreçat a joves a partir de 15 anys

📅 17 de maig (3 sessions)

🕒 dimarts, de 18 a 19 h

💰 8 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

KLUB INFANTIL TECNOLÒGIC (KIT) 🧒🧒

Tallers mensuals d'aprenentatge i experimentació amb diferents eines tecnològiques i digitals. Adreçat a infants de 8 a 12 anys.

Disseny 3D!

📅 12 de febrer

Viatge en el temps!

📅 12 de març

Enginys sensorials!

📅 30 d'abril

Lumos... Vareta Màgica!

📅 21 de maig

🕒 dissabte, a les 10.30 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

APRÈN A UTILITZAR L'ORDINADOR ✨

Iniciació a la informàtica per aprendre a organitzar carpetes i arxius, utilitzar els programes bàsics i navegar per Internet. Adreçat a persones de més de 60 anys

📅 28 de febrer (4 sessions)

🕒 dilluns, de 17 a 18 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

APLICACIONS DEL MÒBIL PEL DIA A DIA ✨

Ús d'aplicacions bàsiques del mòbil pel dia a dia i resolució de dubtes. Adreçat a persones de més de 60 anys.

📅 2 de maig (4 sessions)

🕒 dilluns, de 17 a 18 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CICLE "EN-PANTALLADES" 📺

Activitats teoricopràctiques, per a diferents franges d'edat, sobre la utilització i la lectura crítica i conscient de diverses xarxes socials.

Tot el que veiem al YouTube. Per a famílies amb infants de 6 a 12 anys

📅 21 d'abril

Postureo: realitat i ficció al TikTok. Per a joves a partir de 13 anys

📅 28 d'abril

Instagram: oda a la felicitat

📅 5 de maig

🕒 dissabtes, a les 17 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PÍNDOLES DIGITALS 📺

Experimentar i aprendre per oferir eines, consells i recomanacions útils per a millorar l'ús de les eines digitals. Les sessions es complementaran amb pràctiques conduïdes a la sala TIC.

Correu electrònic vs. Whatsapp

📅 9 de febrer

Sistemes missatgeria instantània

📅 23 de febrer

Què és el núvol?

📅 9 de març

DNI electrònic i certificats digitals

📅 23 de març

Potencialitats del programari lliure

📅 30 de març

Creació d'un llibre digital

📅 20 i 21 d'abril

Esriptura 2.0

📅 4 de maig

Cultura accessible a la xarxa!

📅 18 de maig

🕒 dimecres, a les 18.30 h

💰 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Cèntric Espai Cultural

GASTRONOMIA

CANAL RECEPTES ✳

Espai gastronòmic per a majors de 60 anys. En aquesta activitat es comparteixen receptes, idees i consells culinaris, a més d'aprofitar per fer xarxa i bona conversa al voltant del menjar.

📅 9 de febrer (11 sessions)

🕒 dimecres, d'11 a 12.30 h

🆓 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA DE TUPPER: PREPAREM EL MENJAR DE TOTA LA SETMANA ✳

Taller pràctic per organitzar-se la setmana i passar menys temps a la cuina.

📅 12 de febrer (4 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 12.30 h

📍 25 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA XINESA ✳

L'Assoc. Comunidad China en el Prat de Llobregat porta a la cuina de la Palmira plats de la gastronomia xinesa més enllà de l'arròs tres delícies.

📅 15 de febrer (4 sessions)

🕒 dimarts, de 16.30 a 18 h

🆓 gratuït (amb inscripció prèvia)

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

LA CUINA D'AHIR I D'AVUI ✳

Persones de totes les edats comparteixen receptes, idees i consells culinaris. Quina és la teva recepta estrella? La vols compartir?

📅 24 de febrer (11 sessions)

🕒 dijous, de 19 a 20.30 h

📍 20,50 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

QUINEM JUNTES? ✳

Un grup de dones reflexionen a través de la cuina sobre el seu rol en l'alimentació al llarg de la història i quines implicacions tenen actualment.

📅 22 de març (8 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 20 h

📍 20,50 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA D'APROFITAMENT ✳

Taller on es proposaran reptes per treballar la creativitat culinària amb el que es trobi aquell dissabte a la nevera.

