

OFERTA

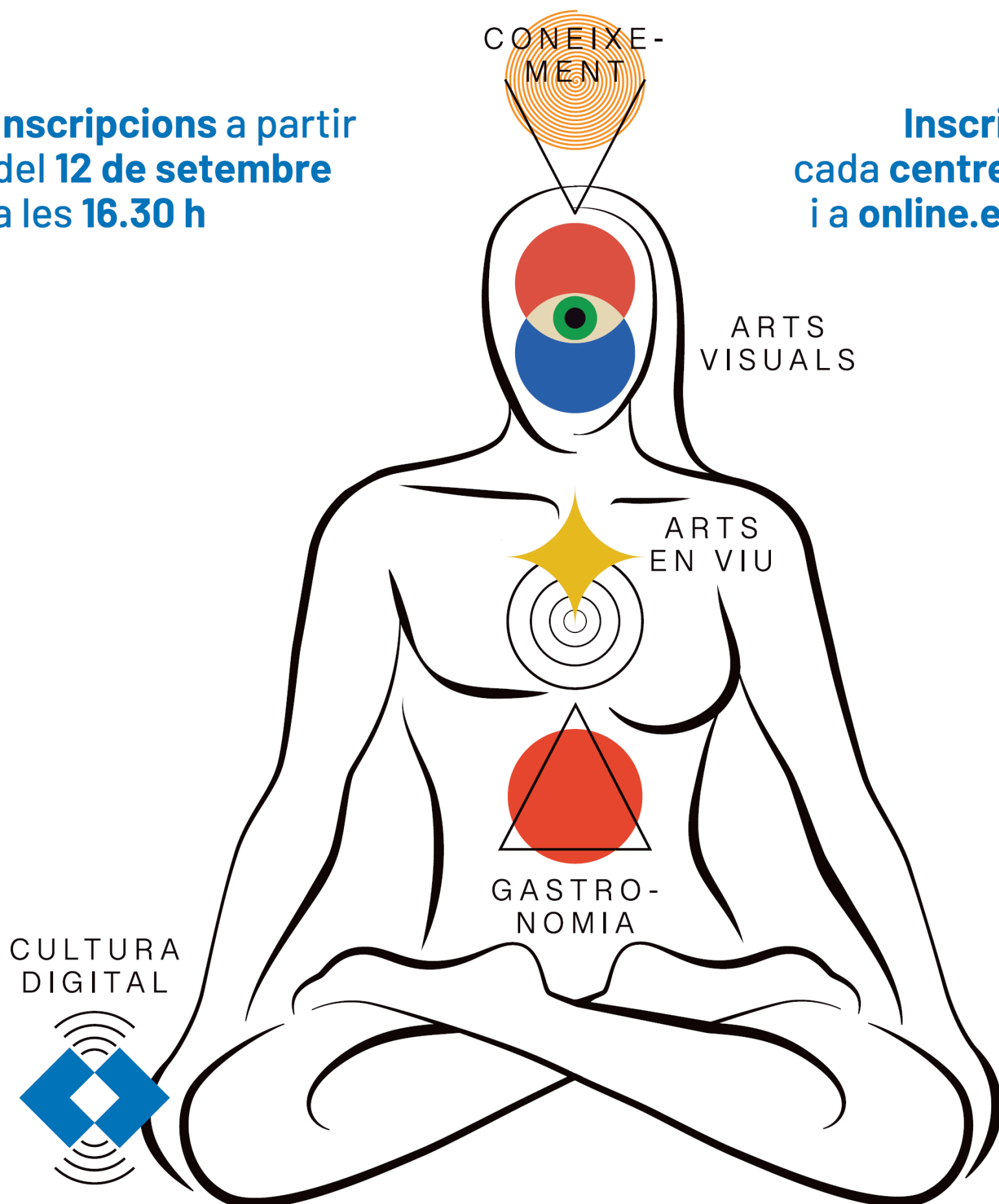
CURSOS I TALLERS
ALS CENTRES
CULTURALS

FORMATIVA

OCTUBRE-DESEMBRE 2024

Inscripcions a partir
del 12 de setembre
a les 16.30 h

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





ARTS EN VIU

TEATRE PER A GENT GRAN

Una oportunitat d'endinsar-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.

- 📅 1 d'octubre (12 sessions)
- 🕒 dimarts, de 9.30 a 11 h
- 💰 40 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

GAUDIR DEL BALL

Diferents estils de música i dansa, per a cuidar el cos, treballar l'expressió i alliberar emocions, en un ambient distès i ple de bon humor.

- 📅 4 d'octubre (7 sessions)
- 🕒 divendres, de 9.30 a 11 h
- 💰 42 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

PILATES DANCE

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

- 📅 7 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h
- 💰 54 €
- 🏠 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.

Individual o en parella.

