



Inscripcions
a partir del
14 de gener
a les 16.30 h

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

OFERTA FORMATIVA

CURSOS
I TALLERS
ALS CENTRES
CULTURALS

ARTS EN VIU
ARTS VISUALS
CONeixEMENT
CULTURA DIGITAL
GASTRONOMIA

GENER – MAIG
2026

elprat.cat/cultura
f @



Ajuntament del
Prat de Llobregat

ARTS EN VIU

PILATES DANCE TARDA

Mitjançant exercicis de dansa, es treballaran la respiració, la resistència, la tonificació, els estiraments, la coordinació i la flexibilitat.

📅 **Edició hivern: 26 de gener (8 sessions)**

🕒 **dilluns, de 18 a 19 h**

💰 **33 €**

📅 **Edició primavera: 13 d'abril (8 sessions)**

🕒 **dilluns, de 18 a 19 h**

💰 **33 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BATXATA

Dansa amb arrels a la República Dominicana, caracteritzada per la seva sensualitat i pels moviments fluides de malucs i peus.

Taller individual o en parella. Cal tenir coneixements previs.

📅 **27 de gener (8 sessions)**

🕒 **dimarts, de 18.30 a 19.30 h**

💰 **33 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

FITNESS LLATINS

Una proposta enèrgica i vibrant per explorar la passió i la sensualitat dels balls llatins i mantenir el cos en forma.

📅 **Edició hivern: 27 de gener (8 sessions)**

🕒 **dimarts, de 19.45 a 20.45 h**

💰 **33 €**

📅 **Edició primavera: 7 d'abril (10 sessions)**

🕒 **dimarts, de 19.45 a 20.45 h**

💰 **41 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BURLESC

Dansa divertida i seductora que combina tècniques de dansa clàssica, contemporània i jazz i que potencia l'expressió corporal i l'autoconfiança.

📅 **28 de gener (8 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.15 a 19.30 h**

💰 **36 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

VA DE TALONS! SEXY STYLE

Estil que es balla amb sabates de taló alt i que, a partir del jazz i de la dansa contemporània, ha desenvolupat una tècnica i llenguatge corporal propis.

📅 **28 de gener (8 sessions)**

🕒 **dimecres, de 19.45 a 20.45 h**

💰 **41 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

DANCE HALL

Estil de dansa i música originari de Jamaica, nascut a finals dels anys 70, que combina energia, ritme i actitud.

📅 **Edició hivern: 29 de gener (7 sessions)**

🕒 **dijous, 18.30 a 19.45 h**

💰 **36 €**

📅 **Edició primavera: 9 d'abril (10 sessions)**

🕒 **dijous, 18.30 a 19.45 h**

💰 **51 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

JAZZ

Disciplina que combina tècniques del ballet, la dansa contemporània i la moderna. Un espai per expressar-se lliurement, improvisar i gaudir del moviment amb energia i creativitat.

📅 **Edició hivern: 29 de gener (7 sessions)**

🕒 **dijous, de 19.45 a 20.45 h**

💰 **29 €**

📅 **Edició primavera: 9 d'abril (10 sessions)**

🕒 **dijous, de 19.45 a 20.45 h**

💰 **41 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

PILATES DANCE MATÍ

Mitjançant exercicis de dansa es treballaran: respiració, resistència, tonificació, estiraments, coordinació i flexibilitat.

📅 **Edició hivern: 30 de gener (8 sessions)**

🕒 **divendres, de 9.30 a 11 h**

💰 **49 €**

📅 **Edició primavera: 10 d'abril (8 sessions)**

🕒 **divendres, de 9.30 a 11 h**

💰 **49 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

COUNTRY

Taller per aprendre els passos fonamentals i coreografies en línia del ball country, treballant la coordinació i el ritme en un ambient distès i participatiu.

📅 **Edició hivern: 31 de gener (8 sessions)**

🕒 **dissabte, de 10.15 a 11.45 h**

💰 **49 €**

📅 **Edició primavera: 11 d'abril (9 sessions)**

🕒 **dissabte, de 10.15 a 11.45 h**

💰 **55 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

COREOGRAFIES DE MUSICALS

Proposta dinàmica i divertida que combina dansa, teatre i expressió corporal a través de coreografies inspirades en grans musicals.

