



# OFERTA FORMATIVA

CURSOS • TALLERS • XERRADES  
ALS CENTRES CULTURALS

DE GENER A JUNY DEL 2023

Arts en Viu

Arts Visuals

Coneixement

Cultura Digital

Gastronomia

INSCRIPCIONS A PARTIR DE L'11 DE GENER A LES 16.30 H  
Inscripcions a cada centre cultural i a [online.elprat.cat](https://online.elprat.cat)

[elprat.cat/cultura](https://elprat.cat/cultura)



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

Des del Servei de Cultura t'ofereim aquest conjunt de propostes formatives de temàtiques diverses.

En l'àmbit de la creació, prova diferents estils de ball i tècniques del circ, experimenta amb les arts tèxtils i plàstiques, millora fotografies i produccions musicals i desafia el full en blanc. Si t'apassiona el coneixement i la reflexió, eixampla la mirada i la capacitat crítica amb cursos i xerrades sobre literatura, història, música, ciència i temes d'actualitat. Amplia el teu univers literari i comparteix les històries llegides en algun club de lectura, en tens molts per escollir! En el camp de la tecnologia, descobreix eines i aplicacions digitals que millorin el teu dia a dia i afavoreixin la creativitat. Si vols millorar les habilitats a la cuina i viure de forma més saludable, tria i remena d'entre el gran ventall de propostes gastronòmiques.

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.

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Inscripcions a partir del dimecres, **11 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 gener a juny.

**Biblioteca Antonio Martín**  
elprat.cat/biblioteca

**La Capsa**  
lacapsa.org

**Centre Cívic Jardins de la Pau**  
elprat.cat/ccjardinspau

**L'Escola d'Arts en Viu**  
elprat.cat/lescoladartsenviu

**Centre Cívic Palmira Domènech**  
elprat.cat/ccpalmiradomenech

**Escola d'Arts Visuals**  
amicsartprat.org

**Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**  
elprat.cat/ccriberabaixa

**/UNZIP Arts Visuals**  
elprat.cat/unzipartsvisuals

**Cèntric Espai Cultural**  
elprat.cat/centric

## ARTS EN VIU (música, teatre, dansa i circ)

## ARTS VISUALS (arts plàstiques, arts tèxtils, fotografia, audiovisual)

## CONEIXEMENT (història, món contemporani, llengües, literatura, ciència)

## CULTURA DIGITAL (noves tecnologies, xarxes socials i creació digital)

## GASTRONOMIA

⚙️ Curs o taller

📅 Data d'inici

🕒 Píndola

🕒 Horari

🔄 Cicle d'activitats

💰 Preu

👥 Per a infants o famílies

📍 Lloc

# ARTS EN VIU

## música, teatre, dansa i circ

### BIODANSA I

Música, moviment i vivència en grup.  
Aquesta disciplina ajuda, entre altres coses,  
a millorar l'autoestima i la salut.

📅 30 de gener (8 sessions)  
🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
💰 42 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### BIODANSA II

Continua descobrint aquesta disciplina de ball.  
No és necessari haver fet *Biodansa I*.

📅 17 d'abril (8 sessions)  
🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
💰 42 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### BURLESQUE I

Ball inspirat en moviments i tècniques de la  
dansa moderna, la dansa jazz i l'expressió teatral.

📅 23 de gener (9 sessions)  
🕒 dilluns, de 18.30 a 20 h  
💰 36 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### BURLESQUE II

Aprofundeix en aquesta disciplina de ball.  
No és necessari haver fet *Burlesque I*.

📅 17 d'abril (9 sessions)  
🕒 dilluns, de 18.30 a 20 h  
💰 36 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### BALLS LLATINS

Combinació de diversos ritmes caribenys com  
la salsa, la bachata, el merengue i el txa-txa-txa.  
Individual o en parella.

📅 24 de gener (6 sessions)  
🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h  
💰 24 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### BACHATA INTENSIU

Taller per conèixer els passos més  
representatius d'aquest ball i aprofundir  
en el seu ritme. Individual o en parella.

