

Cursos i tallers d'estiu

 **Inscripcions a partir de l'11 de juny,
a les 16.30 h als centres culturals
i a online.elprat.cat**

L'estiu és el moment perfecte per
aprendre o descobrir noves aficions i
sobretot, per passar una bona estona!

Gastronomia

TALLER DE VERMUT CASOLÀ *

Aprèn a elaborar el teu propi vermut entenent els coneixements botànics necessaris per a aquesta elaboració.

-  **1 de juliol (2 sessions)**
-  **dimarts, de 18.30 a 20.30 h**
-  **23 €**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

CUINA DE SUPERVIVÈNCIA PER JOVES *

Oblida els preuinats! Aprèn a cuinar plats top i deixa tothom amb ganes de més.
Adreçat a joves de fins a 22 anys.

-  **2 de juliol (2 sessions)**
-  **dimecres, de 12 a 14 h**
-  **5 €**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

TAPES JAPONESES *

Apropa't a la gastronomia nipona més informal i deliciosa preparant petites receptes ideals per compartir i sorprendre.

-  **2 de juliol (2 sessions)**
-  **dimecres, de 18.30 a 20.30 h**
-  **23 €**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

CONSERVES AMB FRUITES I VERDURES

Endinsa't en l'art de conservar: aprofita les fruites i verdures de temporada per crear conserves delicioses i gaudir-ne tot l'any.

-  **4 de juliol**
-  **divendres, d'11.30 a 13.30 h**
-  **gratuït**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

CULTIU DE GERMINATS A CASA

Aprèn a fer germinats de manera fàcil i natural. Descobreix els seus beneficis i com incorporar-los als teus plats de forma creativa i saludable.

-  **7 de juliol**
-  **dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
-  **12 €**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

ORXATA I BEGUDES REFRESCANTS

Taller per aprendre a fer orxata casolana i altres begudes refrescants, naturals i plenes de sabor, ideals per combatre la calor de forma saludable.

-  **2 de juliol**
-  **dimecres, de 18 a 20 h**
-  **12 €**
-  **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**



CARPACCIOS I AMANIDES AMB FRUITES

Taller per descobrir combinacions sorprenents de carpaccios i amanides amb fruites fresques i acolorides.

-  **3 de juliol**
-  **dijous, de 18.30 a 20.30 h**
-  **12 €**
-  **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

HUMMUS, PATÉS I SALSES FRESQUES

Proposta per aprendre a fer hummus, patés i salses amb llegums i vegetals: receptes ràpides, delicioses i originals per esmorzars, aperitius o sopars lleugers.

-  **7 de juliol**
-  **dilluns, de 18.30 a 20.30 h**
-  **12 €**
-  **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

TIRAMISÚ I PANNACOTTA

Preparació de clàssics irresistibles de la rebosteria italiana com el tiramisú i pannacotta, amb sabors autèntics que transporten a la bella Itàlia.

-  **17 de juliol**
-  **dijous, de 18.30 a 20.30 h**
-  **12 €**
-  **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**



Arts en viu

DANSA TRADICIONAL AFRICANA *

Una oportunitat per apropar-se a les arrels i l'energia de la dansa africana. L'últim dia comptarà amb música en viu per posar en pràctica allò que s'ha treballat. *Activitat d'alta intensitat cardiovascular.*

- 📅 25 de juny (4 sessions)
- ✓ dimecres, de 19 a 20.30 h
- € 24 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

VOGUEING 💡

Classe magistral on es treballarà expressió, presència escènica i empoderament a través del moviment per endinsar-se en l'energia i l'actitud del *vogueing*.

- 📅 26 de juny
- ✓ dijous, de 19 a 21 h
- € 8 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

SEXY STYLE *

Estil de música i ball molt empoderador, que es caracteritza per la seva sensualitat per tenir influències del *burlesque* i del cabaret musical.

- 📅 26 de juny (4 sessions)
- ✓ dijous, de 19 a 20.30 h
- € 24 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau



DANSA ZÍNGARA AMB PANDERETA *

Taller de dansa oriental amb pandereta, on aprendrem a combinar moviments corporals i ritmes tradicionals de la dansa oriental.