📅 **21 de febrer**

🕒 **dissabte, de 12 a 14 h**

💰 **10 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

TAST DE RODA CUBANA

Sessió d'introducció a la roda cubana, un estil de salsa en grup on les parelles ballen formant un cercle. S'exploraran els passos bàsics i algunes figures.

Taller individual o en parella.

📅 **7 de març**

🕒 **dissabte, de 12 a 14 h**

💰 **10 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

RODA CUBANA

Estil de salsa en grup on les parelles ballen formant un cercle. Les figures s'adapten perquè la roda es manté en moviment i les parelles es van intercanviant al llarg de la coreografia.

Taller individual o en parella.

📅 **7 d'abril (10 sessions)**

🕒 **dimarts, de 18.30 a 19.30 h**

💰 **41 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

CABARET

Disciplina inspirada en els cabarets i que fusiona moviments de jazz, burlesc i teatre musical, treballant la presència escènica i l'expressió corporal amb un toc de glamur i ironia.

📅 **8 d'abril (10 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.15 a 19.30 h**

💰 **51 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

VA DE CADIRES! SEXY STYLE

Estil de ball expressiu que utilitza la cadira com a eina per potenciar la força, felegància i la confiança corporal. Combina elements de jazz, street dance, heels, contemporani i acrobàcia suau.

📅 **8 d'abril (10 sessions)**

🕒 **dimecres, de 19.45 a 20.45 h**

💰 **41 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

DANSA ORIENTAL AMB VEL

Una de les variants més elegants i expressives de la dansa del ventre, en què s'utilitza un vel de seda o gasa com a extensió del cos i eina d'expressió artística.

📅 **11 d'abril**

🕒 **dissabte, de 12 a 14 h**

💰 **10 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

COREOGRAFIES DE DIVES

Taller per gaudir de manera divertida i empoderadora del ritme i actitud de coreografies inspirades en les dives del pop com Lady Gaga, Britney Spears, Shakira o J.Lo.

📅 **9 de maig**

🕒 **dissabte, de 12 a 14 h**

💰 **10 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BALL PER L'ORGULL

Taller de coreografies per celebrar el Dia de l'Orgull, una activitat dinàmica i participativa que uneix la dansa amb l'espirit festiu i reivindicatiu d'aquesta diada.

📅 **20 de juny**

🕒 **dissabte, de 12 a 14 h**

💰 **gratuït**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

TEATRE PER A GENT GRAN

Una oportunitat per iniciar-se en el teatre, expressar-se amb el cos i interpretar diferents personatges.

Adreçat a persones a partir de 65 anys.

📅 **27 de gener (12 sessions)**

🕒 **dimarts, de 9.30 a 11 h**

💰 **48 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

INICIACIÓ ALS AERIS

Taller d'aeris on aprendre a pujar als elements, a fer nusos i figures mentre es treballa l'equilibri, la força, la resistència i l'estètica.

📅 **28 de gener (13 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **107 €**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

EQUILIBRIS ACROBÀTICS EN DUO

Taller d'iniciació als acroportes on es posarà en pràctica l'equilibri, la força i la confiança per crear figures acrobàtiques en parella.

Taller individual o en parella.

📅 **23 de febrer (5 sessions)**

🕒 **dilluns, de 19 a 21 h**

💰 **41 €**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

AERIS CREATIUS

Taller de dinàmica i suspensió aèria enfocat a la cerca del moviment coreogràfic amb teles, trapezi i cercol.

Adreçat a majors de 16 anys. Cal experiència prèvia.

📅 **6 de maig (4 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **33 €**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

TALLER DE GUITARRA

Tastet per començar a descobrir aquest instrument, aprendre els acords, harmonia i escales.

Cal portar l'instrument. Adreçat a joves i adults a partir de 14 anys.

📅 **27 de gener (6 sessions)**

🕒 **dimarts, de 19 a 20.30 hores**

💰 **50 €**

📍 **La Capsa**

TALLER DE DJ (NO MIXT)

Taller adreçat a persones de gènere femení i no binàries que tinguin ganes d'iniciar-se en el món del DJ i començar a fer mescles, generant un espai de confiança i sense límits estilístics.