📅 7 de març (4 sessions)  
🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h  
💰 16 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### SALSA INTENSIU

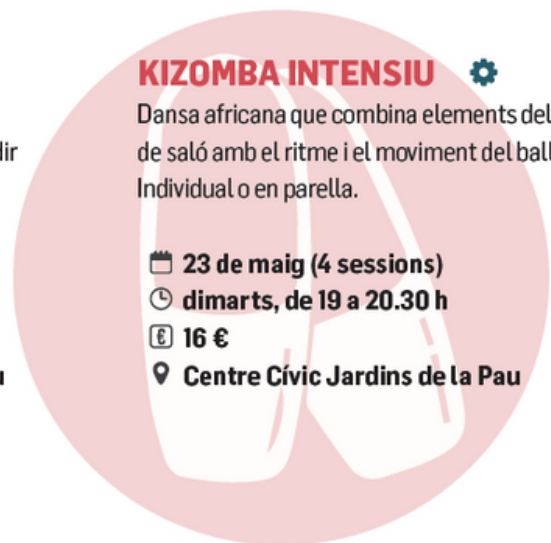
Taller de salsa cubana per practicar els seus  
passos més representatius i aprofundir en la  
seva essència. Individual o en parella.

📅 11 d'abril (6 sessions)  
🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h  
💰 24 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### KIZOMBA INTENSIU

Dansa africana que combina elements del ball  
de saló amb el ritme i el moviment del ball africà.  
Individual o en parella.

📅 23 de maig (4 sessions)  
🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h  
💰 16 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau



# ARTS EN VIU

## música, teatre, dansa i circ

### FUSIÓ FLAMENC-ÀRAB ⚙️

Taller que ens apropa a la fusió cultural del flamenc i les danses àrabs. Es treballarà a partir de la preparació d'una coreografia.

📅 30 de gener (8 sessions)

🕒 dimecres, de 19 a 20.30 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### SWING I ⚙️

Taller en parella per iniciar-se i conèixer els passos bàsics d'aquest ball tan popular i social de finals dels anys 20 als Estats Units.

📅 26 de gener (8 sessions)

🕒 dijous, de 18.45 a 19.45 h

💰 22 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### SWING II ⚙️

Continua descobrint aquesta disciplina de ball. No és necessari haver fet *Swing I*.

📅 20 d'abril (9 sessions)

🕒 dijous, de 18.45 a 19.45 h

💰 24 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### ESPAI DE PRÀCTICA DE SWING ⚙️

Bona música, DJ i bon rotllo assegurat per gaudir i ballar en comunitat, amb l'acompanyament de dos professionals. Per a tots els nivells.

📅 26 de gener i/o 20 d'abril  
(8 sessions cada període)

🕒 dijous, de 19.45 a 20.45 h

💰 12 €/període

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### A GAUDIR DEL BALL I ⚙️

Es treballaran diferents estils de música i dansa, cuidant el cos, treballant l'expressió i alliberant emocions, en un ambient distès i ple de bon humor. *Adreçat a persones a partir de 50 anys.*

📅 3 de febrer (8 sessions)

🕒 divendres de 9.30 a 11 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### A GAUDIR DEL BALL II ⚙️

Continua gaudint del ball en un ambient distès. No és necessari haver fet el taller *Gaudir del ball I*. *Adreçat a persones a partir de 50 anys.*

📅 21 d'abril (8 sessions)

🕒 divendres de 9.30 a 11 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

### GRAVACIÓ AMB PRO-TOOLS ⚙️

Aprendre a gravar, editar i mesclar amb ProTools i treu el màxim profit al teu *Home Studio*.

📅 2 de febrer (7 sessions)

🕒 dijous, de 19 a 21 h

💰 60 €

📍 La Capsa

### BOOTY DANCE I ⚙️

Ball urbà d'origen afroamericà, propi de la cultura hip-hop, per a treballar la tonificació, l'empoderament i l'acceptació del cos.

📅 28 de gener (9 sessions)

🕒 dissabte, de 10 a 11.30 h

💰 36 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## BOOTY DANCE II ⚙️

Continua descobrint aquesta disciplina de ball.  
No és necessari haver fet *Booty dance I*.

📅 22 d'abril (9 sessions)  
🕒 dissabte, de 10 a 11.30 h  
💰 36 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## PARLAR EN PÚBLIC ⚙️

Eines i recursos teatrals per millorar les habilitats a l'hora de parlar en públic.  
Un espai on descobrir i desenvolupar els recursos expressius i creatius.

📅 11 d'abril (6 sessions)  
🕒 dimarts, de 19 a 20 h  
💰 24 €  
📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## AFROBEAT I ⚙️

Estil emergent que fusiona diferents estils i moviments de les danses africanes (kuduro, afrohouse, coupé décalé, azonto...).

