

Centre Cívic Joan Maragall

Programa 2017

octubre | novembre | desembre



REGALA OCI,
REGALA FORMACIÓ,
REGALA CULTURA!

 Centre Cívic
Joan Maragall

Cursos

Per a persones joves i adultes

Inici de les inscripcions: dilluns 4 de setembre
Horari: de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h i dimarts i dijous de 10 a 13 h
Les places són limitades en totes les activitats.
El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un mínim d'inscripcions.
El pagament es podrà fer per transferència bancària o amb targeta al mateix centre.
Un cop feta la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas que s'anul·li el curs.

HUMANITATS

EEUU, com hem arribat fins a Donald Trump ?

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h
(inici 27 set.)
Curs on descobrireu la història dels Estats Units, des del s. XVI fins avui en dia. Parlarem de capítols històrics transcendents com les primeres colònies, la guerra per la independència, les guerres mundials, etc., sense oblidar, l'actual president Donald Trump i la conjuntura mundial en què ens trobem.
Professor: Sergio Sánchez
Preu: 68,20 €

Descobrim el cinema fantàstic

Dilluns, de 19 a 20.30 h
(inici 2 oct.)
Aprendrem a gaudir d'algunes de les pel·lícules, autors i moviments més importants de la història del cinema. Debatem i analitzarem el seu estil o llenguatge cinematogràfic alternant els continguts teòrics

amb la visualització de fragments de pel·lícules.

Professor: Ludovico Longhi
Preu: 68,20 €

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Swing&Jazzstep

Dilluns, de 17 a 18.30
(inici 2 oct.)
El Jazz Steps és un ball individual amb música swing. Engloba diversos estils, el més conegut dels quals és el xarleston, amb un estil dinàmic i divertit que s'identifica amb "els feliços anys vint" i que deu el seu nom a la ciutat homònima de Carolina del Sud. No cal venir amb parella.
Professora: Javiera Borgoño
Preu: 68,20 €

Dance – fit

Divendres, de 17.15 a 18.45 h
(inici 29 set.)
El fit dance és una classe de ball on es fusionen diferents estils musicals amb la finalitat de cremar calories i fer exercici. Es ballen diferents coreografies en les quals s'alternen melodies intenses i lentes per crear així una rutina aeròbica.
Professora: Janine Machado
Preu: 68,20 €

INFORMÀTICA I TIC

EXCEL i WORD avançat

25 de setembre, 2,9,16,23 i 30 d'octubre, de 18.15 a 20.15 h
Curs per a persones que tinguin nocions de Microsoft Excel i Word i vulguin aprofundir en el món de possibilitats que ofereixen ambdós: treball amb diferents fulls o taules, fórmules complexes, taules o gràfics dinàmics, combinació de correspondència, dreceres de teclat, petites maquetacions...
Professor: Jaime Rodríguez
Preu: 56,72 €

Introducció a les presentacions amb PowerPoint i Prezi

Dijous, de 18.45 a 20.15 h
(inici 28 set.)
Curs per a persones que es vulguin introduir en la presentació de projectes personals o d'empresa, amb dues de les eines més utilitzades: MS PowerPoint i Prezi
Professor: David Marco
Preu: 78 €

Descobrim les possibilitats de l'OFFICE

Dijous, de 17 a 18.30 h
(inici 28 set.)
Del paquet de Microsoft Office són molt conegudes les utilitats de Microsoft Word, Excel o Outlook, però n'hi ha moltes més que potser no ho són tant (OneNote, Publisher, Visio...) En aquest curs coneixerem totes aquestes utilitats i podrem treure-li el màxim rendiment a aquest paquet informàtic amb una multiplicitat d'aplicacions.
Professor: David Marco
Preu: 78 €

Edició de vídeo i retoc digital amb la teva tablet o smarthphone

Dimecres, de 18.30 a 20 h
(inici 27 set.)
Curs enfocat a aprendre edició de vídeos i imatges digitals amb la nostra tablet o l'smartphone. L'objectiu és poder arribar a aconseguir fotos i vídeos de bona qualitat modificant-los amb les aplicacions que tenim al nostre abast, per tal de poder-los compartir d'una manera fàcil.
Professor: David Marco
Preu: 78 €

RECURSOS

English, Good morning

Dimarts, d'11 a 12.30 h
(inici 28 set.)
Curs de nivell intermedi en què podrem posar en pràctica el vocabulari i la capacitat d'argumentació a partir de la conversa en aquesta llengua.
Professor: Alex Álvarez
Preu: 68,20 €

Anglès per a principiants

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
(inici 3 oct.)
Curs introductor per iniciar-se en la llengua anglesa, practicar-la i començar a assolir nivell. Coneixerem vocabulari i expressions nous.
Professor: Juli Farfan
Preu: 68,20 €

Anglès conversa

Dimarts, de 17 a 18.30
(inici 3 oct.)
Curs per millorar el nostre anglès parlat. Posarem en pràctica vocabulari i expressions noves i perfeccionarem la pronunciació.
Professor: Juli Farfan
Preu: 68,20 €

