

**CURSOS
I TALLERS
ALS CENTRES
CULTURALS**

ARTS EN VIU
ARTS VISUALS
CONEIXEMENT
CULTURA DIGITAL
GASTRONOMIA

OFERTA FORMATIVA

Inscripcions
a partir del 17
de setembre
a les 16.30 h

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

**OCTUBRE -
DESEMBRE 2025**



ARTS EN VIU

DANSA ORIENTAL POP

Dansa oriental amb fusió moderna, on s'aprenen passos bàsics propis d'aquesta disciplina combinats amb músiques d'estil contemporani. Es treballaran coreografies de cançons actuals d'artistes reconeguts.

📅 4 d'octubre (8 sessions)

🕒 dimecres, de 10.15 a 11.15 h

💰 32 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

PILATES DANCE

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

📅 6 d'octubre (8 sessions)

🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h

💰 48 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

📅 10 d'octubre (8 sessions)

🕒 divendres, de 9.30 a 11 h

💰 48 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

TEATRE PER A CENT GRAN

Una oportunitat d'iniciar-se en el món del teatre. Descobrir fins a on es pot arribar a expressar amb el propi cos, posar-se a la pell de personatges i traslladar-se a escenaris llunyans.

Adreçat a persones a partir de 65 anys

📅 7 d'octubre (11 sessions)

🕒 dimarts, de 9.30 a 11 h

💰 37 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

BATXATA

Dansa que té les seves arrels a la República Dominicana i es caracteritza per la seva sensualitat, amb passos suaus i moviments fluïts de malucs i peus.

Taller individual o en parella.

📅 7 d'octubre (10 sessions)

🕒 dimarts, de 18.30 a 19.30 h

💰 40 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

FITNESS LLATINS

La manera més enèrgica i vibrant d'explorar la passió i la sensualitat dels balls llatins i mantenir el cos en forma.

📅 7 d'octubre (10 sessions)

🕒 dimarts, de 19.45 a 20.45 h

💰 40 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

BURLESQUE

Dansa divertida i seductora, que utilitza tècniques de dansa clàssica, jazz i contemporània, amb un toc d'extravagància, potenciant l'expressió corporal i l'autoconfiança.

📅 8 d'octubre (10 sessions)

🕒 dimecres, de 18.15 a 19.30 h

💰 50 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

HEELS DANCE

Estil de dansa que es balla amb sabates de taló alt i que, partint de passos d'altres estils com el jazz i el contemporani, ha desenvolupat una tècnica i estètica pròpia.

📅 8 d'octubre (10 sessions)

🕒 dimecres, de 19.45 a 20.45 h

💰 40 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

LINDY HOP

Dansa en parella que va sorgir a finals dels anys 20 a Harlem, Nova York. Es caracteritza pels seus moviments vibrants i enèrgics i promou la connexió i diversió entre les persones que la practiquen.

Taller en parella.

📅 9 d'octubre (9 sessions)

🕒 dijous, 18.30 a 19.30 h

💰 36 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

JAZZ

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

📅 9 d'octubre (9 sessions)

🕒 dijous, de 19.45 a 20.45 h

💰 36 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

ELECTRO DANCE

Estil de ball modern, energètic i creatiu nascut l'any 2007, que combina moviments ràpids i sincronitzats amb música electrònica. Una manera divertida de connectar amb el ritme i expressar-te amb estil propi.

📅 18 d'octubre

🕒 dissabte, d'11.30 a 13.30 h

💰 10 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

COUNTRY

Taller per aprendre passos bàsics i coreografies en línia amb ritmes animats. Mou-te al compàs del country i gaudeix en grup!

📅 8 de novembre

🕒 dissabte, d' 11.30 a 13.30 h

💰 10 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

COREOGRAFIES DE DIVES

Taller de coreografies inspirades en cançons icòniques de dives del pop com Beyoncé o Lady Gaga. Ball, expressivitat i actitud per connectar amb la teva diva interior.

📅 13 de desembre

🕒 dissabte, d' 11.30 a 13.30 h

💰 10 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

COS EN MOVIMENT

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

Adreçat a persones a partir de 65 anys.