📅 28 de gener (9 sessions)  
🕒 dissabte, de 12 a 13.30 h  
💰 36 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## AFROBEAT II ⚙️

Continua descobrint aquesta disciplina de ball.  
No és necessari haver fet *Afrobeat I*.

📅 22 d'abril (9 sessions)  
🕒 dissabte, de 12 a 13.30 h  
💰 36 €  
📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## INICIACIÓ ALS AERIS ⚙️

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

📅 1 de febrer (15 sessions)  
🕒 dimecres, de 17.15 a 19.15 h  
💰 80 €  
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## MONOGRÀFICS AERIS JOVES ⚙️

Monogràfic bàsic d'aeris centrat en la creació de figures i seqüències utilitzant nusos de peu i de cintura. *Adreçat a joves d'entre 12 i 16 anys.*

📅 12 d'abril (3 sessions)  
🕒 dimecres, de 19.30 a 21.30 h  
💰 16 €  
📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## MONOGRÀFICS AERIS ⚙️

Monogràfics especialitzats centrats en la creació de figures, seqüències i escapaments.  
*Adreçat a majors de 16 anys amb experiència en aquesta disciplina.*

### Figures i seqüències amb splits

📅 15 i 22 de febrer

### Seqüències utilitzant nusos de peu

📅 15 i 22 de març

### Escapament amb giri sense

📅 17 i 24 de maig

🕒 dimecres, de 19.30 a 21.30 h

💰 11 €/sessió

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa



# ARTS EN VIU

## música, teatre, dansa i circ

### CIRC EN FAMÍLIA 👤

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

#### Aeris en duo

📅 3 de febrer

#### Equilibris

📅 17 de febrer

#### Màgia

📅 3 de març

#### Malabars col·lectius

📅 17 de març

#### Acroportes en duo

📅 31 de març

#### Clown

📅 14 d'abril

#### Hula-hoop

📅 28 d'abril

#### Teles i trapezi

📅 12 de maig

#### Tastet de circ

📅 26 de maig

🕒 **divendres, de 17.30 a 19 h**

💰 **2 € per infant/sessió**

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

### UKULELE EN FAMÍLIA 👤

Taller per a famílies amb infants a partir de 8 anys que vulguin aprendre a tocar junts aquest instrument. Es recomana portar ukelele. Si no és possible, consultar opcions de lloguer amb el centre.

📅 **2 de febrer (6 sessions)**

🕒 **dijous, de 18 a 19 h**

💰 **24 €**

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

### TALLERS OBERTS DE PERCUSSIÓ 👤

Cercles de percussió per a experimentar i jugar amb el ritme. No calen coneixements musicals. *Adreçats a totes les edats (menors de 12 acompanyats).*

📅 **15 de març, de 18 a 19 h**

📍 **Plaça de Sant Jordi**

📅 **29 d'abril, de 12 a 13 h**

📍 **Jardins de Joan Salvat Papasseït**

💰 **gratuït**

### HARMÒNICA DE BLUES ⚙️

Apre'n les tècniques bàsiques per a fer sonar l'harmònica a ritme de blues! S'ha de portar una harmònica diatònica afinada en C (DO).

📅 **6 de febrer (7 sessions) i 20 de març**

🕒 **dilluns, de 19 a 20.30 h**

💰 **50 €**

📍 **La Capsa**

### TALLER DE DJ "TRAPELLA" ⚙️

Adreçat a persones de gènere femení que tinguin ganes d'iniciar-se en el món del DJ i començar a fer mesclades, generant un espai de confiança i sense límits estilístics.

📅 **25 de gener (4 sessions)**

🕒 **dimecres, de 19 a 21 h**

💰 **35 €**

📍 **La Capsa**

### TALLER D'ESCENIFICACIÓ ⚙️

Curs pràctic destinat al treball interpretatiu i a l'escenificació d'una peça teatral amb una mostra al públic al final del taller.

📅 **de febrer a maig (15 sessions)**

🕒 **a determinar (dimarts o dijous tardes)**

💰 **150 €**

📍 **Teatre Kaddish.**

**Centre d'Art Torre Muntadas**

### EINES PER L'AUTOGESTIÓ DE PROJECTES MUSICALS ⚙️

Eines bàsiques per a donar a conèixer o expandir el projecte musical propi: l'estratègia de comunicació, el management i la producció tècnica.

