

Centre Cívic Can Felipa

# AGENDA TARDOR

De setembre a desembre 2023

Can Felipa

Districte de  
Sant Martí  
@Bcn\_SantMartí

Ajuntament de  
Barcelona



---

En aquesta agenda trobareu dues seccions:

---

Programació d'activitats trimestrals

pàg. 03

Cursos i tallers del nou trimestre

pàg. 14

---

---

# ACTIVITATS

---

## Programació de les activitats de setembre a desembre 2023

---

En aquesta secció trobareu la programació de les activitats d'Arts Visuals, Escena Contemporània, Escena Familiar i altres activitats de setembre, octubre, novembre i desembre de 2023 al Centre Cívic Can Felipa.

---

---

### LLEGENDA

---

 <b>GRA TUIT</b>	Activitat gratuïta	 <b>La(b)</b>	La(b) Felipa
 <b>NOU</b>	Activitat nova	 <b>VA</b>	Vores i Ales
		 <b>CR</b>	Companyia resident

---

## ARTS VISUALS

### CYBERMEDIEVAL

YesSi PERSSE

Exposició  
Inauguració 26.10.23 a les 19 h  
del 26.10.2023 al 10.01.2024  
Gratuït

GRA  
TUÏT

L'exposició "CYBERMEDIEVAL" concreta un recorregut per la nostra investigació conceptual i formal a al voltant de la noció d'Economística\* i Tecnofeudalisme o neofeudalisme, un teòric renaixement contemporani de les polítiques de govern, economia i vida pública, que recorden les que estaven presents en moltes societats feudals però travesades pel capitalisme de plataforma, el control del BigData i el treball cognitiu immaterial. Aquests aspectes inclouen, però no es limiten a: drets i proteccions legals desiguals per a la gent comuna (usuaris) i empresaries (CEOS), domini de les societats per part de petits i poderosos grups d'elit tecnòcrata, i relacions de senyoriu i servitud entre corporacions i treballadors/usuaris.

L'exposició articula la tesi al voltant de cinc obres que vertebrun un viatge per un escenari especulatiu cibermedieval en què les corporacions han substituït el model estat-nació territorial i dirigeixen el món a través del control del Big Data. Cinc obres que exploren diferents aspectes d'aquest escenari a mitjançant un nexu comú, els cinc grans protagonistes d'aquesta "especulativa" societat cyberfeudal, les 5 principals empreses tecnològiques: Meta, Microsoft, Apple, Google, Amazon (MMAGA). Les cinc grans plataformes vectorialistes amb més valor a l'estocmarket, el Top 5 per capitalització borsària, que estan refent el món a la seva imatge i semblança.

### Activitats relacionades amb l'exposició CYBERMEDIEVAL

#### Taller familiar sobre l'exposició

Impartit per Pablo del Pozo  
25.11.23 a les 12 h  
Gratuït amb inscripció prèvia. +info: [cccanfelipa.cat](mailto:cccanfelipa.cat)

#### Visita comentada

A càrrec de YesSi PERSSE  
14.12.23 a les 19 h  
Gratuït amb inscripció prèvia +info: [cccanfelipa.cat](mailto:cccanfelipa.cat)

GRA  
TUÏT



## ARTS VISUALS

### 150è ANIVERSARI DE FESTA MAJOR DEL POBLENOU

Exposició per a la Festa Major del Poblenou  
Inauguració 08.09.2023 a les 19 h  
del 08.09.2023 al 30.09.2023  
Gratuït

GRA  
TUÏT

"Enguany celebrem els 150 anys de la Festa Major de setembre al Poblenou. Abans ja es celebrava la Festa Major, però no era la nostra, era la de Sant Martí i era al novembre. Per això aquesta efemèride ens fa especial il·lusió. En aquella època es consolidava el nom de Poblenou (al inici es parlava de les festes del barri del Taulat) i al cap de poc s'agregava el poble de Sant Martí a Barcelona. Un bon moment per començar a celebrar la nostra identitat com a poble. I què millor que una Festa Major. És per això que organitzem aquesta exposició, per reivindicar la Festa Major com una activitat viva i amb memòria, el present és el futur del passat. Com un reflex del barri en cada moment i en cada època. Per recordar (Del llatí re-cordis, tornar a passar pel cor, com deia el gran Eduardo Galeano) aquells petits moments que volen per la nostra memòria i que conjuntament conformen l'ideari que tenim de la Festa Major. Però també ens ha de servir per pensar i debatre quina és la Festa Major que volem, ara i més endavant. Com ens l'imaginem d'aquí a uns quants anys. Us convidem a visitar-la, però també a viure-la i a compartir-la. A pensar-hi i a parlar-ne. Perquè, com va dir el poeta, Poblenou és el millor i Visca la Festa Major".

### ENTRETEIXIDES

#### Tallers especialitzats d'Arts Visuals

Programa educatiu d'arts visuals en col·laboració entre el Centre Cívic Can Felipa, La Escocesa i Hangar amb tallers impartits per artistes residents d'aquests dos centres de producció i recerca artística del Poblenou. El programa Entretexides pretén incentivar la creació de continguts al Centre Cívic possibilitant la creació de tallers específics impartits per part de artistes i productores culturals. Els tallers poden estar dirigits a diferents col·lectius: infants, joves, adults o gent gran. Per saber els propers tallers estigueu atents al nostre web [cccanfelipa.cat](mailto:cccanfelipa.cat) i seguiu-nos a [@canfelipa.artsvitals](https://www.instagram.com/canfelipa.artsvitals) al Instagram!

La(b) GRA  
TUÏT

## ESCENA CONTEMPORÀNIA

### FESTIVAL ESCENA POBLENOU 22<sup>a</sup> edició

#### Festival d'ARTS Escèniques

Multidisciplinar  
del 19 al 22.10.23  
Diversos Espais

El Festival de Creació Contemporània Escena Poblenou un festival d'arts escèniques contemporànies multidisciplinari, implicat amb el territori i amb la realitat social actual. Té la vocació de potenciar, visibilitzar i recolzar creacions que contemplin nous llenguatges escènics, noves dramàturgies, i noves formes de relació amb l'espectador i de convertir l'art escènic i la creació contemporània en una eina per a l'empoderament i capacitació dels ciutadans i les ciutadanes en la construcció de la nostra societat. És un festival de naixença al barri, obert a la ciutat i amb projecció i mirada internacional. Un viver de projectes escènics, culturals i socials que es realitzen durant l'any, amb la complicitat de diverses entitats i espais del barri i la ciutat. Un Festival que des dels inicis ha apostat fermament pel suport a la creació, en especial a la creació emergent, amb un 80% de la programació dedicada a la presentació d'aquestes propostes (en format d'estrena o mostra en procés), i amb un lloc cada cop més important pels espais de trobada i diàleg entre els diferents col·lectius (artistes, professionals i ciutadans i ciutadanes) que participen al Festival.

Aneu actualitzant informació a [escenapoblenou.com](http://escenapoblenou.com)

### MUV: URBAN MEETING

21.10.2023 a les 17 h  
Acte central al Parc de Sant Martí  
Gratuït

Es tracta d'un projecte en xarxa dels equipaments culturals del districte de Sant Martí amb el suport de la direcció de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona i les complicitats de joves del territori vinculats a associacions de promoció de les danses urbanes.

La(b) GRA  
TUÏT

## ESCENA CONTEMPORÀNIA

### GÜELCOME Col.lectiu Güllis



Espectacle  
21.10.23 a les de 17 a 20 h  
Espai a determinar  
Gratuït

Güelcome és un projecte creat pel Col.lectiu Güllis i seleccionat a la convocatòria 'Al meu barri fan performances' organitzada pel Centre cívic Can Felipa i el Festival Escena Poblenou.

Les Güllis venim de Mallorca, bressol de la turisticació, amb l'objectiu d'explorar el vostre barri i el rastre, les restes i les runes que hi deixa el turisme i les conseqüències del seu model a la ciutat. Ens agradaria compartir mirades, experiències i anècdotes sobre el barri, les seves zones, les dinàmiques que s'hi reproduïxen i la realitat que hi viviu les veïnades.

### CICLE 'VORES I ALES' Art i transformació comunitària



del 02 al 04.11.23  
Diversos Espais  
Gratuït

Tallers, espectacles, exposicions i molt més a diversos espais del Poblenou, resultat de mesos de trobades i sabers compartits. Un seguit d'activitats artístiques obertes a tothom que vulgui tocar i ser tocat, artísticament parlant. Creiem en l'art proper, accessible, transformador, inclusiu i humà i per això ja anem per la cinquena edició d'aquesta curadoria col·lectiva entre la Fundació Joia (conjuntament amb el Fòrum de Salut Mental), el programa d'arts escèniques del centre cívic Can Felipa, la biblioteca Manuel Aranz del Poblenou i artistes i professionals independents. Més informació a [cccanfelipa.cat/arts-esceniques/](http://cccanfelipa.cat/arts-esceniques/)

### DE TOT KOS Atotaixodansa



Espectacle de dansa  
17.11.2023 a les 19.30 h  
Teatre  
Gratuït amb reserva prèvia



Tot cos i tot col·lectiu són capaços de desenvolupar una poètica i una emoció pròpies. Tot moviment corporal té la potencialitat de transmetre autenticitat i poesia. Capacitats diverses donaran formes diverses que enriqueixen la creació artística. De tot Kos s'alinea amb els desafiaments de la creació amb materials i intèrprets no professionals, amb cossos no modelats per la formació acadèmica, sense rutines o hàbits incorporats. Dansa per a tothom, independentment de l'edat, la formació i les capacitats físiques.

