



OFERTA FORMATIVA

CURSOS • TALLERS • XERRADES
ALS CENTRES CULTURALS

DEL 3 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

- Arts en Viu
- Arts Visuals
- Coneixement
- Cultura Digital
- Gastronomia

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 14 DE SETEMBRE A LES 16.30 H
Inscripcions a cada centre cultural i a online.elprat.cat

elprat.cat/cultura
f t i



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Des del Servei de Cultura oferim aquest conjunt de propostes formatives de temàtiques diverses i per a totes les edats. Dins de l'àmbit de la creació i l'expressió artística, podrem provar diferents estils de ball i tècniques del circ, experimentar amb les arts tèxtils i plàstiques, millorar les nostres fotografies i produccions musicals, desafiar el full en blanc i atrevir-nos amb la creació cinematogràfica.

Per als amants del coneixement i de la reflexió. Proposem cursos i xerrades sobre literatura, història, música, ciència o temes d'actualitat, que eixamplaran la nostra mirada i capacitat crítica. Per als grans lectors, eixamplarem l'univers literari i compartirem les històries llegides en els clubs de lectura. En el camp de la tecnologia, podrem descobrir i aprofundir en eines i aplicacions digitals que millorin el nostre dia a dia i afavoreixin la creativitat. Com a postres, podrem tastar un ampli ventall de propostes gastronòmiques per a millorar la nostra salut i les nostres habilitats a la cuina.

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 trimestre. Així que t'anيمem a anar consultant les webs dels centres culturals.

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

🕒 Píndola

🔄 Cicle d'activitats

👥 Per a infants o famílies

📅 Data d'inici

🕒 Horari

💶 Preu

📍 Lloc

Biblioteca Antonio Martín
elprat.cat/biblioteca

Centre Cívic Jardins de la Pau
elprat.cat/ccjardinspau

Centre Cívic Palmira Domènech
elprat.cat/ccpalmiradomenech

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

Centric Espai Cultural
elprat.cat/centric

La Capsa
lacapsa.org

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

L'Escola d'Arts Visuals
amicsartprat.org

/UNZIP Arts Visuals
elprat.cat/unzipartsvisuals

ARTS EN VIU

música, teatre, dansa i circ

COMERCIAL DANCE ⚙️

Coreografies de televisió, espectacles i concerts. Coordinació, ritme, treball en equip i expressivitat. Adreçat a persones de 10 a 16 anys.

📅 **3 d'octubre (16 sessions)**

🕒 **dilluns i dimecres de 16.45 a 17.45 h**

💰 **42 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BIODANSA ⚙️

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

📅 **3 d'octubre (6 sessions)**

🕒 **dilluns, de 18.15 a 20.15 h**

💰 **32 €**

📍 **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.

📅 **4 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dimarts, de 19 a 20.30 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

SWING INICIACIÓ ⚙️

Taller per iniciar-te i conèixer els passos bàsics d'aquest estil de ball tan popular a finals dels anys 20 als Estats Units.

📅 **6 d'octubre (9 sessions)**

🕒 **dijous, de 18.45 a 19.45 h**

💰 **24 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

SWING AVANÇAT ⚙️

Taller en parella per continuar avançant i aprendre nous passos i girs d'aquest estil de ball tan popular dels anys 20 als Estats Units.

📅 **6 d'octubre (9 sessions)**

🕒 **dijous, de 20 a 21 h**

💰 **24 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

COUNTRY ⚙️

Taller per conèixer i practicar un dels balls més populars dels Estats Units basat en la música tradicional del sud.

📅 **7 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **divendres, de 10.30 a 12 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

BOOTY DANCE ⚙️

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

📅 **8 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

PERCUSAMBA ⚙️

Iniciació a aquest estil de ball on es fusiona la percussió oriental amb els passos de la samba brasilera.

📅 **8 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dissabte, de 12 a 13.30 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

SALSA CUBANA ⚙️

Aprendre en parella els millors passos de la salsa cubana, tot gaudint en un entorn divertit.

📅 **8 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dissabtes, de 18.30 a 20 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

FUSIÓ FLAMENC-ÀRAB ⚙️

Taller de dansa que ens apropa a la fusió cultural del flamenc i les danses àrabs.