📅 **9 de maig (2 sessions)**

🕒 **dimarts, de 19 a 21 h**

💰 **20 €**

📍 **La Capsa**

proposades  
familiars  
i infantils

# ARTS VISUALS

arts plàstiques, arts tèxtils, fotografia i audiovisual

## MUESCORE ⚙️

Curs d'iniciació per aprendre a utilitzar aquest programa d'edició musical gratuït, molt intuïtiu i que permet elaborar les pròpies partitures.

📅 17 d'abril (4 sessions)

🕒 dilluns, de 20 a 21 h

💰 16 €

📍 L'Escola d'Arts en Viu

## INTRODUCCIÓ ALS SINTETITZADORS MODULARS ⚙️

Eines per entendre com funcionen els sintetitzadors modulars i com crear sons propis. Les sessions s'impartiran utilitzant el programari gratuït VCV Rack.

📅 6 de juny (3 sessions)

🕒 dimarts, de 19 a 21 h

💰 30 €

📍 La Capsa

## FOTOGRAFIA BÀSICA ⚙️

Introducció al món de la fotografia digital per conèixer quins són els conceptes bàsics per fer unes bones preses amb càmera reflex.

📅 26 de gener (6 sessions)

🕒 dijous, de 18.45 a 20.45 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## CONSTRUEIX EL TEU PEDAL BIG MUFF 🎧

Taller on es construirà un clon de l'Electro Harmonix Big Muff, clau en el so d'artistes com David Gilmour, The Black Keys o Smashing Pumpkins.

📅 1 d'abril

🕒 dissabte, de 9.30 a 14.30 h

💰 50 €

📍 La Capsa

## FOTOGRAFIA I VÍDEO AMB SMARTPHONE ⚙️

Taller per treure-li profit al teu telèfon mòbil. Conèixer com funciona la teva càmera en mode "PRO" i com fer vídeos com un professional.

📅 1 de febrer (4 sessions)

🕒 dimecres, de 18.45 a 20.45 h

💰 22 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA NOCTURNA ⚙️

Taller teòric- pràctic per aprendre a controlar les funcions de la teva càmera reflex a la nit.

📅 9 de març (4 sessions)

🕒 dijous, de 18.45 a 20.45 h

💰 22 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## LIGHTROOM AL NÚVOL ⚙️

Tastet per fer i treballar el revelatge de les fotografies des del mòbil, introduir-les al núvol i sincronitzar-les a l'ordinador.

📅 14 abril (3 sessions)

🕒 divendres, de 18.45 a 20.45 h

💰 16 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## FOTOGRAFIA PRE-VIATGE ⚙️

Taller per als aficionats a la fotografia que treballin amb qualsevol càmera per resoldre i solucionar dubtes sobre la seva càmera i fer imatges de viatge a l'estiu.

📅 5 de maig (5 sessions)

🕒 divendres, de 18.45 a 20.45 h

💰 26 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

# ARTS VISUALS

arts plàstiques, arts tèxtils, fotografia i audiovisual

## CINEMA I SEXE ⚙️

Com ha evolucionat el tractament de la sexualitat al cinema? Es comentaran pel·lícules de Filmin. Subscripció inclosa per poder veure-les prèviament.

📅 16 de febrer (6 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## CINEMA I MÚSICA ⚙️

S'analitzaran documentals, *biopics* i grans festivals de la història de la música. Subscripció d'In-edit inclosa per poder veure'ls prèviament.

📅 13 d'abril (6 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## ART, FEMINISMES I INSÀNIA ⚙️

Taller de creació experimental en la intersecció entre l'art, els feminismes i la salut mental a través de les històries de vida de diverses artistes.

📅 16 de març (8 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## COSTURA A MÀQUINA ⚙️

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

📅 10 de febrer (8 sessions)

🕒 divendres, de 18.30 a 20 h

💰 44 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## BIJUTERIA DE MACRAMÉ ⚙️

El *micromacramé* és una tècnica que permet fer accessoris amb tot luxe de detalls. En aquest taller, es mostrarà com fer els nusos bàsics per crear accessoris.

📅 14 de febrer (6 sessions)

🕒 dimarts, de 18 a 19.30 h

💰 33 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## POP-UP: 3D SOBRE PAPER ⚙️

Taller per a crear llibres, targetes i altres treballs manuals de paper amb volums i formes en tres dimensions.