📅 **4 de febrer (5 sessions)**

🕒 **dimecres, de 19 a 21 h**

💰 **40 €**

📍 **La Capsa**

UKULELE

Taller per aprendre a tocar l'ukulele practicant amb l'instrument: a partir d'un repertori es desenvoluparan tècniques per aprendre a fer acords, ritmes i melodies.

No cal experiència prèvia, però sí disposar de l'instrument.

📅 **12 febrer (6 sessions)**

🕒 **dijous, de 19 a 20.30 h**

💰 **40 €**

📍 **La Capsa**

EINES PER L'AUTOGESTIÓ DE PROJECTES MUSICALS

Taller adreçat a músics, cantants, autors, grups o artistes solistes emergents de qualsevol gènere, que vulguin desenvolupar la seva carrera musical de manera independent. S'ofereixen eines pràctiques per planificar, finançar i difondre projectes musicals amb autonomia i professionalitat.

📅 **20 i 21 d'abril (2 sessions)**

🕒 **dilluns i dimarts, de 19 a 21 h**

💰 **gratuït**

📍 **La Capsa**

TALLER DE MESCLA D'ÀUDIO

Aprèn a equalitzar, utilitzar els compressors, els limitadors, els efectes i les eines d'edició per millorar la qualitat de les teves mescles.

📅 **23 d'abril (5 sessions)**

🕒 **dijous, de 19 a 20.30h**

💰 **40 €**

📍 **La Capsa**

CIRC EN FAMÍLIA

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

Converteix-te en mag

📅 **13 de febrer**

Transforma't en acrobata

📅 **27 de febrer**

Malabaristes en acció

📅 **13 de març**

Descobreix el teu clown

📅 **27 de març**

Mou-te amb l'hula-hoop

📅 **10 d'abril**

Domina l'equilibri

📅 **24 d'abril**

Aprèn a volar en teles, trapezi i cercol

📅 **8 de maig**

🕒 **divendres, de 17.30 a 19 h**

💰 **3 € per infant/sessió**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

ARTS VISUALS

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Taller per aprendre l'ús bàsic de la càmera rèflex o del telèfon mòbil, treballant les funcions bàsiques i, aïhora, a construir mirada, narrativa i estil propi.

- 📅 4 de febrer (8 sessions)
- 🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h
- 💰 32 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

RETOC FOTOGRÀFIC ESSENCIAL

Taller d'edició del RAW a l'arxíu final amb Photoshop o alternatives gratuïtes (GIMP o Canva). Es treballaran ajustos de color, seleccions, retoc local i exportació per web o impressió.

- 📅 10 de febrer (6 sessions)
- 🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h
- 💰 32 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

IA I FOTOGRAFIA

Inteligència artificial en l'àmbit fotogràfic i edició d'imatges: conceptes clau, tendències, criteris per a un ús responsable i descobrir processos de treball en entorns digitals.

- 📅 2 de març (4 sessions)
- 🕒 dilluns, de 19 a 20.30 h
- 💰 22 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

INICIACIÓ A LA CIANOTÍPIA

Fotografia analògica experimental: preparació de solucions químiques, sensibilització de paper o tela i exposició per obtenir còpies en blaus profunds.

- 📅 7 de març
- 🕒 dissabte, de 10 a 13 h
- 💰 20 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFIA AVANÇADA I PROJECTES PERSONALS

Aprofundiment en el llenguatge visual i el desenvolupament de projectes fotogràfics personals: gestió de llums complexes, edició i planificació de sèries fotogràfiques.

- 📅 15 d'abril (6 sessions)
- 🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h
- 💰 32 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

WORKFLOW DE CREACIÓ D'IMATGE AMB IA

Aprendre un workflow de creació d'imatge amb IA, un coneixement útil per a qui s'interessa per la fotografia i la tecnologia, en el context actual de canvis accelerats.

- 📅 9 de maig
- 🕒 dissabte, d'11 a 13 h
- 💰 8 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFIA VEGETAL: ANTIOTÍPIA I CLOROTÍPIA

Exploraran processos que aprofiten la sensibilitat dels pigments naturals de les plantes per obtenir imatges sobre fulles i papers mitjançant la llum solar.

