

Centre Cultural  
La Casa Elizalde

# TALLERS CULTURALS

Hivern 2023

La Casa Elizalde



# ELIZALDE

Ajuntament de  
Barcelona



Fer un taller a La Casa Elizalde és més que adquirir co-neixement. És viure una experiència! Aquest hivern sent el caliu que provoca satisfer la teva curiositat.

Segur que els bons records t'acompanyaran durant molt de temps.

### Et deixarem empremta!

#EmpremtaElizalde #ElizaldeTallers

## INSCRIPCIONS

### A partir del 12 de desembre

En línia: a partir de les 9 h al web del centre

Presencial: de dilluns a divendres de 10 a 20 h

Es recomana fer la inscripció en línia i el pagament amb targeta.

Descomptes per a persones en situació d'atur, persones amb discapacitat i amb el Carnet Jove. Inscripcions només presencials. Consulteu el web del centre.

Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.

## ÍNDEX

### TALLERS EN LÍNIA

Tallers en línia ..... pàg. 4

### ACTUALITAT I HISTÒRIA

Actualitat ..... pàg. 4  
Història ..... pàg. 5

### ANTROPOLOGIA

Antropologia ..... pàg. 6

### ART I PENSAMENT

Filosofia ..... pàg. 6  
Art ..... pàg. 7  
Literatura ..... pàg. 9  
Cinema ..... pàg. 9  
Música ..... pàg. 10

### NATURA I CIÈNCIA

Natura ..... pàg. 11  
Ciència ..... pàg. 11

### CREIXEMENT PERSONAL

Psicologia ..... pàg. 13  
Habilitats i competències ..... pàg. 13

### SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

Salut ..... pàg. 13  
Activitat física ..... pàg. 14

### EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Dansa ..... pàg. 15  
Expressió ..... pàg. 16  
Fotografia ..... pàg. 16  
Expressió plàstica ..... pàg. 17  
Disseny & handmade ..... pàg. 18

### IDIOMES

Idiomes ..... pàg. 19

### GASTRONOMIA

Gastronomia ..... pàg. 19

### ITINERARIS

Itineraris de ciutat ..... pàg. 21  
Itineraris temàtics ..... pàg. 22  
Itineraris de natura ..... pàg. 23

### Llegenda



Taller nou



Taller en línia

## TALLERS CULTURALS

## TALLERS EN LÍNIA

### UNA ALTRA HISTÒRIA DE L'ART. UN PASSEIG PER TOT ALLÒ QUE NO T'EXPLIQUEN!

Dimarts de 18.30 a 20 h (8 sess. Inici 31 de gener) Preu: 55,32 €

Professora: Judith Méndez

Inspirant-nos en el llibre de Miguel Àngel Cajjal Vera "Otra historia del arte. No pasa nada si no te gustan Las Meninas", visitarem aquells racons del món de l'art que no solen aparèixer als llibres: dones artistes, el mite de la innovació, la possibilitat de separar l'obra de l'autor, gèneres "menors", el mite de l'artista "geni creador", polemiques dins el camp artístic. Un passeig pel món de l'art més aviat atípic, amb la voluntat d'aprendre i entendre que la construcció d'aquesta disciplina es pot abordar des de l'esperit crític.

### L'ENEAGRAMA DE LA PERSONALITAT: LES 9 VEUS INTERIORS

Dimercres de 19 a 20.30 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 55,32 €

Professora: Cristina Morales

L'eneagrama és un mapa de la personalitat humana que ens mostra els patrons inconscients que hem incorporat al llarg de la nostra existència i que ens serveixen de guia de vida. S'identifica a partir de 9 veus interiors que determinen la nostra forma de ser, actuar i relacionar-nos. Aprendre a reconèixer-les i, a través de l'autoconeixement i la consciència, connectarem amb el valor i el potencial del nostre eneatiip per generar eines personals i relacionals i viure des de l'empoderament.

## TALLERS PRESENCIALS

## ACTUALITAT I HISTÒRIA

## ACTUALITAT

### ENTENDRE EL MÓN D'AVUI: LES CLAUS DE L'ACTUALITAT

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Ricard González

Aprofundirem en algunes de les claus de la política i les relacions internacionals per entendre com funciona el món i l'actualitat. Farem una especial atenció als conflictes polítics internacionals, o bé de caràcter local però amb una dimensió internacional. Aprendre les claus de la política i l'economia internacional per entendre les notícies d'avui i, fins i tot, ser capaços de predir cap a on es dirigeix la comunitat internacional. Des d'un punt de vista pedagògic i amb la participació de l'alumnat que, abans de cada sessió, podrà decidir algun dels temes que es tractaran al taller.

### NORD D'ÀFRICA I ORIENT MITJÀ: POLÍTICA, CULTURA I HISTÒRIA PER ENTENDRE L'ACTUALITAT

Dimercres de 18 a 19.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Ricard González

Analitzarem els principals elements polítics, culturals i històrics que ens ajuden a entendre les tendències actuals a la regió del Nord d'Àfrica i l'Orient Mitjà. Amb sessions dedicades a països o subregions concretes amb un pes específic clau i sessions temàtiques sobre aspectes com la ideologia islamista, els drets de la dona o el llegat de les Primaveres Àrabs. Ho tractarem des d'un punt de vista pedagògic i amb la participació de l'alumnat, que podrà decidir algun dels temes de què es parlaran a les últimes sessions del taller.

### LA POLÍTICA A LA XINA

Dimercres de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Ariadna Villalba

Explorarem les claus que cal tenir en compte per entendre el funcionament de la política a la Xina, quin és el grau d'acceptació per part de la ciutadania i què podem esperar de les relacions amb altres països. Analitzarem el sistema polític xinès així com els coneguts conflictes amb Taiwan o el Tibet i la política "un país, dos sistemes". Coneixerem en profunditat la històrica relació entre la Xina i el Japó i, per extensió, el seu paper com a futura primera potència del món.

### PER QUÈ HA FRACASSAT LA PAU ENTRE ISRAEL I PALESTINA?

Dimercres de 12.15 a 13.45 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Rokayah Navarro

En el llarg conflicte entre l'Estat d'Israel i Palestina, hem assistit a la dretanització no només de la política, sinó també de bona part de la societat. Quan semblava que Netanyahu hauria de retre comptes per casos de corrupció i no tornar a la política, els israelians s'han estimat allò de "més val boig conegut, que savi per conèixer". On queda aquella esquerra disposada a dialogar amb els palestins? Per què no ha estat possible construir dos estats i amb ells, la pau? Fins on es remunta l'arabofòbia d'alguns dels líders dretans d'Israel? Per què la desmobilització del votant àrab d'Israel? Totes aquestes qüestions ens porten a examinar el conflicte des dels seus orígens.

### ACTUALITAT ECONÒMICA: L'ALTRA CARA DE LA MONEDA

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Òscar Ramírez

Des d'un punt de vista econòmic, molts diuen que l'any 2023 serà pitjor que el 2022, i que el 2024 serà encara pitjor que el 2023. En què es basen per dir això? I si és així, què passarà amb els preus de

les borses, la renda fixa, els immobles o l'or? A través de l'actualitat econòmica aprendrem, de forma amena, conceptes econòmics i financers que ens ajudaran a sobreviure en el món actual.

## HISTÒRIA

### HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS: MESOPOTÀMIA I EGIPTE

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Jordi Pisa

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Aquest hivern analitzarem l'imperi mesopotàmic i l'egipci, l'origen de les primeres grans civilitzacions.

### HISTÒRIA DE CATALUNYA: DELS IBERS ALS ORÍGENS DELS COMTATS CATALANS

Dimarts d'11.30 a 13 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Jordi Pisa

Repassem els primers episodis de la història de Catalunya: el període de les cultures iberes mediterrànies, l'arribada dels romans i els orígens dels comtats catalans, períodes en els quals s'aniran conformant les bases per a la futura història de Catalunya.

### DEL TRACTE AB LO DIMONI I LA CACERA DE BRUIXES A CATALUNYA

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Marc Jobani

L'any 1522 va ser executada per primera vegada a Barcelona una dona titllada de bruixa. Com ella, moltes altres foren sotmeses a l'escrutini letal de tribunals eclesiàstics i civils a Catalunya durant l'època moderna. Sense una resposta clara al perquè de tot plegat, el seu record encara avui balla entre el mite i la caricatura, lluny de fer-nos conscients de la bogeria col·lectiva que les condemnà.

### HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA D'ESPANYA: EL FRANQUISME

Dimercres de 12.30 a 14 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Daniel Roig

Una aproximació històrica a un dels períodes més foscos de la història d'Espanya: la dictadura franquista. Un recorregut a través del qual no només abordarem l'evolució política i social del país durant les gairebé quatre dècades que durà la dictadura, sinó també el paper que va tenir el règim de Franco durant la guerra freda, i que en bona part marca, a partir d'aleshores, la nova posició que adoptarà Espanya en el pla internacional.

### L'EUROPA D'ENTREGUERRES: CAMÍ CAP A LA CATÀSTROFE (1919-1939)

Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Alberto Pellegrini

Examinarem la història del nostre continent en els anys que van des de la finalització de la Gran Guerra a l'inici de la Segona Guerra Mundial. Les esperances de pau i estabilitat es van veure dramàticament trencades per l'ascens de les polítiques extremistes, mentre que a partir de 1929 la Gran Depressió sacseja les economies europees. En aquest context, amb les democràcies afeblides, i amb l'URSS en transformació sota la dictadura de Stalin, les potències feixistes van preparar la destrucció de l'ordre establert el 1919, obrint el camí cap a la Segona Guerra Mundial de 1939 al 1945.

### UN VIATGE A L'ESCÒCIA REVOLUCIONÀRIA

Dilluns de 17 a 18.30 h (9 sess. Inici 30 de gener) Preu: 73,35 €

Professora: David Revelles

Des d'una perspectiva transversal -des dels ulls de la història, però també des del cinema, la literatura o el folklore- ens aproparem al moment històric de l'Europa del segle XVIII que va convertir Escòcia en l'escenari de tota mena de conspiracions diplomàtiques, accions d'espionatge i batalles al més pur estil de la Guerra Freda del segle XX. Ens aproparem, a través de les novel·les de Sir Walter Scott i de la famosa sèrie *Outlander*, a un moment clau de l'Europa de la Il·lustració on fenòmens com la maçoneria hi són molt presents.

### L'ESPAI POSTSOVIÈTIC DE L'ÀSIA CENTRAL I LES RELACIONS DE PODER DE RUSSIA

Dimarts de 16 a 17.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Rokayah Navarro

Per què les antigues repúbliques soviètiques de l'Àsia Central es *-istan-* no han aconseguit crear una unió a l'estil de la Unió Europea? Per què Ucraïna és tan important per a Rússia? Quines són les aliances de Rússia per tractar de fer front a Occident? Abordarem aquestes i altres qüestions per conèixer millor alguns dels països que gairebé no ocupen lloc a les notícies com ara Kazakhstan, Kirguizistan, Tadjikistan, Turkmenistan o Uzbekistan. Tractarem temes geopolítics, però també de caire social, econòmic, demogràfic, de llengua...

### GRANS PERSONATGES SOVIÈTICS DEL SEGLE XX

Dilluns de 19.15 a 20.45 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Octavi Mallorquí

Com a continuació del curs commemoratiu del centenari de la fundació de la Unió Soviètica en què hem fet un repàs de la història de l'URSS, us proposem conèixer alguns dels principals personatges soviètics que marcaren el segle XX

en diferents àmbits: la feminista Kolon-tai, el cineasta Eisenstein, el compositor Xostakóvich, el cosmonauta Gagarin, el ballari Nureyev, entre d'altres.

## HISTÒRIA DEL JAPÓ: CORTESANS, SAMURAI S I SOLDATS IMPERIALS

**Dilluns de 10.30 a 12 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Oriol Masó*

Ens endinsarem en la història del Japó, repassant i analitzant les seves diferents etapes, des del Paleolític fins al present, i incidint en aquells esdeveniments més significatius i interessants, com la formació dels seus primers governs, l'arribada al poder dels samurais, el llarg període de guerres civils, la meteòrica modernització de finals del segle XIX o la successió de conflictes bèl·lics moderns culminats amb el bombardeig atòmic americà.