📅 19 d'abril (4 sessions)

🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h

💰 28 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## CANVIEM FORAT PER BRODAT ⚙️

Aprèn la tècnica del visible *mending* i renova les teves peces amb originals brodats i pegats plens d'estil.

📅 6 de maig (3 sessions)

🕒 dissabtes, de 10.30 a 13.30 h

💰 33 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## INICIACIÓ AL PATCHWORK ⚙️

El patchwork consisteix a cosir junts petits trossos de tela per fer un disseny més gran. En aquest taller, es podran fer dissenys geomètrics des de zero.

📅 28 de febrer (8 sessions)

🕒 dimarts, de 18 a 19.30 h

💰 44 €

📍 C. Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## CAL-LIGRAFIA XINESA

Tastet per aprendre a traçar ideogrames xinesos a través de pinzellades i tècniques artístiques.

 **28 de gener**

 **dissabte, d'11 a 13 h**

 **10 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

## PECES DE ROBA AMB DRAPET

Taller per aprendre a fer una nova peça a partir de "trapillo", obtingut de peces de roba velles que ja no utilitzem.

 **14 d'abril (8 sessions)**

 **divendres, de 18 a 20 h**

 **48 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

## BRODAR TOTE BAGS

### #ENFEMENÍ

Matí per aprendre diferents tipus de punt de brodat aplicats a una bossa amb un disseny feminista. No cal tenir coneixements previs.

 **25 de febrer**

 **dissabte, de 10.30 a 14 h**

 **15 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

## SERIGRAFIA

Recorregut de tot el procés creatiu, des de la composició i disseny fins a l'estampació en diferents formats. *A partir de 16 anys.*

 **3 de febrer (8 sessions)**

 **divendres, de 17.30 a 19.30h**

 **148 € (material inclòs)**

 **L'Escola d'Arts Visuals del Prat  
i Taller El Gratx de L'Hospitalet**

## ART EN FAMÍLIA. CAPGIRANT LA CIUTAT

Accions artístico-educatives per conèixer, de la mà d'artistes locals, els centres culturals de la ciutat i les comunitats que hi habiten. *Adreçat a famílies amb infants d'entre 5 i 9 anys.*

 **26 de febrer**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

 **26 de març**

 **C. Cívic Sant Jordi – Ribera Baixa**

 **13 de maig**

 **Centre Cívic Palmira Domènech**

 **diumenge, de 17 a 18.30 h**

**i dissabte, de 17 a 18.30 h**

 **gratuït, amb inscripció prèvia**

## LA SOCIETAT LITERÀRIA I EL PASTÍS DE COR DE CARXOFA DEL PRAT

Espai de trobada d'amants de la literatura on compartir recomanacions lectores i conversar al voltant de llibres que deixen empremta.

 **18 gener (3 sessions)**

 **tercer dimecres de mes, d'11 a 12 h**

 **gratuït**

 **Biblioteca Antonio Martín**

## VIURE LA LITERATURA

Activitats per aprendre a recitar i crear poemes, escriure relats curts, interpretar fragments teatrals... Viure, en definitiva, la Literatura.

 **7 de febrer (8 sessions)**

 **dimarts, de 18.30 a 20 h**

 **10 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

proposades  
familiars  
i infantils

# — CONEIXEMENT

## història, món contemporani, literatura i ciència

### CIÈNCIA PER A INFANTS 👤

Taller adreçat a infants de 7 a 10 anys per comprovar que la ciència també pot ser divertida.

📅 4 de març (4 sessions)

🕒 dissabte, de 10.30 a 12 h

💰 26 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

### DO YOU SPEAK ENGLISH? 👤

Grups de conversa en anglès de diferents temàtiques, per a persones adultes i infants, conduïts per persones natives.

📅 consultar webs dels centres culturals

💰 gratuït

📍 Biblioteca Antonio Martín,  
Centre Cívic Jardins de la Pau,  
Centre Cívic Sant Jordi Ribera- Baixa  
i Centre Cívic Palmira Domènech.

### L'ILLA DE LA LECTURA 👤

Sorpreses i experiments al voltant de la lectura per despertar la curiositat literària i gaudir de la lectura. *Adreçat a infants de 7 a 12 anys.*

📅 21 gener (3 sessions)

🕒 segon dissabte de mes, de 12 a 13 h

💰 gratuït, amb inscripció prèvia

📍 Biblioteca Antonio Martín

### LLEGIM CIÈNCIA ⚙️

Grup de lectura enfocat als amants de la literatura i la ciència. Es llegiran i comentaran des de llibres divulgatius a grans clàssics.