📅 **19 d'octubre (6 sessions)**

🕒 **dimecres, de 19 a 20.30 h**

💰 **24 €**

📍 **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.

📅 **5 d'octubre (10 sessions)**

🕒 **dimecres, de 17.20 a 19.20 h**

💰 **53 €**

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

FIGURES I TRANSICIONS ⚙️

Taller d'aeris per aprendre a fer figures i transicions en les teles i trapezi. Adreçat a majors de 16 anys amb pràctica en aquesta disciplina.

📅 **5 d'octubre (10 sessions)**

🕒 **dimecres, de 19.30 a 21.30 h**

💰 **53 €**

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

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.

Jocs i malabars en grup
 7 d'octubre

Màgia de prop
 18 de novembre

Equilibris sobre objectes
 21 d'octubre


Teles i trapezi
 2 de desembre

Mim
 4 de novembre

Piràmides i acrobàcies
 16 de desembre

 **divendres, cada 15 dies, de 17.30 a 19 h**

 **2 € per infant/sessió**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

TALLER D'ABLETON LIVE

Curs d'iniciació per aprendre a utilitzar i treure el màxim profit d'aquest programa de producció musical àgil i intuïtiu i que permet als músics compondre, improvisar i interpretar música de manera eficaç.

 **11 d'octubre (5 sessions)**

 **dimarts, de 19 a 21 h**


 **45 €**

 **La Capsa**

TALLER DE SO EN L'AUDIOVISUAL

Descobreix les eines i tècniques per treballar el so en l'audiovisual en les fases de preproducció, producció i postproducció d'un projecte: conceptualització, enregistrament, sincronització i mescla.

 **20 d'octubre (6 sessions)**


 **dijous, de 19 a 21 h**

 **60 €**

 **La Capsa**

DESCOBRIM LA CLÀSSICA: LES VEUS DE L'ÒPERA (I i II)

Aprèn com reconèixer els diferents tipus de veus en el món de l'òpera, quines són les seves diferències principals i quins són i han estat les i els grans cantants en cada categoria.

 **9 novembre i 13 desembre**

 **dimecres i dimarts, de 19 a 20.30 h**

 **gratuït**

 **Cèntric Espai Cultural**

MANTENIMENT DE GUITARRA

El lutier Àlex Alonso ensenyarà a mantenir la guitarra en perfectes condicions amb tècniques com ajustar el mànec, canviar les cordes o quintar i netejar l'instrument.

 **24 d'octubre (4 sessions)**


 **dilluns, de 19 a 21 h**

 **35 €**

 **La Capsa**

EL DESCOMPOSITOR: LEONARD COHEN AMB ALBERTO MANZANO

Alberto Manzano, autor de diverses biografies i amic personal del músic farà un recorregut per la seva vida i obra, a través de les seves cançons.

 **17 de novembre**

 **dijous, de 19 h a 21 h**


 **gratuït**

 **La Capsa**

FOTOGRAFIA EN FAMÍLIA

Activitat mensual per a descobrir diferents tècniques fotogràfiques, adreçada a famílies amb infants de 6 a 11 anys.

Fem un abecedari fotogràfic!

 **15 d'octubre**

Reflecteix-te, retrata't

 **12 de novembre**

Juguem amb els objectes, fem poesia visual!

 **17 de desembre**

 **dissabte, d'11.30 a 13.30 h**


 **2 € per infant/sessió**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

TIPS FOTOGRÀFICS PER A JOVES

Mira, fotografia i exposa. Taller adreçat a joves de 14 a 17 anys.

 **19 d'octubre (activitat quinzenal)**

 **dimecres, de 17 a 18 h (4 sessions)**

 **gratuït, amb inscripció prèvia**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**


ARTS VISUALS

arts plàstiques, arts tèxtils, fotografia i audiovisual

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Taller per conèixer les càmeres rèflex i totes les seves possibilitats. Iniciació a diferents tècniques fotogràfiques a través de la pràctica

 **6 d'octubre (6 sessions)**

 **dijous, de 19 a 21 h**


 **36 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

FOTOGRAFIA CREATIVA

Una manera diferent i divertida d'aproximar-se a la fotografia. Es mostraran diferents eines fotogràfiques, on es treballarà la creativitat i la imaginació.