## HISTÒRIA DELS ESTATS UNITS D'AMÈRICA

**Dimecres de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Rokayah Navarro*

Quan semblava que Trump arrasaria a les legislatives de mig mandat de Biden, l'efecte crida amb què comptava l'ex president, no ha estat tan abassegador com s'esperava. Davant el complex context que li queda a Biden, és una bona ocasió per fer un recorregut per la formació d'una de les nacions més poderoses del món. La política, la democràcia, la llibertat no es poden entendre sense conèixer la societat nord-americana, aquella que es va formar fugint de les persecucions religioses a Europa. Entendre aquest passat ens pot ajudar a entendre molt més bé la nació que és avui els Estats Units d'Amèrica.

## PERSONATGES QUE HAN TEIXIT LA HISTÒRIA

**Dilluns de 12.30 a 14 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Laura Benguerel*

Maria Antonieta, Elisabeth d'Àustria, Victòria I d'Anglaterra, Rasputin o Bin Laden, són noms que han canviat la història. Les seves idees, accions i maneres de veure el món han transformat el pensament, han impactat a generacions senceres i han canviat el decurs dels esdeveniments. Una oportunitat per conèixer a alguns dels més representatius, des del segle XVIII fins al segle XX.

## CONEIX BARCELONA: ELS TEMPLES RELIGIOSOS DE LA NOSTRA CIUTAT

**Dilluns de 10.30 a 12.30 h (7 sess. Inici 30 de gener) Preu: 76,06 €**

*Professor: Pere Cowley*

On es troba l'església més antiga de Barcelona? I l'Oratori Musulmà Camí de la Pau? Encara queden monestirs amb comunitats religioses? Dels bisbes paleocristians del segle V als capellans obrers dels anys 70, dels clausrats als oratoris musulmans. Us convidem a conèixer la història de Barcelona amb set passeja-

des on visitarem alguns dels seus temples religiosos, de diferents èpoques, religions i estils arquitectònics. Espais insòlits farcits d'anècdotes i secrets. *L'accés a alguns dels temples requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec de les persones participants.*

## CONEIX BARCELONA: HISTÒRIES I ANÈCDOTES DE LA NOSTRA CIUTAT

**Dijous de 10.30 a 12.30 h (7 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 76,06 €**

*Professor: Marc Jobani*

On es troba el barri de l'Òstia? Per què diuen que és inventat el barri Gòtic? Qui van ser els *marranos* de la ciutat? Com era Barcelona abans de l'any de la picor? Us proposem refrescar la nostra memòria urbana amb set passejades durant les quals recordarem aquestes i altres apassionants històries d'una Barcelona que les ha vist de tots colors, textures i sabors.

## RACONS DE BARCELONA: INTERIORS SORPRENENTS

**Dimarts de 17 a 19.30 h (Inici 31 de gener) Dimecres de 10.30 a 13 h (Inici 1 de febrer) 5 sessió ns. Preu: 67,92 €**

*Professor: Oleguer Bieta*

Conexerem la nostra ciutat des de dins i amb una visió més intimista. Descobrirem petits tresors que s'han preservat en interiors i exteriors d'edificis, tot i el pas dels anys, com l'observatori Fabra, el Museu de les Cultures del Món, el Col·legi Notarial de Catalunya, el Cementiri de Montjuïc i les reserves del MNAC. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## ANTROPOLOGIA

## EL SAGRAT I NOSALTRES. INTRODUCCIÓ A L'ETNOGRAFIA RELIGIOSA

**Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Sandra Anitua*

Des d'una perspectiva antropològica, la religió és una activitat social que emmarca la vida en un conjunt de sentits i pràctiques. Instrument de poder o d'emancipació, la religió ens permetrà revisar un seguit de creences i rituals d'arreu del món, passats i presents, i fer-nos algunes preguntes: Existeixen creences falses? Què és el sagrat i on es manifesta?

## ART I PENSAMENT

## FILOSOFIA

## GRANS TEMES DE LA FILOSOFIA

**Dimarts de 9.45 a 11.15 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Nacho Bañeras*

La història de la filosofia està construïda a través d'un magma de preguntes, moltes de les quals no només estan vigents, sinó que encara tenen la capa-

cit de sacsejar-nos, convidant-nos a viure d'una forma més complexa i madura. Quina és l'essència del món? Fins a on arriba la nostra dimensió crítica? Som responsables de la nostra vida? Avui som capaços de pensar de veritat? Conèixer els grans temes de la filosofia és, en realitat, endinsar-nos en nosaltres mateixes per a descobrir les nostres inquietuds, reptes i incerteses i una ocasió per deixar-nos acompanyar per grans figures de la història de la filosofia.

## FILOSOFIA APLICADA PER COMPRENDRE EL MÓN QUE ENS ENVOLTA

**Dijous de 19.15 a 20.45 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Ferran Caballero*

Dedicarem cada sessió a comentar, des d'un vessant eminentment pràctic, una temàtica concreta tal com aquesta ha estat analitzada amb profunditat per un filòsof o filòsofa reconeguts a la història del pensament. Volem mostrar, d'aquesta manera, com pot contribuir el pensament filosòfic a millorar la nostra comprensió de la realitat que ens envolta.

## LLEGIR FILOSOFIA: DE MARTHA NUSSBAUM A MARKUS GABRIEL

**Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 25 gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Joan Méndez*

Examinarem les contribucions d'alguns pensadors d'especial rellevància en l'àmbit filosòfic contemporani com ara Norbert Bilbeny, Slavoj Žižek, Martha Nussbaum, José Barrientos, Jordi Pigem, Markus Gabriel o Begoña Román. Cada sessió estarà dedicada a comentar de manera detallada una de les seves obres principals, tot valorant l'originalitat de les seves propostes.

## QUIN ÉS EL COST DE LA LLIBERTAT? UNA APROXIMACIÓ A LA FILOSOFIA POLÍTICA CONTEMPORÀNIA

**Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Alfonso García*

Quins són els principis del liberalisme? S'ha de prioritzar a l'individu o la col·lectivitat? Quins fonaments filosòfics regeixen els sistemes polítics del món? En què es basen el capitalisme i el comunisme? Existeixen alternatives al sistema actual? Amb l'ajuda de Plató, Aristòtil, Locke, Adam Smith, Milton Friedman, Judith Shklar, John Rawls i Slavoj Žižek entre d'altres, tractarem de donar resposta a aquestes qüestions i abordarem els grans temes de la filosofia política, moral i econòmica.

## FILOSOFIA I UTOPIA: ÉS POSSIBLE UNA ALTRA REALITAT?

**Dimecres de 19 a 20:30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Xosé Manuel Díaz*

Fa segles que construïm realitats alternatives. Està clar que ens agrada pensar en el que s'esdevindrà i, fins i tot, la

cultura popular està plena d'utopies més o menys possibles. Però, darrerament, les que se'ns presenten no són pas les desitjades. És possible pensar el futur? A més, tot futur implica una utopia o tot el contrari, una distopia? Necessitem pensar un futur amb un ordre social ben diferent per parlar d'utopia? Us convidem a endinsar-vos en totes aquestes qüestions a través d'un viatge per la filosofia, la cultura, la literatura i el cinema amb obres com El conte de la serventa de M. Atwood i *Blade Runner* dirigida per R. Scott.

## LA FELICITAT, UNA FILOSOFIA

**Divendres de 18 a 19.30 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Xavi López*

Què és la felicitat? Una possessió, un estat transitori, una quimera? Consisteix a veure el costat positiu de les coses? O més aviat es tracta d'una actitud davant la vida, amb els seus moments lluminosos i amb les seves terribles dificultats? Des de l'antiguitat, la felicitat ha estat un dels temes primordials per a la filosofia. A través del recorregut des de les primeres civilitzacions fins a alguns dels teòrics més moderns com Baruch Spinoza, intentarem donar resposta a aquestes qüestions que ens acompanyen al llarg de les nostres vides.

## ART

## ART I PRIMITIVISME: LA FASCINACIÓ PELS ORÍGENS. DE DAVID A JACKSON POLLOCK

**Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Eduard Cairo*

Revisarem la història de l'art seguint un fil conductor poc habitual, i generalment marginat en les narratives tradicionals, centrades en aspectes de caràcter formal: la importància concedida a la inspiració procedent d'un passat remot de l'art que representaria el seu moment de màxim vigor. El retorn cíclic a aquest passat, a la recerca de la renovació de les energies d'un present artístic en crisi, és un dels motors que millor expliquen l'evolució de l'art occidental des del Renaixement fins al segle XX.

## LA RUTA DE LA SEDA: INTERCANVIS CULTURALS I ARTÍSTICS ENTRE ORIENT I OCCIDENT

**Dijous de 16.30 a 18 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Tamar Mejías*

La Ruta de la Seda va comunicar el continent europeu i l'asiàtic durant segles, gràcies al comerç d'un dels materials més preuats de la història: la seda. Aquest teixit va ser un símbol de prestigi, convertint-se en un fenomen internacional amb capacitat de connectar els pobles d'Orient i Occident al llarg dels seus 6800 km de camins. A conseqüència d'aquest trànsit, no només es generava un intercanvi mercantil i material sinó

també humà, el qual va afavorir la circulació d'idees, creences i coneixement. Descobrirem els països que la conformaven, els personatges històrics que van contribuir al seu desenvolupament, la geografia natural i humana i els objectes artístics en circulació.

## LA RUTA DE LA SEDA. DEL SEGLE XV A L'ACTUALITAT: SIS SEGLES D'ART HISTÒRIA I COMERÇ

**Dijous de 18.15 a 19.45 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 65,19 €**

*Professora: Tamar Mejías*

L'última dècada del segle XV no va ser la fi de la Ruta de la Seda. El comerç d'aquest producte va saber trobar altres vies per assegurar-ne la circulació internacional. L'increment de rutes marítimes des d'Occident cap al continent asiàtic destinades als ports comercials del Sud-est asiàtic, seran els nous protagonistes. Ens endinsarem en un viatge transoceànic de sis segles que assentirà les bases de la globalització actual, sense perdre de vista l'art sorgit en aquest context, que ens servirà de fil conductor. Es farà una visita guiada a la Casa de la Seda/Antic Gremi de Seders i Vellers de Barcelona. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## EL TEMPS DE LES CATEDRALS: ART, SÍMBOL I MITE A L'EDAT MITJANA

**Dimarts de 17.15 a 18.45 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Jorge Rodríguez*

La cultura medieval és encara un univers desconegut. A través de l'art que guarden les grans catedrals, seguirem la pista d'una forma de pensament que expressava la visió i el sentit del món mitjançant l'ús del símbol i del mite.

## L'ART DEL PRIMER RENAIXEMENT ITALIÀ

**Divendres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Carmina Vivas*

Viatjarem a Florència, nucli de l'art durant el segle XV a Itàlia, per veure els grans canvis que van afavorir l'aparició del Renaixement. Gaudirem de les obres dels grans artistes del moment com Brunelleschi, Alberti, Donatello o Botticelli. Estudiarem les novetats que s'introduïen en el terreny de l'arquitectura, la pintura i l'escultura per deixar-nos portar per l'esperit de la seva època.

## LA PINTURA DELS PRIMITIUS FLAMENCOS

**Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Carmina Vivas*

Ens submergirem en els segles XV i XVI al nord d'Europa, quan algunes ciutats de Flandes com Brussel·les, Gant i Bruges, es converteixen en la seu d'una extraordinària escola pictòrica. Figures com els Van Eyck, Van der Weyden, El Bosco, Gerard David, Memling o J. Patinir desenvoluparan el seu art amb un llen-

guatge molt personal alhora que a Itàlia fa eclòsio el Renaixement. Els flamencs recreen un estil intimista i delicat propi del gust de la rica burgesia de l'època.

## ART I PENSAMENT BARROC

**Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Marcos Yáñez*

Els segles XVII i XVIII estan marcats pel colonialisme, la fam, els conflictes religiosos, espirituals i polítics entre els estats absolutistes i els parlamentaris i el capitalisme incipient de la burgesia. Acabat l'optimisme idealista del Renaixement, l'home europeu s'enfronta a una realitat crua i conflictiva. Grans figures com Rembrandt, Rubens, Velázquez, Bernini o Calderón representaran aquesta realitat de formes molt variades, però sempre buscant la perfecció tècnica i formal. El resultat serà un dels períodes més rics i variats de la història en totes les disciplines artístiques.