📅 7 de febrer (4 sessions)

🕒 primer dimarts de cada mes,  
de 18.30 a 20 h

💰 gratuït

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

### ESCRITURA CREATIVA ⚙️

Curs per familiaritzar-se amb l'ofici d'escriure, i entendre que, per poder ser un/a bon/a escriptor/a, convé ser també un/a gran lector/a. El curs combinarà l'anàlisi de fragments i relats i la posada en pràctica.

📅 26 de gener (8 sessions)

🕒 dijous, de 19 a 20.30 h

💰 32 €

📍 Cèntric Espai Cultural

### CLUBS DE LECTURA 🔁

La Biblioteca ofereix Clubs de lectura de diferents temàtiques on els seus membres es reuneixen un cop al mes, per intercanviar impressions de la lectura que han llegit.

💰 gratuït, amb inscripció prèvia

📍 Biblioteca Antonio Martín

### INICIACIÓ AL TELÈFON MÒBIL ⚙️

Taller per aprendre els conceptes bàsics per a utilitzar el telèfon mòbil i les aplicacions pel dia a dia, com ara el WhatsApp, e-mail, La Meva Salut, etc.

📅 15 de març (8 sessions)

🕒 dimecres, de 17 a 18.30 h

💰 18 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

### VIDEODANSA 🔗

Aprèn a crear els teus propis vídeos de dansa i treballar-ne la postproducció amb els teus propis ginyes (*gadgets*) i programes o aplicacions d'edició!

📅 11 de febrer

🕒 dissabte, de 18 a 20 h

💰 gratuït

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

# CULTURA DIGITAL

noves tecnologies, xarxes socials i creació digital

## MAPPING EN DANSA

Taller per aprendre i posar en pràctica la tècnica de projecció en gran format mitjançant la creació d'un *mapping* vinculat als grups de dansa del centre cívic.

📅 29 de març (4 sessions)

🕒 dimecres, de 18 a 21 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## INICIACIÓ A L'ORDINADOR

Taller per començar de zero a utilitzar un ordinador. S'aprendran a organitzar carpetes i arxius, a utilitzar els programes bàsics i navegar per Internet.

📅 15 de març (8 sessions)

🕒 dilluns, de 17 a 18.30 h

💰 18 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## GESTIÓ DE FOTOS I ARXIS AL NÚVOL

Taller per aprendre a desar i gestionar les fotos, vídeos i arxius digitals al núvol, i així tenir-los sempre disponibles i organitzats

📅 8 de maig (3 sessions)

🕒 dilluns, de 17 a 19 h

💰 9 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## AUTOSERVEI DIGITAL

Espai no dirigit obert a la ciutadania en general, on es pot fer ús dels ordinadors de sobre taula amb connexió a Internet i programari lliure per fer gestions, estudiar o treballar projectes personals de forma lliure i gratuïta.

🕒 dimecres, de 16 a 20 h

💰 gratuït

📍 Cèntric Espai Cultural

## MÓN DIGITAL

Espai d'iniciació a les eines i aplicacions bàsiques per treure el màxim profit del telèfon mòbil i les aplicacions d'ús més habitual. *Adreçat a persones de més de 60 anys.*

📅 25 de gener o 26 d'abril (8 sessions)

🕒 dimecres, de 10 a 11.30 h

💰 12 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

📅 14 de febrer (10 sessions)

🕒 dimarts, d'11 a 12 h

💰 10 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## FOTOS PER RECORDAR

Taller pràctic per aprendre a descarregar, endreçar i emmagatzemar les imatges i vídeos del telèfon mòbil en un lloc segur.

📅 29 de març

🕒 dimecres, de 10 a 12 h

💰 gratuït

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

## ASSESSORAMENT DIGITAL

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

🕒 dimarts, de 17 a 19.30 h

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

🕒 dijous, de 17 a 19 h

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

🕒 dilluns, de 16 a 19 h

📍 C. Cívic Sant Jordi – Ribera Baixa

🕒 dimecres, de 16 a 20 h

📍 Cèntric Espai Cultural

💰 gratuït, amb inscripció prèvia

## PÍNDOLES DIGITALS: TECNOLOGIA HUMANA

Aprèn de forma planera els conceptes més actuals sobre el món digital a través d'aquestes propostes al voltant del teu telèfon intel·ligent.