 **7 de novembre (4 sessions)**

 **dilluns, de 18.30 a 20.30 h**


 **22 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

FOTOHISTÒRIES: Mediterrani, llums i ombres

Itinerari fotogràfic i literari on els autors de llibres conviden a fer fotografies d'alguns racons de la nostra ciutat.

 **12 de novembre**

 **dissabte, de 10.30 a 13 h**

 **5 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

INICIACIÓ AL GANXET

Curs per a les persones que tenen interès a introduir-se al món del ganxet des de zero. Aprèn el més essencial per fer creacions pròpies.

 **6 d'octubre (8 sessions)**

 **dijous, de 18.30 a 20 h**

 **38 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

CREACIÓ DE PATRONS A MIDA

Aquesta és l'ocasió per aprendre a copiar el patró de la roba que més ens agrada. És necessari tenir coneixements de patronatge i portar màquina de cosir.

 **28 d'octubre (6 sessions)**

 **divendres, de 19 a 20.30 h**

 **30 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

CACTUS DE GANXET

Taller d'iniciació a la tècnica dels amigurumis per crear un cactus decoratiu. Es necessiten coneixements bàsics de ganxet.

 **7 de novembre (4 sessions)**

 **dilluns, de 18.30 a 20 h**

 **36 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

ANIMAL-ART

Els i les participants es convertiran en exploradors/es que podran conèixer i construir animals a partir de treballs manuals. Adreçat a infants de 6 a 9 anys.

 **19 d'octubre (7 sessions)**

 **dimecres, de 17.30 a 18.30 h**

 **25 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

CARTONATGE CREATIU

Taller per construir des de zero estructures de cartró. Es farà des de papereria bàsica fins a petits mobles que podrem decorar amb papers d'enquadernació.

 **8 de novembre (4 sessions)**

 **dimarts, de 19 a 20.30 h**

 **22 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

DIGA-LI AMB UNA POSTAL

Taller per aprendre a crear i compondre postals per felicitar els dies i moments més especials.

 **17 d'octubre (2 sessions)**

 **dilluns, de 18.30 a 20 h**


 **14 €**

 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

CURS DE GÈNERES CINEMATOGRAFICS

Conèixer la història del cinema i els seus diferents gèneres, a partir de seqüències de pel·lícules. Adreçat a joves i adults, a partir de 16 anys.

 **17 d'octubre (9 sessions)**

 **dilluns, de 19 a 21 h**

 **96 €**


 **Escola d'Arts Visuals del Prat**

CURS DE LLENGUATGE CINEMATOGRAFIC

Curs per aprendre la gramàtica del cinema i els seus codis, tot veient pel·lícules clàssiques, modernes i de culte. Adreçat a joves i adults, a partir de 16 anys.

 **20 d'octubre (9 sessions)**

 **dijous, de 19 a 21 h**

 **96 €**

 **Escola d'Arts Visuals del Prat**

UNA TARDA DE PEL·LÍCULA ⚙️

Una passejada pel cinema, descobrint els seus diferents gèneres. A més, aprèn els aspectes tècnics i artístics que el fan possible. Adreçat a persones de més de 60 anys.

📅 **4 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dimarts, de 17 a 18.30 h**

💰 **20 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

CINEMA I ESPAI ⚙️

Endinsa't en la ciència-ficció de l'espai al cinema veient diferents pel·lícules i analitza què hi ha de ciència i què de ficció. Inclou un mes de subscripció a la plataforma *Filmin*.

📅 **27 d'octubre (6 sessions)**

🕒 **dijous, de 18.30 a 20 h**

💰 **32 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA ⚙️

Aprofundeix sobre la història del dibuix científic i, a més, practica diferents tècniques de dibuix científic. No es requereix nivell previ.