## DEL POSTIMPRESSIONISME A L'AVANGUARDA PICTÒRICA

**Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Marcos Yáñez*

A finals del segle XIX en una societat que canvia cada vegada més ràpid, amb moviments ideològics que pretenen canvis profunds, la crisi de l'impressionisme en la pintura i la reflexió dels artistes sobre l'art i el seu paper en la societat van propiciar el sorgiment d'un enorme ventall de possibilitats plàstiques que obriran el camí a l'art del segle XX. Van Gogh, Gauguin, Cézanne, Much, Klimt o Toulouse-Lautrec són exemples impulsors d'aquesta nova llibertat.

## ESCULTURA DEL SEGLE XX A EUROPA: TRADICIÓ I AVANGUARDA

**Dimercres d'11.30 a 13 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Carmina Vivas*

La revolució de les avantguardes en l'arquitectura i la pintura ha donat lloc al fet que a l'escultura se li hagi ofert menys atenció en els programes acadèmics, potser per la dificultat de realitzar exposicions internacionals d'aquesta modalitat. Però el cert és que grans creadors com Bracussi, Henry Moore, Giacometti, A. Calder, P. Gargallo i d'altres, mereixen una atenció especial tant per la seva creativitat en la renovació de la plàstica com per la seva importància a l'art del segle XX.

## LES AVANGUARDES A CATALUNYA

**Dilluns de 10.30 a 12 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Laura Benguerel*

Ressegüim l'obra dels mestres que van contribuir a sedimentar nous llenguatges artístics a casa nostra i que van marcar el camí cap a un nou art. Una modernitat que, malgrat les circumstàncies polítiques i socials, continuaria avançant gràcies al talent de Pablo Picasso, Josep Maria Sert i el GATPAC, Miró, Dalí fins a arribar a Miquel Barceló i Jaume Plensa.

## RES NO ÉS MESQUÍ! UNA APROXIMACIÓ A L'OBRA D'ANTONI TÀPIES

**Dilluns de 17.30 a 19.30 h (8 sess. Inici 30 de gener) Preu: 86,93 €**

*Professores: Rosa Eva Campo i Maria Sellarès, del Departament d'Educació i Programes públics de la Fundació Antoni Tàpies*

"Sovint ens fan aquelles fatídiques preguntes: Què representa això?". Així comença un text escrit per Antoni Tàpies que té com a títol el vers de Joan Salvat Papasseit. En aquest curs, tal com fa l'artista a través del text, desvetllarem algunes claus per aproximar-nos a la seva obra i a la pintura de la segona meitat del segle XX. El curs inclou sessions pràctiques a la Fundació Antoni Tàpies i a altres espais de la ciutat. *La primera sessió es realitzarà a La Casa Elizalde.* Curs organitzat amb la col·laboració de la Fundació Antoni Tàpies.

## CIUTATS AMB ENCANT

**Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Carmina Vivas*

Visitarem virtualment algunes ciutats emblemàtiques d'Europa com París, Londres, Berlín, Roma, Florència... L'estudi ens portarà a conèixer els principals esdeveniments polítics i culturals, així com a gaudir de la bellesa dels seus monuments i obres d'art, a través dels quals realitzarem un recorregut històric pel Museu de Pèrgam a Berlín, Les Invalides a París, Les Capelles Medicees a Florència o els Docklands del Londres modern.

## DESCOBREIX L'ART DE LA TEVA CIUTAT

**Dimarts d'11 a 13 h (Inici 31 de gener) Divendres d'11 a 13 h (Inici 3 de febrer) 7 sessions. Preu: 76,06 €**

*Professora: Alba Vendrell*

Un recorregut per la cultura i l'art de Barcelona, des de l'antiguitat a la contemporaneïtat, passant per tots aquells moviments artístics que han fet possible la imatge de la Barcelona dels nostres dies. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## VIATGI A LES PROPERES EXPOSICIONS

**Dimercres de 10 a 12 h (Inici 25 de gener) Dijous de 17 a 19 h (Inici 26 de gener) Divendres de 10 a 12 h (Inici 27 de gener)**

*Professora: Pilar Rueda*

**Divendres d'11 a 13 h (Inici 3 de febrer)**

*Professora: Judith Soler*

**Dimarts de 17 a 19 h (Inici 31 de gener)**

*Professora: Maria Vallverdú*

**Dijous d'11 a 13 h (Inici 2 de febrer)**

*Professora: Alba Vendrell*

**Dijous de 17 a 19 h (Inici 2 de febrer)**

*Professora: Loli Acebal*

**7 sessions. Preu: 76,06 €**

Descobrirem museus, galeries d'art i el patrimoni de Barcelona a través de visi-

tes a les millors exposicions de la ciutat. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## LITERATURA

## GRANS NOVEL·LES DE TOTS ELS TEMPS

**Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Iris Llop*

Analitzarem i comentarem algunes de les millors novel·les de la literatura universal per gaudir del plaer de la lectura, compartir les emocions que desperten i descobrir els recursos narratius i el context que les sustenten. Aquest hivern parlarem de la novel·la com a instrument de reflexió i debat. La barreja de gèneres com a forma de transformació de la novel·la, des de *Jacques el Fatalista* de Denis Diderot i *La immortalitat* de Milan Kundera fins a la *Tardor* d'Ali Smith.

## LITERATURA I CIUTAT: MIRADES ENTRECREEUADES

**Dimercres de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Ferran Errando*

Dins del món de la literatura, la ciutat és molt més que un simple teló de fons. Gràcies a la seva riquesa i multiplicitat espacial, sigui com a marc simbòlic o fins i tot com a personatge protagonista, acaba donant un matis únic i definitori a tota història. Us proposem un viatge per les ciutats més emblemàtiques del món a través de grans obres com *Esmorzar al Tiffany's* de Truman Capote, *La mort a Venècia* de Thomas Mann o *L'agulla daurada* de Montserrat Roig, entre moltes altres. Una mirada diferent de la literatura de la qual en podem extreure, potser, noves maneres de mirar les ciutats.

## GAUDINT DE LA POESIA

**Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Josep Pedrals*

La poesia circula per tota mena de camins: alguns que creiem que coneixem molt bé, altres que ens semblen raríssims... La millor manera de comprendre qualsevol d'aquests camins és caminant-los, i així, seguint rastres, repasant recorreguts, desorientant-nos i reorientant-nos, transitant la poesia d'ahir i d'avui, podrem trobar el delit de cada ruta, la fluïdesa de cada secret.

## CINEMA

## MIRADES DOCUMENTALS A TRAVÉS DEL CINEMA

**Dijous d'11 a 13 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 86,93 €**

*Professora: Mònica Rovira*

Ens apropem al documental com a cinema de creació. A través del visionament de diverses pel·lícules, mostrarem el documental com a procés de recerca,

de descobriment i de transformació, com a gest creatiu i forma de relació amb el món.

## UNA VOLTA AL MÓN A TRAVÉS DE LA PANTALLA: DE FRANÇA A LA XINA

**Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Judith Vives*

Us proposem recórrer diferents països del món per conèixer les seves cinematografies autòctones. Cada trimestre visitarem cinc països, per repassar breument la història del seu cinema: ens fixarem en els grans directors, les estrelles de renom i els títols de referència de cada nacionalitat.

## EL MILLOR CINEMA DEL SEGLE XXI: DE RICHARD LINKLATER A KATHRYN BIGELOW

**Dimercres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Oriol Rosell*

El món s'explica al cinema i el cinema explica el món. Les pel·lícules són un mirall del seu temps. Però com mostren el nou mil·lenni les pel·lícules dels darrers vint-i-dos anys? Parlarem d'obres cabdals recents; de directors i directores com Richard Linklater, Lars Von Trier, Sofia Coppola i Kathryn Bigelow, entre d'altres; de noves formes d'entendre els gèneres cinematogràfics i fins i tot el cinema mateix. Descobrirem i posarem en comú reflexions al voltant de les característiques que singularitzen unes pel·lícules marcades pel present, per l'aquí i l'ara.

## LLENGUATGE CINEMATogràFIC I AUDIOVISUAL

**Dijous de 18.15 a 19.45 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Alexis Racionero*

El cinema i el llenguatge audiovisual es fonamenten en unes formes pròpies i específiques que van més enllà de la narrativa en imatges. Confluint amb altres formes culturals, el cinema ha donat peu al fenomen contemporani de les sèries. Aquest hivern ens concentrarem en els recursos de muntatge, mitjançant exemples de pel·lícules i sèries, i analitzarem els diferents estils, tècniques i períodes històrics. Des del cinema primitiu als nostres dies, passant per les sèries més rellevants del moment.

## ANEM AL CINEMA

**Divendres de 19 a 20.30 h (6 sess. Inici 20 de gener) Preu: 40,75 €**

Sessions a La Casa Elizalde: 20 i 27 de gener, 10 i 24 de febrer i 10 i 24 de març. *La primera sessió és un visionat de pel·lícula a l'aula.*

*Professora: Judith Vives*

Coneixerem la diversitat d'oferta cinematogràfica de Barcelona i aprendrem a tenir una orientació crítica. Veurem i comentarem films de diferents estils. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## MÚSICA

### APROXIMACIÓ AL MÓN DE LA MÚSICA CINEMATogràFICA

**Divendres d'11.15 h a 12.45 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Oriol Rosell*

Des dels seus orígens, fins i tot abans que les pel·lícules fossin sonores, la música ha acompanyat les imatges i les ha modulats, sovint transformant el seu significat. Veurem (i escoltarem) com funciona la banda sonora, quines són les seves principals característiques i quins compositors l'han fet evolucionar al llarg de la història: de Bernard Herrmann, Ennio Morricone i Leonard Bernstein a Danny Elfman, Hans Zimmer i Hildur Guðnadóttir, entre molts d'altres.

### ENTENDRE L'ÒPERA

**Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Jordi Clos*

Un viatge fascinant per les grans òperes del classicisme, a partir de l'audició de fragments de les obres més reconegudes dels mestres de l'època del classicisme. Mozart, Haydn, Rossini, Cimarosa, Paisiello, Meyerbeer i Donizetti ens acompanyaran en aquest viatge trepidant entorn de l'òpera dels segles XVIII i XIX.

### HISTÒRIA DE L'ÒPERA: LA PASSIÓ FETA MÚSICA

**Dimercres de 10.30 a 12 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Cristina Álvarez*

Què és una òpera? Per què ens emociona i ens commou? On, quan i com va anar creixent i transformant-se? Aquest hivern coneixerem les persones, les obres i les idees que li van donar vida, i ens endinsarem en una època d'efervescència creativa que va teixir música, lletra, escena i emoció, configurant un gènere musical i dramàtic que es manté viu als nostres dies.

### HISTÒRIA DE LA MÚSICA: DE MOZART A L'IMPRESSIONISME

**Dimercres de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 18 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Joan Vives*

Ens endinsarem en el moment de la culminació de l'anomenat "classicisme musical" representat per les dues grans figures de F. J. Haydn i W. A. Mozart. El nou impacte del romanticisme literari i pictòric trobarà ressò immediat en les figures de Beethoven, Schubert i la posterior generació de compositors alemanys. A la perifèria d'Europa s'està cercant, en la tradició popular, l'arrel d'una música pròpia. Germànics i francesos forjaran les seves sonoritats tot preparant un pont cap al s. XX.

## EL JAZZ: LA MÚSICA COM A CERCA DE LLIBERTAT

**Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Pedro Polo*

Farem un recorregut pels elements més importants d'un gènere que ha nascut des de les entranyes de l'esclavitud per recórrer cada racó de la Terra amb un missatge que desafia l'establert i que accentua la rebel·lió i l'alliberament de cada nota. Abordarem les seves èpoques més glorioses, els seus personatges més emblemàtics, els instruments característics i els paràmetres musicals que fan del jazz una música que es coneix arreu del món.

## NATURA I CIÈNCIA

### NATURA

### NATURA I SENDERISME: GAUDINT DELS PAISATGES DE L'HIVERN

**Dissabte de 10 a 13 h (4 sess. Inici 28 de gener) Preu: 65,19 €**

*Professor: Ricard Tormo*

Aprofundint en la preparació de sortides a la natura amb els mètodes clàssics, ressenyes, mapes i amb l'ajuda de les noves tecnologies, com Wikiloc i Base Camp, farem tres sortides a indrets molt diferents de la nostra geografia, en què el paisatge juga un paper espectacular. *La primera sessió serà teòrica a La Casa Elizalde. Les sortides no són accessibles amb transport públic. Es recomana estar en forma física suficient per ser capaç de caminar 8 km i pujar 400 m de desnivell.*

### CIÈNCIA

### ELS HUMANS: UNA ESPÈCIE ÚNICA A LA TERRA

**Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professora: Cristina Junyent*

Coneixerem com s'ha format l'escenari en què els humans moderns es van desenvolupar; quines són les peculiaritats del planeta on vivim, la història evolutiva que va propiciar la nostra evolució, els canvis que hi ha en diversos períodes de temps i el seu equilibri dinàmic. Coneixerem també com els nostres avantpassats es van adaptar als diferents indrets on es van instal·lar; quines són les característiques dels biomes de la Terra i quines són les condicions que imposen als éssers vius que hi habiten. Per què som diferents els humans si tenim un origen comú?

