


Centre Cívic Joan Maragall

C. Major, 17 · Tel. 93 470 03 30
ccjoanmaragall@santjust.cat
www.ccjoanmaragall.cat
facebook.com/ccJoanMaragall/
@CCJoanMaragall
Dimarts i dijous de 10 a 13 h
De dilluns a divendres de 16 a 20.30 h

 Centre adaptat per a persones amb diversitat funcional

Punt de trobada per a parelles lingüístiques del Servei Local de Català
Punt de recollida d'oli de cuina domèstic
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

Cursos

Per a persones joves i adultes

Inici de les inscripcions:
dimarts 11 de juny
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 o per Internet.

Un cop feta la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas que s'anul·li el curs.
Inscripcions:
www.ccjoanmaragall.cat

HUMANITATS

Il nuovo cinema italiano

Dijous 4, 11, 18, 25 de juliol, de 18.45 a 20.15 h

Gaudirem amb algunes de les noves pel·lícules que ha produït el cinema italià els darrers anys. Debatrem i analitzarem el seu estil o llenguatge cinematogràfic, alternant els continguts teòrics amb la visualització de fragments de pel·lícules.

Professor: Ludovico Longhi
Preu: 24,80 €

RECURSOS

English summer conversation

Dimarts 2, 9, 16 i 23 de juliol, de 17 a 18.30 h

Curs per a persones que ja tenen nocions d'anglès (nivell intermedi) i volen consolidar-les per començar a assolir una certa

fluïdesa. Aprenem vocabulari i expressions noves.

Professor: Juli Farfan
Preu: 24,80 €

English, good morning

Dimarts 2, 9, 16, 23 de juliol, d'11 a 12.30 h

Curs d'anglès 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: Vincent Bottomley
Preu: 24,80 €

Bridge

Dimarts 2, 9, 16, 23 de juliol, de 10.30 a 12.00 h

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: 24,80 €



EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Zumba

Divendres 28 de juny, 5, 12 i 19 de juliol, de 19 a 20.30 h

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. El zumba permet tonificar, cremar calories i passar una estona divertida.

Professora: Sara Montoro
Preu: 24,80 €

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Divendres 28 de juny i 5, 12 i 19 de juliol, de 18 a 19.00 h

Treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i previndrem problemes com ara possibles incontinències d'orina o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matriu i recte).
Professor: Silvia Lezcano
Preu: 16,53 €

Pilates matinal

Dijous 27 juny i 4, 11, 18 de juliol, de 10.15 a 11.45 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.
Professor: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 24,80 €



loguilates

Dijous 4, 11, 18 i 25 de juliol, de 18.45 a 20.15 h

Combinació d'exercicis de pilates amb les tècniques de relaxació del ioga més dinàmic. Elasticitat, to muscular, respiració, relaxació i equilibri corporal i anímic. Afinarem i reforçarem la zona abdominal.

Professora: Janine Machado
Preu: 24,80 €

Mindfulness intensiu

Dimecres 3, 10, 17 i 24 de juliol, de 18.45 a 20.15 h

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: 24,80 €

loga d'estiu

Dimarts 2, 9, 16 i 23 de juliol, de 18.45 a 20.15 h

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: Lenka Lesayova
Preu: 24,80 €

CUINA

Monogràfics de cuina Saludable

Activitat amb suplement No oblidis el davantal i la carmanyola!

Tallerista: Maria Alcolado
Preu pels dos dies: 20,67 €

Zoodles: espaguetis vegetals (eco)

Dilluns 8 de juliol de 17.30 a 20 h

Els espaguetis vegetals o zoodles són una opció ràpida i fàcil per preparar una amanida de primavera - estiu ben original! Tallarem les hortalisses en espiral (carabassó, pastanaga, cogombre) i les utilitzarem com a base del nostre plat saludable. Acompanyarem aquests zoodles



amb salses i vinagretes amb molta personalitat. Una forma diferent i divertida de preparar i menjar verdures!

Orxates i begudes vegetals (eco)

Dilluns 15 de juliol de 17.30 a 20 h

Fa segles que s'elaboren orxates i begudes vegetals amb cereals, fruits secs i llegums. Ha arribat l'hora de fer les nostres begudes a casa! Prepararem receptes refrescants, nutritives i saboroses per hidratar-nos aquests mesos de calor. No faltaran l'orxata de xufra, la beguda d'ametlles i la beguda de civada. Alternatives vegetals per a tots els gustos, sense lactosa, lliures de colesterol i greixos saturats. A més, les acompanyarem d'unes galetes fetes amb el reaprofitament de la polpa. Reduirem la quantitat de sucre al màxim. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics.