📅 **2 de novembre (5 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18 a 20 h**

💰 **27 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

ART EN FAMÍLIA. 👨👩👧 CAPGIRANT LA CIUTAT

El programa /Unzip Arts visuals proposa accions artístico-educatives per recórrer de forma diferent la ciutat i els seus centres culturals acompanyats d'artistes locals. Adreçat a famílies amb infants de 4 a 8 anys.

📅 **9 d'octubre**

📍 **Escola d'Arts Visuals del Prat**

📅 **6 de novembre**

📍 **Centre d'Art Torre Muntadas**

🕒 **diumenge, d'11 a 12.30 h**

💰 **gratuït, amb inscripció prèvia**

ARRELS FOTOGRÀFIQUES 🔄

Quins són els referents fotogràfics que han inspirat a algunes de les fotògrafes del Prat? Recorregut per la història de la fotografia a partir de l'obra i les referències de professionals de la ciutat.

Spotting: més que fotografiar avions

📅 **7 d'octubre**

Reportatge social

📅 **18 de novembre**

🕒 **divendres, a les 19 h**

💰 **gratuït, amb inscripció prèvia**

📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

PROCÉS CREATIU DEL RELAT ORAL AL CÒMIC 🗨️

Xerrada amb la il·lustradora pratenca Núria Inés al voltant del procés creatiu de la novel·la gràfica *Padrines. Cròniques de maternitat i criaça d'una generació silenciada*.

📅 **16 de novembre**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 19.30 h**

💰 **gratuït**

📍 **Escola d'Arts Visuals del Prat**

PRESENTACIÓ DE LA NOVEL·LA GRÀFICA *PADRINES. Cròniques de maternitat i criaça d'una generació silenciada* 🗨️

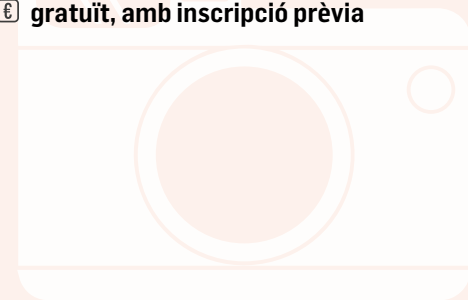
Xerrada oberta al voltant d'històries de maternitat amb dones grans del Prat i les il·lustradores del còmic per compartir experiències i establir vincles amb la narració.

📅 **12 de desembre**

🕒 **dilluns, a les 19 h**

💰 **gratuït**

📍 **Cèntric Espai Cultural**



CONEIXEMENT

història, món contemporani, literatura i ciència

VIURE LA LITERATURA

Activitats de lectura, escriptura i dramatització que pretenen obrir les portes de l'experiència literària: el descobriment d'altres maneres de sentir, viure i pensar la realitat.

 **5 d'octubre (8 sessions)**

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

 **18 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

METEOROLOGIA QUOTIDIANA

Iniciació al món de la meteorologia per aprendre a interpretar aquesta ciència tan present al nostre dia a dia.

 **7 de novembre (4 sessions)**

 **dilluns, de 18.30 a 20 h**

 **16 €**


 **Centre Cívic Palmira Domènech**

LLEGIM CIÈNCIA

Club de lectura per acostar-se a la ciència a través de la literatura. Es llegiran clàssics de la ciència-ficció i textos divulgatius.

 **11 d'octubre (3 sessions)**

 **segon dimarts de cada mes, de 18.30 a 20 h**


 **gratuït**

 **Centre Cívic Palmira Domènech**

L'ESPAI ÉS NOSTRE

Endinsar-se en els secrets de l'univers de la mà d'un científic i un creador plàstic. Adreçat a infants de 7 a 9 anys.

 **15 d'octubre (4 sessions)**

 **dissabte, de 10.30 a 12 h**

 **26 €**


 **Centre Cívic Palmira Domènech**

ESCRITURA CREATIVA: EL CONTE

Taller per aprendre tècniques de l'escriptura creativa i de la narrativa i com aplicar-les a l'escriptura de contes, enriquint amb exemples pràctics les creacions dels participants.

 **13 octubre (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 i que es reuneixen un cop al mes per intercanviar impressions de la lectura que han llegit.

 **gratuït, amb inscripció prèvia**

 **Biblioteca Antonio Martín**

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 en bona companyia al voltant dels llibres que deixen empremta.

