

**Inscripcions
a partir del 17
de setembre
a les 16.30 h**

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

**CURSOS
I TALLERS
ALS CENTRES
CULTURALS**

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

**OFERTA
FORMATIVA**

**OCTUBRE -
DESEMBRE
2026**



ARTS EN VIU

DABKE

Descobreix la riquesa de la dansa tradicional palestina a través dels seus passos, ritmes i coreografies col·lectives.

📅 5 d'octubre (8 sessions)
🕒 dilluns, de 19.45 a 20.45 h
💰 33 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

PILATES DANCE

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

📅 5 d'octubre (8 sessions)
🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h
💰 49 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

📅 9 d'octubre (9 sessions)
🕒 divendres, de 9.30 a 11 h
💰 55 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

TEATRE PER A GENT GRAN

Una oportunitat d'iniciar-se en el món del teatre, expressar-se amb el propi cos, aprendre tècniques per donar vida a textos, posar-se a la pell de personatges i traslladar-se a escenaris llunyans.

Adreçat a persones a partir de 65 anys.

📅 6 d'octubre (10 sessions)
🕒 dimarts, de 9.30 a 11 h
💰 41 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

BATXATA

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

Activitat adreçada a persones amb coneixements previs. Taller individual o en parella.

📅 6 d'octubre (9 sessions)
🕒 dimarts, de 18.30 a 19.30 h
💰 37 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

FITNESS LLATINS

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

📅 6 d'octubre (9 sessions)
🕒 dimarts, de 19.45 a 20.45 h
💰 37 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

BURLESC

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

📅 7 d'octubre (9 sessions)
🕒 dimecres, de 18.15 a 19.30 h
💰 46 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

VA DE TALONS I CADIRES! SEXY STYLE

Estil de dansa expressiu i sensual que combina el treball amb talons i cadires per potenciar la força, l'elegància i la confiança corporal, fusionant diferents tècniques.

📅 7 d'octubre (9 sessions)
🕒 dimecres, de 19.45 a 20.45 h
💰 37 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

SWING SOLO

Estil de dansa social nascut als Estats Units als anys 30. Es caracteritza per moviments energètics, ritme alegre i molta connexió entre la parella, fent de cada ball una experiència divertida i dinàmica.

📅 8 d'octubre (9 sessions)
🕒 dijous, de 19 a 20.30 h
💰 55 €
📍 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.

📅 10 d'octubre (9 sessions)
🕒 dissabte, de 10.15 a 11.45 h
💰 55 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

BARRE, ESTIRAMENTS CONSCIENTS I RELAXACIÓ

Un mètode inspirat en el ballet que combina tècnica de dansa, pilates i treball funcional per tal d'enfortir el cos, millorar la postura, la flexibilitat i el control corporal.

📅 24 d'octubre
🕒 dissabte, de 12 a 14 h
💰 10 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

SEXY STYLE: BATXATA

Un taller que fusiona la sensualitat de la batxata amb moviments elegants i expressius per potenciar la confiança, la feminitat i la connexió amb el propi cos.

📅 14 de novembre
🕒 dissabte, de 12 a 14 h
💰 10 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

COREOGRAFIES DE DIVES

Proposta dinàmica i divertida que combina dansa, teatre i expressió corporal. Un espai per experimentar l'energia escènica, treballar la presència corporal i gaudir de la màgia dels musicals.

📅 12 de desembre
🕒 dissabte, de 12 a 14 h
💰 10 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

COS EN MOVIMENT

Descoberta de la pràctica de la dansa i exploració del cos i les seves capacitats expressives.

Per a persones a partir de 65 anys.

📅 1 d'octubre (11 sessions)
🕒 dijous, de 17 a 18.30 h
💰 37 €
📍 Centre Cívic Palmira Domènech

INICIACIÓ ALS AERIS: TELES, TRAPEZI I CÈRCOL

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

Activitat adreçada a persones sense experiència prèvia.

📅 7 d'octubre (10 sessions)
🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h
💰 82 €
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

INICIACIÓ AL SLACKLINE

Primers passos en la pràctica del slackline, una disciplina que permet desenvolupar l'equilibri, la concentració i el control corporal sobre la cinta.