- 📅 8 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18.30 a 19.30 h
- 💰 36 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

COREOGRÀFIC LLATÍ

Explora la passió i l'energia de la música llatina i aprofundeix en la seva tècnica, mentre aprens coreografies de balls llatins.

Individual o en parella.

- 📅 8 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dimarts, de 19.45 a 20.45 h
- 💰 36 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

BURLESQUE

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

- 📅 9 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.15 a 19.30 h
- 💰 45 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

AFRO CONTEMPORANI

Una oportunitat per apropar-nos a les arrels i l'energia de la dansa africana, combinada amb la llibertat i expressió de la dansa contemporània.

- 📅 9 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dimecres, de 19.45 a 21 h
- 💰 45 €
- 🏠 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.

- 📅 10 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dijous, de 19 a 20 h
- 💰 36 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

RUMBA GIPSY-ÀRAB

Taller per aprendre aquesta dansa dinàmica que combina els ritmes enèrgics de la rumba flamenca amb les melodies hipnòtiques de la música àrab.

- 📅 11 d'octubre (7 sessions)
- 🕒 divendres, de 18 a 19.15 h
- 💰 35 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

DANSA TEATRE

Espai artístic per explorar la dansa i el teatre a través del moviment, la interpretació, la improvisació i el joc.

- 📅 19 d'octubre (6 sessions)
- 🕒 dissabte, de 10 a 11.30 h
- 💰 36 €
- 🏠 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.

- 📅 10 d'octubre (11 sessions)
- 🕒 dijous, de 18 a 19.30 h
- 💰 37 €
- 🏠 Centre Cívic Palmira Domènech

INICIACIÓ AL HULA-HOOP

Taller per aprendre a fer servir el hula-hoop, posant en pràctica exercicis i transicions per tal de ballar el hula-hoop de manera fluida i activar el nostre cos.

- 📅 2 d'octubre (2 sessions)
- 🕒 dimecres, de 19.30 a 21 h
- 💰 12 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

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.

- 📅 9 d'octubre (10 sessions)
- 🕒 dimecres, de 17.15 a 19.15 h
- 💰 80 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

BASES TÈCNiques DELS ELEMENTS AERIS

Pràctica dels exercicis bàsics en els elements aeris, inversions, grimpes, fouettés i balanços. Amb èmfasi en l'obtenció de força i resistència per a la seva correcta execució.

- 📅 23 d'octubre (4 sessions)
- 🕒 dimecres, de 19.30 a 21.30 h
- 💰 32 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

SEQÜÈNCIES FLUIDES EN ELEMENTS AERIS

Pràctica i repetició de seqüències en teles, trapezi i cercol per a la cerca del continu moviment i la comoditat sobre els elements.

- 📅 27 de novembre (4 sessions)
- 🕒 dimecres, de 19.30 a 21.30 h
- 💰 32 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TASTET ESCÈNIC AMB LA COMPANYIA ESCARLATA

Actuar és un joc. Us convidem a jugar i riure amb la Cia Escarlata.

No cal experiència prèvia.

- 📅 29 d'octubre (4 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18 a 20 h
- 💰 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PERCUSSIÓ AFRICANA (DJEMBÉ)

Taller per submergir-se en els 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.

- 📅 15 d'octubre (6 sessions)
- 🕒 dimarts, de 19 a 20.30 h
- 💰 45 €
- 🏠 La Capsa

TALLER DE MANTENIMENT DE GUITARRA

Taller adreçat a tots aquells guitarristes que vulguin mantenir l'instrument en perfecte estat: ajustar el mànec, quintar la guitarra, neteja, canvi correcte de les cordes...

- 📅 21 d'octubre (5 sessions)
- 🕒 dilluns, de 19 a 21 h
- 💰 40 €
- 🏠 La Capsa

CLÍNICA D'AFINACIÓ DE BATERIA

Passos i les tècniques per afinar correctament l'instrument: afinació tonal, afinació d'oida, relació tonal entre els "toms", tipus de parches i quins són els ideals per a aconseguir el so que busquem.

- 📅 20 de novembre (2 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.30 a 21 h
- 💰 30 €
- 🏠 La Capsa

PROPOSTES INFANTILS / FAMILIARS

CIRC EN FAMÍLIA

Espai quinzenal de descoberta i pràctica de les diferents disciplines del circ, passant una bona estona en família.

Adreçat a famílies amb infants de 6 a 10 anys.