 **19 d'octubre (3 sessions)**

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

 **gratuït**


 **Biblioteca Antonio Martín**

L'ILLA DE LA LECTURA

Sorpreses i experiments al voltant de la lectura, despertant la curiositat i descobrint nous llibres. Adreçat a infants de 7 a 12 anys.

 **8 octubre (3 sessions)**


 **segon dissabte de mes, de 12 a 13 h**

 **gratuït, amb inscripció prèvia**

 **Biblioteca Antonio Martín**

VOLS AJUDAR-NOS A IDENTIFICAR FOTOGRAFIES ANTIGUES DEL PRAT?

Taller per documentar imatges de l'Arxiu Municipal. Identificarem llocs, dates, persones, esdeveniments, en especial del segle XX. Adreçat a persones que visquin des de fa molts anys al Prat, amants de la fotografia i la història.

 **5 i 26 d'octubre, 2, 9 i 23 de novembre**

 **dimecres, de 18 a 19 h**

 **gratuït**

 **Arxiu Municipal del Prat**

DO YOU SPEAK ENGLISH?

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

 **consultar a les webs dels diferents centres culturals**

 **gratuït**

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



ADA LOVELACE 2022

Cicle d'activitats al voltant de l'univers, que ha estat sempre un dels grans misteris que ens envolten. Hi ha vida a altres planetes? Podríem nosaltres viure a altres planetes? Quin és l'origen de l'univers? Quins són els seus límits?

Descobreix Hypatia Mars

 **6 d'octubre**
 **dijous, a les 19 h**
 **gratuït**

Xerrada d'alimentació espacial

 **18 d'octubre**
 **dimarts, a les 18.30 h**
 **gratuït**

Relats espacials

 **21 d'octubre**
 **divendres, a les 19 h**
 **3 €**





Pregunta a una científica. Resolent els dubtes sobre l'espai

 **27 d'octubre**
 **dijous, a les 18.30 h**
 **gratuït**

 **Centre Cívic Palmira Domènech**





EL NAZISME I ELS CAMPS NAZIS

Cicle de xerrades i taula de debat al voltant del nazisme, els camps de concentració i extermini i les víctimes pratenques. Les conferències seran conduïdes per especialistes en la matèria.

 **8, 14, 21 i 28 de novembre**
 **dimarts o dilluns, de 19 a 20 h**
 **gratuït**
 **Cèntric Espai Cultural**




LA CIÈNCIA DELS REMEIS

Sessió per descobrir els orígens i què hi ha de científic darrere els típics "remeis de l'àvia".

 **10 de novembre**
 **dijous, de 18.30 a 20 h**
 **gratuït**
 **Centre Cívic Palmira Domènech**

CICLE DIÀLEGS A L'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.

 **entre els mesos d'octubre a març**
 **gratuït**
 **Cèntric Espai Cultural**



ALFABETITZACIÓ DIGITAL

Adreçats a persones adultes que, sense formació prèvia, vulguin aproximar-se i formar-se en el món de les noves tecnologies i a l'ús i possibilitats de l'ordinador. S'haurà de portar l'ordinador propi.

 **4 d'octubre (8 sessions)**

 **dimecres, d'11 a 12 h**

 **8 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

STOP MOTION

Tastet d'aquesta tècnica d'animació que consisteix a simular el moviment d'objectes estàtics mitjançant una sèrie d'imatges fixes successives.

 **16 novembre (3 sessions)**

 **dimecres, de 19 a 20.30 h**

 **10 €**

 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

CULTURA DIGITAL

noves tecnologies, xarxes socials i creació digital

JUGA A VIDEOJOCOS EN FAMÍLIA

Activitat mensual on es crearà un espai compartit per aprendre i gaudir de les possibilitats que té videojugar en família.

- 📅 **8 d'octubre i 19 de novembre, i 28 de desembre**
- 🕒 **dissabte i dimecres, de 17.30 a 19 h**
- 💰 **2 € per infant/sessió**
- 📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**

EL GRAN PODCAST

Iniciació i creació d'un podcast des de zero per a persones majors de 60 anys.