- 📅 27 de juny (4 sessions)
- ✓ divendres, de 19 a 20.30 h
- € 24 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau



FITNESS LLATINS EN FAMÍLIA 🧒🧒

Taller per a ballar en família al ritme dels sons llatins. Ideal per gaudir juntes, enfortir vincles i mantenir-se en forma d'una manera lúdica i saludable. *Adreçat a famílies amb infants a partir de 3 anys. Cal fer inscripció per a cada persona.*

- 📅 1 de juliol (4 sessions)
- ✓ dimarts, de 17.30 a 18.30 h
- € 16 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

BALLS CARIBENYS *

Dansa vibrant d'arrels llatinoamericanes que es caracteritza per la connexió amb la música, el ritme enèrgic i els moviments expressius. Individual o en parella.

- 📅 1 de juliol (4 sessions)
- ✓ dimarts, de 19 a 20.30 h
- € 24 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

TASTET DE CIRC JUVENIL: ACROBÀCIES I EQUILIBRIS *

Aprendrem exercicis acrobàtics, individuals i col·lectius, i posarem a prova el nostre equilibri sobre diferents objectes. *Adreçat a joves de 12 a 18 anys.*

- 📅 3 de juliol
- ✓ dijous, de 17 a 19 h
- € 2 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CÈRCOL AERI *

Treballarem els fonaments del cercle aeri giratori (nivells bàsic i intermedi), amb força, flexibilitat i expressió corporal. Inclou seqüències individuals i en duo.

- 📅 9 de juliol (3 sessions)
- ✓ dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- € 24 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TASTET DE CIRC JUVENIL: AERIS *

Practicarem les acrobàcies aèries, utilitzant tres elements diferents: teles, trapeci i cèrcol. *Adreçat a joves de 12 a 18 anys.*

- 📅 10 de juliol
- ✓ dijous, de 17 a 19 h
- € 2 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa



Arts visuals

FOTOGRAFIA SOBRE RODES 🌟

Combina la passió per la bicicleta amb la fotografia en aquest taller on s'ensenyaran tècniques fotogràfiques bàsiques i alhora gaudirem dels paisatges del Delta, desplaçant-nos en bicicleta..

- 📅 26 de juny (4 sessions)
- 🕒 dijous, de 19 a 20.30 h
- 💰 18 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau – rutes pel delta del Llobregat



FOTOGRAFIA D'ESPECTACLES 🌟

Taller per aprendre les tècniques essencials de la fotografia d'espectacles i que combina sessions teòriques amb pràctiques reals.

- 📅 dimarts 8, dimecres 9 i 16 de juliol, de 19 a 20 h i divendres 18 de juliol, de 21 a 23 h (4 sessions)
- 💰 12 €
- 📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFIA, NATURA I TEMPS 🌱👨👩

Passejada fotogràfica en família en què s'aprendran els conceptes bàsics de fotografia mentre s'observa, es comparteix i es captura la bellesa dels espais naturals del Riu.

Adreçat a famílies amb infants a partir de 8 anys. Cal fer inscripció per a cada persona.

- 📅 4 de setembre
- 🕒 dijous, de 18 a 20.30 h
- 💰 gratuït
- 📍 espais naturals del Riu

TASTETS CREATIUS: DIBUIXOS NATURALS 🌱👨👩

Sessió per descobrir i experimentar amb elements naturals del territori.

Adreçat a famílies amb infants de 5 a 11 anys.

- 📅 1 de juliol
- 🕒 dimarts, de 17.30 a 19.30 h
- 💰 gratuït
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech

CREA EL TEU PROPI TERRARI 🌱

A través de la creació d'un petit terrari, acostarem la natura a casa de forma fàcil i sostenible.

- 📅 8 de juliol
- 🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 12 €
- 📍 Centre Cívic Palmira Domènech



ARRACADES DE MICROGANXET 🌱

Creació d'arracades úniques de microganxet, utilitzant tècniques com l'anell màgic, el punt alt i el punt baix.

Es recomanen coneixements bàsics de ganxet.

- 📅 1 de juliol (2 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18 a 19.30 h
- 💰 18 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

KOKEDAMES 🌱

Taller per crear composicions vegetals úniques amb aquesta tècnica japonesa artesanal.