📅 2 d'octubre (11 sessions)

🕒 dijous, de 10 a 11.30 h

💰 37 €

📍 Centre Cívic Palmira Domènech

INICIACIÓ ALS AERIS: TELES, TRAPEZI I CÈRCOL

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

📅 8 d'octubre (10 sessions)

🕒 dimecres, de 17.15 a 19.15 h

💰 80 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

MOVIMENT COREOGRÀFIC AMB ELEMENTS AERIS

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

Adreçat a persones amb experiència prèvia en aeris.

📅 8 d'octubre (8 sessions)

🕒 dimecres, de 19.30 a 21.30 h

💰 64 €

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TASTET ESCÈNIC DE CLOWN

Stefano D'Argenio, ens proposa un laboratori escènic que, a través del clown, convida a explorar la creativitat. El riure esdevé una eina poderosa per obrir camins d'expressió i joc compartit.

No cal experiència prèvia.

📅 23 d'octubre (6 sessions)

🕒 dijous de 18 a 20 h

🆓 gratuït

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

UKULELE

Taller per aprendre a tocar l'ukulele en grup compartint aquest espai amb persones amb els mateixos interessos.

No cal experiència prèvia, però sí portar l'instrument.

📅 16 d'octubre (6 sessions)

🕒 dijous, de 19 a 20.30 h

💰 40 €

📍 La Capsa

PRODUCCIÓ DE MÚSICA URBANA

Taller per aprendre a crear i produir cançons de gènere urbà, explorant les arrels i evolució d'aquest gènere musical i aplicant diferents tècniques: configurar el home studio, gravar pistes d'àudio de qualitat, efectes vocals i mescles amb FL Studio i Ableton.

📅 14 d' octubre (6 sessions)

🕒 dimarts, de 19 a 21 h

💰 50 €

📍 La Capsa

PERCUSSIÓ AFRICANA (DJEMBÉ)

Taller per submergir-se en la màgia dels ritmes tradicionals d'Àfrica Occidental i les seves arrels ancestrals, explorant diferents tècniques. El taller està dissenyat per a tots els nivells, fomentant la creativitat i el treball en equip.

Cal portar l'instrument.

📅 21 d'octubre (6 sessions)

🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h

💰 40 €

📍 La Capsa

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.

📅 7 d'octubre (10 sessions)