Activitat adreçada a persones sense experiència prèvia.

📅 26 d'octubre (6 sessions)
🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
💰 50 €
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TALLER DE DJ +65

Taller per familiaritzar-se amb els aspectes bàsics d'una sessió DJ, com el ritme, la melodia, l'estructura de les cançons i l'ús de l'equip tècnic. S'utilitzarà programari de DJ i es gravarà una primera sessió.

📅 14 d'octubre (6 sessions)
🕒 dimecres, de 17 a 18.30 h
💰 35 €
📍 La Capsa

DE STONEWALL A L'ESCENA

Taller amb Juan Miranda, que treballarà diferents textos que han fet història en la dramàturgie LGBTQ+ i que hi són a la Biblioteca Josep Costa.

Inscripcions a partir d'octubre a teatrekaddish@gmail.com

📅 24 i 25 d'octubre
🕒 dissabte i diumenge, d'11 a 14 h i de 16 a 19 h
📍 gratuït
📍 Teatre Kaddish

TALLER FAMILIARS

CIRC EN FAMÍLIA

Aeris

Taller de pràctica d'aeris amb teles, trapezi i cercol.

Activitat adreçada a famílies amb infants de 6 a 10 anys.

📅 9 d'octubre (4 sessions)
🕒 divendres, de 17.30 a 19 h
💰 25 €
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Acrobàcies i malabars

Taller de pràctica d'acrobàcies i malabars.

Activitat adreçada a famílies amb infants de 6 a 10 anys.

📅 20 de novembre (4 sessions)
🕒 divendres, de 17.30 a 19 h
💰 25 €
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

**A tots els tallers familiars, cal que l'infant vagi acompanyat d'un adult. Cal fer la inscripció a nom de l'infant.*

ARTS VISUALS

FOTOGRAFIA I VÍDEO DE LA TARDOR

La tardor en els detalls; les gotes d'aigua, les nervadures d'una fulla vermella.

Aprendre a cercar el contrallum, donar misteri, carrers plujosos...

📅 8 d'octubre (4 sessions)
🕒 dijous, de 18.30 a 20.30 h
💰 29 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

RETOC FOTOGRÀFIC

Taller pràctic d'edició de RAW amb Photoshop i alternatives: ajustos de color i llum, retoc, organització i exportació d'imatges per a web o impressió, millorant el resultat final de les fotos.

📅 19 d'octubre (6 sessions)
🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
💰 43 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

EL COLOR COM A EMOCIÓ

Taller per entendre el color com a eina narrativa i emocional: teoria bàsica, sensibilitat cromàtica, emocions i atmosferes visuals, analitzant diferents treballs de referents visuals.

📅 3 de novembre (4 sessions)
🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h
💰 22 €
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

IL·LUSTREM LES AUS DEL TERRITORI

Taller d'il·lustració per observar i representar les aus del territori desenvolupant tècniques de dibuix.

📅 7 d'octubre (8 sessions)
🕒 dimecres, de 18 a 20 h
💰 64 €
📍 Centre Cívic Palmira Domènech

FOTOBRODAT D'OCELLS

Taller per combinar fotografia i brodat creant peces inspirades en les aus del territori.

📅 3 de novembre (2 sessions)
🕒 dimarts, de 18 a 20 h
💰 16 €
📍 Centre Cívic Palmira Domènech

BRODAT I CULTURES

Cicle de trobades per aprendre tècniques de brodat de diferents llocs del món tot descobrint la cultura i les tradicions que les acompanyen.

- Brodat palestí: 9 d'octubre
- Brodat japonès: 27 de novembre
- Brodat mexicà: 11 de desembre
🕒 divendres, de 18 a 21 h
📍 3 €/sessió
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET A MÀ: ÀLBUM D'SCRAP

Descoberta de la tècnica de f'scrapbooking a través de la creació d'un àlbum amb sobres. Activitat dinamitzada pel grup de pràctica d'scrap del Ribera.

📅 14 d'octubre
🕒 dimecres, de 18 a 20 h
💰 3 €
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

COSTURA A MÀQUINA

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

Cal portar màquina de cosir.