- 📅 4 d'octubre

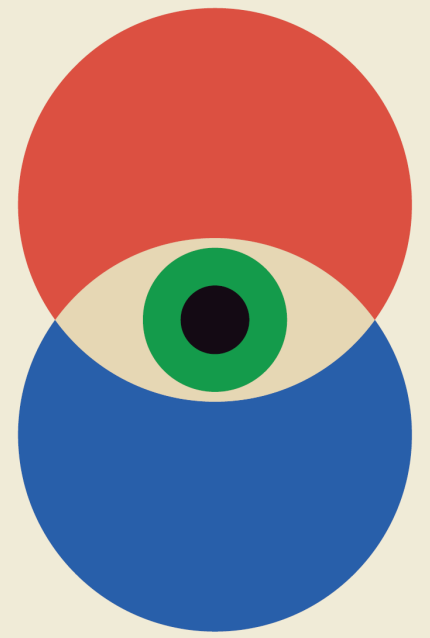
- 📅 18 d'octubre

- 📅 8 de novembre

- 📅 22 de novembre

- 📅 13 de desembre

- 🕒 divendres, de 17.30 a 19 h
- 💰 2 € per infant/sessió
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa



ARTS VISUALS

INICIACIÓ AL RELAT FOTOGRÀFIC

Tant si es fa servir el telèfon mòbil com una càmera rèflex, es tingui experiència o no, amb les tècniques de composició, llum i angles, és possible crear històries visuals impactants.

- 📅 9 d'octubre (5 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 35 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFIA I VÍDEO AMB MÒBIL

Curs per aprendre a crear contingut visual amb el teu mòbil, perfecte per a les xarxes socials i fer streaming en directe.

- 📅 10 d'octubre (7 sessions)
- 🕒 dijous, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 49 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFES ALTERNATIUS

Tastet per aprendre a crear imatges usant diversos processos de fotografia analògica.

- 📅 19 d'octubre (2 sessions)
- 🕒 dissabte, de 10.30 a 13.30 h
- 💰 30 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

FOTOGRAFIA TRANSFERIDA

Introducció a la transferència manual d'imatges, una tècnica artesanal que consisteix a traslladar fotografies, imatges artístiques o il·lustracions des d'una superfície que es triï (fusta, pedra, llenç, paper d'aquarel·la, etc.).

- 📅 16 de novembre (2 sessions)
- 🕒 dissabte, de 10.30 a 13.30 h
- 💰 30 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

JOCES FOTOGRÀFICS

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.

- 📅 27 de novembre (4 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 28 €
- 🏠 Centre Cívic Jardins de la Pau

ESTAMPACIÓ BOTÀNICA: ECOPRINT I TINTS NATURALS

Experimentació amb l'estampació a partir de plantes i tints naturals. Es practicaran diverses tècniques i es faran tintures naturals i a l'abast de tothom.

- 📅 14 d'octubre (4 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 46 €
- 🏠 Centre Cívic Palmira Domènech

IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA: EL NOSTRE COS

Practicant diferents tècniques, s'aprendrà a dibuixar el nostre cos. No es requereix nivell previ.

Material a càrrec de les participants.

- 📅 22 d'octubre (8 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18 a 20 h
- 💰 64 €
- 🏠 Centre Cívic Palmira Domènech

INICIACIÓ AL GANXET

Curs per a les persones que vulguin iniciar-se en el món del ganxet des de zero.

- 📅 2 d'octubre (6 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18 a 20 h
- 💰 58 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

LABORATORI DE CÀPSULES DEL TEMPS

Laboratori creatiu per construir càpsules del temps a través de les històries i vivències personals, que formaran part d'una exposició col·lectiva. *Projecte d'Art al barri guanyador de la Convocatòria /Unzip.*

- 📅 2 d'octubre (9 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 🆓 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PATRÓ A MIDA

Taller per aprendre a replicar un patró i confeccionar la teva peça preferida *Cal portar material bàsic de costura i màquina de cosir i s'ha de saber utilitzar.*

- 📅 7 d'octubre (6 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 62 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FET A MÀ: CACTUS DE GANXET

Una trobada amb el grup de pràctica de ganxet del Ribera per aprendre a fer una petita figura de ganxet. *És necessari tenir nocions de ganxet.*

- 📅 15 d'octubre
- 🕒 dimarts, de 18 a 19.30 h
- 🆓 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

EN FEMENÍ: "HOMENAJE A MI CUERPA"

Sessions on utilitzarem el diàleg, la fotografia i el brodat per pensar les relacions que tenim amb els nostres cossos i com els habitem. Amb La Eroteca.

- 📅 5 de novembre (4 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18.30 a 20.30 h
- 🆓 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Taller per totes aquelles persones que han de recórrer a les grans de la família per arreglar el baix d'un pantaló, cosir un botó o arreglar els forats de la roba.

- 📅 25 de novembre (4 sessions)
- 🕒 dilluns, de 18 a 19.30 h
- 💰 30 €
- 🏠 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 ens ensenyarà a guarnir les ponsèties i crear petits rams de vesc.

- 📅 26 de novembre
- 🕒 dimarts, de 10 a 11 h
- 🆓 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

TALLER D'SCRAP: JUNK JOURNAL

Sessions per fer l'estructura i enquadrar un diari que després decorarem amb aquarel·les i tècnica mixta.