🕒 dimarts, de 17.15 a 18.15 h

💰 30 €

📍 Centre Cívic Jardins de la Pau

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

Acrobàcies

📅 10 d'octubre

Equilibris

📅 24 d'octubre

Màgia

📅 7 de novembre

Malabars

📅 21 de novembre

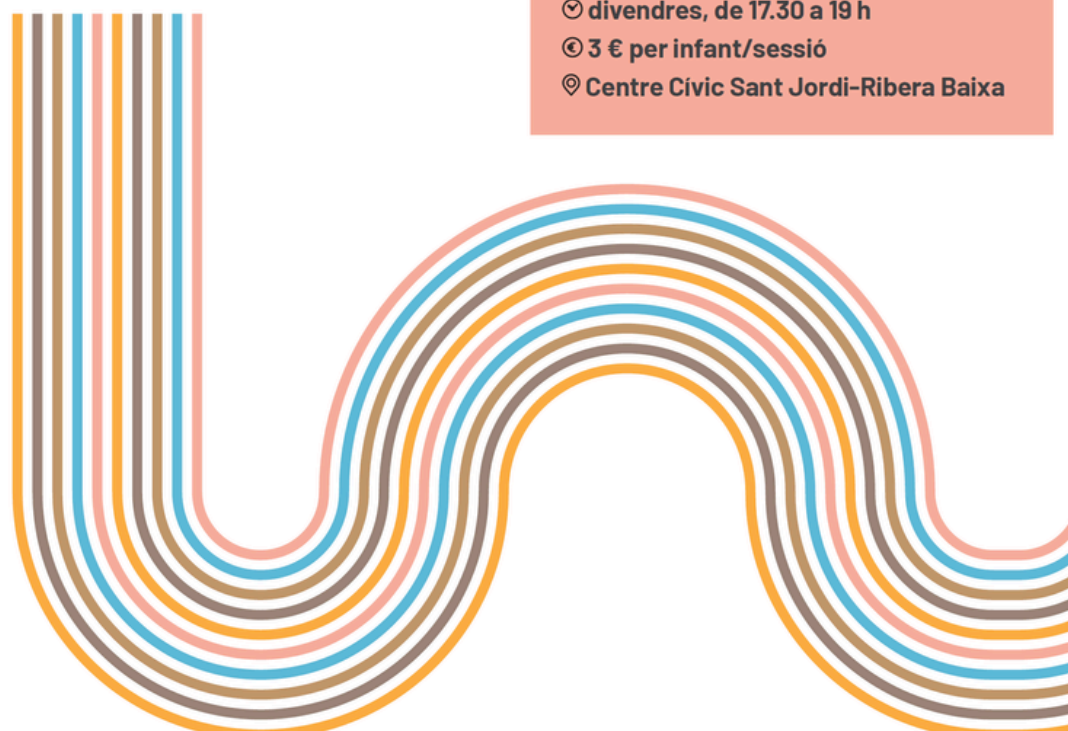
Aeris

📅 5 de desembre

🕒 divendres, de 17.30 a 19 h

💰 3 € per infant/sessió

📍 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa



ARTS VISUALS

FOTOGRAFIA I NARRATIVA DEL TERRITORI

Taller per a explicar històries a través de la imatge, des d'una mirada poètica del paisatge, entrenar l'esperit crític i adquirir eines per muntar una exposició coherent i expressiva.

- 4 d'octubre (7 sessions)
- dissabte, de 10.30 a 12.30 h
- 49 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau i exterior

FOTOGRAFIA ARTESANAL

Taller de tècniques d'impressió fotogràfica no convencionals com la cianotípia, aplicant l'obtenció d'imatges sobre suports poc habituals, com el vidre, la fusta o el tèxtil. Construcció d'una càmera artesanal i procés de revelatge tradicional.

- 8 d'octubre (6 sessions)
- dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 42 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau

TÈCNiques FOTOGRÀFIQUES

Per què una fotografia crida més l'atenció que una altra? Taller pràctic per compondre fotografies creatives. Cada dia, es plantejarà un repte diferent.

- Es pot fer amb telèfon mòbil o càmera rèflex.
- 9 d'octubre (8 sessions)
- dijous, de 19 a 20.30 h
- 42 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau

IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA: LES TEXTURES DE LA TARDOR

- Aprendre a observar i dibuixar elements naturals de la tardor per descobrir la seva bellesa i diversitat.
- 4 de novembre (6 sessions)
- dimarts, de 18 a 20 h
- 48 €
- 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.
- 6 d'octubre (8 sessions)
- dilluns, de 18 a 20 h
- 80 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ACCESSORIS DE CERÀMICA PER A JOVES

- Taller per crear diferents complements amb fang tot explorant formes, textures, colors i tècniques bàsiques de modelatge.
- Adreçat a joves entre 12 i 20 anys.
- 16 d'octubre
- dijous, de 17.30 a 19.30 h
- gratuït
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET A MÀ: DESPLEGABLE AMB SCRAP

- Taller amb el grup de pràctica d'scrap del Ribera per aprendre de zero la tècnica de l'scrapbooking tot fent un desplegable artesanal.
- 22 d'octubre
- dimecres, de 18 a 20 h
- 3 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET A MÀ: UNA CARBASSA PER LES AGULLES

- Taller amb el grup de pràctica de costura del Ribera per crear un original porta agulles en forma de carbassa.
- Cal tenir nocions de costura.
- 24 d'octubre
- divendres, de 18 a 19.30 h
- 3 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

BIJUTERIA AMB RESINA

- Taller per crear i personalitzar un penjoll i unes arracades en resina amb base d'acer inoxidable per encapsular petits records.
- 25 d'octubre
- dissabte, de 10.30 a 12.30 h
- 12 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ACCESSORIS AMB DRAPET

- En aquest taller de recuperació tèxtil s'utilitzen les tires de tela per fer accessoris com polseres, clauers o cintes pels cabells.
- A càrrec de la Fundació Formació i Treball.
- 18 d'octubre
- dissabte, d'11 a 12.30 h
- gratuït
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