### ASTRONOMIA: EL DESCOBRIMENT DE L'UNIVERS

**Dimarts de 18.15 a 19.45 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Albert Morral*

Analitzarem com es descobreix l'Uni-

vers: quines tècniques es fan servir, com s'exploren els planetes, com es va arribar a la Lluna i quina ha estat la trajectòria històrica dels diferents descobriments. I farem una sessió pràctica per conèixer les constel·lacions típiques de l'hivern.

## LA FÍSICA QUÀNTICA: CONCEPTES I CONSEQÜÈNCIES PEL SEGLE XXI

**Dimercres de 19.15 a 20.45 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 65,19 €**

*Professorat d'Informació Quàntica de la Universitat Autònoma de Barcelona*

La física quàntica, juntament amb la teoria de la relativitat especial d'Albert Einstein, és una de les grans revolucions de la física moderna. El seu formalisme permet entendre i explicar els fenòmens naturals que tenen lloc a les escales més petites. Coneixerem pas a pas com es va construir la teoria i les observacions experimentals que li van donar suport i la van impulsar.

## NEUROCIÈNCIA: EL CERVELL ENVELLIT

**Dimercres de 17.15 a 18.45 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €**

*Professor: Marc López*

Estudiarem el procés d'envelliment del cervell i els principals factors de risc que actualment es classifiquen com a malalties neurodegeneratives. Incurables i de tractaments limitats -sovint simptomàtics-, aquests trastorns encara presenten més incògnites que respostes pels professionals del camp de les neurociències. Sortosament, el coneixement actual que se'n té, des de la seva primera aparició i descripció en els manuals mèdics, és ampli, i es continua ampliant dia rere dia, mentre envellim.

## CRIMINOLOGIA: DESXIFRANT LA MENT CRIMINAL

**Dijous de 18.30 a 20 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 65,19 €**

*Professora: Ariadna Trespadarne*

Ens endinsarem en l'apassionant món de la perfilació criminal: els seus orígens, els models d'anàlisi. Aprendrem a interpretar l'escena del crim, la motivació dels agressors, els modus operandi, les firmes i la fantasia criminal, entre moltes altres coses, al mateix temps que coneixerem de primera mà com s'aplica aquesta tècnica en el món real.

## CREIXEMENT PERSONAL

### PSICOLOGIA

### EL SOMNIS: DIÀLEGS AMB L'INCONSCIENT

**Dimarts de 19.30 a 21 h (8 sess. Inici 31 de gener) Preu: 65,19 €**

*Professora: Cristina Morales*

Els somnis són una manera directa d'ac-

cedir al nostre inconscient, narratives que reflecteixen parts de nosaltres mateixes i que ens permeten fer presents aspectes que no veiem a la vigília. Tenen un missatge existencial expressat en un llenguatge únic que podem aprendre a entendre i a fer-lo servir per ampliar la nostra consciència. Tractarem els somnis com una eina d'autoconeixement i aprendrem a explorar el mapa que ens ofereixen per extreure la informació rellevant que ens permeti entendre'ns i apropar-nos a la resolució dels nostres conflictes vitals.

### OPTIMISME INTEL·LIGENT: TROBA L'EQUILIBRI EMOCIONAL

Divendres d'11.30 a 13 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Rebeca Bermúdez

L'optimisme intel·ligent és una manera de fer front als reptes del nostre dia a dia. És una manera de viure des de la realitat amb consciència i saber què és el que està al nostre abast per poder canviar allò que volem i aprendre dels errors. L'optimisme ens fa més proactius, creatius, ens disposa a buscar solucions i ens ajuda a tenir més recursos personals per acceptar i fer front a situacions difícils. Aprèn un optimisme flexible que t'ajudarà a aconseguir el que et proposes i a superar el pessimisme i, a la vegada, enforteix l'autoestima i comença a transmetre vitalitat.

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: COMPETÈNCIES FONAMENTALS PER A LA VIDA DIÀRIA

Dimecres de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Zeneida Sardà

La intel·ligència emocional és responsable del 90% de la nostra capacitat de ser feliços. Veurem com es poden desenvolupar les competències fonamentals de la intel·ligència emocional i la gran importància que tenen per a la vida diària. D'elles depèn la nostra autoestima i la capacitat de gestionar les nostres emocions negatives: estrès, ansietat, tristesa, irritabilitat... Farem exercicis que il·lustraran els conceptes teòrics i ens ajudaran a entendre'ls.

### PER QUÈ PROCRASTINEM?: EINES PER ENTENDRE-HO I ABORDAR-HO

Dijous de 10.15 a 11.45 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Elena Ramírez

Deixar-ho per a després, postergar, posposar, pensar "millor per demà", és a dir, procrastinar, sovint ens bloqueja el pas a algunes accions o preses de decisions. No només pot boicotejar-nos sinó que també pot interpretar-se i confondre's amb la mandra, la falta de responsabilitat o de compromís i, per tant, acabar generant malestars i tensions emocionals considerables. Us proposem fer una mirada més completa i saludable que ens ajudi a entendre per què procrastinem i com poder abordar-ho de forma intel·ligent i sana.

### NEUROCIÈNCIA I AUTOESTIMA

Divendres de 10.15 a 11.45 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Carme Boo

A partir de les últimes aportacions en el camp de la neurociència adquirirem hàbits per millorar la nostra autoestima, educar el pensament i gestionar els estats emocionals de forma eficaç per construir un futur immediat que tingui sentit i poder assolir un estat de benestar.

### PSICOLOGIA POSITIVA. EDUCACIÓ DEL PENSAMENT I MILLORA DE LA SATISFACCIÓ VITAL

Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Carme Boo

Mitjançant eines vinculades a la psicologia positiva, treballarem la consciència personal per identificar les respostes automàtiques i els hàbits davant la vida i, a través de l'acceptació, transformar i educar allò que ens allunya de la plenitud vital i del sentiment de satisfacció personal. Mirarem cap al nostre interior per poder decidir què volem millorar i què fer per ser protagonistes de la nostra vida.

### LES EMOCIONS POSITIVES: QUINES SÓN I COM POTENCIAR-LES

Dimecres de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Rebeca Bermúdez

Les emocions negatives tenen una funció concreta: protegir-nos davant de les amenaces i perills, però què és el que ens aporten les emocions positives? A través d'elles aprendrem a dirigir els pensaments i el nostre comportament cap a una direcció positiva per gaudir més del present, tenir una altra visió del passat i esperança cap al futur. L'objectiu és millorar el benestar i l'autoestima i cultivar una actitud positiva i proactiva amb la nostra vida.

### QUINA ÉS LA TEVA FILOSOFIA DE VIDA? BASES PER L'AUTOCONEIXEMENT FILOSÒFIC

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Anjelica Pérez

Tothom encarnem un sistema de pensament, una manera de valorar i interpretar la realitat que opera en les nostres experiències, actituds i decisions quotidianes. Compartirem reflexions i indicacions perquè cadascú pugui reconèixer la seva pròpia filosofia de vida i acompanyar amb coherència el seu desenvolupament. A cada sessió iniciarem un diàleg encaminat a descobrir, examinar i actualitzar els significats a través dels quals responem als grans anhels i reptes que ens mobilitzen dia a dia com a éssers humans.

### IKIGAI: DESCOBREIX EL TEU PROPÒSIT

Dimarts de 17.45 a 19.15 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Cristina Morales

L'ikigai és un concepte japonès sense traducció concreta que vol dir "allò que val la pena viure", la raó de ser, el propòsit de vida. Segons la tradició japonesa totes tenim un propòsit, hi ha qui és conscient i el viu i altres el tenen a dins, però l'estan buscant. Tenir un ikigai clar i definit és font de satisfacció, felicitat i sentit de vida. Ens endinsarem en el concepte d'ikigai i explorarem com ens situem respecte als punts claus que el conformen per construir una vida més connectada amb nosaltres mateixes.

### COMUNICACIÓ NOVIOLenta: ENTRENA I MILLORA EL TEU LLENGUATGE

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Annabel Lemétais

Descobrirem els passos de la Comunicació NoViolenta i les tècniques per expressar-se amb cura i respecte. Aprofundirem en les eines per gestionar situacions de tensions, malentesos i conflictes i com aplicar-ho a la nostra vida quotidiana. Treballarem l'empatia cap a nosaltres i cap al nostre entorn, aprendrem a comunicar-nos amb claredat i assertivitat i també a escoltar més enllà de les crítiques per a comprendre millor a la resta de persones que ens envolten.

### MINDFULNESS: MOLT MÉS QUE VIURE EL PRESENT

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 23 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Laura Casas

Gràcies al Mindfulness podem adquirir eines per aconseguir diferenciar la percepció que tenim del nostre entorn i de nosaltres mateixes, del que és la realitat, fet que pot jugar un paper important en el nostre benestar i en poder centrar-nos en el present de manera conscient, treballant les emocions per regular-les correctament. Amb la seva pràctica obtindrem recursos per a la vida quotidiana que ens ajudaran a reduir l'estrès i alleugerir càrregues emocionals i afrontar els reptes que el dia a dia ens planteja. Alternarem teoria amb exercicis pràctics de meditació i consciència corporal.

### MINDFULNESS PER VIURE PLENAMENT

Divendres de 9.30 a 11 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Rebeca Bermúdez

El Mindfulness és una pràctica meditativa enfocada a l'atenció plena, una actitud davant el nostre dia a dia per estar més presents. Adquirirem les eines necessàries per tenir una ment en calma a través d'exercicis i pràctiques que ens ajudin a cultivar la serenitat, l'acceptació, la no impulsivitat, l'alegria i la gratitud. No oblidis educar la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar emocional.

### HABILITATS I COMPETÈNCIES

### ACTIVA LA MEMÒRIA I EL CERVELL: CAPACITATS QUE PODEM MILLORAR

Dilluns de 10 a 11.30 h (Inici 23 de gener)  
Dilluns d'11.45 a 13.15 h (Inici 23 de gener)  
Dimarts de 10 a 11.30 h (Inici 24 de gener)  
Dimarts d'11.45 a 13.15 h (Inici 24 de gener)  
10 sessions. Preu: 81,49 €

Professora: Isabel Cayuela

Et preocupen els oblitats? Apareixen lapsus a l'hora de recordar noms? Et costa realitzar tasques que abans feies fàcilment? Abordarem aquestes i altres qüestions relacionades amb la memòria, el cervell i el seu funcionament. Entrenarem les diferents funcions del nostre cervell mitjançant exercicis molt dinàmics en un ambient respectuós, cordial i de seguretat, amb l'objectiu de facilitar el dia a dia de les persones.

### SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

### SALUT

### ELS ALIMENTS QUE ENS GUAREIXEN: PROPRIETATS TERAPÈUTIQUES

Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Victòria Garcia

Aprendre les bases d'una alimentació saludable pot ser un gran aliat per a la nostra salut. Coneixerem les propietats nutricionals dels aliments més terapèutics i el seu efecte sobre l'organisme, i això ens ajudarà a construir una alimentació guardidora que contribuirà a millorar afeccions lleus pròpies de l'hivern i a prevenir malalties.

### EL MENÚ IDEAL: GAUDIR D'UNA ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dijous d'11.45 a 13.15 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 € Amb suplement

Professora: Laia Oller

Ens endinsarem en el món de l'alimentació saludable aclarint els conceptes de detox i dejuni intermitent, coneixerem quins són els seus avantatges i inconvenients per intentar trencar mites i idees equivocades. Parlarem de quins són els òrgans implicats i de com gaudir d'una alimentació adequada per optimitzar el seu funcionament, dins del marc de l'alimentació antiinflamatori. Aportarem receptes i idees per fer un bon plantejament. *Hi haurà 7 sessions teòriques i 3 pràctiques.*

### COSMÈTICA NATURAL D'HIVERN: CUIDA'T DEL FRED!

Dijous de 9.30 a 11.30 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Noelia Narejo

Aprèn a cuidar-te i coneix les necessitats de la nostra pell en aquesta època de

l'any. Farem elaboracions per nodrir-la i protegir-la de les agressions externes i treballarem diferents textures amb ingredients naturals i vegans, coneixent les bases per preparar-les. T'emportaràs a casa productes com una crema facial, una crema corporal, un stick labial i molt més!