- 📅 27 de novembre (4 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18 a 20 h
- 💰 39 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

EXPRESSIÓ CREATIVA, ART I BENESTAR

Laboratori de creació que vincula l'art, el benestar i el creixement personal. Prendre consciència del nostre cos i expressivitat corporal per tal de millorar les capacitats artístiques.

- 📅 20 de setembre (7 sessions)
- 🕒 divendres alterns, de 18 a 20 h
- 💰 165 € (material inclòs)
- 🏠 Escola d'Arts Visuals del Prat

LABORATORI D'EXPERIMENTACIÓ ARTÍSTICA GASTRONÒMICA

Laboratori de creació que investiga sobre les possibilitats de la cuina i els aliments en les pràctiques artístiques contemporànies. Es construirà un àpat creatiu d'obertura del Festival Indisciplinats.

Projecte d'Art i Educació de la Convocatòria /Unzip.

- 📅 13 d'octubre (5 sessions)
- 🕒 diumenges, d'11 h a 13.30 h
- 🆓 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

FOTOGRAFIA COMPARTIDA

Espai de trobada per a persones interessades en la fotografia que vulguin aprofundir en aquest món a través de la fotografia social.

No requereix coneixements previs.

- 📅 1 d'octubre (11 sessions)
- 🕒 dimarts, de 18 a 19.30 hores
- 🆓 gratuït
- 🏠 Casal Cívic i Comunitari El Prat-Delta

PLAY ART!

Acció, joc, i reflexió amb ART per a joves: noves tècniques, pintura, collage, fang, estampació... Tothom pot fer art!

Activitat dirigida a joves de més de 12 anys.

- 📅 2 d'octubre (12 sessions)
- 🕒 dimecres, de 18 a 19.30 hores
- 🆓 gratuït
- 🏠 Obrador Comunitari Sant Cosme (Pg. Ramón Codina, 65)

PROPOSTES INFANTILS / FAMILIARS

COSTURA JÚNIOR

Taller per a infants que vulguin iniciar-se al món de la costura. *Amb el suport de l'AMB. Adreçat a infants de 9 a 12 anys.*

- 📅 8 de novembre (4 sessions)
- 🕒 divendres, de 17.30 a 19 h
- 💰 30 €
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

DIBUIXOS AMB ELEMENTS NATURALS

Taller familiar per crear imatges amb fulles o altres elements naturals. Activitat dins l'espai Fem Tribu, un espai de joc lliure i compartit amb altres famílies.

Amb el suport de l'AMB. Adreçat a infants de 3 a 6 anys i a les seves famílies.

- 📅 21 de novembre
- 🕒 dijous, de 17 a 18.30 h
- 🆓 gratuït
- 🏠 Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa



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.

- 📅 22 d'octubre (6 sessions)
- 🕒 dimarts, de 10.30 a 12 h
- 💰 20 €
- 🏠 Centre Cívic Palmira Domènech

NEUROGASTRONOMIA: EL PLAER DE MENJAR

Taller per descobrir les connexions i percepcions cerebrals a l'hora de menjar. Podrem experimentar aquestes sensacions amb un tastet gastronòmic.

- 📅 18 de novembre
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 8 €
- 🏠 Centre Cívic Palmira Domènech

NEUROGASTRONOMIA: LA SON

Descobrirem com millorar el cicle de la son per aconseguir un bon descans. Aprenem a través d'un tast gastronòmic els diferents aliments que ens ajuden a conciliar la nostra son.

- 📅 25 de novembre
- 🕒 dilluns, de 18.30 a 20.30 h
- 💰 8 €
- 🏠 Centre Cívic Palmira Domènech

ESCRITURA CREATIVA: ELS GÈNERES LITERARIS

Desenvolupa la teva creativitat i coneix les eines narratives a través de diferents gèneres: històric, negre i policial, fantasia, ciència-ficció, biogràfic. Les sessions seran teòriques i pràctiques.

- 📅 3 d'octubre (8 sessions)
- 🕒 dijous, de 19 a 20.30 h
- 💰 48 €
- 🏠 Cèntric Espai Cultural