Centre Cívic Salvador Espriu

Carrer Tudona, s/n,
Tel. 93 480 48 00
ccsalvadorespriu@santjust.cat

Horari

De dilluns a divendres de 10 a 13 h i de 17 a 20 h

Serveis:

Sales d'ús polivalent

Poden ser llogades per entitats, empreses o particulars.

Espais per a entitats

L'espai Mas Lluí

Carrer Rosa de Luxemburg, 14
Informació Tel 93 480 48 00

Equipament adreçat a entitats, col·lectius i ciutadania en general per desenvolupar-hi activitats socials. Disposa d'una sala de 55 m² i amb capacitat d'aforament per a 26 persones.



SANT JUST DESVERN



Programa 2019
juliol

Can Ginestar

La Vagoneta

Les Escoles

Casa de Cultura Can Ginestar

C. Carles Mercader, 17
Tel. 93 480 95 64 / 673 692 755
canginestar@santjust.cat
http://santjust.net/canginestar
www.facebook.com/cccanginestar
@cccanginestar

Horari:

De dilluns a divendres de 9.45 a 13.30 h i de 15.45 a 21 h
Dissabtes de 9.45 a 13.30 h i de 18 a 21 h
Diumenges de 12 a 14 h

 Centre adaptat per a persones amb diversitat funcional

Cursos municipals d'arts plàstiques

Per a persones joves i adultes

Per a poder inscriure-us a qualsevol dels cursos, heu d'omplir un full d'inscripció per disciplina. Només en cas de vacants, podrà fer-se la inscripció un cop iniciat el curs. Altes i baixes: durant tot el curs. Els preus són per trimestre i en cap cas podran ser fraccionats.

Preu de cada curs: 48 €

Alabastre: "De la pedra a la figura humana"

25, 26, 27 i 28 de juny, d'11 a 13 h
Iniciació a la tècnica de talla de pedra en petit format. A partir del que suggereixi la forma de l'Alabastre cercarem l'expressió de la figura humana.

Professora: Janira Romero

Découpage

1, 2, 3 i 4 de juliol, de 17 a 19 h
Aprendrem a pintar amb pintures de guix sobre diferents

bases (vidre, fusta, cartró...) i a posar papers grans i petits, amb l'objectiu de poder realitzar després peces més grans, com mobles o objectes de decoració.

Professora: Carmen Belda



Dibuix al pastel

2, 4, 9, 11 de juliol de 18.30 a 20.30 h

Introducció i coneixement del procediment del pastel: els tous, durs, a l'oli, a l'aigua, llapis pastel... i les diverses tècniques més conegudes. Realització de peces de petit format sobre diferents tipus de paper.

Professora: Jordi Fandos

Gravat creatiu

2, 3, 9 i 10 de juliol, de 18 a 20 h

Curs per conèixer l'ampli ventall de possibilitats

expressives d'aquest mitjà artístic, fomentant la creativitat a partir de l'experimentació amb tècniques tradicionals d'estampació, com el linòleum o alternatives.

Professora: Puri Martín

Iniciació a l'aquarel·la

1, 2, 3 i 4 de juliol, d'11 a 13 h

Durant aquest monogràfic aprendrem a reconèixer els diferents materials necessaris per a la pintura amb aquarel·la. Mitjançant la representació figurativa de temes clàssics com el bodegó i el paisatge, aprendrem nocions bàsiques de tècniques com l'aiguada, la pinzellada o l'eixugat.

Professora: Nil Nebot



Iniciació a la ceràmica

8, 9, 10, 11 de juliol, de 18.30 a 20.30 h

Descobrirem les possibilitats creatives del fang i aprendrem les tècniques bàsiques constructives, de decoració i de cocció.

Professora: Carme Malaret

Història de l'art "pintura romànica catalana (Ss. XI-XIII)"

25 i 26 de juny i 1 i 3 de juliol, de 18 a 20 h

Farem un repàs per la millor pintura mural i sobre taula del romànic català dels segles XI al XIII. Joies fetes al fresc com Sant Climent de Taüll o Sant Joan de Boi i frontals d'altar del nivell d'Avià o la Biga de la Passió, seran els protagonis-

tes del nostre curset d'estiu. Descobrim el nostre art!