## ACTIVITAT FÍSICA

### TAI-TXÍ

**Dilluns de 9.45 a 11.15 h (11 sess. Inici 16 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Ricard Fané*

El tai-txí és una antiga art marcial xinesa que comporta la pràctica d'exercicis senzills, suaus i relaxants, sincronitzant la respiració amb el moviment i la consciència corporal. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### ESTIRAMENTS I ESQUENA SANA

**Dimarts de 16 a 17.30 h (11 sess. Inici 17 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Carmen Chito*

Farem una sèrie d'exercicis que ens ajudaran a corregir la postura, flexibilitzar músculs i tendons, aconseguir més harmonia en els moviments i prendre consciència del cos i el seu moviment. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### TALLER DE MEDITACIÓ

**Dissabte de 9.30 a 10.45 h (10 sess. Inici 21 de gener) Preu: 67,92 €**

*Professor: Janine Machado*

Aprendrem les tècniques bàsiques per meditar i relaxar-nos fins a obtenir un estat de consciència plena. A través de la pràctica constant, millorarem el nostre benestar emocional, serem capaces de tenir més control sobre els nostres pensaments i gestionarem les nostres emocions i sentiments de manera més saludable. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### TÈCNiques DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

**Dimarts de 9.30 a 11 h (11 sess. Inici 17 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Risard Rodríguez*

La respiració i la relaxació són dues tècniques de gran poder a l'hora de produir canvis reals i duradors en el nostre estat físic, mental i emocional. Juntes ens ajuden a alliberar tensions, a asserenar-nos i a calmar la nostra ment en profunditat. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### COS I MENT: CUIDA'T DE CAP A PEUS

**Dijous de 16.30 a 18 h (11 sess. Inici 19 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Montse Baños*

Aprendrem a guanyar equilibri i elasticitat corporal, activarem la nostra energia amb exercicis respiratoris i millorarem el to muscular, connectant totes les parts i funcions del nostre cos. Començarem als peus, que és la nostra base per arrelar-nos a la terra, i acabarem al cap, que és on tenim la direcció i l'orientació. Grà-

cies a les tècniques de mobilitat específiques i des de la consciència corporal, els automassatges i la mobilització de les petites articulacions aconseguirem arribar al reequilibri físic i harmonitzar-nos cos i ment. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### IOGA INTEGRAL

**Dijous de 20 a 21.30 h (11 sess. Inici 19 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Risard Rodríguez*

El ioga és una via completa de coneixement i benestar que inclou molt més que l'exercici físic. Per això ens centrarem en una visió global i pràctica de la seva filosofia i en tot el que pot aportar-nos en el nostre dia a dia. Practicarem diferents tècniques de meditació, moviment del cos i de l'energia, procedents de les diferents tradicions del ioga, per tenir una experiència de vida més lliure i més plena. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### IOGA

**Dimercres de 9.45 a 11 h (Inici 18 de gener) 11 sessions. Preu: 74,71 €**

*Professor: Bady Domingo*

**Dimercres de 16 a 17.30 h (Inici 18 de gener) 11 sessions. Preu: 74,71 €**

*Professor: Edel Cases*

**Divendres de 12 a 13.30 h (Inici 20 de gener) 11 sessions. Preu: 89,65 €**

*Professor: Lucrecia Guío*

El hatha ioga es basa en un conjunt de tècniques per a mantenir la salut i el benestar en l'àmbit físic i psicològic a través de postures o asanes. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### OFFICE IOGA

**Dijous de 14 a 15.15 h (11 sess. Inici 19 de gener) Preu: 74,71 €**

*Professor: Clàudia Ros*

Elimina l'estrès, les tensions acumulades i les molèsties que apareixen després de moltes hores davant de l'ordinador. Fes un parèntesi en el teu dia a dia per sentir-te renovada i amb la ment clara! *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### IOGA TÈCNIC

**Dijous de 18.15 a 19.45 h (11 sess. Inici 19 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Risard Rodríguez*

El ioga tècnic es basa en tècniques de biomecànica del cos, per entendre l'alineació, força i consciència corporal. Cercarem com configurar les postures de ioga per mantenir-les amb una major consciència i presència en la nostra respiració i així connectar amb el nostre cos de manera més saludable. *Cal tenir una base de condició física i portar calçat i roba còmoda.*

### IOGUILATES

**Dimarts d'11.45 a 13 h (Inici 17 de gener) 11 sessions. Preu: 74,71 €**

*Professor: Lucrecia Guío*

**Dissabte d'11 a 12.30 h (Inici 21 de gener) 10 sessions. Preu: 81,49 €**

*Professor: Janine Machado*

Amb la combinació de ioga i Pilates enfortim, flexibilitzarem i tonificarem tota

la musculatura corporal. Afirmarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### PILATES

**Dimarts de 14 a 15 h (Inici 17 de gener) 11 sessions. Preu: 59,76 €**

*Professor: Lucrecia Guío*

**Dijous de 12.15 a 13.30 h (Inici 19 de gener) 11 sessions. Preu: 74,71 €**

*Professor: Alexandra Cervera*

**11 sessions. Preu: 74,71 €**

Un sistema d'exercicis enfocats a potenciar la flexibilitat del cos, tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los, per afavorir una bona postura, més control i la precisió dels moviments. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### HIPOPIlates

**Dimarts de 18 a 19.30 h (11 sess. Inici 17 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Janine Machado*

Combina exercicis actius de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates per millorar la postura corporal, els problemes d'esquena i reforçar i reduir el perímetre abdominal. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

**Dilluns de 14 a 15 h (Inici 16 de gener) 11 sessions. Preu: 59,76 €**

*Professor: Alessandra Amorosi*

**Dijous de 10.30 a 12 h (Inici 19 de gener) 11 sessions. Preu: 89,65 €**

*Professor: Montse Baños*

Amb aquest mètode de gimnàstica treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena, prevenint problemàtiques relacionades amb el sòl pelvià i aportant millores en l'àmbit postural, funcional i estètic, atès que també redueix el perímetre abdominal. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### MARXA NÒRDICA

**Dimercres de 10.30 a 12.30 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 86,93 €**

*Professor: Sergi Garcia*

La marxa nòrdica és una activitat física molt completa, apta per a tothom i amb múltiples beneficis. Amb l'ajuda d'uns bastons específics i aprenent una tècnica correcta, es treballarà tot el cos de manera global i equilibrada gaudint d'un entorn privilegiat en diferents punts de Barcelona i de Collserola. *La primera sessió es realitzarà a La Casa Elizalde. El material anirà a càrrec de les persones participants. Cal portar bastons de marxa nòrdica i roba còmoda.*

### L'ART DE L'ESGRIMA

**Divendres de 17 a 18.30 h (11 sess. Inici 20 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professorat de la Federació Catalana d'Esgrima*

Descobreix les bases de l'esgrima, els

seus moviments i desplaçaments i les principals accions ofensives i defensives. A través de jocs de coordinació i exercicis de flexibilitat i reacció podrem arribar a practicar els primers combats. Millora la teva condició física i les capacitats de coordinació. Nosaltres et facilitem el material, només necessites les ganes de provar, no perdís l'oportunitat! *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### DANSA

#### LATIN FITNESS

**Dilluns de 20.15 a 21.30 h (11 sess. Inici 16 de gener) Preu: 74,71 €**

*Professor: Natàlia Gibernau*

Un entrenament de dansa i fitness eficaç, complet i divertit on treballaràs a partir d'un còctel de balls, i on et divertiràs, tonificaràs i cuidaràs el teu cos. Exercitarem cames, braços, glutis i abdomen, tot augmentant la nostra energia i el nostre estat d'ànim a ritme de coreografies amb sons afro-cubans i llatins. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### BALLET: COS I EXPRESSIÓ

**Dimercres de 18 a 19.30 h (11 sess. Inici 18 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Israel Rueda*

Vols fer realitat el somni d'infantesa que vas acabar deixant o mai no vas començar? Aprendre's les posicions correctes, la coordinació, la musicalitat, el moviment i l'escolta del propi cos, d'una manera completament holística, d'uns dels estils més bells i elegants de ball. De retruc, millorarem l'elasticitat, la coordinació, la correcció postural i la força. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### DANSA CONTEMPORÀNIA

**Dimercres de 20 a 21.30 h (11 sess. Inici 18 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Alba Raventós*

Ens introduïrem en aquesta disciplina expressiva basada en la combinació d'elements de diferents estils de ball. La improvisació i la versatilitat són l'eix central, connectant la ment i el cos a través de moviments de dansa fluida. Aprendre la tècnica, explorar-ne les possibilitats del cos i treballarem la creativitat tot gaudint de coreografies diverses. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### BALLS EN LÍNIA

**Divendres de 10 a 11.30 h (11 sess. Inici 20 de gener) Preu: 89,65 €**

*Professor: Xavier Colomer*

Ballarem diferents ritmes coneguts, com el rock, el vals, el tango, el twist o el txaxa-txà. A partir d'aquests balls, treballarem l'orientació espacial, la memòria i la coordinació motora. Vine a ballar ritmes clàssics i moderns! *Cal portar calçat i roba còmoda.*



## COUNTRY LINE DANCE

Dilluns d'11.45 a 13.15 h (11 sess. Inici 16 de gener) Preu: 89,65 €

Professora: Xavier Colomer

El ball en línia sorgeix de fusionar diferents passos coneguts i senzills que no requereixen parella. Passarem una bona estona gaudint de la música country i d'alguns ritmes llatins tot progressant classe a classe. Cal portar calçat i roba còmoda.

## RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres d'11.45 a 13.15 h (11 sess. Inici 18 de gener) Preu: 89,65 €

Professora: Lorena Del Bosque

Gaudeix dels balls més populars del Carib, amb ritmes que són fruit del mestissatge americà. Aprenem passos de merengue, la salsa o la batxata per ballar sense parella. Cal tenir nocions bàsiques d'aquests ritmes. Cal portar calçat i roba còmoda.

## SALSA, BATXATA... I MOLT RITME!

Divendres de 18.45 a 20 h (11 sess. Inici 20 de gener) Preu: 74,71 €

Professora: Ildefons Vilanova

Què millor que començar el cap de setmana a ritme de merengue, txà-txà-txà, samba, salsa i batxata, ballant sense parella i sense parar coreografies diverses d'estil llatí. Cal portar calçat i roba còmoda.

## DANCEHALL

Dimarts de 20 a 21.30 h (11 sess. Inici 17 de gener) Preu: 89,65 €

Professores: Berta Reig i Geraldine Tabares

Endinsa't en l'essència d'aquest estil de ball, originari de Jamaica, que es fusiona amb la dansa africana, els ritmes del Carib i passos de hip-hop. Realitzarem coreografies molt vistoses i enèrgiques que ens ajudaran a mantenir-nos en forma. Cal portar calçat i roba còmoda.

## AFROBEATS

Dilluns de 18.30 a 20 h (11 sess. Inici 16 de gener) Preu: 89,65 €

Professora: Jara Puig

L'oportunitat perfecta per deixar anar l'energia acumulada i gaudir del propi cos ballant ritmes de tots els països africans. Un espai on aprendre tècnica, coreografia i improvisació, on conviure amb els complexos i empoderar-se, ballar en grup i deixant anar els malucs i la pelvis per entrar en el groove més modern de tot el continent africà. Cal portar calçat i roba còmoda.

## EXPRESSIONI ESCRITA I ESCÈNICA

### ELS SECRETS DE LA FICCIÓ: TÈCNiques NARRATIVES

Dimecres d'11 a 12.30 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Raquel Picolo

Endinsa't al fantàstic món de la ficció i

apren les tècniques narratives bàsiques per poder plasmar amb paraules tot allò que tens al cap. Coneixerem tècniques imprescindibles que ens serviran tant per un conte o una novel·la com per textos autobiogràfics o assaigs.