Italià conversa

Dijous, de 19 a 20.30 h
(inici 28 set.)
Curs adreçat a persones amb un nivell inicial d'italià. Està enfocat a treballar de manera pràctica i dinàmica el vocabulari, l'expressió i les formes lingüístiques més recurrents.
Professor: Ludovico Longhi
Preu: 68,20 €

Voulez vous parler en français? (intermedi)

Dimecres, de 18.30 a 20 h
(inici 27 set.)
Curs dirigit a persones amb un nivell intermedi de la llengua

francesa. Practicarem nou vocabulari i en perfeccionarem la pronunciació i l'expressió.
Professora: Isabel Esteve
Preu: 68,20 €

Bridge

Dimecres, de 17 a 18.30 h
(inici 27 set.)
El bridge és un joc social que ajuda a millorar la memòria i la capacitat de concentració. Es defineix com un esport per a la ment i és adequat per a totes les edats. (Nivell intermedi)
Professor: Josep Maria Moregó
Preu: 68,20 €

La veu com a eina de treball

Dimarts, de 17 a 18.30 h
(inici 3 oct.)
Curs per a millorar la comunicació oral i treure-li el màxim profit a la nostra capacitat d'utilitzar la veu. Aprendreu tècniques com la graduació o modulació, a corregir la postura corporal per millorar la nostra potència... en definitiva aprendrem a conèixer i millorar la relació amb la nostra veu.
Professora: Sandra Pujols
Preu: 68,20 €

Iniciació a l'ukelele

Dilluns, de 18.45 a 20.15 h
(inici 2 oct.)
Sense necessitat de tenir coneixements musicals, podreu aprendre els patrons d'acompanyament més habituals amb aquest petit, econòmic i original instrument de corda, que sovint és utilitzat per grups actuals com els Manel, Els amics de les Arts i molts d'altres.
Professor: CEMB (Centre d'Ensenyaments Musicals de Barcelona)
Preu: 68,20 €

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Tonificació, treballem el core

Dimecres, de 18.30 a 20 h
(inici 27 set.)
Les activitats de tonificació són aquelles en què, a més del treball cardiovascular, fas exercicis amb un pes o resistència extra per millorar el to muscular. Aquest taller tindrà continuïtat els trimestres següents i es treballaran altres zones del cos.
Professora: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 68,20 €

Mindfulness intensiu

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
(inici 3 oct.)
Derivat de la meditació vipassana, aquest curs ofereix la possibilitat d'aprendre i integrar un conjunt de tècniques per practicar la consciència o l'atenció plena. Hi ha evidències que aquesta tècnica aporta valuosos beneficis psicològics i emocionals.
Professora: Janine Machado
Preu: 68,20 €

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Divendres, de 19 a 20.30 h
(inici 29 set.)
Amb aquest mètode de gimnàstica, treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i prevenint problemes com ara possibles incontinències d'orina o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matriu i recte). Es tracta d'una activitat teòrica i pràctica.
Professor: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 68,20 €

Pilates

Grup 1: Dijous de 17 a 18.30 h
(inici 28 set.)
Grup 2: Dijous de 18.45 a 20.15 h

Exercicis d'estiraments i enfortiment del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per tal d'afavorir una bona postura, control i precisió dels moviments tot tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los.
Professora: Janine Machado
Preu: 68,20 €

Pilates matinal

Dijous, de 10 a 11.30 h
(inici 28 set.)
Exercicis d'estiraments i enfortiment del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per tal d'afavorir una bona postura, control i precisió dels moviments tot tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los.
Professor: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 68,20 €

loga

Dimarts de 18.45 a 20.15 h
(inici 3 oct.)
Amb l'objectiu d'assolir més benestar, integrarem els aspectes físics i psíquics de la persona. Treballarem la respiració conscient i el moviment per tenir més bona salut i qualitat de vida.
Professora: Mercè Álvarez
Preu: 68,20 €

MONOGRÀFICS

Costura Creativa

6,13,20 i 27 de novembre, de 17.15 a 18.45 h
Curs per estimular la creativitat i la capacitat d'innovació que portem a dins. Anima't a confeccionar les teves peces tèxtils amb poc material i molt d'enginy. De la mà d'una experta en costura creativa, aprendrem tècniques de patronatge, ganxet o patchwork.
Professora: Marisol Saavedra
Preu: 24,80 €
Activitat amb suplement

2017, Centenari de la mort d'Auguste Rodin

4,11,18 i 25 d'octubre, de 18.30 a 20 h
Monogràfic commemoratiu. Rodin és considerat un dels principals impulsors de l'escultura moderna i del corrent impressionista a Europa i a la resta del món. Farem un recorregut històric per la vida i obra del "pare de l'escultura moderna". Es presentaran els fets més rellevants de la seva vida, obres desconegudes, documentals, llibres i altres elements que configuren la trajectòria vital de l'artista francès.
Professor: Xesco Ramos
Preu: 24,80 €