- 📅 16 de maig
- 🕒 dissabte, de 10 a 13 h
- 💰 20 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA: LA BIODIVERSITAT DEL NOSTRE ENTORN

Taller on s'aprendran tècniques d'il·lustració tot descobrint les plantes del territori.

- No cal experiència prèvia. Material a càrrec de les participants.
- 📅 29 d'abril (6 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 48 €
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech

DEL PATRÓ A LA CONFECCIÓ

En aquest taller s'aprendrà a fer un patró base i es confeccionarà una peça de roba senzilla.

- Cal portar màquina de cosir.
- 📅 26 de gener (8 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 20 h
- 💰 76 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

COSTURA: FEM UNA RONYONERA

En aquest taller es farà una ronyonera a partir d'algun teixit o peça de roba que ja no es faci servir.

- Cal tenir nocions bàsiques de costura i portar màquina de cosir.
- 📅 18 de febrer
- 🕒 dimecres, de 18 a 20.30 h
- 💰 17 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET A MÀ: GRANNY SQUARE

El grup de pràctica de ganxet del Ribera ens ensenyarà a fer granny squares. Cal tenir nocions bàsiques de ganxet: cadeneta, punt baix, punt mitjà i punt alt.

- 📅 24 de febrer
- 🕒 dimarts, de 18 a 20 h
- 💰 3 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INTRODUCCIÓ AL BRODAT

Taller on s'aprendran algunes de les tècniques bàsiques del brodat i s'aplicaran a un projecte personal de petit format.

- 📅 3 de març (4 sessions)
- 🕒 dimarts, de 19 a 21 h
- 💰 43 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TRANSFORMAR ROBA VELLA

Taller per aprendre tècniques per a transformar una peça de roba i donar-li una segona vida.

- Cal portar màquina de cosir.
- 📅 13 d'abril (3 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 20 h
- 💰 30 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PUNT DE LLIBRE BRODAT PER SANT JORDI

En aquest taller s'elaboraran punts de llibre amb tècniques bàsiques de brodat sobre tela o cartó. Un regal ideal per Sant Jordi.

- 📅 18 d'abril
- 🕒 dissabte, d'11 a 13 h
- 💰 14 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ARGILA CREATIVA: JOC DE TEXTURES

Taller per crear diferents elements decoratius amb argila d'assecatge a l'aire, experimentant amb diferents textures i tècniques bàsiques de modelatge.

- 📅 21 d'abril
- 🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 18 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ACCESSORIS AMB RESINA PER A JOVES

Taller per crear i personalitzar accessoris en resina amb base d'acer inoxidable per encapsular petits records.

- Adreçat a joves entre 12 i 18 anys.
- 📅 8 de maig (2 sessions)
- 🕒 divendres, de 17.30 a 19.30 h
- 🆓 gratuït
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TALLER D'SCRAP: ÀLBUM DE RECORDS

Taller introductori a l'scrap, on es crearan àlbums de records personalitzats, amb una enquadernació senzilla i adaptable.

- 📅 16 de maig (2 sessions)
- 🕒 dissabte, d'11 a 13 h
- 💰 25 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

LLenguatge CINEMATogràfic

Curs per aprendre els codis del cinema tot veient pel·lícules: guió, moviments de càmera, la fotografia, el so i l'atrezzo. Tastet gratuït a la primera sessió!

- Adreçat a joves i adults a partir de 16 anys. Inscripcions només presencials a l'Escola.
- 📅 29 de gener (10 sessions)
- 🕒 dijous, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 90 €
- 📍 Escola d'Arts Visuals

TALLER DE FELTRE NUNO

Tècnica artesanal que treballa el feltre laminat de fibra de llana sobre teixits suaus i subtils com la seda, creant un joc de textures suaus i delicades.

- Adreçat a joves i adults a partir de 14 anys. Inscripcions només presencials a l'Escola.
- 📅 2 de febrer (4 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 20 h
- 💰 80 €
- 📍 Escola d'Arts Visuals

GRAVAT EN RELLEU: LINOGRAFIA

Tècnica d'estampació que permet la seriació d'una imatge. S'incideix sobre les planxes de linòleum amb les gúbies, s'estampen i s'estampen sobre paper o tela.