📅 19 d'octubre (8 sessions)

🕒 dilluns, de 18 a 20 h

💶 82 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET A MÀ: ARRACADES DE GANXET

Creació d'arracades amb tècniques de ganxet en una
activitat dinamitzada pel grup de pràctica de ganxet
del Ribera.

📅 3 de novembre

🕒 dimarts, de 18 a 19.30 h

💶 3 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET PER JOVES: PUNCH NEEDLE

Introducció a la tècnica del punch needle mitjançant
la creació d'una peça decorativa. Inclou un kit de
material d'iniciació.

Activitat adreçada a joves de 12 a 18 anys.

📅 13 de novembre (1 sessió)

🕒 divendres, de 18 a 20 h

💶 10 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

DECORACIÓ DE PONSÈTIES I RAMELLETS DE VESC

Elaboració d'adorns nadalencs amb ponsèties i
ramellets de vesc que les persones participants es
podran endur a casa. De la mà de l'alumnat de l'IFE de
l'Institut Les Salines.

📅 24 de novembre

🕒 dimarts, de 10 a 11.30 h

💶 3 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CHARMS DE CERÀMICA

Taller pràctic per crear penjolls de ceràmica
des de zero: tècniques bàsiques de modelatge,
textures i acabats per dissenyar peces petites i
personalitzades.

📅 3 de desembre (2 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 19.30 h

💶 22 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CONEIXEMENT

JARDINS DE PARAULES

Un espai de trobada i aprenentatge adreçat
a persones que vulguin practicar, guanyar
fluïdesa i millorar el seu nivell de català a través
de converses, lectures, activitats pràctiques i
dinàmiques participatives.

📅 6 octubre (10 sessions)

🕒 dimarts, 18.30 a 19.30 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

EL LLENGUATGE POÈTIC DE L'AMOR

Taller que explora l'evolució de la lírica amorosa,
des de l'edat mitjana a l'actualitat, i com ha
canviat la manera d'expressar l'amor a través
de la literatura i de les cançons de cantautors i
cantadores.

📅 7 octubre (6 sessions)

🕒 dimecres de 18.30 a 20 h (quinzenal)

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

LECTURA I CONVERSA EN ANGLÈS

Grup de conversa en anglès a partir de lectures
periodístiques i cròniques de viatges. Cal un nivell
bàsic de lectura i conversa en anglès.

📅 5 d'octubre (8 sessions)

🕒 dilluns, de 19 a 20.30 h

💶 48 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

INTRODUCCIÓ A L'ORNITOLOGIA URBANA

Taller per descobrir els ocells urbans, aprendre a
identificar-los i conèixer la biodiversitat present
als espais de la ciutat.

📅 24 d'octubre

🕒 dissabte, de 10 a 13 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

ESCOLTAR LA NATURA: TALLER DE SONS D'OCELLS

Taller per identificar ocells a través dels seus
cants i descobrir el paisatge sonor del Delta del
Llobregat.

📅 31 d'octubre

🕒 dissabte, de 10 a 13 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CREACIÓ DE CAIXES NIU

Taller per a persones a partir de 60 anys
per construir caixes niu i contribuir a la
conservació dels ocells del territori.

📅 5 de novembre (2 sessions)

🕒 dijous, de 10 a 12 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

INTRODUCCIÓ A LA NARRACIÓ ORAL

Descoberta de recursos, tècniques i
estratègies de narració oral per comunicar
històries amb més expressivitat i confiança,
tot gaudint de l'art de la paraula dita.

📅 6 d'octubre (5 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h

💶 41 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ESCRITURA CREATIVA

Propostes i exercicis pràctics que ajudaran a
estimular la imaginació, desenvolupar una veu
pròpia i gaudir del procés d'escriptura.

📅 8 d'octubre (4 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 20 h

💶 33 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TALLERS FAMILIARS

FEM TRIBU: M'EXPLIQUES UNA HISTÒRIA?

Descoberta de recursos, tècniques i
estratègies de narració oral per comunicar
històries amb més expressivitat i confiança,
tot gaudint de l'art de la paraula dita.