📅 19 de març (4 sessions)

🕒 dissabte, de 11 a 12.30 h

📍 25 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

POSTRES DE TOTA LA VIDA ✳

Els postres ja no són el que eren. Taller per mantenir viva la tradició culinària. Es cuinaran i tastaran aquelles postres delicioses i plenes de records de la infància.

📅 30 d'abril (4 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 12.30 h

📍 25 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

PLATS DE CULLERA AMB OLLA DE PRESSIÓ ✳

Taller per cuinar plats de cullera sense dedicar-hi moltes hores.

📅 4 de maig (4 sessions)

🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h

📍 25 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA DE MERCAT ✳

Taller on s'ensenyan receptes i es cuinaran diversos plats saludables amb productes de temporada.

📅 10 de febrer (8 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 20 h

📍 63 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINA JUNIOR 🧒

Per a infants de 9 a 12 anys que es vulguin iniciar a la cuina, aprendre a organitzar-se, calcular quantitats i ser més autònoms mentre aprenen diferents receptes.

📅 19 de febrer (4 sessions)

🕒 dissabte, d'11.30 a 13 h

📍 28 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ARROSSOS I FIDEUÀS ✳

Recorregut per diferents arrossos i fideuàs a través de receptes variades. S'ensenyan trucs per fer brous consistents i saborosos i trobar els punts perfectes.

📅 25 d'abril (4 sessions)

🕒 dilluns, de 18 a 20 h

📍 34 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CONSERVES I MELMELADES 🍯

Taller per aprendre a fer conserves i melmelades amb productes de temporada i de proximitat. Impartit per la Fundació Espigoladors.

📅 14 de maig

🕒 dissabte, de 10.30 a 12.30 h

📍 9 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

DIETA: SALUT O MARKETING? 🇪🇺

Cicle de xerrades sobre hàbits d'alimentació, cànons de bellesa i salut des d'una perspectiva conscient i d'autocura.

És possible cuidar-se sense dieta

📅 16 i 23 de març

📍 Centre Cívic Sant Jordi – Ribera Baixa

Allimentació intuïtiva. Què sentim quan tenim gana

📅 30 de març i 6 d'abril

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

🕒 dimecres, a les 18.30 h

🆓 gratuït (amb inscripció prèvia)

Inscripcions a partir del dilluns, 24 de gener a les 16.30 hores, a cada centre cultural i a online.elprat.cat

És necessari inscriure's a totes les propostes, excepte aquelles gratuïtes en què està indicat.

Es manté la matrícula viva durant els mesos de febrer a maig.

Biblioteca Antonio Martín

Plaça de Catalunya, 39-41
Tel. 93 370 51 52
b.prat.am@diba.cat
elprat.cat/biblioteca

Centre Cívic Jardins de la Pau

Jardins de la Pau, s/n
Tel. 93 478 21 41
ccjardinspau@elprat.cat
elprat.cat/ccjardinspau

Centre Cívic Palmira Domènech

C. de Lo Gaiter del Llobregat, 112
Tel. 93 479 45 35
ccpalmiradomenech@elprat.cat
elprat.cat/ccpalmiradomenech

Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

C. Dolores Ibárruri, 45-47
Tel. 93 374 15 80
ccriberabaixa@elprat.cat
elprat.cat/ccriberabaixa

Gèntric Espai Cultural

Plaça de Catalunya, 39-41
Tel. 93 479 29 68
centric@elprat.cat
elprat.cat/centric

La Capsa

Av. del Pare Andreu de Palma, 5
Tel. 93 478 51 08
info@lacapsa.org
lacapsa.org

L'Escola d'Arts en Viu

Centre Cultural Torre Balcells
Tel. 93 479 45 05
lescoladartsenviu@elprat.cat
elprat.cat/lescoladartsenviu

L'Escola d'Arts Visuals

Centre Cultural El Remolar
Tel. 93 370 85 01
info@amicsartprat.org
amicsartprat.org

/UNZIP Arts Visuals

Centre d'Art Torre Muntadas
Tel. 93 478 22 37
unzip@elprat.cat
elprat.cat/unzipartsvisuals



Ajuntament del
Prat de Llobregat