- Adreçat a joves i adults a partir de 14 anys. Inscripcions només presencials a l'Escola.
- 📅 23 de febrer (5 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 20 h
- 💰 84 €
- 📍 Escola d'Arts Visuals

ECOPRINT O ESTAMPACIÓ BOTÀNICA

Procés artesanal per transferir el pigment natural de les plantes sobre teixit de cotó creant un estampat natural, treballant tots els processos d'aquesta tècnica.

- Adreçat a joves i adults a partir de 14 anys. Inscripcions només presencials a l'Escola.
- 📅 13 d'abril (4 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 20h
- 💰 80 €
- 📍 Escola d'Arts Visuals

ESMALT AMB BUFADOR

Taller per aprendre a fer outles de peces d'esmalt de mida reduïda amb bufador i experimentar i crear peces úniques amb diferents tipus d'esmalts.

- Inscripcions només presencials a l'Escola.
- 📅 16 d'abril (4 sessions)
- 🕒 dijous, de 18 a 20 h
- 💰 73 €
- 📍 Escola d'Arts Visuals

IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA PER A INFANTS: DIBUIXEM DINOSAURES

Taller per aprendre a representar dinosaures combinant ciència i creativitat.

- Adreçat a infants de 5 a 7 anys. Material a càrrec de les participants.
- 📅 6 de març (4 sessions)
- 🕒 divendres, de 17.30 a 19 h
- 💰 24 €
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech

FEM TRIBU: CREATIVITAT EN FAMÍLIA

Sessions on es faran manualitats creatives en família. Un espai on crear i gaudir pintant, retallant i reciclant.

Adreçat a infants de 3 a 6 anys amb famílies.

Talles dels nostres personatges de contes

- 📅 6 de febrer
- Conte inventat dins d'una escola

📅 20 de febrer

De pops més divertits de l'ocell

- 📅 6 de març
- 📅 20 de març
- 🕒 divendres, de 17.15 a 18.15 h
- 💰 3 € per infant/sessió
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

LABORATORI DE JOGUINES EN FAMÍLIA

Sessions de creació, desmuntatge, reconstrucció i reflexió de joguines. Tens joguines trencades o que no necessites? Recicla amb joguines perquè el joc no s'acabi.

Adreçat a infants de 3 a 6 anys amb famílies. Inscripcions només presencials a l'Escola.

- 📅 6 de febrer (4 sessions)
- 🕒 divendres de 17 a 19 h
- 💰 73 €
- 📍 Escola d'Arts Visuals

CONEIXEMENT

LECTURA I CONVERSA EN ANGLÈS

Grup de conversa en anglès a partir de la lectura de textos periodístics i cròniques de viatge. Cal un nivell bàsic prev.

- 📅 2 de febrer (8 sessions)
- 🕒 dilluns, de 19 a 20.30 h
- 💰 48 €
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech

GASTRONOMIA I MIGRACIÓ

Taller on els participants comparteixen històries i tradicions de diversos països i cuinen receptes en un viatge gastronòmic i cultural.

- 📅 23 de febrer
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 8 €
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech

DESPERTA EL PENSAMENT CRÍTIC

Taller que fomenta analitzar i qüestionar la realitat per impulsar transformacions socials a través de la reflexió i el diàleg actiu.

- 📅 7 d'abril (4 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 38 €
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech



CRÒNICA PERIODÍSTICA

Aproximació al gènere de la crònica periodística per desenvolupar l'observació i aprendre a narrar i informar amb estil i rigor.

 7 de maig (4 sessions)

 dijous, de 18.30 a 20.30 h

 36 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

INSTAL·LACIÓ D'UN SISTEMA DE REG AUTOMÀTIC



L'alumnat de l'IFE Les Salines realitzarà un taller per aprendre a instal·lar un sistema de reg molt senzill per a un hort urbà.

 17 de febrer

 dimarts, de 10 a 11.30 h

 3 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

SALÓ D'ESCRITURES

Taller d'escriptura creativa on s'utilitzaran com a eines exercicis teatrals, de moviment i textos teòrics, per tal de cocrear un espai per a la creació.