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

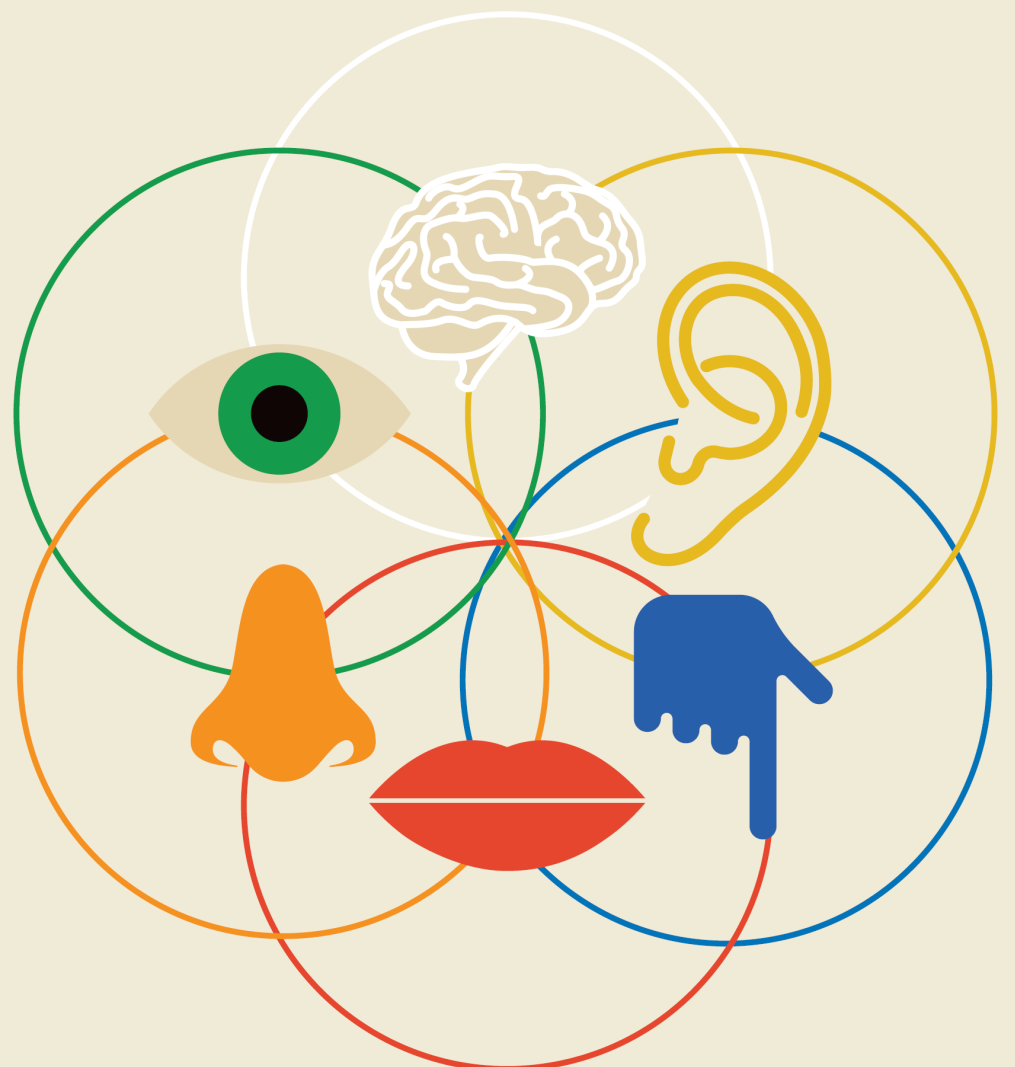
DONES I AUTOESTIMA

Taller comunitari per a dones que ofereix un espai artístic per a créixer plegades i millorar l'autoestima i on es faran servir diferents tècniques artístiques.

- 📅 3 d'octubre (12 sessions)
- 🕒 dijous, de 18 a 19.30 hores
- 🆓 gratuït
- 🏠 Casal Cívic i Comunitari El Prat-Delta

- 📍 Píndola
- 👪 Per a infants o famílies
- 📅 Data d'inici
- 🕒 Horari
- 💰 Preu
- 🏠 Lloc

Inscripcions a partir del 12 de setembre a les 16.30 h, a cada centre cultural i a online.elprat.cat





CULTURA DIGITAL

COM FEM SERVIR EL MÒBIL

Taller per iniciar-se en les eines bàsiques del telèfon mòbil: aprendre a utilitzar la configuració, la càmera i la galeria de fotos, el correu electrònic, WhatsApp...

- 2 d'octubre (9 sessions)
- dimecres, de 9.30 a 11 h
- 27 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau
- Adreçat a persones adultes.*

- 9 d'octubre (8 sessions)
- dimecres, de 17.15 a 18.45 h
- 24 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa
- Adreçat a persones adultes.*

- 24 d'octubre (6 sessions)
- dijous, de 10.30 a 12 h
- 18 €
- Centre Cívic Palmira Domènech
- Adreçat a persones majors de 60 anys.*

- 4 de novembre (10 sessions)
- dilluns i dimecres, d'11 a 12.30 h
- gratuït
- Obrador Comunitari Sant Cosme (pg. Ramón Codina, 65)
- Adreçat a persones adultes.*

DOMINA EL TEU MÒBIL

Taller per aprofundir l'ús del mòbil on es treballarà: la seguretat, intel·ligència artificial, xarxes socials i programació d'aplicacions, entre d'altres.