Desplega un nou món - llibres pop-up

9 i 16 d'octubre, de 18 a 19.30 h
Aquest taller et permetrà donar una nova vida a aquell llibre que ja no llegeixes. Amb la manipulació de les seves pàgines, afegint-ne de noves i creant-hi pop-ups, podràs explicar en tres dimensions tot allò que vulguis. Es farà una breu introducció sobre la papiroflèxia i com la podem aplicar en diversos àmbits de la nostra quotidianitat.
Professor: Alba Vilamala (Calidoscopi Cultural)
Preu: 16,54 €
(Activitat amb suplement)
(Cada participant haurà de portar un llibre de casa)

Practiquem francès a partir de la pastisseria (intermedi)

9,16,23 i 30 d'octubre, de 18.30 a 20 h
Charlota de maduixes, crema Bavaoise, Clafutis, Tarta Tatin, Coulant... aprèn la recepta i el procés d'elaboració i degustació d'alguns dels més impressionants dolços de la pastisseria francesa mentre poses en pràctica els teus

coneixements de francès d'una forma amena i divertida.
Professora: Brigitte Dorandeu
Preu: 24,80 €
(Activitat amb suplement)

Aprendre a escriure llegint

12, 19 i 26 d'octubre i 9, 16 i 23 de novembre, de 17 a 19 h
Analitzarem, en un conte d'un escriptor/a reconegut, les diferents tècniques literàries. Els exercicis i llibres que llegirem i recomanarem, giraran al voltant d'un tema. Sortireu del taller havent après coses sobre el fet d'escriure que no havieu pensat mai: punt de vista, regles dels narradors, regles per construir personatges, diàlegs... Entendre els mecanismes que juguen en l'escriptura d'un text.
Professora: Silvana Vogt
Preu: Activitat gratuïta. Cal inscripció

Els secrets de la cuina japonesa

8,15,22 i 29 de novembre, de 18.30 a 20 h
Sovint pensem que la cuina japonesa és complicada i que els seus ingredients són difícils de trobar. En aquest curs aprendrem a elaborar, de manera fàcil, les receptes més saludables i saboroses de la cuina japonesa.
Professora: Yumiko Saito
Preu: 24,80 €
(Activitat amb suplement)

Entitats

Taller d'iniciació a la informàtica per als socis i sòcies de l'AVV de Sant Just.

Dimarts de 18.30 a 20 h
A càrrec de: AVV de Sant Just

Exposicions

Exposicions de membres de l'Agrupació Fotogràfica de Sant Just.

De l'1 al 27 d'octubre
Prêt a danser - A punt per a la dansa
Antonio Vigo

De l'1 al 24 de novembre
Formes i ficcions
Joan Elias

Del 4 al 29 de desembre
Highlights
Lluís Remolà

Itineraris de ciutat

Preu 12 € cadascun (10 € + 2 € suplement radioguia) Cal inscripció prèvia. 2,5 hores de durada aproximada i dificultat mínima. És recomanable calçar còmode.

La Barcelona reinaxentista i barroca

Divendres 27 d'octubre, a les 16.30 h
Descobreix la Barcelona dels segles XVI-XVII-XVIII i els seus edificis més majestuosos, plens de sorpreses com la "Capella dels Àngels", el "Pati de la Convalescència", o el claustre de l'antic hospital de Barcelona.
Professor: Xesco Ramos

La Barcelona neoclàssica

Dissabte 25 de novembre de 2017, a les 10.30 h
Entre 1770 i 1850, Barcelona va tenir un dels seus moments urbanístics més importants: la Plaça Reial, el Monument a Colom, la Llotja de Barcelona, etc. Farem un recorregut per la franja marítima, recordant temps plens de curiositats com l'inici de la maçoneria o la importància del port.
Professor: Xesco Ramos

Punt de trobada per a parelles lingüístiques del Servei Local de Català.
Punt de recollida d'olis de cuina domèstic.
Informació al mateix centre

Accés lliure a la Sala de Noves Tecnologies amb connexió gratuïta a Internet.
Lloguer de sales a empreses o particulars.
Cessió de sales a entitats.

Entitats amb seu al Centre Cívic Joan Maragall

Agrupació Sardanista Sant Just
justsardanes@gmail.com

AV de Sant Just*
avvdesantjust@yahoo.es / www.santjust.org/avvdesantjust

Comissió de Festes del Barri Nord
cfestesbarrinord@gmail.com

Súmate
info@sumate.cat / www.sumate.cat

Associació Santjustenca per la Marató de TV3
santjustperlamarato@gmail.com

Centre Cívic Joan Maragall

C. Major, 17
Tel. 93 470 03 30
ccjoanmaragall@santjust.cat
www.ccjoanmaragall.cat
facebook.com/ccJoanMaragall/
@CCJoanMaragall
Matins: dimarts i dijous de 10h a 13h
Tardes: de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h
Dissabtes i diumenges, tancat

 Centre adaptat per a persones amb discapacitat

 Ajuntament de
Sant Just Desvern

sant just desvern

 Poble i Ciutat