 21 i 22 de febrer (2 sessions)

 dissabte i diumenge, de 10 a 14 h

 gratuït

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

REMEIS I PLANTES DE LES TREMENTINAIRES



Taller per endinsar-se en el món de les plantes remeieres i altres cures naturals arrelades a les tradicions de les trementinaires i del territori català.

 7 de març

 dissabte, de 10.30 a 13.30 h

 17 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CULTURA DIGITAL

TREU PROFIT AL TEU ORDINADOR

Taller per aprendre i/o aprofundir en l'ús de l'ordinador, per tal de treballar amb més autonomia i seguretat.

Domina el teu pc

 28 de gener (8 sessions)

 dimecres, de 9.45 a 11 h

 30 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

Com fer servir el pc

 9 d'abril (8 sessions)

 dimecres, de 9.45 a 11.15 h

 24 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

TREU PROFIT AL TELÈFON MÒBIL

Taller per adquirir i desenvolupar les habilitats bàsiques per a utilitzar el mòbil de forma segura i/o aprendre funcions per fer-ne un ús eficient.

Com fer servir el mòbil

 28 de gener (8 sessions)

 dimecres, d'11.15 a 12.45 h

 24 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

Domina el teu mòbil

 8 d'abril (8 sessions)

 dimecres, d'11.30 a 12.45h

 30 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

UNA LLAR INTEL·LIGENT

Introducció a la domòtica i les aplicacions digitals que ajuden a millorar el confort i optimitzar l'eficiència de la llar.

Coneix la llar intel·ligent

 28 de gener (8 sessions)

 dimecres, de 15.30 a 16.30 h

 24 €

Optimitza la llar intel·ligent

 8 d'abril (8 sessions)

 dimecres, de 15.30 a 16.30 h

 24 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

APRÈN A FER TRÀMITS PER INTERNET

Taller pràctic per aprendre a utilitzar de manera segura i efectiva les plataformes digitals de l'administració, fer sol·licituds i consultes, i gestionar documents oficials.

 30 de gener (8 sessions)

 divendres, de 10 a 11.30 h

 36 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

EXPLORANT LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Taller per descobrir els conceptes clau de la intel·ligència artificial, experimentar amb diferents tipus d'IA—generals i especialitzades—i fer-ne un ús responsable i conscient.

 10 d'abril (7 sessions)

 dimecres, de 10 a 11.30 h

 32 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

LA IMPRESSIÓ 3D

Tallers per iniciar-se i/o aprofundir en el disseny i la impressió 3D, aprenent el funcionament de la màquina, creant elements des de zero i perfeccionar els projectes 3D.

Iniciació

 19 de febrer (4 sessions)

 dijous, de 18 a 20 h

 32 €

Aprofundeix en el disseny 3d

 18 de març (8 sessions)

 dimecres, de 18 a 20 h

 64 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

UN MÓN PER DESCOBRIR: ALTERNATIVES ÈTIQUES A LES APPS HABITUALS

Descobrirem i farem servir opcions més ètiques als grans monopolis digitals: més respectuoses amb les persones, amb l'entorn digital i amb el medi ambient. Cal portar mòbil o ordinador portàtil.

Motors de cerca

 13 d'abril

Aplicacions de missatgeria

 20 d'abril

Intel·ligència artificial

 27 d'abril

Aplicacions per escoltar música

 4 de maig

Xarxes socials

 11 de maig

 dilluns, de 18.30 a 20.30 h

 gratuït

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

MÉS DIGITALS

Taller per millorar les competències digitals en l'ús de mòbil a través de la pràctica. Impartit per Fundesplai.

 27 de gener (8 sessions)

 dimarts, de 9.30 a 11.30 h

 gratuït

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CREACIÓ DE VIDEOJOCs ARCADE EN FAMÍLIA



Taller per descobrir MakeCode Arcade i crear videojocs retro amb personatges i nivells, inspirats en clàssics com Pac-Man o Mario Bros.

Adreçat a infants de 9 a 12 anys, acompanyats d'1 persona adulta. Només cal fer inscripció per l'infant.

 24 de gener

 dissabte, de 17 a 19 h

 3 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

MAPPING EN FAMÍLIA: DIBUIXOS, FORMES I LLUM



Experimentació amb projeccions visuals a partir de dibuixos i digitalització, transformant l'espai.