- 2 d'octubre (9 sessions)
- dimecres, d'11.15 a 12.30 h
- 23 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau

ESTIMULACIÓ COGNITIVA AMB NOVES TECNOLOGIES

L'estimulació cognitiva amb noves tecnologies és una excel·lent manera de mantenir la ment activa i àgil. Les eines tecnològiques com aplicacions mòbils, jocs en línia i programes d'entrenament cerebral poden ajudar a millorar la concentració i altres habilitats cognitives.

- 2 d'octubre (9 sessions)
- dimecres, de 15.30 a 16.30 h
- 18 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL I GENERACIÓ DE TEXTOS I IMATGES

Explorarem els fonaments de la IA, les eines disponibles, com redactar textos i crear imatges, així com els drets d'actuaació i els límits ètics que hem de considerar.

- 11 d'octubre (5 sessions)
- divendres, de 10.30 a 12 h
- 15 €
- Centre Cívic Jardins de la Pau

INICIACIÓ A LA IMPRESSIÓ 3D

Taller teoricopràctic d'iniciació al disseny i la impressió 3D on, des de zero, s'explicarà el funcionament de la màquina i es crearan alguns elements.

- 24 d'octubre (4 sessions)
- dijous, de 18.30 a 20.30 h
- 32 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

EXPERIMENTEM AMB LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Taller per entendre els conceptes bàsics de la intel·ligència artificial i experimentar amb les seves possibilitats.

- 6 de novembre (4 sessions)
- dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 32 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

GRUP DE PRÀCTICA D'IMPRESSIÓ 3D

Espai de treball per a persones que ja han realitzat algun taller d'impressió 3D o en tenen nocions. Es desenvoluparan projectes i es compartiran dubtes i problemes per aprendre.

- 21 de novembre (4 sessions)
- dijous, de 18.30 a 20.30 h
- gratuït
- Centre Cívic Palmira Domènech

COM FER SERVIR L'ORDINADOR

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

- 7 d'octubre (8 sessions)
- dilluns, de 17.15 a 18.45 h
- 24 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ESCAPE ROOM: MISSATGE SECRET

Endinseu-vos en l'art de la criptografia i descobrireu com s'encripten els vostres missatges per tal que ningú més els conegui. *Dirigit a joves de 13 a 15 anys.*

- 29 de novembre
- divendres, de 17.30 a 19 h
- gratuït amb inscripció prèvia
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PROPOSTES INFANTILS / FAMILIARS

DISSENY 3D EN FAMÍLIA

Taller per aprendre sobre realitat virtual (RV) i augmentada (RA) tot divertint-se en família. També es dissenyarà en 3D amb la plataforma HatchXR Kids.

Per a infants de 6 a 8 anys, acompanyats d'1 persona adulta.

- 26 d'octubre
- dissabte de 17 a 19 h
- Gratuït
- Centre Cívic Jardins de la Pau

DISSENY WEB EN FAMÍLIA

Taller per aprendre a crear llocs web des de zero utilitzant eines senzilles, apropant-se al món digital de manera pràctica i dinàmica, fomentant la creativitat en un ambient divertit i educatiu.

Per a infants de 10 a 12 anys, acompanyats d'1 persona adulta.

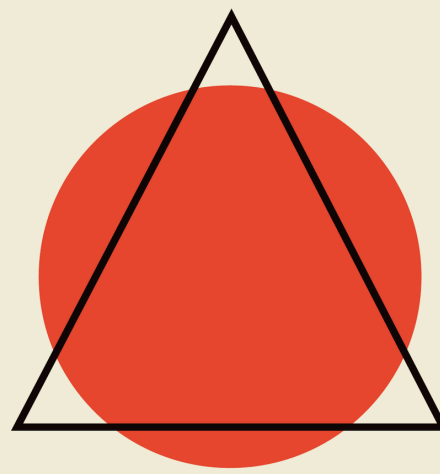
- 9 de novembre
- dissabte de 17 a 19 h
- Gratuït
- Centre Cívic Jardins de la Pau

KLUB INFANTIL TECNOLÒGIC (KIT)

Tallers per experimentar amb la tecnologia i la cultura digital de forma creativa.

Dirigit a infants de 8 a 12 anys.

- STOP MOTION!**
- 19 d'octubre
- VIDEOJOC ARCADE!**
- 16 de novembre
- JUST DANCE!**
- 21 de desembre
- dissabtes, a les 10.30 h
- 2 € per infant/sessió
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa



GASTRONOMIA

LA TARDOR A TAULA

Portarem els sabors d'aquesta estació a la nostra taula, aprofitant els ingredients de temporada per elaborar plats deliciosos.