Atotaixodansa és una associació formada per artistes amateurs que desenvolupa projectes col·lectius de dansa, proposant processos de cocreació amb un alt nivell de compromís i dedicació per part dels i les participants. Creada en 2021 per un grup de ballarins i ballarines no professionals que havien participat en diverses edicions de Barris en dansa, en els darrers anys han presentat Kalinka (La Caldera, 2021) dirigida per Mònica Muntaner, Interespècies, en col·laboració amb l'artista i músic Luis López Casero i la música Marina Buj (CC Albareda, 2021), i Gent del dilluns, gent del divendres (CC El Sortidor, 2022) amb la direcció d'Inés Boza i Viviane Calvitti. De tot Kos és el resultat d'un taller de creació realitzat en residència al Centre Cívic Can Felipa amb vint-i-cinc participants, que ha estat dirigit des del febrer per Jordi Cortés. Coreògraf i intèrpret, Cortés combina la tasca de creador amb la d'investigador del moviment des de la diversitat funcional, sensorial, psíquica, sexual i intergeneracional, en companyies i projectes com Liant la Troca i Alta Realitat / Heightened Reality.

## ESCENA CONTEMPORÀNIA

### LA MUDA Marina Guiu



Espectacle  
24.11.2023 a les 19 h + col.loqui postfunció  
Sala de conferències  
Gratuït amb reserva prèvia

Març de 2021. Islàndia. El volcà Fagradalsfjall entra en erupció. Portava avisant diversos dies, va fer tremolar l'illa tantes vegades que el terra es va tornar inestable i al final va explotar. Uns dies després M també va explotar. Va pensar que denunciar a l'home que abusava d'ella quan era una nena havia de deixar de ser una cosa només seva. I va entrar en erupció. I va començar a pintar tota aquella lava i a vomitar sense mirar a qui tacava. Què passa quan pensem que no som una víctima vàlida? LA MUDA és un crit sobre el fàstic, la por, el vòmit i el dret a estar enfadada, un conte sobre l'abús sexual infantil, sobre la no legitimació d'una mateixa com a víctima, com a supervivent. Com a persona amb el dret de ser feliç i tenir una vida plena.

Format per una cara A (part escènica) i una cara B (part pictòrica, expositiva i editorial). L'arrel del projecte és el mateix per ambdues formes, tot i que poden viure individualment. Aquest projecte no té un enfocament merament artístic. Entenem les arts i la cultura com a eina política i social, per promoure el canvi i una mirada crítica davant d'aquest tipus de violències amb uns objectius clars: conscienciar i trencar el tabú que rodeja a aquesta problemàtica universal i crear un espai segur per a persones adultes i joves, protegint així la infància. LA MUDA comença gestant-se com a àlbum il·lustrat (encara sense publicar), un recopilatori de records, escenes, frases, imatges, paraules, acompanyades de gravats, pintures i il·lustracions. Aquest procés comença el 2019 tancant-me al taller de gravat La Madriguera, a Barcelona. El 2022 el treball pictòric s'enllaça amb una nova branca escènica a la Nau Ivanow: el text a sobre de l'escenari. Mitjançant la paraula i arran de fer públic el meu cas a xarxes socials, apareix una altra ajuda fonamental en allò que suposa alçar la veu: els testimonis. Mostrar aquesta crua realitat davant de Twitter i Instagram, sense cap mena de filtre i no esperant res més enllà de ser llegida i escoltada, va generar que un gran nombre de persones volguessin compartir les seves experiències, persones que havien passat o estaven passant per la mateixa situació d'abús o de denúncia.

Evidentment, no estava sola. El projecte va començar a tenir un sentit molt més ampli: la voluntat que fos més que un llibre, unes imatges o unes publicacions a xarxes, si no que fos un espai per escoltar però també per parlar, que generés la confiança i la seguretat d'una mà estesa: "aquí estic, t'escolto". Activitat en el marc del 25N Dia Internacional per l'Eradicació de la Violència vers les Dones.

### A O LA TRANSFIGURACIÓN DE LA MUJER QUE LA LLEVABA Mel Salvatierra



Espectacle  
22.12.2023 a les 19.30h  
Gratuït amb reserva prèvia

A o la transfiguración de la mujer que la llevaba tracta el tema de l'avortament voluntari. Tracta d'un viatge que has de fer sola, que creus que has de fer sola. Un viatge ple de mentides, culpa i silenci. Però també parla d'una generació concreta, d'una classe social en particular: d'una noia nascuda als noranta, que ha crescut enganxada a la televisió, i d'una treballadora de la neteja que és invisible dins i fora de casa. Parla dels secrets familiars, de fets que passen de generació en generació. Parla d'això mateix, de parlar, de trencar el silenci, el tabú. D'alliberar i compartir.

### L'HORA QUE VULL Cia. La Justa



Espectacle  
15.12.2023 a les 19.30 h  
Teatre  
Gratuït amb reserva prèvia



Perseguir la nostra voluntat. Apropar-nos a la mort i sentir-nos vius. Existir fins al final. Així és el comiat de la Lily, la protagonista; tota una festa de vida, on riurem, cantarem, ballarem i celebrarem el regal d'estar vius tot indagant en els racons més ombrívols de la consciència. Una festa d'aniversari on el públic sou els convidats imprescindible per tal que la cerimònia tiri endavant. Junts farem que la Lily pugui alliberar el seu patiment, tot dotat de sentit la seva vida fins al final.

## ESCENA FAMILIAR

### EL SOL, LA LLUNA I L'AIGUA A càrrec de María Mendoza

GRATUÏT

Contacontes  
16.09.2023 a les 12 h  
Sala de conferències  
Gratuït amb reserva prèvia

El Sol i la Lluna van sempre a jugar a casa de l'Aigua. Quan anirà l'Aigua a casa dels seus amics? I què passarà quan vagi a visitar-los? A través de la versió de Laura Herrera d'aquesta llegenda del folklore nigerià descobrirem per què el Sol i la Lluna es troben en el cel, mentre que l'Aigua és amb nosaltres a la terra. Després de la narració es durà a terme un taller de màscares. Recomanat per nens i nenes a partir de 3 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva al correu electrònic: [administracio@cccanfelipa.cat](mailto:administracio@cccanfelipa.cat)

### AIGUA! Companyia ACLAM

VA GRATUÏT

Música i dansa  
04.11.2023 a les 12 h  
Gratuït amb reserva prèvia

Dues ballarines es mouen per l'espai, les acompanyen dues músics. El so de l'aigua i unes veus dolces ens donen la benvinguda, i a poc a poc, ens endinsem en un món imaginari on l'aigua és la gran protagonista. Amb cada gest, moviment i so, ens endinsem en un univers màgic, on apareixen gotes de pluja i llamps, sons que ens transporten a horitzons llunyans i misteriosos, mars en moviment que acaronen la dansa de l'aigua, paraigües que ens expliquen històries a cau d'orella, i fins i tot, peixets d'allò més eixerits!

"Aigua" és un espectacle íntim i multidisciplinari per a la primera infància on es convida els infants a fer volar la imaginació amb materials, sons, formes, colors i textures. Un espectacle no verbal, amb músiques i coreografies inèdites, creades per donar vida a aquest viatge sensorial i participatiu per als més petits. Recomanat per nens i nenes entre 0 i 6 anys. Activitat en el marc del cicle Vores i Ales.