Adreçat a infants de 8 a 12 anys, acompanyats d'1 persona adulta. Només cal fer inscripció per l'infant.

 21 de febrer

 dissabte, de 17 a 19.30 h

 3 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

MAKEY MAKEY EN FAMÍLIA: DISSENYAR, CREAR I JUGAR JUNTS



Disseny d'un comandament personalitzat per jugar tots alhora al mateix videojoc.

Adreçat a infants de 6 a 8 anys, acompanyats d'1 persona adulta. Només cal fer inscripció per l'infant.

 21 de març

 dissabte, de 17 a 19 h

 3 €

 Centre Cívic Jardins de la Pau

KLUB INFANTIL TECNOLÒGIC (KIT)



Tallers per experimentar amb la tecnologia i la cultura digital de forma creativa.

Adreçat a infants de 8 a 12 anys.

Missions robòtiques

 7 de febrer

Invents interactius (Micro:bit)

 14 de març

Coets d'aire

 18 d'abril

Minijoc: Laberint

 16 de maig

 dissabtes, a les 10.30 h

 3 € per infant/sessió

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

GASTRONOMIA

PLATS DE CULLERA D'AHIR I D'AVUI

Taller per cuinar plats de cu llera tradicionals i també receptes innovadores per escalfar-se a l'hivern.

 10 de febrer (6 sessions)

 dimarts, de 18 a 20 h

 69 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

POSTRES DE TOTA LA VIDA

Taller per redescobrir les postres tradicionals, aprendre receptes casolanes i gaudir dels sabors de sempre amb un toc actual.

 12 de febrer (4 sessions)

 dijous, de 18 a 20 h

 46 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA D'APROFITAMENT

Taller per transformar les restes de la nevera en plats nous, reduint el malbaratament i fomentant una alimentació creativa i sostenible.

 20 de febrer (6 sessions)

 divendres, de 18 a 20 h

 69 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

INTRODUCCIÓ AL MÓN DEL VI

Els participants s'iniciaran en la cultura del vi de manera divertida i elegant, descobrint aromes i textures per aprendre a diferenciar-lo.

 11 de març (2 sessions)

 dimecres, de 18.30 a 20.30 h

 26 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

CREA LA TEVA KOMBUTXA

Taller per aprendre a fer kombutxa artesanal i descobrir com cuidar la microbiota amb fermentació natural.

 14 de març (2 sessions)

 dissabte, de 10.30 a 12.30 h

 23 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

DEL MÓN A LA TAULA: LA MIGRACIÓ DELS ALIMENTS

Taller per elaborar receptes amb productes que han viatjat entre continents, explicant com han arribat a les nostres terres.

 8 d'abril (4 sessions)

 dimecres, de 18.30 a 20.30 h

 46 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

DECORACIÓ DE PASTISSOS

Es decoraran pastissos amb creativitat i tècnica, utilitzant fondant, xocolata o fruita per crear postres úniques i plenes de color.

 11 d'abril (2 sessions)

 dissabte, de 10.30 a 12.30 h

 23 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

EL PA: UN LLENGUATGE UNIVERSAL

Taller simbòlic on s'elaboren diferents tipus de pa del món, com naan, pita, pa de blat de moro, chapati o coca.

 16 d'abril (4 sessions)

 dijous, de 18.30 a 20.30 h

 46 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

BATCH COOKING DE PRIMAVERA

Taller per aprendre a organitzar i cuinar àpats saludables de temporada, optimitzant temps i aprofitant els productes de primavera.

 6 de maig (4 sessions)

 dimecres, de 18.30 a 20.30 h

 46 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA ORIENTAL

GASTRONOMIA

VERDURES D'HIVERN

Taller per gaudir de la cuina vegetariana i aprendre a preparar deliciosos plats amb diferents verdures de temporada.

📅 **16 de febrer (6 sessions)**

🕒 **dilluns, de 18 a 20 h**

💰 **71 €**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

FEM CONSERVES

En aquest taller s'elaboraran diferents tipus de postres aprofitant les fruites i verdures de temporada.