### NO M'EXPLIQUIS HISTÒRIES, ESCRI-ME UN CONTE!

Dijous de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 26 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Patricia Font

A partir de contes i textos breus, treballarem la lectura i els conceptes narratius més importants. Practicarem mitjançant exercicis dinàmics, amens i creatius que ens generin l'impuls de posar-nos a crear. Inicia't en l'aventura d'escriure pel simple plaer de fer-ho, només et fan falta unes quantes eines bàsiques per començar a construir el camí de la teva història.

### LET'S SING: DESCobreIX LA TEVA VEU

Dimecres de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 25 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Xènia Lanau

Gaudirem de cantar en grup aplicant eines bàsiques de tècnica vocal. Treballarem la nostra veu, la fisiologia de l'aparell vocal, la dicció, la tècnica de cant i aprendrem a cantar cançons posant èmfasi en l'afinació, el ritme i les dinàmiques musicals de cada tema.

### INTERPRETACIÓ TEATRAL: LA COMÈDIA

Divendres de 18.30 a 20 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Júlia Reiffs

Vine a explorar la comicitat i a descobrir el món de la comèdia teatral. Jugarem amb els seus mecanismes bàsics i els explorarem a partir d'escenes de grans dramaturgs d'aquest gènere. Descobreix la teva faceta més còmica!

### ON BROADWAY: INICIACIÓ AL TEATRE MUSICAL

Divendres de 20.15 a 21.30 h (10 sess. Inici 27 de gener) Preu: 67,92 €

Professora: Xènia Lanau

Endinsa't en el teatre musical i aprèn els números de famosos musicals de Broadway. El teatre musical és el complement idoni que uneix les disciplines de ball, música i interpretació. S'aprèn a treballar en equip, a no perdre el pols de l'obra i a concentrar-se alhora que es canta i es balla. Totes les sessions constaran d'escalfament físic i vocal, treball coral i coreografies grupals.

## FOTOGRAFIA

### COMPOSICIÓ I FOTOGRAFIA CREATIVA

Dimarts d'11.45 a 13.15 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Ricard Badia

Abans de capturar una imatge hem de valorar i decidir quins són els elements que han d'entrar a l'enquadrament i ser

capaces de crear una relació entre ells, per aconseguir una harmonia visual, una tasca bàsica per fer bones fotografies. Ens apropiarem a les normes de la percepció visual i de la sintaxi de la imatge. Combinarem les sessions teòriques amb exercicis i sortides.

## TÈCNiques FOTogrÀFiques

Dimarts de 16.30 a 18 h (10 sess. Inici 24 de gener) Preu: 81,49 €

Professora: Ricard Badia

Aprendrem a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital. En concret treballarem les tècniques de l'arquitectura, el blanc i negre, els filtres fotogràfics, pintar amb la llum... entre d'altres.

### SORTIDES FOTogrÀFiques: RETRAT NOCTURN

Dijous de 19 a 21 h (8 sess. Inici 26 de gener) Preu: 86,93 €

Professora: Luis Giménez

A través d'un format pràctic amb sessions teòriques i de visionat a l'aula coneixerem les qualitats bàsiques de la llum i aplicar-les sobre un retrat urbà a plena foscor. Aprendrem a treure partit a la nit, la gran protagonista de la nostra escena, superant les dificultats d'escassetat de llum. S'han de tenir coneixements bàsics de fotografia manual.

## EXPRESSIONI PLÀSTICA

### APRÈN A DIBUIXAR

Dijous de 19.15 a 21.15 h (Inici 2 de febrer)

Professora: Pol Borràs

Divendres de 9.30 a 11.30 h (Inici 3 de febrer)

Professora: Maria Pappalardi  
8 sess. Preu: 86,93 €

Per aprendre els aspectes essencials que intervenen en la pràctica del dibuix. Es donaran eines per perdre la por a dibuixar i directrius per adaptar aquests coneixements a les nostres inquietuds i nivell. Estructurarem les sessions per blocs temàtics per tal de tocar totes les cares de la pràctica artística dins l'àmbit de la figuració i es proporcionaran les pautes per aprendre a mirar i a entendre el que veiem, posant èmfasi en la proporció i l'estructura dels nostres models i referents. El material anirà a càrrec de les persones participants.

### PERFECCIONA EL TEU TRAÇ: EINES I TÈCNiques DE DIBUIX

Dijous de 17 a 19 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 86,93 €

Professora: Pol Borràs

En la tècnica del dibuix sempre hi ha aspectes que es poden perfeccionar. Continuaràs avançant cap a l'excel·lència del traç tot aplicant les bases del dibuix, els volums, tècniques de clarobscur i entrenant la vista per mesurar els espais per plasmar una imatge. Es recomana haver realitzat el curs d'Aprèn a dibuixar o tenir coneixements bàsics. El material anirà a càrrec de les persones participants.

## DIBUIX AMB MODEL AL NATURAL

Divendres d'11.45 a 13.45 h (8 sess. Inici 3 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Maria Pappalardi

Ens iniciarem i perfeccionarem les tècniques de dibuix aplicades a l'estudi i a la interpretació de la figura humana. Treballarem l'encaix, la composició, la proporció, la perspectiva i el moviment a través del dibuix amb model al natural. El suplement és per al model, la resta de material anirà a càrrec de les persones participants.

### RETRAT: EL DIBUIX D'UN ROSTRE

Dimecres de 10 a 12 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Maria Pappalardi

Partint de l'estudi previ de l'anatomia i l'observació de diferents tipus de rostre, ètnies i edats, podràs aprendre a dibuixar les proporcions del rostre i tenir un altre punt de vista del dibuix. Descobreix-ne totes les possibilitats amb un model al natural a algunes de les sessions. El suplement és per al model, la resta de material anirà a càrrec de les persones participants.

## DIBUIX A L'AIRE LLIURE

Dijous de 10.30 a 12.30 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 86,93 €

Professora: Maria Pappalardi

Aprendrem les bases de la perspectiva per poder dibuixar paisatges urbans i analitzarem les tonalitats de la perspectiva aèria observant espais naturals com parcs i platges. Al mateix temps, aprendrem a dibuixar el cos humà com a part de la composició de l'espai que volem representar i trobarem la inspiració a les places amb els seus bars, als detalls d'un pòrtic i en tots els elements que componen la ciutat. El material anirà a càrrec de les persones participants.

## URBAN SKETCHING

Dissabte de 10.30 a 12.30 h (8 sess. Inici 4 de febrer) Preu: 86,93 €

Professora: Sergio Moreno

Treballarem la il·lustració en l'entorn urbà i en espais interiors. Aprendrem a captar el que és interessant del nostre voltant, a combinar dibuix amb tipografia, nocions de color amb aquarel·la i quins materials ens poden donar més bon resultat. El material anirà a càrrec de les persones participants. Part de les sessions es faran al centre. Quan la sortida programada sigui en un interior, les entrades les assumiran les persones participants.

## EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Dilluns de 10 a 12 h (8 sess. Inici 30 de gener) Preu: 86,93 €

Professora: Ursula Uriach

Coneixerem tots els secrets, possibilitats i estratègies creatives de la tècnica de pintura a l'aigua per excel·lència.

Crearem composicions, atmosferes i contrastos en paisatges, natures mortes i també retrats. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## TÈCNiques CREATIVES AMB AQUAREL·LA

Dilluns de 16.30 a 18.30 h (8 sess. Inici 30 de gener) Preu: 86,93 €

Professora: Ursula Uriach

Desperta la teva creativitat a través del fascinant món de l'aquarel·la. A través d'exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## NATURA IL·LUSTRADA: AQUAREL·LA BOTÀNICA

Dimarts de 17 a 19 h (8 sess. Inici 31 de gener) Preu: 86,93 €

Professora: Sergio Moreno

El fascinant món de l'aquarel·la espera que el descobriem. Aprendrem tots els trucs i les possibilitats creatives que ens aporta aquesta tècnica per pintar la natura. Pinta, relaxa't i diverteix-te! *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## EL MÓN DEL COLOR: TRIA LA TEVA TÈCNICA!

Dimarts de 9.45 a 11.45 h (8 sess. Inici 31 de gener) Preu: 86,93 €

Professora: Pol Borràs

Què són els colors? Com es formen i com podem treballar-los? Coneixerem els conceptes bàsics i les regles cromàtiques per saber dominar els tons i els matisos i aconseguir les mescleres precises per obtenir qualsevol color de la natura. Després d'una introducció teòrica, cadascú treballarà amb la tècnica que prefereixi (llapis de colors, aquarel·la, pastels, acrílic...). *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## ELS SECRETS DE LA PINTURA: DESCOBREIX LES TEXTURES

Dimercres de 12.15 a 14.15 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 86,93 €

Professora: Sergio Moreno

Perquè no tot és oli, aigua o tela! Coneixerem una gran varietat de textures artístiques realitzades amb diferents materials i suports, amb una atenció individual i personalitzada i una bona base teòrica per poder-ho posar en pràctica. Tot acompanyat per la mostra d'obres de diferents artistes que poden servir-nos de referents. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## PINTURA SUMI-E: EL PAISATGE ZEN

Dimercres de 16.30 a 18.30 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Anna Maria Llagostera

La pintura Sumi-e centra el seu interès en la pràctica, la metodologia i les pinzellades pautades. Assolirem la tècnica a través de la modulació del pinzell -movi-

ment, pressió i posició-, la preparació de la tinta, els diferents tipus de pinzellada i l'aplicació de l'aiguada sobre el paper. Ens aproximarem als principis de l'estètica zen: asimetria, austeritat, naturalitat, profunditat, emocions immediates, serenitat i l'element essencial en l'art zen: el buit. Experimentarem com l'espai en blanc contribueix a la capacitat creativa i allibera la pinzellada.

## L'ART DEL GEST. PINTURA TERAPÈUTICA I MEDITATIVA

Divendres de 12.15 a 14.15 h (8 sess. Inici 3 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Anna Maria Llagostera

La tinta xinesa és una pintura característica de la disciplina del zen japonès modern, per la sobrietat -blanc i negre- i per estar basada en la respiració i la repetició del gest. Ens convida a un diàleg a través del seu llenguatge. És una actitud, un moment de consciència plena, per estampar un moviment, a través d'un traç únic de pinzell, fent visibles sobre el paper imperfeccions i formes irrepetibles.

## DESCOBREIX EL COLLAGE MIX-MEDIA

Dimercres de 19 a 21 h (8 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Isis Navarro

Endinsa't en el versàtil món del collage. Una tècnica amb infinites possibilitats que et farà descobrir la creativitat que portes dins. Experimenta a través del *mix-media* amb diferents tècniques d'expressió, recursos i materials per enriquir-lo. Tot un món de creativitat per experimentar i descobrir un llenguatge artístic propi.

## DISSENY & HANDMADE

## L'ART D'ENQUADERNAR LLIBRES

Divendres de 10 a 12 h (8 sess. Inici 3 de febrer) Preu: 86,93 €

Professora: Roberta Bridda

Aprendrem a enquadrar llibres amb diferents tècniques de cosits i plegats i descobrirem com fer carpetes i caixes. Treballarem amb tipologies d'enquadernació diferents en cada sessió: llibres cosits amb tapa dura, desplegable, enquadració japonesa, copta, belga, etc. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## CAL·LIGRAFIA I LETTERING: ESCRITURA MODERNA

Dilluns de 19 a 21 h (8 sess. Inici 30 de gener) Preu: 86,93 €

Professora: Javier Porras

Aprendrem les bases de la cal·ligrafia i l'escriptura Itàlica, basada en els models italians i desenvolupada pels mestres humanistes durant el s. XV. Farem exercicis pràctics per entendre el comportament i manipulació de les eines. Assolirem els coneixements i les normes

bàsiques d'estructura, ritme, espaiat i construcció formal. Aplicarem aquests coneixements per explorar les formes més expressives, fent una peça de cal·ligrafia amb uns resultats personals i creatius. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## ENDINSA'T EN EL BRODAT CREATIU

Dijous de 19 a 21 h (8 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Elena Fuentes

Continuarem aprenent diferents punts i tècniques de brodat. A cada sessió coneixerem una nova tècnica per donar una nova vida a les teles, de manera fàcil i pràctica, i dominar les principals puntes del brodat.