Activitat adreçada a infants de 3 a 6 anys.

📅 22 d'octubre

🕒 dijous, de 17.30 a 18.30 h

💶 3 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

**A tots els tallers familiars, cal que l'infant vagi
acompanyat d'un adult. Cal fer la inscripció a
nom de l'infant.*

CULTURA DIGITAL

PC PER AL DIA A DIA

Proposta pensada per aprofundir i reforçar els
coneixements bàsics del PC i treballar amb
més autonomia i seguretat.

📅 7 d'octubre (8 sessions)

🕒 dimecres, de 9.45 a 11.15 h

💶 25 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

DOMINA EL TEU MÒBIL

Taller pràctic per a usuaris que ja coneixen
el seu mòbil i volen treure el màxim profit del
seu dispositiu.

📅 7 d'octubre (8 sessions)

🕒 dimecres, d'11.30 a 12.45 h

💶 30 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

COMPRES EN LÍNIA

S'explicaran, de manera clara i pràctica, els
passos essencials per fer una compra segura
en línia. Durant la sessió es realitzarà un
exercici pràctic de compra real.

📅 9 octubre (2 sessions)

🕒 divendres, de 10 a 11.30 hores

💶 9 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

ÀGORA DIGITAL

Píndoles per conèixer consells pràctics que
ens ajudin a sobreviure als desafiaments del
món digital actual.

Qui controla el teu temps, tu o el mòbil? 📱

El mòbil, les notifikacions i les aplicacions
influeixen en la nostra atenció, hàbits i
relacions. S'hi oferiran estratègies senzilles
per fer un ús més conscient de la tecnologia.

📅 21 d'octubre

🕒 dimecres, de 19 a 20.30 hores

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

Violències masculistes digitals 📱

Taller per identificar diferents formes de
violència masculista, reconèixer situacions de
control o assetjament i conèixer estratègies i
eines per prevenir-les i protegir-se'n.

📅 23 de novembre

🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Publicar o no publicar? Infants i xarxes socials 📱

Consells per reflexionar sobre la privacitat
dels infants a internet i prendre decisions
conscients abans de compartir continguts.

📅 2 de desembre

🕒 dimecres, de 18 a 19 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

ELS NOSTRES TRÀMITS EN LÍNIA

S'explicarà, de manera clara i pràctica, com
obtenir i activar el certificat digital per poder
fer tràmits en línia. Caldrà disposar del DNI
electrònic activat.

📅 13 novembre (2 sessions)

🕒 divendres, de 10 a 11.30 h

💶 9 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

NÚVOL I ARXIVS

Per aprendre, de manera clara i pràctica, com
funciona l'emmagatzematge al núvol i com
gestionar els arxius digitals: desar, organitzar
i accedir als documents i consultar-los des de
qualsevol dispositiu.

📅 11 de desembre (2 sessions)

🕒 divendres, de 10 a 11.30 h

💶 9 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

GRUP DE PRÀCTICA D'IMPRESSIÓ 3D 📱

Espai de treball per a persones amb
coneixements d'impressió 3D. Es
comparteixen dubtes, es resolen problemes i
es desenvolupen projectes en comunitat.

📅 5 d'octubre

🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h

📍 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

INICIACIÓ AL DISSENY I LA IMPRESSIÓ 3D

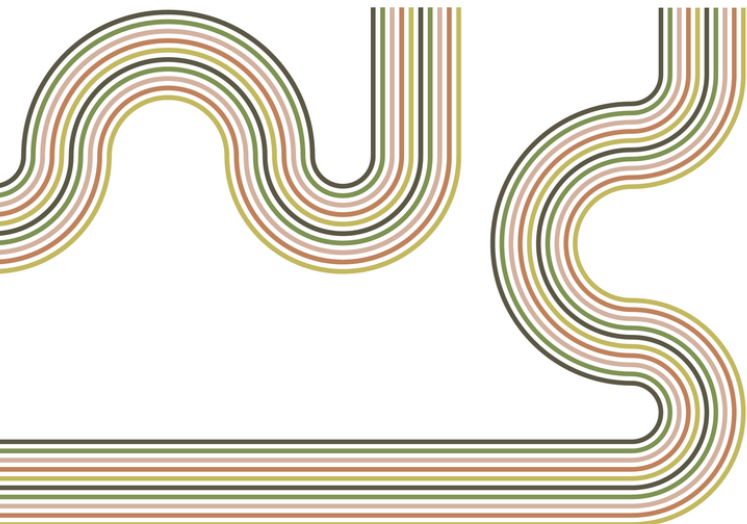
Taller per iniciar-se en el disseny i la
impressió 3D creant els primers objectes.