📅 **28 de febrer**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 13.00 h**

💰 **gratuït**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

CREMA CATALANA I MELINDROS

Els participants aprendran a preparar la tradicional crema catalana amb la seva capa cruixent de sucre cremat, i uns melindros casolans esponjosos per acompanyar-la.

📅 **18 de març**

🕒 **dimecres, de 18 a 20 h**

💰 **12 €**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

RANXO MARINER

Aprendre a elaborar el ranxo mariner amb peix fresc amb Anna Bozzano, biòloga marina i membre de l'Assoc. Catalana de Dones de la Mar, que explicarà el paper de les dones en el món pesquer.

📅 **7 de maig (3 sessions)**

🕒 **dijous, de 18 a 20.30 h**

💰 **46 €**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

FOODCLIC: CUINA CONSCIENT I SOSTENIBLE

Cicle de tallers gratuïts de gastronomia i alimentació que aborden la sostenibilitat, la salut i la diversitat cultural.

Alimentació completa i equilibrada fàcil

Repàs dels principals grups d'aliments necessaris per tenir una alimentació completa i equilibrada i quins nutrients ens aporten. Impartit per Fundació Espigoladors.

📅 **29 de gener**

🕒 **dijous, de 17.30 a 19 h**

Bunyols de iuca

De la mà de l'Associació Salvadorenca de Catalunya es prepararan bunyols de iuca, unes postres tradicionals d'El Salvador.

📅 **31 de gener**

🕒 **dissabte, de 17 a 19 h**

Sabem què comprem? lectura d'etiquetes

A partir de diferents dinàmiques, s'aprendran informacions bàsiques per triar amb més criteri els aliments que comprem. Impartit per Fundació Espigoladors.

📅 **10 de febrer**

🕒 **dimarts, de 17.30 a 19 h**

Cuscús marroquí

Taller impartit per la Comunitat Islàmica del Prat dedicat a la preparació del cuscús, plat tradicional de la cuina marroquina.

📅 **21 de febrer**

🕒 **dissabte, de 17 a 19 h**

Cuina d'aprofitament: proteïna vegetal

Taller per substituir la proteïna animal elaborant plats com croquetes de llegums i cereals. Impartit per Fundació Espigoladors.

📅 **3 de març**

🕒 **dimarts, de 17.30 a 19 h**

💰 **gratuït**

📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

CUINA I CULTURES: CUINA PALESTINA

Taller on a partir de plats tradicionals de la gastronomia palestina coneixerem la historia de la Nakba.

 13 de maig

 dimecres, de 18 a 20 h

 3 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TÉ MATXA

Taller per descobrir l'art de preparar te matxa i aprendre la seva tècnica tradicional pas a pas.

 22 d'abril

 dimecres, de 18 a 20 h

 20 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINA JÚNIOR

Tallers on els infants, a més de passar una estona divertida, entraran a la cuina per començar a preparar els seus primers plats, organitzar-se en la cuina i aprendre receptes senzilles i divertides.

Adreçat a infants de 7 a 11 anys.

Truites de Dijous Gras

 7 de febrer

 dissabte, d'11 a 13 h

 12 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Primers plats

 21 de febrer (2 sessions)

 dissabte, d'11 a 13 h

 23 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

La mona De Pascua

 28 de març

 dissabte, d'11 a 13 h

 12 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Postres refrescants

 16 de maig (2 sessions)

 dissabte, d'11 a 13 h

 23 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA JOVE

En aquestes sessions s'aprendran a preparar receptes en tendència, tot desenvolupant habilitats culinàries i gaudint del procés de cuinar de manera divertida.

Adreçat a joves de 12 a 16 anys.

Sushi

 17 d'abril

 divendres, de 18 a 20 h

 12 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Smash Burguers

 8 de maig

 divendres, de 18 a 20 h

 12 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

Receptes amb fajitas

 22 de maig

 divendres, de 18 a 20 h

 12 €

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

MÉS INFORMACIÓ:

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

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

Pl. de Pau Casals, 2
Tel. 93 479 45 05
lescoladartsenviu@elprat.cat
elprat.cat/lescoladartsenviu

ESCOLA D'ARTS VISUALS

C. Ramon Llull, 12-16, 3r pis
Tel. 93 370 85 01
admin@eavp.es
eavp.es