### EMPORIANOVA Cia. Fil de Guà

CR GRATUÏT

Titelles  
28.10.2023 a les 12 h  
Sala de conferències  
Gratuït amb reserva prèvia



Emporianova és un país on la indústria cap-davantera i les meravelloses platges conviuen harmoniosament en una nova arcàdia. O això diuen. Les fàbriques, els edificis atrotinats i les platges plenes de deixalles han convertit aquell paradís en un miratge on qui hi viu tracta de sobreviure com pot. Fins que un dia, buscant entre les deixalles de la platja, els pescadors troben un nen. Un nen que misteriosament ha arribat del mar, i que d'entre totes les preguntes que li fan, només en pot respondre una. Es diu Aniol. L'Aniol descobrirà a poc a poc a on ha arribat, qui són els seus habitants, com viuen... I qui els governa. Recomanat per nens i nenes a partir de 5 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva al correu electrònic: [administracio@cccanfelipa.cat](mailto:administracio@cccanfelipa.cat)



## ESCENA FAMILIAR

### LA BRÚIXOLA DELS DESITJOS Companyia Projecte I.G.L.U.

GRATUÏT

Espectacle  
11.11.2023 a les 12 h  
Gratuït amb reserva prèvia

On han anat els desitjos? S'han perdut? S'han amagat? Cap on van les persones quan caminen si no saben quin desig tenen? Hi ha desitjos que neixen dels núvols? O també hi ha desitjos que ens fan tocar de peus a terra? Plantegem una reflexió conjunta sobre els desitjos que podem tenir, que podem imaginar i també sobre com els podem fer realitat. Al final de l'espectacle, cada participant rebrà un kit màgic per poder elaborar el seu artefacte per desitjar: La brúixola del desig! Un espectacle-taller que integra la il·lustració, la música i la paraula en directe, on el públic participa del procés creatiu. Recomanat per nens i nenes a partir de 6 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva al correu electrònic: [administracio@cccanfelipa.cat](mailto:administracio@cccanfelipa.cat)



### PUTXI I NEL·LI. DESMUNTANT RUTINES

GRATUÏT

Cia. La mà de l'artista

Titelles  
02.12.2023 a les 12 h  
Gratuït amb reserva prèvia

La Nel-li no vol marxar del parc. En Putxi, tampoc. La Nel-li no vol anar a la dutxa. En Putxi, tampoc. I sobretot sobretot sobretot: la Nel-li no té cap intenció d'anar-se'n al llit. I el Putxi, evidentment, tampoc. La Nel-li és una nena i està aprenent la importància de les rutines. En Putxi és un titella, i la seva rutina és arreglar les coses a cop de garrot. Sembla que quan es coneixin faran un equip imbatible... I tot indica que estan a punt de conèixer-se avui! Putxi i Nel-li. Desmuntant rutines és un conte esbojarrat i divertit amb música en directe, en el que els espectacles tradicionals de putxinel·lis i el teatre familiar contemporani uneixen els seus superpoders amb un objectiu: reivindicar totes les batalles i també tota la poesia que, encara que de vegades costi de veure, tenim a les nostres vides quotidianes. Recomanat per nens i nenes a partir de 4 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a [administracio@cccanfelipa.cat](mailto:administracio@cccanfelipa.cat)

### ELS REIS MAGS I ELS DOLENTS DELS CONTES

GRATUÏT

A càrrec de María Mendoza

Contacontes  
16.12.2023 a les 12 h  
Sala de conferències  
Gratuït amb reserva prèvia

Quan els tres Reis Mags estan preparant els regals que repartiran als infants s'adonen que als contes els falten els personatges "dolents": bruixes, llops, ogres... Resulta que aquests personatges, farts de fer de dolents i que tothom parli malament d'ells, estan de vaga. Per demostrar que també poden ser bons, els reis els proposen que els ajudin a preparar-ho tot per la màgica nit de Reis, i ells accepten el rept. I vosaltres, els donarieu també un cop de mà? Per a infants a partir de 3 anys. Després de la narració es proposarà als infants fer una manualitat relacionada amb el conte.

## ALTRES ACTIVITATS

### CRIDA PER PARTICIPAR A GÜELCOME

La(b) **GRATUÏT**

12.09.23 de 17.30 a 19.30 h  
Pl. Josep M<sup>a</sup> Huertas Clavería (davant CCCF)  
Gratuït confirmant a [info@collectiuguilis.com](mailto:info@collectiuguilis.com)

El Col·lectiu Güilís estem treballant per dur el nostre projecte Güelcome al Festival Escena Poblenou en col·laboració amb el Centre Cívic Can Felipa, dins el programa "Al meu barri fan performances". Les Güilís venim de Mallorca, bressol de la turisticació, amb l'objectiu d'explorar el vostre barri i el rastre, les restes i les runes que hi deixa el turisme i les conseqüències del seu model a la ciutat. Ens agradaria compartir mirades, experiències i anècdotes sobre el barri, les seves zones, les dinàmiques que s'hi reproduïxen i la realitat que hi viviu les veïnades. T'animes a acompanyar-nos en aquest procés creatiu?

### ENTRE EL MAR I LA CIUTAT Col·lectiu Antesis Tabola

**GRATUÏT**

Expo petit format  
del 05 al 25.09.23  
Ubicada a la tercera planta  
Gratuït

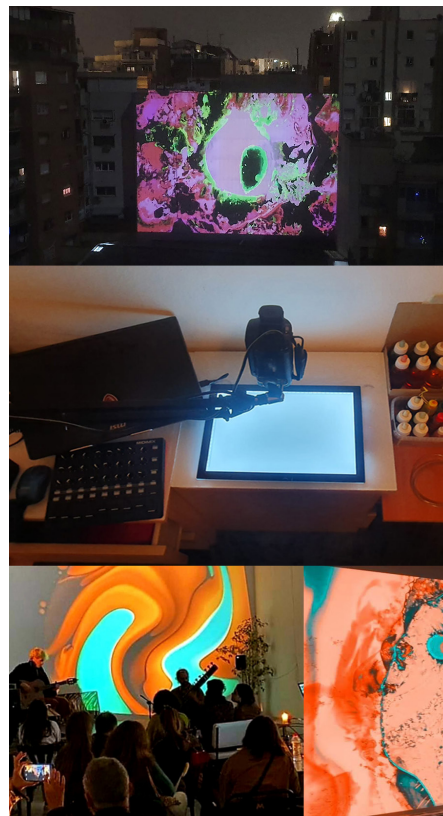
"Entre el mar i la ciutat, hi ha un ecosistema viu, carregat d'història i tradició i en continua transformació. Humans i natura hi conviuen en un equilibri a vegades fràgil. I tu, el coneixes? T'ho expliquem Actualitzar informació a [cccanfelipa.cat](http://cccanfelipa.cat)

### CITY LIGHTS Frxxgo

La(b) **GRATUÏT**

Espectacle audiovisual  
28.09.2023 a les 20 h  
Pl. Josep M<sup>a</sup> Huertas Clavería (davant CCCF)  
Gratuït

L'edifici del centre cívic Can Felipa cobra vida, color i forma en ser utilitzat com a superfície de projecció d'una experiència audiovisual immersiva única i irrepetible. L'art serà creat, en viu, per l'artista visual Frxxgo, que comptarà amb la companyia de diferents músics. Un moment artístic que convida a compartir i connectar amb la senzillesa del moment present.



## ALTRES ACTIVITATS

### FESTIVAL RELISQUIN Projeccions

La(b) **GRATUÏT**

Divendres 06.10.2023 de 18 a 21 h  
Teatre  
Gratuït (No cal reserva prèvia)



Per tercer any el Festival Rellisquín ens acosta projectes audiovisuals que reflexionen al voltant d'experiències urbanes. Les transformacions arquitectòniques, la pèrdua del patrimoni històric, la substitució d'activitats productives, els canvis dels perfils econòmics dels veïns i veïnes, els processos d'especulació i gentrificació, són alguns dels eixos que marquen la programació d'enguany. Amb aquestes iniciatives volem seguir reivindicant unes ciutats més humanes, que posin (de veritat) les persones al centre de les seves decisions.

**De 18 a 19 h \_\_ Parlem de SALUT I CIUTAT:**

Projecció dels documentals "La acampada" i "Joan i Salvador".

**De 19 a 21 h \_\_ Parlem de l'Escocesa:**

La fàbrica del Poblenou convertida en un espai creatiu amb el visionat de: "L'Escocesa" i "Llapispanc, l'art brut del Poblenou". Amb la presència dels directors/es dels documentals, els protagonistes i l'actual directora del centre, Alba Colomo (amb qui parlarem del present i el futur de l'Escocesa).

El Festival està impulsat per la plataforma Taula Eix Pere IV i compta amb la participació de tres entitats del barri dedicades a l'audiovisual: Produccions la Llacuna, Teleduca i Filmclub. Les projeccions es realitzaran del 5 al 8 d'octubre a diversos espais del barri: al Centre IDEAL, La plaça de can felipa, el centre cívic Can Felipa i al MUHBA Oliva Artés. Consulteu tota la informació al web [festivalrellisquin.org](http://festivalrellisquin.org)

### EXPOSICIÓ DE PINTURA

La(b) **GRATUÏT**

Expo petit format  
del 10 al 25.11.23  
Ubicada a la tercera planta  
Gratuït

Exposició de Pintura dels usuaris de Fundació Catalana De Paràlisi Cerebral.  
Actualitzar informació a [cccanfelipa.cat](http://cccanfelipa.cat)

### EXPO DE PROCESSOS EN ACCIÓ Artista emergent del Festival Stripart

La(b) **GRATUÏT**

Expo petit format  
de l'01 al 28.10.23  
Ubicada a la tercera planta  
Gratuït

Exposició resultat de la col·laboració amb el festival Stripart del Centre Cívic Guinardó 'PROCESSOS EN ACCIÓ', destinada a donar suport als artistes emergents que hagin presentat la seva proposta al Festival Stripart. La proposta es desenvolupa en dues vies diferents. + informació a [cccanfelipa.cat](http://cccanfelipa.cat)

### EXPO VORES I ALES Cia. Fil de Guà

VA La(b) **GRATUÏT**

Expo petit format  
del 02 al 6.11.23  
Ubicada a la tercera planta  
Gratuït

Exposició en el marc del Cicle Vores i Ales  
Actualitzar informació a [cccanfelipa.cat](http://cccanfelipa.cat)

### CONCERT SIMFÒNIC Orquestra Amics de La Música

Concert  
Dissabte 25.11.2023 a les 17 h  
Sala teatre  
Preu: 5€



L'Orquestra Amics de la Música és una orquestra amateur, mig simfònica i mig big band, composta per més de quaranta instrumentistes. L'OAM és la única agrupació instrumental a Catalunya especialitzada en difondre els grans temes escoltats al segle XX.