📅 20 d'octubre (4 sessions)

🕒 dimarts, de 18 a 20 h

💶 32 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech



NO EREN BRUIXES, EREN DONES: REESCRIVINT LA MEMÒRIA A LA VIQUIPÈDIA

Xerrada per descobrir el projecte No eren bruixes, eren dones i iniciar-se en l'edició de la Viquipèdia amb perspectiva de gènere.

📅 27 d'octubre

🕒 dimarts, de 18 a 20 h

🎟 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

APROFUNDEIX EN EL DISSENY I LA IMPRESSIÓ 3D

Taller per aprofundir en el disseny i la impressió 3D desenvolupant projectes més complexos.

📅 18 de novembre (6 sessions)

🕒 dimecres, de 18 a 20 h

🎟 48 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

LA VIDA DIGITAL SENSE ANUNCIS

Proposta per descobrir eines i recursos que permeten navegar per Internet, utilitzar aplicacions i gaudir de continguts digitals amb menys interrupcions publicitàries.

📅 9 de novembre (2 sessions)

🕒 dilluns, de 17.30 a 19.30 h

🎟 12 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TALLERS FAMILIARS

CLICA: TECNOLOGIA CREATIVA EN FAMÍLIA

Tallers per experimentar amb la tecnologia i la cultura digital de forma creativa. Dirigit a famílies amb infants de 8 a 12 anys.

La capsa de ritmes

Experimentació amb la tecnologia i la cultura digital a través de la creació musical.

📅 10 d'octubre

🕒 dissabte, de 10.30 a 12.30 h

🎟 3 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Impressió 3D

Iniciació al disseny i la impressió 3D creant objectes senzills.

📅 7 de novembre

🕒 dissabte, de 10.30 a 12.30 h

🎟 3 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

Videojocs amb kodu game lab

Iniciació al disseny i la programació de videojocs de manera senzilla.

📅 12 de desembre

🕒 dissabte, de 10.30 a 12.30 h

🎟 3 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

**A tots els tallers familiars, cal que l'infant vagi acompanyat d'un adult. Cal fer la inscripció a nom de l'infant.*

GASTRONOMIA

CUINA ANTIINFLAMATÒRIA

Taller per aprendre receptes i hàbits alimentaris que ajuden a reduir la inflamació a través de l'alimentació.

📅 13 d'octubre (4 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h

🎟 46 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

POSTRES TRADICIONALS

Taller per elaborar postres tradicionals i conèixer les tècniques bàsiques de rebosteria.

📅 14 d'octubre (4 sessions)

🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h

🎟 46 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

QUINEM EL POLLASTRE POTA BLAVA

Taller per descobrir noves tècniques i elaboracions per aprofitar totes les parts del pollastre Pota Blava.

📅 22 d'octubre (4 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 20 h

🎟 46 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA PER REDUIR EL GLUTEN

Taller per aprendre alternatives culinàries amb menys gluten. No apte per a persones celiaques.

📅 6 de novembre (4 sessions)

🕒 divendres, de 18 a 20 h

🎟 46 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

ALIMENTACIÓ SALUDABLE PER A NADONS

Taller per a famílies amb nadons per introduir una alimentació saludable amb receptes adaptades.

📅 6 de novembre (2 sessions)

🕒 divendres, de 10 a 11.30 h

🎟 12 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

SNACKS SALUDABLES PER A MASCOTES

Taller per elaborar premis i snacks casolans saludables per a gossos i gats.