Les xarxes socials: fes-ne un bon ús!

 1 de febrer

La (des)informació: vigila amb les notícies falses

 22 de febrer

La teva privacitat: recupera el control!

 22 de març

 dimecres, de 19 a 20.30 h

 gratuït

 Cèntric Espai Cultural

## 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.

Jocs clàssics!

 14 de gener

Stop Motion!

 11 de febrer

Cotxes propulsats

 11 de març

Videojocs Arcade

 15 d'abril

Robots reciclats

13 de maig

 dissabtes, a les 10.30 h

 2 € per infant/sessió

 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

propostes  
familiars  
i infantils

## RAMEN I ALTRES SOPES

Taller per aprendre a cuinar ramen i altres sopes orientals.

 8 de febrer (4 sessions)

 dimecres, de 17.30 a 19 h

 26 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

## ESPAI CUINA

Activitat de cuina comunitària on els veïns i veïnes del barri compartiran les seves receptes estrella.

 14 de febrer (8 sessions)

 dimarts, de 18.30 a 20 h

 24 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

## PLATS AMB HISTÒRIA

Taller per cuinar receptes històriques i alhora, aprendre dades curioses sobre aquests plats.

 12 d'abril (6 sessions)

 dimecres, de 18.30 a 20 h

 39 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

## CUINA DE REBOST: CONSERVES I CONFITURES

Descobrir el món de les conserves i les confitures: com triar-les, fer-les i inventar receptes amb el que hi ha al rebost.

 4 de març (4 sessions)

 dissabte, de 10.30 a 12 h

 26 €

 Centre Cívic Palmira Domènech

# GASTRONOMIA

## ELS SECRETS DEL CAFÈ ⚙️

Aprendre a tractar i preparar els nostres cafès com autèntics professionals.

📅 2 de maig (2 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 20 h

💶 13 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## LA PATATA, CUINA DE RESISTÈNCIA ⚙️

Taller on descobrir la importància històrica d'aquest tubercle mentre s'aprenen també diferents tècniques culinàries per treure-li el màxim profit.

📅 11 de maig (3 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💶 20 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## PLATS DE CULLERA ⚙️

A l'hivern ve molt de gust un plat de cullera!

Taller per aprendre a fer sopes, llegums i estofats clàssics per escalfar-se a casa.

📅 24 de gener (8 sessions)

🕒 dimarts, de 18 a 20 h

💶 67 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## ELS SECRETS DEL TE I LES TISANES ⚙️

Aprendre a tractar i preparar diferents infusions i conèixer els secrets dels diferents tipus de tes.

📅 16 de maig (2 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 20 h

💶 13 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## CUINA AMB PROTEÏNES MÉS ENLLÀ DE LA CARN ⚙️

Aprendre a menjar proteïna reduint el consum de carn per anar més enllà del tofu i el seitan.

📅 13 d'abril (4 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💶 26 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## CUINA PER REDUIR LA FACTURA DE LA LLUM ⚙️

Descobrir diferents tècniques culinàries que ens serviran per reduir la nostra factura de la llum.

📅 16 de febrer (4 sessions)

🕒 dijous, de 18.30 a 20 h

💶 26 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

## CUINA DE TUPPER ⚙️

Taller per aprendre a organitzar-se i cuinar en poques hores un menú sa i equilibrat per a tota la setmana.

📅 2 de febrer (8 sessions)

🕒 dijous, de 18 a 20 h

💶 67 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

## ARROSSOS I FIDEUADES ⚙️

Taller on s'elaboraran receptes variades d'arrossos i fideuades. S'ensenyaran trucs per fer brous saborosos i trobar els punts perfectes.

📅 24 d'abril (4 sessions)

🕒 dilluns, de 18 a 20 h

💶 34 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

# GASTRONOMIA

## SNACKS VEGETARIANS

Aprendre a elaborar snacks vegetarians alhora que es reflexiona sobre què i com mengem entre hores. Amb Haida Bakkali.

 **4 de febrer (4 sessions)**

 **dissabte, d'11 a 12.30 h**

 **28 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

## CUINA DE MAR SENSE ESPINES

Taller per conèixer i aprendre a cuinar peixos sense espines, com són el pop, els calamars i les sèpies.