DECORACIÓ DE PONSÈTIES I RAMELLETS DE VESC

- En aquest taller l'alumnat dels Itineraris Formatius Específics de l'Institut Les Salines ensenyarà a fer uns bonics adorns nadalencs amb ponsèties i rams de vesc.
- 2 de desembre
- dimarts, de 10 a 11 h
- 3 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

BRODAT D'HIVERN

- Taller per practicar tècniques bàsiques i creatives de brodat amb motius de l'hivern, adreçat a persones amb ganes de cosir a mà.
- 13 de desembre
- dissabte, de 10.30 a 13 h
- 18 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

LLENGUATGES CINEMATogrÀFICS

- Curs per aprendre la gramàtica del cinema i els seus codis, tot veient pel·lícules clàssiques, modernes i de culte. Es parlarà del guió, dels diferents plans i moviments de càmera, la fotografia, el so i l'atrezzo.
- Adreçat a joves a partir de 16 anys
- 9 d'octubre (10 sessions)
- dijous, de 18.30 a 20.30h
- 110 €
- Escola d'Arts Visuals del Prat

COSTURA JÚNIOR

- Taller per a infants que vulguin iniciar-se en la costura tot aprenent tècniques bàsiques i creant les seves primeres peces.
- Adreçat a infants de 9 a 12 anys
- 8 d'octubre (6 sessions)
- dimecres, de 18 a 20 h
- 56 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CREACIÓ DEL TEU VIDEOCLIP AMB TAULETES

- Curs perquè infants i joves s'aproximin al món audiovisual de forma distesa. A través de l'experiència de gravar un videoclip amb tauletes, s'aprendran tècniques de gravació, els passos bàsics per editar un vídeo i les parts d'un rodatge.
- Adreçat a infants de 8 a 12 anys
- 10 d'octubre (4 sessions)
- divendres, de 17.30 a 19.30 h
- 64 €
- Escola d'Arts Visuals del Prat

CONEIXEMENT

TOMB PEL BARRI

- Itineraris històrics i visites guiades per descobrir, conèixer i explorar espais emblemàtics del barri i de la nostra ciutat.
- Adreçat a persones majors de 60 anys.
- 7 d'octubre (6 sessions)
- dimarts, de 10.30 a 12 h
- 20 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

LECTURA I CONVERSA EN ANGLÈS

- Grup de conversa en anglès a partir de la lectura de peces periodístiques i cròniques de viatges. Cal un nivell bàsic de lectura i conversa en anglès.
- 13 d'octubre (8 sessions)
- dilluns, de 19 a 20.30 h
- 48 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

LA GENÈTICA EN EL TEU PLAT PREFERIT: EL SENTIT DEL GUST ÉS HEREDITARI?

- Hi ha relació entre els gens i les nostres preferències culinàries? Notes que el coriandre té gust de sabó o tens molta tolerància al picant? La genètica té la resposta.
- 13 d'octubre
- dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 8 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

GENÈTICA FORENSE: COM LA GENÈTICA POT RESOLDRE CRIMS

- Descobrir el paper de la genètica forense per resoldre els crims més difícils.
- 5 de novembre (2 sessions)
- dimecres, de 19 a 20.30 h
- 16 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

ALIMENTS TRANSGÈNICS: MITES I REALITATS

- Descobrir què són els aliments transgènics, desmunta mites comuns i explora les seves aplicacions, riscos i beneficis reals.
- 17 de novembre
- dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 8 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

HORT URBÀ

- Taller per aprendre a fer un mini hort urbà, apte per qualsevol espai reduït: balcó, finestra o interior.
- Amb el suport de l'AMB.
- 21 d'octubre
- dimarts, de 17.30 a 20h
- gratuït
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CULTURA DIGITAL

INICIACIÓ A L'ORDINADOR

Taller per a aquelles persones que volen fer els primers passos en el món dels ordinadors.

📅 **8 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dimecres, de 9.45 a 11.15 h**

💰 **24 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

DOMINA EL TEU MÒBIL

Taller per a treure el màxim profit del dispositiu mòbil.