## INICIAT A LA CERÀMICA CREATIVA

Dilluns de 19 a 21 h (Inici 30 de gener)

Professora: Magda Càmara

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (Inici 31 de gener)

Professora: Rosa Satoca

8 sess. Preu: 86,93 € Amb suplement

Crearem peces úniques a partir de tècniques de construcció manual com el pesic, la planxa, el xurro o el mottle i aprendrem a *ensamblar* i combinar aquestes tècniques entre si. Decorarem les peces amb engalbes i esgrafiats, una tècnica amb moltes possibilitats i plena de color. Les courem i les esmaltarem amb esmalt transparent per oferir un acabat brillant i segellarem la decoració que hem fet damunt la peça, obtenint una ceràmica utilitària.

## IKEBANA: L'ART FLORAL JAPONÈS

Dimarts de 12 a 14 h (8 sess. Inici 31 de gener) Preu: 86,93 € Amb suplement

Professora: Laura González

L'ikebana és un camí o *kado* per assolir la saviesa. La plenitud com a éssers humans es consolida quan som conscients de la necessitat de connexió amb la natura. La pràctica d'aquest art floral mil·lenari fomenta una mirada de respecte vers el món vegetal i ens aporta pau. En aquesta ocasió, ens enfocarem en creacions florals inspirades en l'arribada de l'hivern.

## IDIOMES

Pots consultar amb el centre quin és el curs més adequat segons el teu nivell.

## LET'S SPEAK ENGLISH

Nivell bàsic - A2 - Elementary

Dilluns de 10.15 a 11.45 h (Inici 16 de gener)

Professora: Henny Canova

Nivell mitjà - B1 - Intermediate

Dijous de 19 a 20.30 h (Inici 19 de gener)

Nivell avançat - B2 - Upper intermediate

Dijous de 16.30 a 18 h (Inici 19 de gener)

Professora: Vincent Bottomley

11 sess. Preu: 89,65 €

Amb l'objectiu d'anar millorant el nostre nivell d'anglès, farem diversos exercicis de gramàtica, vocabulari, comprensió lectora i expressió escrita. Al mateix temps es treballarà la pronúncia i es fomentarà la conversa com a eina d'aprenentatge.

## EN AVANT! PARLONS FRANÇAIS

Nivell bàsic - A2 - Elementary

Dimarts de 10 a 11.30 h (Inici 17 de gener)

Nivell mitjà - B1

Dijous de 9.45 a 11.15 h (Inici 19 de gener)

Professora: Olivier Décridau

11 sess. Preu: 89,65 €

Practicarem la llengua francesa amb converses al voltant de la vida quotidiana, la cultura o la societat actual i al mateix temps revisarem els nostres coneixements de gramàtica, vocabulari i expressió.

## PARLIAMO ITALIANO

Dimercres d'11.30 a 13 h (11 sess. Inici 18 de gener) Preu: 89,65 €

Professora: Marianna Fasanella

Viatjarem per la cultura italiana a través de la història i les seves tradicions. Practicarem tot parlant l'idioma i adquirirem nou vocabulari al mateix temps que millorarem els coneixements en gramàtica. També treballarem la comprensió, la interacció oral, la pronúncia i la lectura de textos. *Nivell bàsic. Cal tenir assolit el present d'indicatiu.*

## PARLIAMO ITALIANO: CULTURA E LETTERATURA

Dimercres de 9.45 a 11.15 h (11 sess. Inici 18 de gener) Preu: 89,65 €

Professora: Marianna Fasanella

Continuarem viatjant per la cultura italiana a través de la seva història i tradicions. S'introduiran algunes sessions de literatura italiana on s'estudiaran alguns dels escriptors italians i sicilians de renom internacional com Pirandello, Sciascia o Camilleri, llegint i analitzant fragments extrets de les seves obres més cabdals. *Es recomana tenir un nivell intermig de la llengua o haver realitzat el curs Parliamo italiano.*

## GASTRONOMIA

## RECEPTES ESPECIALS PER A DIES NORMALS

Dimarts de 10 a 12 h (6 sess. Inici 31 de gener) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Carme Comas

Què millor que aprofitar qualsevol moment per convertir-lo en l'ocasió perfecta per sorprendre. Cuinarem plats de fàcil elaboració, però amb un toc original perquè qualsevol dia pugui convertir-se en un dia especial. Treballarem en la preparació tant de plats innovadors com de plats més clàssics o alguns que han anat perdent el protagonisme a les taules, i tot sense passar gaire estona a la cuina.

## QUINEM L'HIVERN: CARXOFES, BOLETS I CALÇOTS

Divendres de 17 a 19 h (4 sess. Inici 3 de febrer) Preu: 43,46 € Amb suplement

Professora: Carme Comas

Aprendrem a cuinar diferents receptes traient el màxim profit als productes de temporada: els bolets, les carxofes, la carbassa, els calçots... Descobrirem plats tradicionals com la sopa de ceba i el fricandó i plats innovadors com la coca de recepte de calçots i el risotto de carxofes i carbassa. Ens apropiarem a un món ple d'aromes i sabors a través de plats de cuallera, arrossos, entrants i postres.

## CUINA VEGETARIANA D'HIVERN

Dijous de 17 a 19 h (6 sess. Inici 2 de febrer) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Montse Medina

La cuina vegetariana, si està ben planificada, és una gran aliada de la nostra salut. Aprendrem a cuinar tota mena de plats nutritius, plens de sabor i fàcils de preparar que fan que la nostra taula s'ompli de varietat, colors, sabors i textures i siguin una delícia pel paladar!

## CUINA CREATIVA AMB XOCOLATA

Dimarts de 17 a 19 h (3 sess. Inici 7 de març) Preu: 32,60 € Amb suplement

Professora: Rosa Maria Garcia

La xocolata no és només per a les postres! Ja a l'antiguitat la utilitzaven els asteques i actualment el cacau no té fronteres. A Catalunya, a la cuina sadada té molta tradició, amb grans plats clàssics com el conill o el pollastre amb llagostins. Et convidem a descobrir les possibilitats de la xocolata. Segur que et lleparàs els dits!

## MENÚ BISTROT: CUINA FRANCESA D'HIVERN

Dimercs de 17 a 19 h (6 sess. Inici 1 de febrer) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Agnès Dapère

Ets de tarta tatin? O de coulant de xocolata? O de salat, com una bona vedella a la marengo? A cada sessió descobrirem un menú a la francesa amb plats gustosos, fàcils i ràpids de preparar. Farem servir productes de temporada, diferents tècniques de preparació i aprendrem trucs perquè ens surti tot perfecte.

## CUINA DE CULLERA AMB UN TOC EXÒTIC

Divendres de 12 a 14 h (4 sess. Inici 3 de febrer) Preu: 43,46 € Amb suplement

Professora: Clara Sivilla

Cuinarem receptes que ens escalfin el cos, donant-los un toc "chic", fresc i diferent. Elaborarem minestrone, sopa de fideus, entre d'altres. Convertirem els clàssics de l'hivern en receptes originals i divertides i amb un regust multicultural per llepar-nos els dits. Vine i descobreix com cuinar el de sempre d'una manera més exòtica i divertida!

## CUINA ASIÀTICA PICANT

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (6 sess. Inici 7 de febrer) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Jenny Chih-Chieh

El xili és un ingredient comú a tot Àsia, però cada cuina té els seus propis tractaments per ressaltar a cada recepta un tipus diferent de "calor". En aquest curs veurem com cada cultura fa servir xilis frescos, secs, sencers o triturats per cuinar plats amb tot el ventall d'intensitat de picants del Sud-est asiàtic.

## CUINA JAPONESA: RECEPTES AMB ARRÒS

Divendres de 17 a 19 h (5 sess. Inici 3 de març) Preu: 54,33 € Amb suplement

Professora: Miho Miyata

Al Japó sempre preparen arròs blanc cuit per acompanyar. Però, d'altra banda, hi ha moltes receptes que utilitzen l'arròs com a base per fer nous plats. Cuinarem plats com Omuraisu o truita d'arròs, Yaki-onigiri o bola d'arròs torrat, Chirashi-sushi o sushi estil amandó, entre d'altres. Noves idees per treure el suc a l'arròs!

## TAPES DEL MÓN

Dimarts de 17 a 19 h (3 sess. Inici 7 de febrer) Preu: 32,60 € Amb suplement

Professora: Jenny Chih-Chieh

Les tapes són plats versàtils, tant poden ser un tastet com constituir tot un àpat. Cada cuina té les seves pròpies versions impragnades de la seva cultura i la seva història. Explorarem, prepararem i gaudirem de diferents tapes populars d'arreu del món. T'animes a anar de "tapeo"?

## CUINA D'ARREU DEL MÓN AMB PEIX

Dijous de 19.30 a 21.30 h (6 sess. Inici 26 de gener) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Muntsa Holgado

Vine a conèixer receptes d'arreu del món amb el peix com a protagonista. Aprendrem a cuinar tamales mexicans de marisc, pepes d'Indonèsia, hamburgueses tailandeses o cataplana portuguesa... El peix a taula!

## MIL I UNA IDEES VEGANES PER PASQUA

Dijous de 19.30 a 21.30 h (4 sess. Inici 9 de març) Preu: 43,46 € Amb suplement

Professora: Sofia Ferreira

Vols triomfar com a amfitriona en les festes de Setmana Santa? Tens convidades veganes o vegetarianes i vols sorprendre-les? Aquest és el teu taller! Aprendrem a fer aperitius, entrants i plats principals amb els ingredients més exquisits per crear un menú vegà de Pasqua que impressionarà a tothom.

## POSTRES, DOLÇOS I ALTRES PLAERS PEL PALADAR

Divendres de 9.30 a 11.30 h (6 sess. Inici 3 de febrer) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Carme Comas

Si t'agrada el dolç i vols aprendre les

receptes de sempre i les més actuals, aquest és el teu taller! Farem des de la clàssica sasher fins a galetes de xocolata passant pel pastis de crêpes o coulant. Aprendrem a muntar un pastís des de zero i fer una bonica presentació que farà les delícies de les vostres convidades.

## INCIACIÓ AL TAST DE VINS

Divendres de 19.30 a 21 h (8 sess. Inici 27 de gener) Preu: 65,19 € Amb suplement

Professora: Cel·la Mondéjar

Practicarem l'anàlisi sensorial i ens iniciarem en el tast de vins. També parlarem de llibres i pel·lícules per ampliar coneixements i viatjar molt lluny, combinarem les aromes del vi amb els sabors dels aliments per fer les primeres passes en el món del maridatge i explicarem anècdotes de cellers, de raïm i de vins per poder-les compartir a les sobretalles que segur que gaudirem a l'hivern.

## ITINERARIS

Els itineraris de ciutat i els temàtics són els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Els itineraris de natura són els dissabtes de 10 a 13 h. Preu: 16,30 €. Places limitades. Alguns espais requereixen el pagament d'una entrada, trobareu la indicació en la descripció de l'itinerari, si s'escau. Es recomana calçar i roba còmoda i portar una ampolla d'aigua. Les caminades duren entre dues i tres hores, consultiu al vostre metge abans d'inscriure-us.

## ITINERARIS DE CIUTAT

## BARCINO I LA CONVERSIÓ DELS CULTES PAGANS

Dissabte 21 de gener

Professora: Marc Jobani

En ple segle XXI, a Occident, encara mantenim festivitats que, sota l'auspici del cristianisme, rescaten ritus i creences forjades en el paganisme del món clàssic. Festivitats com Tots Sants, Nadal i Carnestoltes són exemples d'aquest fet. Barcelona conserva encara elements i escenaris que ens permeten recuperar l'essència d'una cosmovisió fantàstica d'idees i creences basades en la terra, les estacions, el temps o l'agricultura i capaces de capgirar per uns dies l'ordre i la moral establerta.

## LES GRUTES DE VALLCARCA

Dissabte 28 de gener

Professora: Pere Cowley

Escollirem, llegirem i coneixerem alguns dels artistes que van viure a Vallcarca; escriptors, pintors, músics, dibuixants... Per fer-ho haurem de recórrer les pujades dels seus carrers estrets, les seves escales, els seus camins, les seves grutes, els solars erms que són el

resultat d'enderrocs i d'un procés d'especulació que encara és viu. Es visita la Finca San Salvador, l'entrada de la qual té un cost de 3 €.

## LA CLOTA

Dissabte 28 de gener

Professora: Oleguer Bieta

La Clota és un dels pocs barris de Barcelona que encara manté un aspecte rural o semirural prou destacat. El fet de ser un barri petit i ensotat ha propiciat, en part, el seu aïllament i que hagi mantingut el seu caràcter rural fins als nostres dies. Territori ric en aigua, atès que antigament confluen la riera d'Horta, el torrent de Sant Genís, el de les Catorze plomes i el de la Genissa, aviat es va convertir en un indret atraient per viure-hi. Des d'antic, ja s'aprofitava el sòl fèrtil del seu conjunt i això va fer que hi proliferessin conreus entremig de les cases i pous que s'hi van anar construint.