**RESERVA I COMPRA D'ENTRADES:**

Les entrades es pagaran en efectiu el mateix dia del concert (amb o sense reserva). Tots els beneficis de les entrades es destinaran a [Associació Ficat](http://Associació Ficat) per la [fisura palatina](http://fisura palatina).

**CALENDARI TRIMESTRAL****SETEMBRE**

A partir del 05		Entre el mar i la ciutat	<b>AA</b>
DV 08	19 h	150è aniversari Festa Major del Poblenou	<b>AV</b>
DM 12	17.30 h	Crida per participar a Güelcome	<b>AA</b>
DS 16	12 h	El sol, la lluna i l'aigua	<b>EF</b>
DS 28	20 h	City Lights	<b>AA</b>

**OCTUBRE**

A partir de l'01		Expo de processos en acció	<b>AA</b>
DV 06	18 h	Festival Rellisquin	<b>AA</b>
A partir del 19		Festival escena poblenou	<b>EC</b>
DS 21	17 h	Güelcome	<b>EC</b>
DS 21	17 h	MUV: Urban meeting	<b>EC</b>
DJ 26	19 h	Cybermedieval	<b>AV</b>
DS 28	12 h	Emporianova	<b>EF</b>

**CALENDARI TRIMESTRAL****NOVEMBRE**

A partir del 02		Cicle 'Vores i Ales'	<b>EC</b>
A partir del 02		Expo 'Vores i Ales'	<b>AA</b>
DS 04	12 h	Aigua!	<b>EF</b>
A partir del 02 10		Exposició de pintura	<b>AA</b>
DS 11	12 h	La brúixola dels desitjos	<b>EF</b>
DV 17	19.30 h	De tot Kos	<b>AE</b>
DV 24	19 h	La Muda	<b>EC</b>
DS 25	17 h	Concert simfònic	<b>AA</b>
DS 25	12 h	Cybermedieval, Taller familiar	<b>AV</b>

**DESEMBRE**

DS 02	12 h	Putxi i Nel·li. Desmuntant rutines	<b>EC</b>
DJ 14	12 h	Cybermedieval, Visita comentada	<b>AV</b>
DV 15	19.30 h	L'hora que vull	<b>EC</b>
DS 16	12 h	Els Reis Mags i els dolents dels contes	<b>EC</b>
DV 22	19.30 h	A o la transfiguración de la mujer que la llevaba	<b>EC</b>

# CURSOS I TALLERS

**Dates d'inscripció  
del 12 al 15 de  
setembre de 2023**

En aquesta secció trobareu els cursos i tallers programats per setembre, octubre, novembre i desembre de 2023 al Centre Cívic Can Felipa.

La inscripció als cursos i tallers es pot fer presencial o en línia des del nostre web.

## ÍNDEX CURSOS I TALLERS

### ARTESANIA

Estampació tèxtil: intro. al shibori	pàg. 16
Iniciació al brodat	pàg. 16
Laboratori de ceràmica - Iniciació	pàg. 16
Patchwork	pàg. 16
Remeis tradicionals amb plantes	pàg. 16
Taller de tapís d'alt lliç	pàg. 17

### ARTS VISUALS

Acrílic, Introducció	pàg. 17
Aquarel·la, Introducció - Matí	pàg. 17
Aquarel·la, Introducció - Tarda	pàg. 17
Cal·ligrafia, Introducció	pàg. 18
Sumi-e: l'art de la tinta	pàg. 18
Urban sketching	pàg. 18
Taller d'il·lustració científica	pàg. 18

### ARTS ESCÈNIQUES

Dansa contemporània	pàg. 19
Dóna corda al cos	pàg. 19
Improvissació teatral	pàg. 19
Joc teatral	pàg. 19
Playback i risoteràpia, Dones +40	pàg. 20
Masterclass de waacking	pàg. 20
Masterclass de hiphop	pàg. 20

### LLEGENDA

**GRA TUÏT** Curs i taller gratuït

**NOU** Curs i taller nou

## ÍNDEX CURSOS I TALLERS

### COS I MOVIMENT

Balls de saló - Intermedi	pàg. 21
Balls de saló - Avançat	pàg. 21
Esquena sense dolor	pàg. 21
Hipopilates	pàg. 21
loga	pàg. 21
loga per embarassades	pàg. 22
loga terapèutic	pàg. 22
loguilates	pàg. 22
Moviment conscient - Dones +40	pàg. 22
Pilates matí	pàg. 23
Pilates tarda	pàg. 23
Tai-txi	pàg. 23
Tai-txi - Fàcil!	pàg. 23
Txi kung	pàg. 23
Zumba	pàg. 23

### CREIXEMENT PERSONAL

Consciència plena a la natura	pàg. 24
Mindfulness	pàg. 24

### IDIOMES

Club de lectura en anglès	pàg. 24
Conversa en anglès	pàg. 24
Conversa en francès - Avançat	pàg. 24
Conversa en francès - Bàsic	pàg. 24

### CUINA

Cuina de temporada	pàg. 25
Bàsics de la cuina vegana	pàg. 25

### MÚSICA

Guitarra adults	pàg. 25
Ukulele adults	pàg. 25

### JOVES

Dansa urbana	pàg. 26
Som joies	pàg. 26

### TALLERS PER A INFANTS

Cinetren, 5+	pàg. 26
Guitarra per a infants, 8+	pàg. 26

### TALLERS FAMILIARS

Ceràmica en família	pàg. 27
loga postpart amb nadons	pàg. 27
Sens. Musical i expressiva, infants	pàg. 27



## ARTESANIA

### ESTAMPACIÓ TÈXTEL INTRODUCCIÓ AL SHIBORI

A partir del 20.12.2023  
Dimecres, de 18 a 21 h  
Taller 3  
13,14€ + 10€ material (1 sessions)

El shibori és una de les tècniques de tenyit tèxtil més antigues del Japó, amb més de mil tres-cents anys d'història. Consisteix en la creació de patrons en teles a través del tenyit per reserva utilitzant elements de bloqueig, com poden ser fustes, cordes i fils, i realitzant diferents tipus de plecs. En aquest taller farem una primera aproximació a aquesta tècnica intervenint mocadors de cotó de 50 x 50 cm i una tote bag. En cadascun aplicarem una tècnica de reserva diferent; amb fil i agulla crearem un patró anomenat mokume, amb plecs i elements de bloqueig practicarem itajime, i amb una mica de corda prepararem un patró més experimental. Després tenyirem els mocadors amb tints sintètics i revelarem la màgia! No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benítez.

### INICIACIÓ AL BRODAT

A partir del 18.10.2023  
Dimecres, de 18 a 20.30 h  
Aula 3  
21,90€ + 7€ material (2 sessions)

El brodat és una de les tècniques tèxtils més antigues compartida per gairebé totes les cultures del món. En aquest monogràfic ens iniciarem a la tècnica del brodat realitzant, en primer lloc, un petit mostrari de puntades, tant de línia com de relleu. Després, aplicarem les puntades que més ens agradin a un petit disseny, tot aprenent diferents maneres de transferir un dibuix a una tela. Finalment, parlarem sobre els acabats i les cures de la nostra petita creació. Amb la tècnica del brodat podràs renovar i donar un toc personal a les teves peces de roba, així com crear petites obres d'art tèxtil tot deixant anar la teva imaginació. El taller inclou el següent material: bastidor, agulla, fils, teles, etc. Si algú vol brodar sobre una peça pròpia, pot portar-la. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benítez.

### LABORATORI CERÀMICA Iniciació

A partir del 04.10.2023  
**Grup 1:** Dimecres, de 18.30 a 20.30h. Taller 2  
A partir del 28.09.2023 *(19 d'octubre no hi haurà classe)*  
**Grup 2:** Dijous, de 19 h a 21 h. Taller 2  
78,84€ + 15€ material  
(9 sessions)

Mitjançant el fang explorarem les potencialitats creatives de cadascú, sempre respectant la diversitat de punts de vista. Experimentarem amb la ceràmica des de les profunditats més personals. Des d'una tassa a una escultura abstracta, a tot li donarem l'abundància d'un sentiment propi i aprendrem també les tècniques constructives per a dur-ho a terme. Serà una oportunitat per a iniciar-se en el món de la ceràmica i connectar amb les nostres mans i la nostra creativitat. Impartit per Alba Coll.

### PATCHWORK

A partir del 03.10.2023  
Dimarts, de 17 a 19 h  
Aula 4  
78,84€ (9 sessions)

Combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars. Cal tenir regles, llapis i llapis de colors. Impartit per Montserrat Andrés.

### REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES

A partir del 04.10.2023  
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Taller 3  
35,04€+ 15€ material (4 sessions)

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tota mena de malalties i malestars i per a fer productes d'ús cosmètic. Aprendrem sobre tradicions remeieres de les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i

## ARTESANIA

aprendrem a fer tintures, ungüents, macerats, xarops i moltes preparacions més. També ens apropiarem a les plantes des del tacte i l'olfacte mitjançant capsos sensorials. El primer dia cal portar dos pots de vidre amb tapa d'uns 200 ml per endur-se mostra del que prepararem, i s'explicarà la resta d'envasos que caldrà portar al llarg del curs. Impartit per Zero Waste Bcn. coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, ungüents, macerats, xarops i moltes preparacions més. També ens apropiarem a les plantes des del tacte i l'olfacte mitjançant capsos sensorials. El primer dia cal portar dos pots de vidre amb tapa d'uns 200 ml per endur-se mostra del que prepararem, i s'explicarà la resta d'envasos que caldrà portar al llarg del curs. Impartit per Zero Waste Bcn.

### TALLER DE TAPÍS D'ALT LLIÇ

A partir del 02.10.2023  
Dilluns, de 18 a 20.30 h  
Taller 3  
98,55€+ 10€ material (9 sessions)

En aquest taller, de caràcter pràctic, ens endinsarem en la tècnica de tapís amb un teler d'alt lliç. Començarem des de zero construint el nostre propi teler que farem servir per començar a teixir un petit tapís decoratiu. Aquest ens servirà per practicar tant el muntatge com els diferents punts bàsics i els acabats més adients. També treballarem en el desenvolupament d'un projecte personal en què triarem un disseny propi al llenguatge de l'alt lliç. Tindreu l'oportunitat de deixar volar la vostra creativitat, incorporant figures geomètriques i experimentant amb diferents materials per crear textures úniques. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benítez.

## ARTS VISUALS

### INTRODUCCIÓ A L'ACRÍLIC

A partir del 03.10.2023  
Dimarts, de 18.30 a 20 h  
Taller 3  
59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Descobreix les característiques i avantatges de l'acrílic com llenguatge artístic, explora tècniques bàsiques i experimenta amb diferents eines. Realitzarem exercicis que et permetin familiaritzar-te amb l'ús de l'acrílic, com barrejar colors, crear textures i aplicar capes en un llenç. Explora la teva creativitat a través de projectes simples i desenvolupa la teva pròpia obra d'art. Impartit per Montse Trillo.

### AQUAREL·LA INTRODUCCIÓ Mati

A partir del 03.10.2023  
Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Taller 1  
59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Taller essencial d'aquarel·la per a conèixer aquesta disciplina creativa. Pensat per a principiants, descobrirem quins són els materials idonis per a pintar la nostra primera aquarel·la i coneixerem la tècnica bàsica per a continuar pintant pel nostre compte. Material necessari: un drap, un pot de vidre, 2 o 3 pinzells de diferents mides i un plat pla. Impartit per Montse Trillo.

### AQUAREL·LA INTRODUCCIÓ Tarda

A partir del 28.09.2023 *(19 d'octubre no hi haurà classe)*  
Dijous, de 18.30 a 20 h  
Taller 1  
59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Taller essencial d'aquarel·la per a conèixer aquesta disciplina creativa. Pensat per a principiants, descobrirem quins són els materials idonis per a pintar la nostra primera aquarel·la i coneixerem la tècnica bàsica per a continuar pintant pel nostre compte. Material necessari: un drap, un pot de vidre, 2 o 3 pinzells de diferents mides i un plat pla. Impartit per Montse Trillo..

## ARTS VISUALS

### INTRODUCCIÓ A LA CAL·LIGRAFIA

A partir del 11.10.2023  
Dimecres, de 20h a 21.30 h  
Taller 1  
19,71€ (3 sessions)

Ens endinsarem en el món de la cal·ligrafia coneixent diferents tècniques i estris. Practicarem les cal·ligrafies gòtiques, la cal·ligrafia moderna amb retoladors i la cal·ligrafia anglesa. Material necessari: Llapis i retoladors, portapluma o plomes cal·ligràfiques, quadern de dibuix especial per retoladors, paper de calcar, goma d'esborrar i pinça de dibuix. Impartit per Stéphane Carteron.

### SUMI-E: L'ART DE LA TINTA

A partir del 30.09.2023 (21 d'octubre no hi haurà classe)  
Dissabte, d'11 a 12.30 h  
Taller 3  
59,13€ (9 sessions)

El Sumi-e és una tècnica pictòrica japonesa feta amb tinta negra. Es caracteritza per representar la naturalesa d'una manera expressiva i alhora senzilla. Té una forta connexió amb les pràctiques Zen i és per això que es considera una activitat meditativa i relaxant. En aquest taller coneixerem Els Quatre Honorables Cavallers, els motius d'estudi per excel·lència del Sumi-e i els traços principals per crear les nostres pròpies pintures. És una oportunitat per dedicar-te temps, aprendre al teu ritme i deixar que el pinzell transmeti el teu estat interior. Material necessari: Tinta xinesa líquida, bloc de dibuix d'espès mida A3, un recipient per aigua i un altre per tinta, (opcional) 1 pinzell de Sumi-e de pèl natural d'uns 4 cm de llarg. A l'aula hi haurà pinzells per a la pràctica diària. Impartit per Laura Blanco.

### URBAN SKETCHING

A partir del 04.10.2023  
Dimecres, de 17.30 a 19.30 h  
Exterior  
78,84€ (9 sessions)

Les classes es faran principalment a l'exterior, al Poblenou i altres barris de Barcelona. Sortirem a dibuixar al carrer on aprendrem a copsar en el nostre quadern de dibuix allò que ens interessa del nostre voltant. També explorarem diferents tècniques per a personalitzar els nostres dibuixos, com l'aquarel·la i el lettering, entre d'altres. Material bàsic que cal portar el primer dia: tamboret plegable (Decathlon 5€), quadern de dibuix A5 sense anells format retrat (vertical), rotulador punta fina permanent, cal·librat 0.2, negre (Uni-pin, Micron, Staedtler...), llapis i goma, aquarel·la per adult, colors bàsics (Windsor&Newton, Van-gogh, etc.), pinzell amb dipòsit d'aigua talla L, drap. Impartit per Stéphane Carteron.

### TALLER D'IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA

17.10.2023  
Dimarts, de 17h a 18.30 h  
Taller 3  
Gratuït (1 sessió)

Activitat organitzada pel centre cívic Can Felipa i Anèl·lides, serveis ambientals marins, Impartit per: Stéphane Carteron.

## ESCENA CONTEMPORÀNIA

### DANSA CONTEMPORÀNIA

A partir del 04.10.2023  
Dimecres, de 19.45 a 21.15 h  
Teatre  
59,13€ (9 sessions)

Ballarem per a gaudir del plaer de moure'ns! El taller es basa en l'aplicació de tècniques de dansa contemporània per a afavorir l'obertura del cos, la flexibilitat, la consciència corporal i la mobilitat. Des d'aquest punt de partida, ens anirem endinsant en la dansa com a treball artístic. Les sessions del taller de Dansa Contemporània s'estructuren en tres grans blocs: entrada en el cos i en el moviment (warming up), part central de la classe (dansa i moviment) i descens (warming down). Els continguts de cada part de la classe es van desenvolupant durant el curs segons les motivacions i necessitats del grup. Impartit per Olga Santín.

### DÓNA CORDA AL COS

A partir del 10.10.2023  
Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Sala de Conferències  
Gratuït (11 sessions)

La companyia Múcab Dans investiga en nous llenguatges escènics i proposa una investigació on, a partir de les cordes de saltar, poder generar diferents ritmes, textures sonores i propostes visuals. Una proposta cardiovascular, a partir de l'exercici físic i de rutines de salt, des d'una mirada artística i creativa on desenvoluparem diferents tècniques de salt i donarem corda a la imaginació. Busquem 8 dones que vulguin formar part d'aquest procés i ens acompanyin en aquest viatge sonor, rítmic, aeròbic i emocionant.

### IMPROVISACIÓ TEATRAL

A partir del 03.10.2023  
Dimarts, de 18 a 20 h  
Teatre  
78,84€ (9 sessions)

Farem exercicis molt dinàmics en què potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals. Desenvoluparem la nostra imaginació, estimulem l'espontaneïtat, augmentarem la nostra percepció i la nostra sensibilitat mentre passem una bona estona. Impartit per David Franch.

### JOC TEATRAL

A partir del 02.10.2023  
Dilluns, de 19 a 21 h  
Sala Nova  
78,84€ (9 sessions)

En aquest taller d'iniciació teatral potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals. També desenvoluparem la imaginació, ja que ens plantejarem situacions en què hi haurà conflictes que resoldrem estimulant al mateix temps la nostra espontaneïtat, sensibilitat i capacitat de percepció. Tot això ho realitzarem mitjançant exercicis d'improvisació, de creació d'escenes curtes, creació de personatges i exercicis d'interpretació a on treballarem l'escolta, l'observació, la paraula i el cos. Impartit per David Franch.