Cal tenir nocions bàsiques d'ús del mòbil.

📅 **8 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dimecres, d'11.30 a 12.45 h**

💰 **30 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

FOTOGRAFIA AMB MÒBIL PER A XARXES SOCIALS

Iniciació en l'ús de la càmera del mòbil per aprendre a fer fotos atractives i compartir-les de manera segura i senzilla a les xarxes socials.

📅 **8 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dimecres, de 15.30 a 16.30 h**

💰 **16 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

INTERNET SEGUR: TRÀMITS, NÚVOL I PROTECCIÓ DIGITAL

Sessions pràctiques i dinàmiques d'eines bàsiques i avançades per fer un ús segur de la tecnologia en el dia a dia.

📅 **10 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **divendres, de 10 a 11.30 h**

💰 **36 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

GRUP DE PRÀCTICA D'IMPRESSIÓ 3D

Espai de treball per a persones que ja tenen nocions d'impressió 3D. Es desenvolupen projectes en comunitat i es comparteixen dubtes i problemes per aprendre.

📅 **6 d'octubre**

🕒 **dilluns, de 18.30 a 20.30 h**

🆓 **gratuït**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

APROFUNDEIX EN EL DISSENY 3D

Taller per millorar la tècnica del disseny 3D, descobrir eines avançades i desenvolupar projectes propis.

Calen nocions bàsiques prèvies.

📅 **15 d'octubre (6 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **48 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

TIKTOK PER A AVIS I NETS

Descobrir l'app per excel·lència dels joves compartint la tecnologia amb el teu net o neta.

Adreçat a persones majors de 60 anys, acompanyades de joves de 12 a 16 anys.

📅 **21 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **dimarts, de 17.30 a 19 h**

💰 **12 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

MANTENIMENT DE LA IMPRESSORA 3D

Aprendre a fer el manteniment bàsic d'una impressora 3D: neteja, calibratge, canvis de peces i trucs per millorar-ne el rendiment.

📅 **26 de novembre (2 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **16 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

FULL DE CàLCUL PEL DIA A DIA

Taller d'iniciació al full de càlcul pas a pas on s'aprendran funcions i eines bàsiques mentre es crea una taula senzilla per controlar despeses.

📅 **13 d'octubre (5 sessions)**

🕒 **dilluns, de 17.30 a 19.30 h**

💰 **40 €**

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

MUNTATGE I EDICIÓ DE VÍDEOS AMB EL MÒBIL

Editar vídeos de manera ràpida i senzilla: tallar clips, afegir música, efectes i textos per donar un toc professional als teus projectes o xarxes socials.

📅 **28 d'octubre (5 sessions)**

🕒 **dimarts, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **40 €**

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

GESTIONS AMB EL MÒBIL

Espai per practicar i aprendre a fer diferents gestions habituals, començant des de la tramitació de l'IdCat Mòbil fins a l'ús de l'aplicació de La Meva Salut.

📅 **15 d'octubre (2 sessions)**

🕒 **dimecres, de 10 a 11.30 h**

🆓 **gratuït**

📍 **Obrador Comunitari Sant Cosme (Pg. Ramon Codina, 65)**

GASTRONOMIA

PLATS CASOLANS DE TARDOR

Taller gastronòmic que celebra els productes locals i de temporada, oferint una experiència culinària arrelada al territori.

📅 **8 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **46 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

CUINA ANTIINFLAMATÒRIA

Ens centrarem en l'aprenentatge de receptes i hàbits alimentaris que ajuden a reduir la inflamació crònica a través de l'alimentació.

📅 **14 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **dimarts, de 18.30 a 20.30 h**

💰 **46 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

DESCOBREIX LA PROGRAMACIÓ EN FAMÍLIA

Taller pràctic en què els infants descobreixen els conceptes bàsics de la programació a través d'activitats lúdiques i visuals. Una experiència divertida per desenvolupar el pensament lògic i computacional tot jugant.

Adreçat a infants acompanyats d'1 persona adulta. Només cal fer inscripció per a l'infant.