- 8 d'octubre (4 sessions)
- dimarts, de 18 a 20 h
- 46 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

- 5 de novembre (4 sessions)
- dimarts, de 12 a 14 h
- 46 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINANT LA MEMÒRIA

Rescatarem i cuinarem receptes amb molta història al darrere per no deixar que caiguin en l'oblit.

- 16 d'octubre (4 sessions)
- dimecres, de 18 a 20 h
- 46 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

CUIDEM LA NOSTRA MICROBIOTA

Heu sentit a parlar de la microbiota i com és d'important protegir-la per tenir cura de la nostra salut? Aprenem a cuinar i menjar saludable.

- 18 d'octubre (6 sessions)
- divendres, de 18 a 20 h
- 69 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

REBOSTERIA TRADICIONAL

Cuinarem pastissos tradicionals com el pastís de formatge, el de poma o un saborós pastís de xocolata.

- 9 de novembre (4 sessions)
- dissabte, de 10 a 12 h
- 46 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

SOPES ASIÀTIQUES

Des del ramen japonès fins a la sopa Wan Tung de la Xina, aprendrem diferents elaboracions d'origen asiàtic per escalfar-nos a l'hivern.

- 12 de novembre (4 sessions)
- dimarts, de 18 a 20 h
- 46 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

ALIMENTEM LES NOSTRES NEURONES

L'alimentació és vital per cuidar les nostres neurones, per millorar i reforçar la seva resposta. Coneixerem aliments i receptes adients per cuidar el nostre cervell.

- 20 de novembre (3 sessions)
- dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- 34 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

PLATS NADALENCES

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

- 21 de novembre (4 sessions)
- dijous, de 18 a 20 h
- 46 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

FEM POSTRES I PLATS AMB FRUITES

En aquest taller, s'elaboraran diferents tipus de postres aprofitant les fruites i verdures de temporada. *Amb el suport de l'AMB.*

- 19 d'octubre
- dissabte, de 10.30 a 13 h
- gratuït
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINA ITALIANA

Taller per aprendre a elaborar les receptes més tradicionals de la gastronomia italiana.

- 31 d'octubre (8 sessions)
- dijous, de 18 a 20 h
- 92 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

POSTRES VEGANS

En aquest taller prepararem deliciosos postres sense ous, ni llet, ni mantega, els substituïrem per productes d'origen vegetal.

- 11 de novembre (2 sessions)
- dilluns, de 18 a 19.30 h
- 19 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CROQUETES GURMET

Taller per experimentar amb diferents tipus de farcits per preparar croquetes d'allò més originals.

- 9 de desembre (2 sessions)
- dilluns, de 18 a 19.30 h
- 19 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

CUINA D'APROFITAMENT

En aquest taller s'ensenyarà com preparar receptes saludables generant el mínim de residus. *Amb el suport de l'AMB.*

- 14 de desembre
- dissabte, de 10.30 a 13 h
- gratuït
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

PROPOSTES INFANTILS / FAMILIARS

CUINA JÚNIOR

Taller on els infants aprendran a cuinar i a elaborar plats deliciosos, a més d'aprendre a organitzar-se i mantenir la cuina neta i endreçada.

Per a infants de 7 a 12 anys.

PRIMERS PLATS

- 19 d'octubre (2 sessions)
- dissabtes, de 10 a 12 h
- 23 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