## ESCENA CONTEMPORÀNIA

### PLAYBACK I RISOTERÀPIA PER A DONES MAJORS DE 40 ANYS

GRATUÏT

A partir del 29.09.2023

(20 d'octubre no hi haurà classe)

Divendres de 19.15 a 20.45 h

Sala Nova

Gratuït (9 sessions)

*En cas d'acumular més d'una absència sense justificar, es perdrà la plaça i aquesta passarà a alguna de les persones en llista d'espera.*

Un taller de playback dedicat a l'expressió corporal a través de la música, el ball i el moviment. Realitzarem exercicis de risoteràpia per a facilitar la cohesió grupal, amb la finalitat de desenvolupar l'autoestima a través de l'autoconeixement i la consciència corporal, i treballarem la respiració, la presència escènica i la vocalització.

S'ha comprovat que el ball i el riure franc produeixen múltiples beneficis a tots els nivells: físic, emocional i mental. Rejoveneix, elimina l'estrès, tensions, ansietat, depressió, colesterol, aprima, alleuja el dolor, l'insomni, problemes cardiovasculars, respiratoris... A més, el riure ens aporta acceptació, comprensió, alegria, creativitat, relaxació, obre els nostres sentits i ajuda a transformar les nostres pautes mentals.

Ens ajuda a descobrir els nostres dons, obrir nous horitzons, vèncer les pors, omplir-nos de llum, de força, d'il·lusió, de sentit de l'humor, de goig i a aprendre a viure una vida positiva, intensa, sincera i total. Impartit per Lorena Agüero.

### MASTERCLASS DE WAACKING

MUV: Urban Meeting

GRATUÏT

NOU

29.09.2023, de 18 a 19.30 h

Sala de Conferències

Gratuït amb reserva prèvia

El Waacking és un estil de ball que té el seu origen en les discoteques gais a principis dels anys 70 en la Costa Oest dels EUA i ha estat desenvolupat dins de la comunitat gai. Aquest estil solia ser ballat per la comunitat Llatina i Afroamericana. A principis dels anys 70 en les discoteques gais més famoses en Los Angeles es podia veure a ballarins ballant Waacking. La música disco i la House són els vehicles perfectes per a aquest ball. En els anys 70 Lamont Peterson va ser un dels primers a començar a moure els braços de la forma tan característica del Waacking. A càrrec de Panda.

### MASTERCLASS DE HIPHOP

MUV: Urban Meeting

GRATUÏT

NOU

29.09.2023, de 19.30 a 21 h

Sala de Conferències

Gratuït amb reserva prèvia

El Hip Hop és un moviment artístic i cultural que va sorgir als Estats Units a la fi dels anys 1970 en les comunitats afroamericanes i llatino americanes de barris populars de nova york Bronx, Queens y Brooklyn. Des del principi van destacar com a manifestacions característiques la música, el ball i els graffitis. El que distingeix al hip-hop d'altres formes de dansa és que sovint és de naturalesa «lliure» (d'improvisació) i els ballarins de hip-hop sovint participen en competicions de ball d'estil lliure, denominades «batalles». Els equips, l'estil lliure i les batalles són identificadors d'aquest estil. La dansa de hip-hop pot ser una forma d'entreteniment o hobby. També pot ser una manera de mantenir-se actiu en un ball competitiu i una manera de guanyar-se la vida ballant professionalment. A càrrec de Wolmi.

## COS I MOVIMENT

### BALLS DE SALÓ INTERMEDI

A partir del 03.10.2023

Dimarts, de 20 a 21.30 h

Sala de conferències

59,13€ (9 sessions)

Podreu millorar la vostra destresa a l'hora de ballar en parella la Salsa, la Bachata, el Rock, el Tango, el Swing, etc. Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

### BALLS DE SALÓ AVANÇAT

A partir del 04.10.2023

Dimecres, de 20 a 21.30 h.

Sala de conferències

59,13€ (9 sessions)

Perfeccionareu el vostre ball, aprenent a gaudir-ne i a compartir-ho amb la vostra parella. Salsa, Bachata, Tango, Rock, Chacha, Kizomba, Lindy-Hop, etc. Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

### ESQUENA SENSE DOLOR

A partir del 28.09.2023 (19 d'octubre no hi haurà classe)

Dijous de 16h a 17h

Sala Nova

39,42€ (9 sessions)

Sessions dissenyades especialment per prevenir o reduir molèsties d'esquena, mitjançant la tonificació i l'estirament de la musculatura. Millorarà la teva mobilitat i estabilitat gràcies a la unió del dinamisme i força muscular amb la respiració i la relaxació. Podràs prendre més consciència de la teva postura i de la teva alineació, enfortint l'abdomen i estirant els lumbar, per gaudir d'una vida més saludable. Activitat per a qualsevol edat. Cal portar màrrega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

### HIPOPILETES

A partir del 28.09.2023 (19 d'octubre no hi haurà classe)

Dijous, de 9.30 a 10.30 h

Sala Nova

39,42€ (9 sessions)

La gimnàstica abdominal hipopressiva és la més idònia per recuperar i cuidar el sòl pèlvic, reforçar la faixa abdominal i augmentar la capacitat pulmonar. El mètode pilates tonifica i estira tota la musculatura del cos des de dins cap a fora. Ambdues disciplines et proporcionaran molts beneficis físics i de relaxació. Impartit per Sonia Ramos.

### IOGA

A partir del 28.09.2023 (19 d'octubre no hi haurà classe)

Dijous de 17.15 h a 18.15 h

Sala Nova

39,42€ (9 sessions)

Ioga vol dir literalment unió de cos, ment i esperit. Amb aquesta pràctica, respectuosa amb el cos i les capacitats de cadascú, sincronitzarem la respiració i el moviment per unir una postura a una altra i fluir amb la respiració i el moviment. La pràctica física dinàmica ajuda a depurar l'organisme, alliberar tensions, aprenent a conèixer millor el nostre cos i a utilitzar-lo d'una manera més correcta. Crea lleugeresa i evita l'estancament, tant físic com mental, ajudant-nos així a enfortir els músculs, augmentar la flexibilitat i reduir l'agitació mental. Cal portar màrrega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

## COS i MOVIMENT

### IOGA PER EMBARASSADES

#### Grup 1

A partir del 29.09.2023 (20 d'octubre no hi haurà classe)

Divendres de 13 a 14 h

Sala Nova

17,52€ (4 sessions)

#### Grup 2

A partir del 10.11.2023

Divendres de 13 a 14 h

Sala Nova

17,52€ (4 sessions)

Practicar ioga durant l'embaràs ajuda física, mental i emocionalment a la dona, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis. A les classes connectaràs amb tu mateixa i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el moment present de la pràctica. Així, podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu gaudint de la connexió cos i ment que proporciona el ioga. Impartit per Carmen Chito.

### IOGA TERAPÈUTIC

A partir del 02.10.2023

Dilluns de 11.15 a 13.15 h

Sala Nova

78,84€ (9 sessions)

El ioga amb enfocament terapèutic contribueix a millorar la qualitat de vida, a desenvolupar tècniques d'autocura i contenció a través de la connexió corporal i emocional. El ioga que proposem en aquestes sessions s'adapta a cada cos, a cada identitat, a cada estat d'ànim i a cada necessitat. La proposta d'aquestes sessions és trobar-nos per a explorar noves maneres de moure'ns, de sentir, de relacionar-nos amb nosaltres i els/les altres. A través de postures de ioga, tècniques de respiració i dinàmiques grupals, es desenvoluparan eines personals per a equilibrar el sistema nerviós, reduir l'ansietat i l'estrès i potenciar el benestar i la salut integral. Impartit per Carolina Barbiel

### IOGUILATES

A partir del 28.09.2022 (19 d'octubre no hi haurà classe)

Dijous, de 10.45 a 11.45 h

Sala Nova

39,42 € (9 sessions)

Amb el ioga, cos i ment entren en perfecta conjunció a la vegada que el Pilates s'ocupa de treballar i millorar el to muscular. T'imagines fusionar ambdues disciplines? El resultat és un equilibri perfecte de salut física i emocional. Impartit per Sonia Ramos.

### MOVIMENT CONSCIENT DONES MAJORS DE 40 ANYS

A partir del 03.10.2023

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Sala de Nova

Gratuït (9 sessions)



En aquest taller potenciarem l'autoconeixement a través d'una profunda presa de consciència del nostre propi cos, els seus límits i possibilitats, i focalitzarem l'atenció en la nostra respiració, els nostres pensaments i emocions. Enfortirem l'atenció a través de moviments coordinats amb la respiració, que farem de manera lenta i conscient afavorint així el procés d'aprenentatge somàtic. La pràctica habitual no només ens ajuda a prendre consciència a través del moviment i la respiració profunda, sinó que a més millora la postura corporal, estimula el sistema nerviós, millora la percepció individual, potencia l'autoestima i estimula l'atenció i la concentració per fer possible portar una vida plena segons el potencial individual de cada persona. Afavorir el benestar a través del retrobament amb nosaltres mateixes. Per fer l'activitat cal portar roba i calçat còmodes. Impartit per Lorena Agüero.