📅 **25 d'octubre**

🕒 **dissabte, de 17 a 18 h (infants de 5 a 6 anys)**

dissabte, de 18.15 a 19.15 h (infants de 7 a 8 anys)

💰 **3 € / infant**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

MINECRAFT EN FAMÍLIA

Creació d'un videojoc a Minecraft construint mons, afegint personatges i programant accions de manera divertida i creativa per, al final, jugar amb aquesta creació pròpia.

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

📅 **15 novembre**

🕒 **dissabte, de 17 a 19 h**

💰 **3 € per infant**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

PATÉS VEGANS

Descobreix idees originals per dipejar! Prepararem dos patés vegetals per enriquir l'alimentació del nostre dia a dia.

A càrrec de la Fundació Espigoladors.

📅 **20 d'octubre**

🕒 **dilluns, de 18.30 a 20 h**

🆓 **gratuït**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

📅 **8 d'octubre**

🕒 **dimecres, de 18 a 19.30 h**

🆓 **gratuït**

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

POSTRES DE TARDOR

Taller per elaborar postres de tardor saludables amb ingredients de temporada com castanyes, pomes i carabassa.

📅 **23 d'octubre (3 sessions)**

🕒 **dijous de 18.30 a 20.30 h**

💰 **35 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

CUINA PER REGULAR EL SUCRE I L'ENERGIA

Taller de cuina per aprendre a regular el sucre i l'energia amb aliments saludables, receptes pràctiques i consells nutricionals.

📅 **24 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **divendres, de 18 a 20 h**

💰 **46 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

IMPRESSIÓ 3D EN FAMÍLIA

Taller per descobrir la impressió 3D tot creant un objecte digital.

Adreçat a infants de 8 a 12 anys acompanyats d'un adult.

📅 **4 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dimarts, de 17.30 a 19.30 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

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.

Gamepad

📅 **18 d'octubre**

Animació

📅 **22 de novembre**

🕒 **dissabtes, a les 10.30 h**

💰 **3 € per infant/sessió**

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



HAMBURGUESES VEGETALS

Taller de cuina amb receptes de proteïna vegetal local per reduir el consum de carn i aprofitar restes habituals.

A càrrec de la Fundació Espigoladors.

📅 **3 de novembre**

🕒 **dilluns, de 18.30 a 20 h**

🆓 **gratuït**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

📅 **26 de novembre**

🕒 **dimecres, de 18 a 19.30 h**

🆓 **gratuït**

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

CUINANT LA MEMÒRIA

Un taller per rescatar i cuinar receptes amb molta història al darrere, per no deixar que caiguin en l'oblit.

📅 **11 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dimarts, de 18 a 20 h**

💰 **46 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

SOPES ASIÀTIQUES

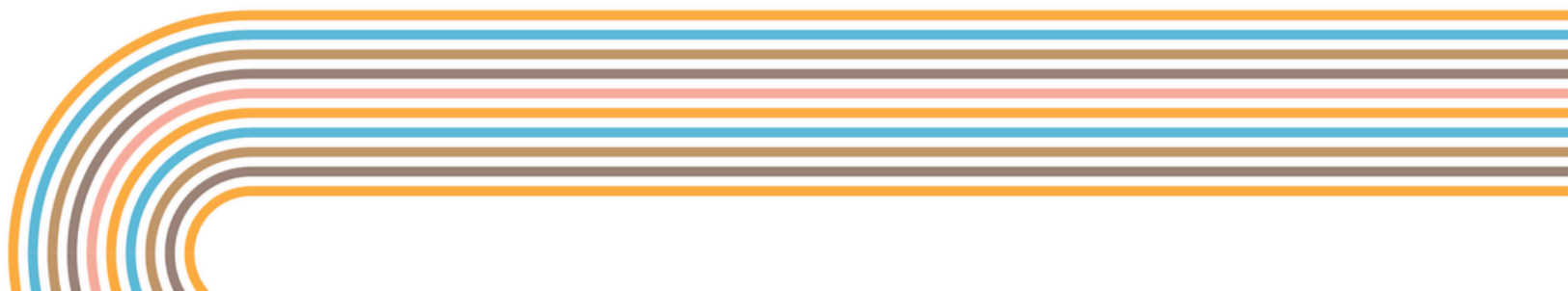
Taller pràctic per descobrir, cuinar i degustar sopes tradicionals d'Àsia: sabors, tècniques i cultura en un sol bol.