Professora: Xesco Ramos

Mitja i ganxet

1, 2, 3, i 4 de juliol d'11 a 13 h

Aprendrem a fer punts i llegir patrons a fer una tasca segons els coneixements de cadascú.

Professora: Carmen Belda

Rajoles, tècniques decoratives

15,16,17,18 de juliol, de 18.30 a 20.30 h

La rajola és un element important en la ceràmica. Revisarem l'esgrafiada, la corda seca, el sobre coberta, el sota coberta o les trepes, com a maneres de decoració.

Professora: Carme Malaret

Tècniques de manipulació del paper maixé i trencadís

1, 4, 8 i 11 de juliol, de 18 a 20 h

La pasta de paper proporciona l'oportunitat d'explorar i assajar diferents mètodes de manipulació: reciclatge, modelatge, pintura i decoració. Aconsegueix efectes visuals peculiars i distintius de la tècnica de trossejar les rajoles que ja tenien la seva pròpia decoració, tot fent una nova composició.

Professora: Puri Martín

Urban sketching

25, 26, 27 i 28 de juny, de 18 a 20 h

Sortirem a pintar al carrer per plasmar els diferents elements urbans del Baix Llobregat mitjançant la tècnica mixta. Utilitzarem, un llapis, retoladors o altres eines per a treballar la línia i també una capsa d'aquarel·les. Treballarem aspectes del dibuix i la pintura com la pinzellada o el traç.

Professora: Nil Nebot

BLOG ARTS PLÀSTIQUES

<http://gaudim-creanart.blogspot.com.es/>

<http://www.instagram.com/gaudimcreanart/>

<http://twitter.com/GaudimCreanart>

<http://www.facebook.com/gaudim.creanart/>

Exposicions

Del 20 de juny al 6 d'agost
Cursos Municipals d'Arts Plàstiques

Biblioteca Joan Margarit

Consulteu tota la programació de la Biblioteca al Facebook: Biblioteca Joan Margarit.
Horari de la Biblioteca:
Matins : dijous de 10 a 13.30 h
Tardes : de dilluns a divendres de 15.45 a 20.15 h
biblioteca@santjust.cat

Taller

"Objectiu: La Lluna"

Dilluns 15 de juliol a les 18 h.
Jardí Can Ginestar

Taller sobre el coet Apollo 11, a càrrec d'Univers quark serveis astronòmics. El taller consisteix en el muntatge i enlairament del coet de Tintín, mitjançant un retallable especialment dissenyat per a l'ocasió i altres materials de reciclatge. Per a infants a partir de 8 anys. Places limitades. Inscripcions a la Biblioteca:
b.st.just@diba.cat
o 93 475 63 00.

Arxiu Municipal

Podeu seguir les nostres activitats al BLOC DE CULTURA I PATRIMONI:
<http://desvernicultura.wordpress.com>
www.santjust.cat/arxiu
Dimarts i dijous de 10 a 14 h i de 16 a 19 h
Dilluns, dimecres i divendres hores convingudes de 10 a 14 h

Punts d'informació de la Peña del Moro

Dissabte 6 de juliol

Exposicions al CIM

Del 20 de juny al 6 d'agost
Cursos Municipals d'Arts Plàstiques

Visita al refugi de Les Escoles

Diumenge 14 de juliol

Dimarts 6 d'agost
Per reserves:
www.santjust.cat/elrefugi

La Vagoneta

Plaça de la Pau, s/n
Tel. 93 480 48 00
lavagoneta@santjust.cat

Horari

Dimarts i dijous, de 13 a 14.30
De dimarts a divendres, de 17 a 20 h

Serveis:

Taller de Plàstica Municipal Carrau Blau

Adreçat a nens i nenes de 4 a 15 anys.

Espai de Joc

Servei educatiu i de socialització destinat a famílies amb infants fins els 10 anys.

Cessió de sales

Espai per a entitats

Les Escoles

Carrer Montserrat, 2
Tel. 93 480 48 00

Serveis:

Centre de Formació de Persones Adultes

a8062055@xtec.cat

Servei Local de Català

catala@santjust.cat

Tallers de Música

tallersdemusica@gmail.com

Espai per a entitats



SANT JUST DESVERN



Programa 2019
juliol



Centre Cívic Joan Maragall



Centre Cívic Salvador Espriu



Espai Mas Lluí