## COS i MOVIMENT

### PILATES

#### Matí

A partir del 04.10.2023

Dimecres, d'11 a 12 h

Sala de conferències

39,42€ (9 sessions)

#### Tarda

A partir del 02.10.2023

GRUP A: Dilluns, de 17 a 18 h

GRUP B: Dilluns, de 18 a 19 h

Sala Nova

39,42€ (9 sessions)

Destacarem el treball respiratori i el coneixement del "Power House", el centre del cos des d'on neix tot moviment. Alleugera el mal d'esquena, tonificar el teu cos i obtindràs una postura efectiva. Acompanyat tot amb una bona dosi de relaxació. Impartit per Lucrecia Guio.

### TAI-TXI

A partir del 03.10.2023

Dimarts, de 20 a 21 h.

Teatre

39,42€ (9 sessions)

Exercicis basats en moviments d'arts marcial tradicionals xinesos: ajuden a mantenir la salut i calmar la ment, a més d'entrenar l'equilibri i cultivar l'energia vital (Qi). Per a persones de totes les edats. Impartit per Miles David Pratt.

### TAI-TXI FÀCIL!

A partir del 04.10.2023

Dimecres, de 18.45 a 19.45 h

Sala conferències

39,42€ (9 sessions)

Exercicis basats en moviments d'arts marcial tradicionals xinesos: ajuden a mantenir la salut i calmar la ment, a més d'entrenar l'equilibri i cultivar l'energia vital (Qi). Per a persones de totes les edats. Impartit per Miles David Pratt.

### TXI KUNG

#### Grup A

A partir del 03.10.2023

GRUP A: Dimarts, de 18.45 a 19.45 h

Sala de conferències

39,42€ (9 sessions)

#### Grup B

A partir del 04.10.2023

GRUP B: Dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Sala conferències

39,42€ (9 sessions)

Exercicis xinesos que ajuden a mantenir la salut, enfortir l'energia vital (Qi) i calmar la ment. Són exercicis fàcils d'aprendre i adequats per a persones de totes les edats, fins i tot amb mobilitat reduïda. Impartit per Miles David Pratt.

### ZUMBA

A partir del 04.10.2023

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Sala Nova

39,42€ (9 sessions)

La Zumba combina elements aeròbics amb passos de ball, inspirat en els ritmes llatins (salsa, merengue, reggaeton i cumbia). Impartit per Enrique Dorado.

## CREIXEMENT PERSONAL

### CONSCIÈNCIA PLENA A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 28 d'octubre, de 9.45 a 13.45 h  
Exterior  
17,52€ (1 sessió)

Et ve de gust deixar-te envoltar per l'atmosfera de la natura i el bosc? El Shinrin-yoku (bany de bosc en japonès) és una pràctica que consisteix a passejar pel bosc d'una manera meditativa i pausada. Posant atenció a l'olor de les plantes, escoltant els sons dels animals i l'aire colpejant les fulles, observant els colors, tocant les diferents textures... La natura és un entorn privilegiat per la pràctica de la consciència plena, ja que ens permet connectar amb el moment present. Farem una ruta caminant per Collserola alternant moments d'atenció plena, de silenci i una meditació connectant amb l'entorn. Per fer el recorregut, és necessari un mínim de forma física (Distància: 8,5km. Dificultat mitja-desnivell 237m). Cal portar roba i calçat còmode, aigua, esmorzar i una manta o tovallola per la meditació. Impartit per Laura Casas.

### MINDFULNESS, MOLT MÉS QUE VIURE EL PRESENT

A partir del 10.10.2023  
Dimarts de 18.45 a 20.15 h  
Sala Nova  
59,13€ (9 sessions)

La pràctica de Mindfulness és un entrenament mental que ens permet viure més plenament el moment present i tot el que això implica. Té a veure amb no confondre els nostres pensaments amb la realitat evitant, per tant, quedar-nos atrapats en les tempestes emocionals que això pot ocasionar.

Un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies, és vital per la nostra salut i el nostre benestar. Obtindràs un recull de recursos per integrar Mindfulness a la vida quotidiana, reduir l'estrès i alleugerir càrregues emocionals per tal d'afrontar els reptes que el dia a dia ens planteja. Es tracta d'un taller experiencial amb un espai a cada sessió per la pràctica (diferents tipus de meditació) i un espai d'explicacions i d'exploració en grup dels temes i la metodologia a aplicar. Impartit per Laura Casas.

## IDIOMES

### CLUB DE LECTURA EN ANGLÈS: AROUND THE WORLD IN 9 STORIES

A partir del 04.10.2023  
Dimecres, de 19 a 20.30 h  
Aula 4  
59,13€ (9 sessions)

T'oferim un espai on gaudir xerrant en anglès a partir de la lectura de relats curts d'autors de parla anglesa. A cada sessió es recomana un relat per llegir a casa i comentar la setmana vinent. Impartit per Ariane Amarantinis.

### CONVERSA EN ANGLÈS

A partir del 03.10.2023  
**Iniciació:** dimarts, de 9.30 a 11 h.  
**Intermedi:** dimarts, d'11.15 a 12.45 h.  
Aula 4  
59,13€ (9 sessions)

Un espai i un temps per parlar de temes diversos i, tot conversant, anar millorant el nostre nivell d'anglès. Per fer el taller s'han de tenir coneixements bàsics de conversa en anglès. Impartit per Ariane Amarantinis.

### CONVERSA EN FRANCÈS Avançat (A2)

A partir del 29.09.2023 *(20 d'octubre no hi haurà classe)*  
Divendres, de 18.30 a 20 h  
Aula 4  
59,13€ (9 sessions)

Si teniu ganes de practicar el francès en un ambient relaxat, aquest taller us permetrà refrescar el vostre vocabulari amb temàtiques tan diverses com l'actualitat, els viatges, la vida quotidiana o cançons i llibres. Impartit per Agnès Dapère.

### CONVERSA EN FRANCÈS Bàsic (A1)

A partir del 29.09.2023 *(20 d'octubre no hi haurà classe)*  
Divendres, de 16.45 a 18.15 h  
Aula 4  
59,13€ (9 sessions)

Vols aprendre francès de manera amena i divertida? En aquest taller descobrim les bases de la llengua de Molière per poder començar a conversar en francès en situacions quotidianes. Impartit per Agnès Dapère.

## CUINA

### CUINA DE TEMPORADA

A partir del 28.09.2023  
Dijous, de 18.30 a 20.30 h  
Cuina  
70,08€ + 20€ material (8 sessions)  
*(Els dies 19 d'octubre, 23 de novembre i 7 de desembre no hi haurà classe)*

Si t'agrada la cuina i vols aprendre plats gastronòmics d'aquí i d'allà, adaptant els ingredients que tenim a l'abast als nostres mercats, aquest és el teu taller! Amb les propostes cuinades farem un petit tastet per sopar. Cal portar davantal, drap i cabells recollits. Impartit per: Carmeta Comas (Escola de Cuinetes).

### CUINA VEGANA

A partir del 15.11.2023  
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Cuina  
35,04€ + 10€ material (4 sessions)

Entendrem les bases de la cuina vegana i parlarem de què hem de tenir en compte quan prescindim d'ingredients d'origen animal per mantenir una alimentació variada i equilibrada. Amb perspectiva d'aprofitament i proximitat, farem diverses receptes base que després podrem ajustar a les nostres preferències. Entre d'altres, prepararem croquetes, lasanya i begudes de tardor. Impartit per Zero Waste Bcn.

## MÚSICA

### GUITARRA ADULTS

#### Iniciació

A partir del 02.10.2023  
Dilluns, de 18.15 a 19.15 h  
39,42€ (9 sessions)  
Aula 3

#### Intermedi

A partir del 02.10.2023  
Dilluns, de 20.15 a 21.45 h  
59,13€ (9 sessions)  
Aula 3

Cal portar instrument i llibreta d'apunts. Taller on es treballaran conceptes com la tècnica, harmonia i l'execució de peces musicals. Adequat per a guitarra clàssica/espanyola o acústica. Impartit per Damian Dichi

### UKULELE ADULTS

A partir del 02.10.2023  
Dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
Aula 3  
39,42€ (9 sessions)

Cal portar ukulele, llibreta d'apunts i afinador (opcional). L'ukulele és una guitarreta de quatre cordes, originària de Hawaii. Discreta però de gran bellesa sonora i molt versàtil, el seu preu assequible i la mida petita el fan ideal per aprendre ritmes, acords i repertori de cançons. Impartit per Damian Dichi.

## JOVES

### DANSA URBANA

GRATUIT

A partir del 02.10.2023  
Dilluns, de 17 a 19 h.  
Sala de Conferències  
Gratuït (9 sessions)

Una aproximació a la dansa urbana i estils com el break, el popping o el hip-hop. A través del ball coneixem la cultura de la dansa urbana, els seus orígens, les seves tècniques i estils, mentre millorem els nostres moviments. Per a joves de 12 a 20 anys. Impartit per Leire González.