📅 **15 de novembre**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12.30 h**

💰 **12 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**



GASTRONOMIA

PLATS NADALENCES

Receptes de Nadal amb un toc sofisticat per deixar bocabadats els nostres comensals a les festes de Nadal.

📅 **18 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dimarts, d'11 a 13 h**

💶 **46 €**

📍 **Lloc: Centre Cívic Palmira Domènech**

📅 **19 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18 a 20 h**

💶 **46 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

GYOZAS AMB PRODUCTES DE TEMPORADA 🔑

Taller per aprendre a fer gyozas artesanes amb farcits creatius elaborats amb productes frescos i de temporada

📅 **29 de novembre**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12.30 h**

💶 **12 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

ELS SECRETS DE LA PASTA

La pasta, originària d'Itàlia i present arreu del món, és clau a la dieta mediterrània. En aquest taller aprendrem a preparar-la des de zero i cuinarem receptes tradicionals.

📅 **9 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **dijous, de 18 a 20.30 h**

💶 **54 €**

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

INICIACIÓ A LA CUINA VEGETARIANA

Introducció als fonaments de la cuina vegetariana per aprendre receptes senzilles, saludables i saboroses.

📅 **13 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **dilluns, de 18 a 20 h**

💶 **46 €**

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

CARBASSES I MONIATOS

Hi ha vida més enllà de la crema de carbassa i dels moniatos al forn. Un taller per descobrir receptes originals, tant dolces com salades, amb aquests ingredients de temporada.

📅 **5 de novembre (2 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18 a 20 h**

💶 **23 €**

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

APERITIVUS #ZEROWASTE: SABOROSOS I SOSTENIBLES 🔑

En aquest taller prepararem tres receptes d'aperitius per treure el màxim partit dels aliments d'una manera pràctica i divertida. Adreçat a joves a partir de 12 anys.

A càrrec de la Fundació Espigoladors.

📅 **13 de novembre**

🕒 **dijous, de 17.30 a 19 h**

💶 **gratuït**

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

EL MÓN DELS LLEGUMS

Taller per aprendre a posar en pràctica tota mena de receptes amb llegums i descobrir com cuinar-los i combinar-los de manera variada.

📅 **27 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dijous, de 18 a 20 h**

💶 **46 €**

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

CUINA I CULTURES: 'DIA DE LAS VELITAS' DE COLÒMBIA

Taller per aprendre a preparar tamales i bunyols, plats típics del 'Dia de las velitas', una festivitat molt especial i màgica que marca l'inici de les festes de Nadal a Colòmbia.

📅 **3 de desembre (2 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18 a 20 h**

💶 **3 €**

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

TORRONS ARTESANALS 🔑

Taller per aprendre a elaborar torrons artesanals ideals per a les festes de Nadal.

📅 **12 de desembre**

🕒 **divendres, de 17.30 a 20.30 h**

💶 **17 €**

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



CUINA JÚNIOR 👤

Taller on els infants, a més de passar una estona divertida, entraran a la cuina i aprendran a preparar plats senzills, saborosos i saludables.

Primers plats

Per a infants de 7 a 11 anys

📅 **18 d'octubre (2 sessions)**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12.30 h**

💶 **23 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

Postres nadalenques

Per a infants de 7 a 11 anys

📅 **13 de desembre (2 sessions)**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12.30 h**

💶 **23 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

Llaminadures casolanes 🔑

Per a infants d'entre 8 a 12 anys

📅 **8 de novembre**

🕒 **dissabte, d'11 a 13 h**

💶 **12 €**

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

Creps dolces i salades 🔑

Adreçat a infants de 8 a 12 anys

📅 **29 de novembre**

🕒 **dissabte, d'11 a 13 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

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

OFICINA MUNICIPAL D'ATENCIÓ DE SANT COSME (OMISC)

C. del Riu Llobregat, 93
Te. 93 379 00 50 (ext. 5900)