 **13 d'abril (4 sessions)**

 **dijous, de 18 a 20 h**

 **46 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

**CUINEM AL REFUGI DEL RIBERA.** La Cafeteria del Ribera acollirà diferents propostes gastronòmiques dinamitzades per la Secció d'Hostaleria de la Fundació Rubricatus.

### Quedem per sopar

Aquest taller ens convida a elaborar un menú complet, aprendre a emplatjar i degustar-lo tot compartint espai i conversa.

 **10 de febrer**

 **a les 18.30 h**

 **10 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

### Showcooking: cuina per a la menopausa

Xerrada per conèixer aliments que ens ajuden durant la menopausa, alhora que es mostra l'elaboració d'una recepta beneficiosa en aquesta etapa.

 **3 de març**

 **a les 18 h**

 **gratuït**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

### Cuina jove:

#### preparem un menú de like

Taller aprendre receptes originals i sense complicacions. *Adreçat a joves de 12 a 18 anys.*

 **21 d'abril**

 **de 17.30 a 19.30 h**

 **gratuït**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

### Cuina jove:

#### fast food saludable

Aprendre receptes saludables i divertides. *Adreçat a joves de 12 a 18 anys.*

 **5 de maig**

 **de 17.30 a 19.30 h**

 **gratuït**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

## CUINA PER A INFANTS

Taller per infants de 8 a 12 anys que es vulguin iniciar a la cuina, aprendre a organitzar-se i ser més autònoms tot aprenent diferents receptes.

 **29 d'abril (4 sessions)**

 **dissabte, d'11 a 13 h**

 **34 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

 **6 de maig (4 sessions)**

 **dissabte, d'11 a 13 h**

 **34 €**

 **Centre Cívic Palmira Domènech**

propostes  
familiars  
i infantils

# XERRADES I CONFERÈNCIES

## REBOST I ARMARI MÉS SOSTENIBLES

Cicle per saber com incorporar una mirada ecològica en les decisions que prenem en el dia a dia.

### Moda sostenible i alternatives al fast fashion

Com organitzar l'armari per renovar l'estil i cuidar el planeta? Xerrada i sortida al mercat de segona mà.

 **2 de març, de 18.30 a 20 h**  
**i 5 de març, de 10 a 12 h**

### Alimentació saludable i ecològica

Com tenir una alimentació més saludable i ecològica sense deixar-nos-hi el sou? Xerrada i itinerari de compres.

 **9 de març, de 18.30 a 20 h**  
**i 11 de març, de 10 a 12 h**

 **gratuït**

 **Centre Cívic Palmira Domènech**

## DESCOBRIM LA CLÀSSICA: LES PARTS D'UNA ÒPERA

Saps què és una ària? Pots reconèixer una cavatina o una cabaletta? Saps identificar l'obertura o els interludis d'una òpera? Aprèn a distingir les diferents seccions o parts instrumentals i vocals que conformen una òpera.

 **6 de febrer i 13 de març (2 sessions)**  
 **de 19 a 20.30 h**  
 **gratuït**  
 **Cèntric Espai Cultural**

## CICLE EN FEMENÍ

En Femení és una forma de treballar de manera transversal i continuada la perspectiva de gènere al Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa. En aquesta ocasió proposem un cicle de xerrades coorganitzades amb diferents entitats del centre per pensar els feminismes des de la diversitat de mirades.

## CICLE DIÀLEGS ENTORN DEL MÓN CONTEMPORANI

Figures destacades compartiran propostes a través de tres eixos temàtics. Reflexions des del pensament, al voltant de la por (i la incertesa), coordinat per Albert Lladó; des de l'activisme, els dilemes, coordinat per Rubén Martínez i des de la literatura coordinat per Rosa Ribas. Les propostes es faran entre els mesos d'octubre a març.

 **gratuït**  
 **Cèntric Espai Cultural**

### Parlem de feminisme interseccional amb la Comunitat Islàmica del Prat

 **2 de març**

### Parlem de transfeminisme amb Orgull Potablava i La Ferri

 **23 de març**

### Parlem de feminisme gitano amb el grup de dones de Sant Cosme Romi Sastipen i Paqui Perona

 **13 d'abril**

 **de 18.30 a 20 h**

 **gratuït**

 **Centre Cívic Sant Jordi - Ribera Baixa**





Ajuntament del  
Prat de Llobregat