- 📅 **5 d'octubre (10 sessions)**
- 🕒 **dimecres, de 17 a 18.30 h**
- 💰 **22 €**
- 📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

IL·LUSTRACIÓ, CREATIVITAT I HUMOR

Aprendre a comunicar-se a través de l'humor i a potenciar la creativitat a les xarxes. No és necessari saber dibuixar.

- 📅 **19 de novembre**
- 🕒 **dissabte, de 10 a 14 h**
- 💰 **15 €**
- 📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

INICIACIÓ A L'ORDINADOR

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

- 📅 **6 d'octubre (8 sessions)**
- 🕒 **dijous, de 9.30 a 11 h**
- 💰 **12 €**
- 📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

INICIACIÓ AL TELÈFON MÒBIL

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

- 📅 **10 d'octubre (8 sessions)**
- 🕒 **dilluns, de 16.30 a 18 h**
- 💰 **12 €**
- 📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**



KLUB INFANTIL TECNOLÒGIC (KIT)

Tallers d'aprenentatge i experimentació amb diferents eines tecnològiques i digitals. Adreçat a infants de 8 a 12 anys.

- | | |
|-------------------------|------------------|
| Música amb Makey Makey! | Nadal elèctric! |
| 📅 15 d'octubre | 📅 17 de desembre |
| Gimcana digital! | |
| 📅 12 de novembre | |

- 🕒 **dissabte, a les 10.30 h**
- 💰 **2 € per infant/sessió**
- 📍 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

USOS PRÀCTICS D'INTERNET

Aprèn a fer ús dels cercadors i de les apps quotidianes d'una forma segura: llegir la premsa, consultar comptes del banc, registrar-se en una web, explorar continguts, entre moltes d'altres.

- 📅 **6 d'octubre (5 sessions)**
- 🕒 **dijous, de 17.30 a 19 h**
- 💰 **7.5 €**
- 📍 **Cèntric Espai Cultural**

TREBALLEM AL NÚVOL AMB MOBILS, TAULETES I ORDINADORS

Aprèn com gestionar i sincronitzar la informació des del núvol des de diferents dispositius amb Google Drive i dominar les apps més actuals per a aquests dispositius.

- 📅 **10 de novembre (4 sessions)**
- 🕒 **dijous, de 17.30 a 19 h**
- 💰 **6 €**
- 📍 **Cèntric Espai Cultural**





MÓN DIGITAL

Espai d'aprenentatge trimestral de les eines bàsiques per l'accés a la cultura digital i ús d'aplicacions útils pel dia a dia. Adreçat a persones de més de 60 anys.

- 📅 **4 d'octubre o 5 d'octubre (8 sessions)**
- 🕒 **dimarts, de 16 a 17 h o dimecres, de 10 a 11 h**
- 💰 **8 €**
- 📍 **Centre Cívic Jardins de la Pau**
- 📅 **4 d'octubre (10 sessions)**
- 🕒 **dimarts, d'11 a 12 h**
- 💰 **10 €**
- 📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

AUTODEFENSA DIGITAL

Iniciació al món de l'autodefensa digital per tenir eines per poder combatre aquest tipus de violència.

-  **22 de novembre**
-  **dimarts, de 19 a 20 h**
-  **gratuït, amb inscripció prèvia**
-  **Centre Cívic Jardins de la Pau**


LA FELICITAT A INSTAGRAM, ÉS FELICITAT?

Xerrada per reflexionar sobre les necessitats que genera l'ús de les xarxes socials, sobre el *postureo* i l'imperatiu d'estar sempre present i feliç a la dimensió digital.

-  **20 d'octubre**
-  **dijous, de 18 a 19.30 h**
-  **gratuït**
-  **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

PÍNDOLES DIGITALS: ESTIGUES AL DIA!

Aprèn de forma planera els conceptes més actuals sobre el món digital.