📅 14 de novembre (2 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 13 h

🎟 12 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

NO EN LLENCEM NI UNA ENGRUNA: NOVES IDEES PER APROFITAR EL PA SEC

Taller per descobrir receptes d'aprofitament del pa sec inspirades en la cuina tradicional i creativa. A càrrec de la Fundació Espigoladors.

📅 16 de novembre

🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h

🎟 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

📅 25 de novembre

🕒 dimecres, de 18 a 19.30 h

🎟 gratuït

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PLATS NADALENC

Taller per elaborar receptes de Nadal amb un toc sofisticat per sorprendre durant les festes.

📅 18 de novembre (4 sessions)

🕒 dimecres, de 18 a 20 h

🎟 46 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

ESCUMOSOS PER NADAL

Tast per conèixer diferents escumosos i descobrir maridatges per als àpats de Nadal.

📅 28 de novembre

🕒 dissabte, d'11 a 13 h

🎟 12 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

MÉS IDEES DE TALL SENSE CARN

Descoberta d'alternatives amb menys presència de carn i elaboració de plats saludables amb proteïnes d'origen vegetal i de proximitat, beneficiosos tant per a les persones com per al planeta. A càrrec d'Espigoladors.

📅 5 d'octubre

🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h

🎟 gratuït

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

📅 19 d'octubre

🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h

🎟 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA DE TEMPORADA

Descoberta de la cuina de tardor a través de receptes elaborades amb productes frescos i de temporada.

📅 7 d'octubre (6 sessions)

🕒 dimecres, de 18 a 20 h

🎟 71 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PA ARTESANAL

Introducció a les tècniques tradicionals d'elaboració del pa artesanal per adquirir els coneixements necessaris per fer-ne a casa.

📅 7 de novembre (3 sessions)

🕒 dissabte, de 17 a 20 h

🎟 49 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINA DE TÀPER

Taller per aprendre a organitzar els àpats de la setmana i cuinar, en poques hores, un menú saludable i equilibrat.

📅 12 de novembre (3 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 20 h

🎟 36 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

GASTRONOMIA

CATÀNIES, CARQUINYOLIS I GARAPINYADES

Taller per elaborar catànies, carquinyolis i garapinyades, tres dolços tradicionals de la gastronomia catalana, a partir de receptes senzilles.

📅 18 de novembre

🕒 dimecres, de 18 a 20.30 h

💶 14 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINA I CULTURES: SENEGAL

Taller per descobrir la cuina senegalesa a través de l'elaboració d'un plat tradicional, tot apropant-se a la cultura, els costums i els sabors d'aquest país de manera pràctica.

📅 2 de desembre

🕒 dimecres, de 18 a 20 h

💶 3 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TALLERS FAMILIARS

CUINA JÚNIOR

Tallers per passar una estona divertida i aprendre a preparar plats senzills.

Activitat adreçada a infants de 7 a 11 anys.

Receptes terrorífiques

Creació de receptes inspirades en Halloween amb ingredients senzills.

📅 17 d'octubre (2 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 13 h

💶 24 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Primers plats

Els infants es podran iniciar a la cuina preparant els seus primers plats.

📅 31 d'octubre (2 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 13 h

💶 24 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

Postres nadalenques

Taller per elaborar postres nadalenques delicioses.

📅 12 de desembre (2 sessions)

🕒 dissabte, d'11 a 13 h

💶 24 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CUINA JOVE

Sessions per desenvolupar habilitats culinàries, amb receptes fàcils i saludables.

Activitat adreçada a joves de 12 a 16 anys.

Cuinem Noodels

Taller per a joves de 12 a 16 anys per preparar noodles i descobrir noves combinacions de sabors.

📅 30 d'octubre

🕒 divendres, de 18 a 20 h

💶 12 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

Pasta fresca

📅 20 de novembre

🕒 divendres, de 17.30 a 20 h

💶 14 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

Receptes en microones

📅 11 de desembre

🕒 divendres, de 18 a 20 h

💶 12 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

**A tots els tallers familiars, cal que l'infant vagi acompanyat d'un adult. Cal fer la inscripció a nom de l'infant.*

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