## PASSEIG HISTÒRIC PEL BARRI DE SANT ANTONI

Dissabte 11 de febrer

Professora: Marc Jobani

Us proposem transitar per la història de Sant Antoni, copsar les transformacions i descobrir les peculiaritats d'un dels quarts més antics i sorprenents de la ciutat. Rebost i bodega de la Ciutat Comtal, durant la Revolució Industrial s'hi van concentrar factories, barraquisme i un mercat singular. La modernitat transformà el seu aspecte construint-hi la finca més antiga de la Barcelona extramurs i també cines, teatres i espais d'oci, amb sorprenents històries que forjaren el seu caràcter de frontissa urbana, social i cultural.

## ELS ANTICS CAFÈS DE BARCELONA

Dissabte 18 de febrer

Professora: Maria Nunes

Des del 1750, en què l'italià Andreu Caponata va obrir el primer cafè públic, Barcelona havia estat ciutat de nombrosos i grans cafès, de luxosos locals d'esbarjo on es feia tertúlia, política, periodisme, negocis i qualsevol de les manifestacions socials i culturals humanes més diverses. Us proposem una evocadora ruta literària pel món dels antics cafès de Barcelona, il·lustrada amb els textos d'escriptors i periodistes catalans.

## LA FONT DE LA GUATLLA

Dissabte 25 de febrer

Professora: Oleguer Bieta

La Font de la Guatlla és un barri curiós, atípic i amb força contrastos. Situat a la part més baixa de la falda de Montjuïc, a tocar de la Gran Via, engloba un conjunt interessant i divers de carrers i cases construïts en diferents moments des de finals del s. XIX i, sobretot, al llarg del s. XX. Antigament, havia estat una zona ru-

ral a tocar de Barcelona i de l'antic poble de Sants, amb algunes masies disperses envoltades de camps, però aquest paisatge canvià amb l'arribada de la industrialització. Un bon exemple n'és la Fàbrica Casaramona, avui dia CaixaForum, que ha acabat essent l'edifici més destacat del barri i que, tanmateix, no és l'únic element interessant a descobrir en aquesta zona petita i poc coneguda.

## **NOU BARRIS, NOU SORPRESSES**

**Dissabte 4 de març**

*Professora: Meritxell Carreres*

Repassem el passat rural del districte de Nou Barris, la seva participació en la revolució industrial, els inicis de la seva urbanització -quan Barcelona assolí el milió d'habitants l'any 1930-, el model urbà del règim franquista i el model dignificat de l'època democràtica. Una ruta que ens passeja per tots els indrets protagonistes d'aquests canvis.

## **UNIVERSITAT, SEMINARI, HOSPITAL, TOT A L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE**

**Dissabte 11 de març**

*Professora: Begoña Blanco*

Veniu a descobrir un fet inòlit a tota la ciutat de Barcelona que comença a la Universitat i que acaba a la presó Model. Si fem un repàs ràpid dels barris de Barcelona, veurem que no hi ha cap altre barri que tingui Universitat, Seminari, Mercat Municipal, Hospital amb Facultat de Medicina, Fàbrica reconvertida en Escola Industrial i Presó. Això només passa aquí, a l'Esquerra de l'Eixample.

## **UN PASSEIG PELS PASSATGES**

**Dissabte 18 de març**

*Professora: Laura Santcliment*

Una ciutat se sol definir pels seus edificis i monuments més importants. Els passatges, en canvi, són l'expressió minúscula de l'urbanisme, carrerons a l'ombra de les vies principals, creats per solucionar un problema, d'edificació o de trànsit. El passatge és, doncs, una excepció i, probablement, és això el que ens fascina d'ells. Fan que una ciutat es converteixi en un poble. Les mides es redueixen, hi ha plantes en lloc de cotxes i soroll de carrer antic.

## **PATIS I TERRASSES DE LA DRETA DE L'EIXAMPLE**

**Dissabte 25 de març**

*Professora: Carolina Chifoni*

Passejarem pels carrers de l'Eixample barceloní i, alhora que descobrim la seva història, recuperarem aquests espais, alguns inèdits pels mateixos barcelonins. Són patis i terrasses lligats a edificis històrics, o no, que ens donaran una imatge diferent d'aquest barri de la ciutat de Barcelona.

## **ITINERARIS TEMÀTICS**

### **LA BARCELONA MAÇÒNICA**

**Dissabte 4 de febrer**

*Professora: Susana Azcoita*

Mitjançant un recorregut pel centre de Barcelona us explicarem què és exactament la maçoneria, quins eren els maçons més coneguts, tant a la nostra ciutat com internacionalment, els seus orígens i actualitat, què són les lògies... i veurem molts símbols que s'han conservat a Barcelona. Segur que els has vist o has passat moltes vegades per davant i no t'hi has fixat. Visitem un temple maçó, l'entrada al qual té un cost de 2 €.

### **EL RECINTE HEBREU DEL CEMENTIRI DE LES CORTS**

**Divendres 10 de febrer, a les 10 h**

*Professora: Dominique Tomasov*

Des de principis del s. XX comencen a arribar famílies jueves a Barcelona. La comunitat israelita de Barcelona va obtenir l'any 1929 permís de l'Ajuntament per gestionar una parcel·la al cementiri de les Cortes. Però, per què un cementiri jueu? En què consisteix el ritual funerari en el judaisme? Us sorprendrà conèixer un altre aspecte de la memòria de la nostra ciutat.

### **LA BADALONA MODERNISTA**

**Dissabte 11 de febrer**

*Professora: Jordi Pisa*

Serem testimonis del procés d'industrialització que va afectar la ciutat de Badalona i veurem els edificis modernistes que va construir la burgesia badalonina de la mà d'un arquitecte de la ciutat, Joan Amigó i Barriga. Coneixerem què va comportar l'estil modernista i quins són els edificis més destacats d'aquest estil a Badalona.

### **LA DONA A LA POSTGUERRA. BARCELONA I LA NOVEL·LA "NADA" DE CARMÉ LAFORET**

**Dissabte 18 de febrer**

*Professora: Carolina Chifoni*

Redescobrirem la novel·la Nada de l'escriptora Carmé Laforet, Primer Premi Nadal l'any 1945, que ens endinsa en la Barcelona de postguerra de la dècada dels quaranta, amb espais tan emblemàtics com l'Eixample, la Universitat de Barcelona, la Catedral, la Via Laietana i l'Estació de França. Amb la mirada melancòlica d'una jove escriptora que ens transporta a una època no tan llunyana.

### **MISTERI, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA**

**Dijous 23 de febrer, a les 18 h**

*Professora: Jordi Pisa*

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena de fantasmes, esperits, ànimes en pena, heretges, vampirs i assassins implacables. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons

més obscurs de la ciutat i conèixer els episodis més dramàtics que han esdevingut als seus vials. Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i de les històries més sagnants i esgarrifoses que han succeït a Barcelona.

### **DESCOBRIM EL SABADELL TÈXTEL**

**Dijous 25 de febrer**

*Professora: Carolina Chifoni*

Passejarem pels carrers i les places de Sabadell, recuperant el seu passat industrial com a ciutat vinculada al tèxtil entre els segles XIX i XX. Des de l'arribada dels primers vapors, les fàbriques, els despatxos comercials, el protagonisme de la banca o la consolidació de Sabadell com a ciutat capdavantera de la producció de teixits de llana. Un passat que encara avui podem copsar en el nucli històric de la ciutat.

### **REDESCOBRIM LES DRASSANES**

**Dissabte 4 de març**

*Professora: Alba Casaramona*

Redescobrirem les Drassanes de Barcelona a partir de les noves investigacions i dels vestigis encara visibles del seu passat. Van estar sempre ubicades al mateix espai? Com és que hi trobem restes d'una necròpolis romana per a la noblesa barcelonina? Com van evolucionar els seus usos durant els seus set segles d'història? L'accés al Museu Marítim de Barcelona té un cost de 5 €.

### **VIURE I MORIR A BARCELONA L'ANY 1900**

**Dissabte 11 de març**

*Professora: Núria Pujol*

Us proposem una passejada per dos dels espais més singulars del barri de Les Cortes: el recinte de La Maternitat, que acollia la Casa d'Acollida dels infants orfes i abandonats i les mares solteres de la Barcelona del 1900, un preciós conjunt d'estils modernista, noucentista i racionalista poc conegut i situat a prop del Cementiri de Les Cortes, creat el s. XIX i reformat per Pere Falqués el 1913, tots dos passats ens permetran conèixer les tradicions i rituals vinculats a la mort dels nostres avantpassats i un monument únic, el Mausoleu dedicat als Repatriats d'Ultramar.

## **ITINERARIS DE NATURA**

### **PASSEJADA PEL PANTÀ DE VALLVIDRERA**

**Dissabte 21 de gener**

*Professora: Maria Vallverdú*

Itinerari circular que s'inicia al Baixador de Vallvidrera, en el qual descobrirem alguns punts d'interès divers: l'església de Santa Maria de Vallvidrera del segle X

i l'àrea de lleure que porta el mateix nom, la Vil·la Joana o el Centre d'Informació del Parc. Destaca especialment el pantà de Vallvidrera, un ambient aquàtic recuperat com a hàbitat pels amfibis del parc i la font de la Budellera, una de les més populars i de gran tradició excursionista.

### **CAMINEM PEL MORROT I EL CASTELL DE MONTJUÏC**

**Dissabte 28 de gener**

*Professor: Rafa López*

Pujarem per asfalt fins al mirador de l'Alcalde. A continuació caminarem per una pinada de pi blanc i un camí per sobre de l'anomenat morrot. Som al cim de Montjuïc (170 m), a sota nostra hi ha el port de Barcelona. Farem la volta al castell i baixarem per alguns dels jardins que trobem a la muntanya fins a la parada de metro de Paral·lel.

### **DE SANTA COLOMA A SANT JERONI DE LA MURTRA**

**Dissabte 4 de febrer**

*Professora: Maria Vallverdú*

Poques persones saben que al costat de Badalona s'hi troba una de les joies gòtiques més importants de la província: el monestir de Sant Jeroni de la Murtra, del s. XII. La nostra visita començarà al centre de Santa Coloma de Gramenet, on una gran zona verda ens acostarà a la Serralada de Marina per acabar visitant el monestir. L'accés al monestir requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec de les persones participants.

### **APOTECARIS I NATURALISTES BARCELONINS. UN RECORREGUT PEL JARDÍ BOTÀNIC HISTÒRIC**

**Dissabte 25 de març**

*Professora: Victòria Medina i Lourdes Roca, de Tròpic de Capricorní Eix de Divulgació Científica i Cultural.*

El Jardí Botànic Històric de Barcelona és un petit tresor de la jardineria barcelonina creat l'any 1930 per Pius Font i Quer. Aprofitant els sots de l'antiga pedrera de Montjuïc s'inaugurà un espai obert al públic dissenyat per exhibir espècies o varietats vegetals. Però, quan neix aquesta passió i curiositat per la botànica a la nostra ciutat? Qui foren els pioners i promotors de les primeres col·leccions naturalistes? En aquest recorregut us parlarem de la història de la botànica catalana i del valor cultural, ecològic i paisatgístic d'aquest jardí tan amagat.



F.P.

publiccorreo

ÓPTIMO

## MAPA



## ADREÇA

**Centre Cultural La Casa Elizalde**  
València, 302 - 08009 Barcelona  
Tel. 93 488 05 90  
casaelizalde@casaelizalde.com  
casaelizalde.com

f casaelizalde  
t casaelizalde  
@ casaelizalde

Passeig de Gràcia - L2, L3 i L4  
Diagonal- L3 i L5

Provença

Pg. de Gràcia

7, 22, 24, 39,  
47, B-24, H10 i V17

C. Bruc amb C. Aragó

Equipament parcialment accessible

## HORARI DEL CENTRE

De dilluns a divendres  
de 9 a 21 h  
Dissabtes de 9 a 14 h

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu Delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. ([www.uneon.es](http://www.uneon.es)). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona. [calaixdecultura@calaixdecultura.cat](mailto:calaixdecultura@calaixdecultura.cat).

Gestió tècnica: Calaix de Cultura SL.