Què és la nova Internet:
el metavers i la web 3.0
 **4 d'octubre**

Ciberseguretat i autodefensa digital
 **2 de novembre**

Crea les teves presentacions en línia amb Canva
 **16 de novembre**


-  **dimecres, de 19 a 20.30 h**
-  **gratuït, amb inscripció prèvia**
-  **Cèntric Espai Cultural**

ASSESSORAMENT DIGITAL

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

 **Dilluns, de 16 a 19 h**
 **Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa**

 **Dimarts, de 17 a 19.30 h**
 **Centre Cívic Jardins de la Pau**





 **Dijous, de 17 a 19 h**
 **Centre Cívic Palmira Domènech**

 **Dimecres, de 16 a 20 h**
 **Cèntric Espai Cultural**

 **gratuït, amb inscripció prèvia**





CANAL RECEPTES

Espai per a compartir receptes, idees i consells culinaris, a més d'aprofitar per fer xarxa i bona conversa al voltant del menjar.

-  **5 d'octubre (10 sessions)**
-  **dimecres, d'11 a 12.30 h**
-  **gratuït**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**





ELS SECRETS DE LA MEL

Saps diferenciar els diferents tipus de mel? Espai per descobrir aquest ingredient tan fantàstic, saludable i polivalent.

-  **11 d'octubre (3 sessions)**
-  **dimarts, de 18.30 a 20 h**
-  **20 €**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

CUINA D'ARRELS

Com ens han influenciat els diferents tipus de gastronomies que ens envolten a l'hora de cuinar? A través de receptes proposades pel grup i amb una mirada antropològica descobriràs la resposta.

-  **20 d'octubre (8 sessions)**
-  **dijous, de 19 a 20.30 h**
-  **24 €**
-  **Centre Cívic Palmira Domènech**

GASTRONOMIA

MENOPAUSA A LA VISTA! ⚙️

Taller de cuina on s'abordarà quins canvis pateix el cos en aquest moment de la vida i com una bona alimentació pot millorar la qualitat de vida.

📅 **8 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dimarts, de 18.30 a 20 h**

💰 **26 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

EL MEU PRIMER PLAT 👤

Taller per aprendre la importància de cuinar i fer els primers passos a la cuina. Adreçat a infants de 7 a 9 anys.

📅 **12 de novembre (2 sessions)**

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12 h**

💰 **13 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

EL MENÚ DE NADAL ⚙️

Quatre sessions de cuina per a descobrir els secrets de les receptes típiques i casolanes.

📅 **16 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dimecres, de 18.30 a 20 h**

💰 **26 €**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

TAPES VEGANES ⚙️

Les tapes són un plat característic de la nostra gastronomia. En aquest taller aprèn com preparar-les sense utilitzar productes d'origen animal.

📅 **3 d'octubre (3 sessions)**

🕒 **dilluns, de 19 a 20.30 h**

💰 **21 €**

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

CUINA DE TEMPORADA ⚙️

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

📅 **6 d'octubre (8 sessions)**

🕒 **dijous, de 18 a 20 h**

💰 **67 €**

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

GASTRONOMIA DEL PERÚ ⚙️

Taller per aprendre a elaborar les receptes més tradicionals d'aquest país llatinoamericà.

📅 **15 d'octubre (4 sessions)**

🕒 **dissabte, d'11 a 13 h**

💰 **34 €**

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

INICIACIÓ A LA REBOSTERIA ⚙️

Taller adreçat a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se en el món de la rebosteria amb receptes i tècniques bàsiques.

📅 **7 de novembre (4 sessions)**

🕒 **dilluns, de 19 a 21 h**

💰 **34 €**

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

PLATS DE NADAL PER DUMMIES ⚙️

Taller per aprendre a preparar plats d'allò més senzills però amb bon resultat per a les festes de Nadal.

📅 **15 de desembre (2 sessions)**

🕒 **dijous, de 17 a 19 h**

💰 **17 €**

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

CUINA D'APROFITAMENT AMB ESPIGOLADORS 🍷

Receptes d'aprofitament per donar una segona oportunitat a les restes que es generen a la cuina i com guardar els aliments per tal que es conservin durant més temps.

📅 **5 de novembre**

📍 **Centre Cívic Palmira Domènech**

📅 **26 de novembre**

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

🕒 **dissabte, de 10.30 a 12.30 h**

💰 **gratuït, amb inscripció prèvia**



Ajuntament del
Prat de Llobregat