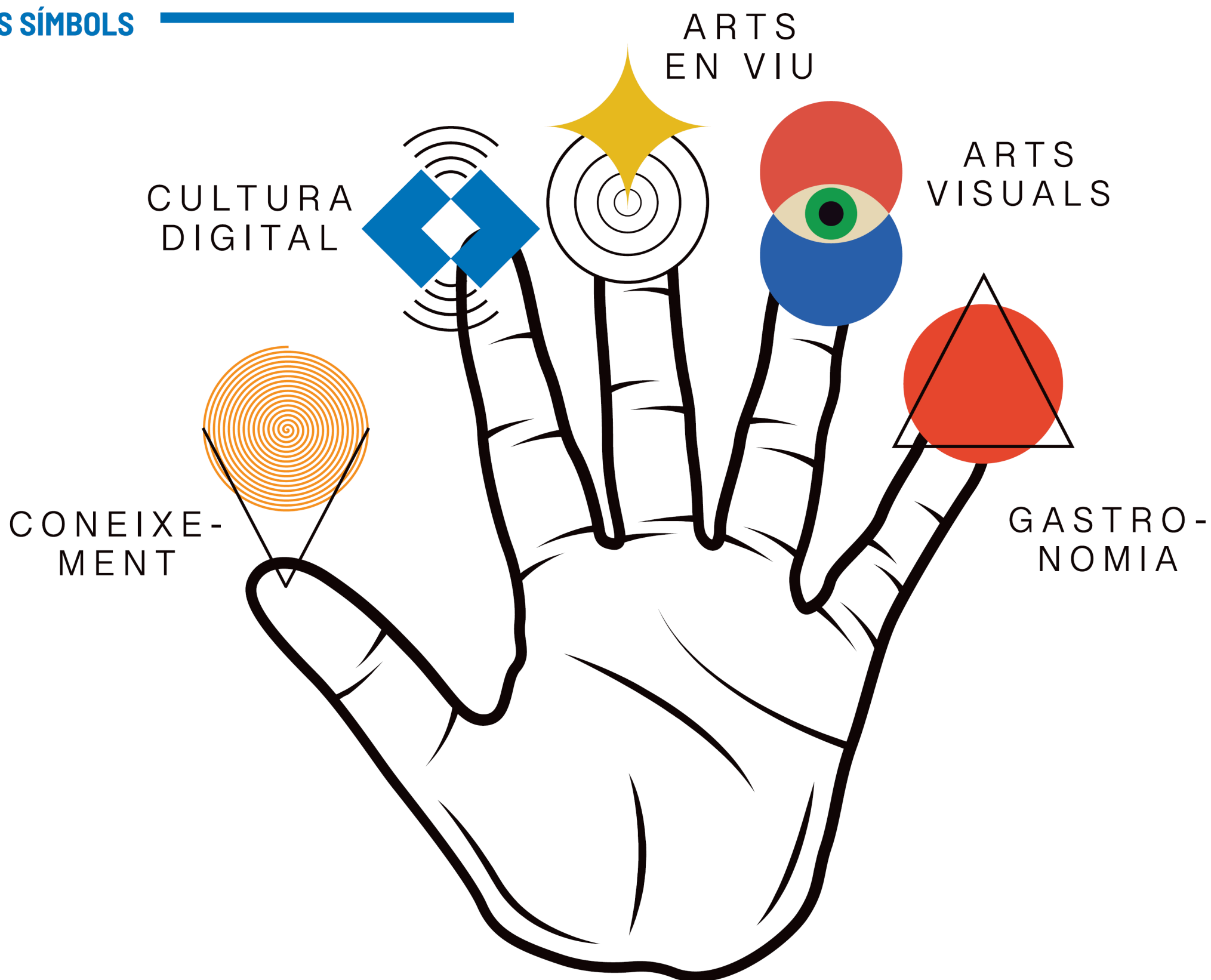
POSTRES NADALENQUES

- 14 de desembre (2 sessions)
- dissabtes, de 10 a 12 h
- 23 €
- Centre Cívic Palmira Domènech

FES EL TEU MENÚ

- 9 de novembre (4 sessions)
- dissabtes, d'11 a 13 h
- 46 €
- Centre Cívic Sant Jordi-Ribera Baixa

ELS SÍMBOLS



La **Font de la Saviesa** simbolitza el coneixement pur a través de la formació, l'experiència i el saber, il·luminant el camí cap a una comprensió més profunda del món.

El **Píxel de Moebius** simbolitza la infinitud i la connexió en la cultura digital, representant com les imatges i les idees es poden expandir sense límits a través del món virtual.

L'**Estrella Latent** simbolitza la vitalitat i la passió que impulsen les arts vives, generant un impacte que ressona en el món i en nosaltres.

L'**Ull d'Artista** és un símbol de percepció i creativitat de les arts visuals. Representa la nostra manera de veure el món en unir la consciència i la comprensió.

L'**Alquímia Culinària** simbolitza la transformació creativa dels ingredients en plats excepcionals, representant l'art de la gastronomia.

MÉS INFORMACIÓ:

BIBLIOTECA

ANTONIO MARTÍN

Pl. de Catalunya, 39-41
Tel. 93 370 51 52
b.prat.am@diba.cat
elprat.cat/biblioteca

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 DOMENECH

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

CÈNTRIC ESPAI CULTURAL

P. de Catalunya, 39-41
Tel. 93 479 29 68
centric@elprat.cat
elprat.cat/centric

LA CAPSA

Av. del Pare Andreu de Palma, 5
Tel. 93 478 51 08
info@lacapsa.org
lacapsa.org

L'ESCOLA D'ARTS EN VIU

Plaça de Pau Casals, 2
Tel. 93 479 45 05
lescoladartsenviu@elprat.cat
elprat.cat/lescoladartsenviu

L'ESCOLA D'ARTS VISUALS

C/ Ramon Llull, 12-16, 3r pis
Tel. 93 370 85 01
info@amicsartprat.org
amicsartprat.org

/UNZIP ARTS VISUALS

Carrer de Jaume Casanovas, 80-82
Tel. 93 478 22 37
unzip@elprat.cat
elprat.cat/unzipartsvisuals

CASAL CÍVIC I COMUNITARI EL PRAT- DELTA

Carrer del Riu Llobregat, 94
Tel. 93 478 70 98



Ajuntament del
Prat de Llobregat