- 📅 14 de juliol
- 🕒 dilluns, de 18 a 20 h
- 💰 14 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PINTA LA TEVA ROBA 🧵

Taller per transformar samarretes velles en peces úniques plenes de color de creativitat i d'estil propi.

- 📅 22 de juliol
- 🕒 dimarts, de 18 a 20 h
- 💰 14 €
- 📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ART TERÀPIA 🌟

Taller d'art, benestar i creixement personal. Espai creatiu i transformador que promou la salut emocional i el desenvolupament interior a través de propostes artístiques com pintura, dibuix, collage o altres disciplines plàstiques.

- 📅 3 i 24 de juliol (2 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.30 a 20 h
- 💰 gratuït
- 📍 Casal Cívic i Comunitari El Prat – Delta

ENQUADERNACIÓ CREATIVA 🧵

Creació de llibretes o blocs de notes originals i personalitzades, a partir del material reutilitzat: cartó, fulls, tela, llana, etc. *Els participants hauran de portar fulls impresos per una cara, algun envàs de cartró i retalls de roba que tinguin per casa.*

- 📅 10 de juliol
- 🕒 dijous, de 18 a 20 h
- 💰 gratuït
- 📍 Casal Cívic i Comunitari El Prat – Delta

APROFITEM ELS TAPS DE SURO 🧵

Una activitat creativa que alhora és una manera fantàstica de conscienciar sobre la importància del reciclatge i la reutilització de materials, tot fomentant la creativitat i el treball manual per fer es-talvis, suports pel mòbil, marcs de fotos, joguines, etc.

- 📅 17 de juliol
- 🕒 dijous, de 18 a 20 h
- 💰 gratuït
- 📍 Casal Cívic i Comunitari El Prat – Delta

Cultura digital

SIGUES UN CODICRACK: CONSTELLACIÓ INTERNET!

Taller per aprendre a utilitzar la tecnologia de manera creativa i segura: protegir-se a la xarxa, desenvolupar resiliència digital i intel·ligència emocional per explorar el món digital amb confiança! Dissenyat i impartit per professionals de la Universitat Politècnica de Catalunya. Adreçat a infants entre 9 i 11 anys.

-  30 de juny (10 sessions)
-  de dilluns a divendres, de 10 a 13 h
-  gratuït
-  Centre Cívic Jardins de la Pau

COM FEM SERVIR LA CÀMERA DEL MÒBIL?

Taller per aprendre el funcionament bàsic de la càmera del mòbil. Edició inicial d'imatges i enviament d'aquestes a través de WhatsApp o correu electrònic.

-  7 i 9 de juliol (2 sessions)
-  dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h
-  gratuït
-  Obrador Comunitari Sant Cosme (pg. Ramon Codina, 65)



Coneixement

LA QUÍMICA DEL VI

Un viatge des de la vinya fins a la copa per descobrir la ciència que hi ha darrere d'una ampolla de vi.

-  27 de juny
-  divendres, de 18.30 a 20.30 h
-  8 €
-  Centre Cívic Palmira Domènech

CREACIÓ DE PERSONATGES

Dona vida a personatges únics i crea històries per a llibres, audiovisuals o videojocs. Explora noves maneres de narrar! Per a joves fins a 22 anys.

-  8 de juliol (2 sessions)
-  dimarts, de 18.30 a 20 h
-  5 €
-  Centre Cívic Palmira Domènech



NETEJA NATURAL

Troba alternatives a la utilització de productes químics industrials aprenent a fabricar els teus propis productes de neteja amb ingredients naturals.

-  10 de juliol
-  dijous, de 18.30 a 20.30 h
-  gratuït
-  Centre Cívic Palmira Domènech

HORT A CASA AMB MATERIALS APROFITATS

Aprendrem a fer el muntatge d'un petit hort a casa recuperant envasos i aprofitant residus orgànics generats a les llars. Amb el suport de l'AMB.

-  26 de juny
-  dijous, de 10 a 12.30 h
-  gratuït
-  Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

MANTENIMENT DEL PATINET ELÈCTRIC

Aprèn a fer petites reparacions al teu patinet elèctric i també trucs per a una millor conservació.

-  3 de juliol
-  dijous, de 18.30 a 20.30 h
-  8 €
-  Centre Cívic Palmira Domènech