### SOM JOIES

GRATUIT

A partir del 03.10.2023  
Dimarts, de 17 a 19 h  
Taller 2  
Gratuït (9 sessions)

Vine a aprendre a fer les teves joies amb resina i altres materials mentre aprenem sobre els diversos estereotips amb els quals convivim, com els del gènere, de la salut mental o els que construeixen el racisme. Per a joves de 12 a 20 anys. Impartit per: Irene Martínez.

## TALLERS PER A INFANTS

### CINETREN

NOU

A partir del 03.10.23  
Dimarts, de 17 a 18.30 h  
Sala de conferències  
45,25€ + 10 € material (9 sessions)

Un taller de cinema que utilitza la idea del tren i la seva connexió amb l'origen d'aquest, com a excusa i eix per apropar el cinema des del joc, la performance, la música i el teatre. Durant un trimestre proposarem una bateria de maneres i maneres de fer cinema. Cinema lliure i experimental. Ho farem junts, formant equip amb nens i nenes i donant forma a un tren-pel·lícula que sortirà de la nostra estació, Can Felipa. Finalment, després d'haver guionitzat, pensat, il·luminat, filmat, dibuixat, musicat, sonoritzat i estimat el nostre curtmetratge de tres minuts, l'estrenarem al teatre de Can Felipa i farem la banda sonora en directe. Per a infants de 5 a 11 anys. Impartit per Rafa Castañer i Joaquín Moya.

### GUITARRA PER A INFANTS

A partir del 02.10.23  
Dilluns, de 17.15 a 18.15 h  
Aula 3  
30,17€ (9 sessions)

Cal portar instrument, llibreta i tenir coneixements bàsics de l'instrument. El mètode que utilitzem és divertit i tan eficaç que et permet tocar des del primer dia. Pels que comencen veurem els primers acords, exercicis fàcils de digitació i com executar ritmes amb el nostre instrument. Tot això aplicant-ho després a cançons. Els del grup intermedi mitjançant un cançoner clàssic i modern aprendrem l'estructura bàsica d'un blues, acords, trucs i escales per improvisar. Per a infants a partir de 8 anys. Impartit per Damian Dichi.

## TALLERS FAMILIARS

### CERÀMICA EN FAMÍLIA

A partir del 28.09.2023 (19 d'octubre no hi haurà classe)  
Dijous, de 17.30 a 19 h.  
Taller 2  
71,87€ + 15 € material per persona.  
(9 sessions)

Mitjançant el fang explorarem la nostra creativitat en família! Adreçat a totes les famílies que vulguin compartir un espai de joc, d'aprenentatge i d'experimentació a través de la ceràmica. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Edat recomanada: A partir de 5 anys. Impartit per Alba Coll.

### IOGA POSTPART AMB NADONS

A partir del 29.09.2023 (20 d'octubre no hi haurà classe)  
Divendres, de 12 a 13 h  
Sala Nova  
47,92€ (9 sessions)

L'objectiu d'aquest taller és la cura integral de la mare que ha donat a llum. És un espai per a tu compartit amb el teu nadó. Per cuidar del teu cos, de les teves emocions i per construir un vincle saludable amb el nadó a través de la confiança en tu mateixa. A les classes practicaràs postures, respiracions i meditacions amb el teu fill o filla. Es recomana començar a partir que el nadó té dos mesos fins a l'any. Impartit per Carmen Chito.

### SENSIBILITZACIÓ MUSICAL I EXPRESSIVA PER A NADONS

A partir del 29.09.2023 (20 d'octubre no hi haurà classe)  
Sala Nova  
47,92€ (9 sessions)

**Grup A:** De 5 mesos a 1 any  
divendres, de 16.15 a 17.15 h  
**Grup B:** De 1 a 3 anys  
divendres, de 17.15 a 18.15 h  
**Grup C:** De 3 a 5 anys  
divendres, de 18.15 a 19.15 h

La música és el primer llenguatge dels infants. En aquestes sessions utilitzem la cançó com a eix principal per despertar la seva curiositat i promoure el desenvolupament de les seves capacitats. Fem servir diferents activitats, instruments i materials amb l'objectiu d'apropar els infants al món sonor. Les sessions també ajuden a enfortir el vincle entre l'infant i l'adult. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Impartit per una professora de l'Escola Virgínia Blanch.

**CALENDARI SETMANAL****DILLUNS**11.15 h **IOGA TERAPÈUTIC**17.00 h **DANSA URBANA**17.00 h **PILATES A**17.15 h **GUIARRA INFANTS**18.00 h **TAPÍS D'ALT LLIÇ**18.00 h **PILATES B**18.15 h **GUIARRA ADULTS Inic.**19.00 h **JOC TEATRAL**19.15 h **UKULELE ADULTS**20.15 h **GUIARRA ADULTS Inter.****DIMARTS**09.30 h **CONVERSA ANGLÈS Inic.**10.00 h **DÓNA CORDA AL COS**10.00 h **AQUAREL·LA**11.15 h **CONVERSA ANGLÈS Inter.**17.00 h **CINETREN**17.00 h **IL·LUSTRACIÓ CIENTÍFICA**17.00 h **PATCHWORK**17.00 h **SOM JOIES**18.00 h **IMPROVISACIÓ TEATRAL**18.30 h **INTRO. A L'ACRÍLIC**18.45 h **MINDFULNESS**18.45 h **TXI KUNG**20.00 h **BALLS DE SALÓ Intermedi**20.00 h **TAI-TXI**20.30 h **MOV. CONS. DONES +40****DIMECRES**09.30 h **TXI KUNG**11.00 h **PILATES MATÍ**17.30 h **URBAN SKETCHING**18.00 h **ESTAMPACIÓ TÈXTEL**18.00 h **INTRO. AL BORDAT**18.30 h **CERÀMICA Grup 1**18.30 h **CUINA VEGANA**18.30 h **REMEIS AMB PLANTES**19.00 h **LECTURA EN ANGLÈS**18.45 h **TAI-TXI FÁCIL!**19.45 h **DANSA CONTEMPORÀNIA**19.45 h **ZUMBA**20.00 h **BALLS DE SALÓ Avançat**20.00 h **INTRO. CAL·LIGRAFIA****CURSOS i TALLERS****DIJOUS**09.30 h **HIPOPIILATES**10.45 h **IOGUILATES**16.00 h **ESQUENA SENSE DOLOR**17.15 h **IOGA**17.30 h **CERÀMICA EN FAMÍLIA**19.00 h **CERÀMICA**18.30 h **AQUAREL·LA**18.30 h **CUINA TEMPORADA****DIVENDRES**12.00 h **IOGA POSTPART NADONS**13.00 h **IOGA EMBARASSADES**16.15 h **MÚSICA INFANTS A**16.45 h **FRANCÈS INICIACIÓ**17.15 h **MÚSICA INFANTS B**18.15 h **MÚSICA INFANTS C**18.30 h **CONVERSA FRANCÈS**19.15 h **RISOTERÀPIA DONES +40****DISSABTE**09.45 h **CONSCIÈNCIA  
PLENA A LA NATURA** 28 OCT11.00 h **SUMI-E: L'ART TINTA**

## INFORMACIÓ DELS TALLERS

**Dates d'inscripció:**  
**del 12 al 15 de setembre de 2023**

### Com fer les inscripcions:

**1/ En línia** a través del nostre web [www.cccanfelipa.cat](http://www.cccanfelipa.cat). Els menors d'edat i els col·lectius amb preus reduïts han de fer la inscripció presencialment.

**2/ De manera presencial** a la secretaria del centre cívic Can Felipa, segona planta. De dilluns a divendres, matins de 10:00 a 14:00 i tardes de 17:00 a 20:00.

### Documentació:

#### Adults:

o Totes les dades personals: nom, cognoms, data de naixement, DNI, adreça, població, codi postal, telèfon, e-mail.

#### Menors de 18 anys:

o Dades personals del menor.  
o Fotocòpia DNI pare, mare o tutor/a.  
o Fotocòpia DNI del menor o del llibre de família.  
o Fitxa d'inscripció als tallers que proporciona el centre cívic, signada pel pare, mare o tutor/a.

### Forma de pagament:

#### 1/ Targeta de crèdit.

**2/ Ingrés bancari.** La inscripció no es considerarà formalitzada fins que no es porti el resguard del pagament bancari, en un termini màxim de dos dies. En cas que la persona inscrita no hagi formalitzat la inscripció dins el termini, la plaça quedarà vacant.  
- La matriculació dels tallers intensius es podrà fer

### Normativa:

fins una setmana abans del seu inici.

- El centre cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.

Per reclamar la devolució dels tallers anul·lats es disposa de 15 dies, passat aquest termini no es farà cap devolució.

- Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, exceptuant aquells casos en els quals la persona inscrita aporti un justificant mèdic que acrediti que no pot realitzar el taller, de canvi de torn laboral o que es solapa amb estudis oficials.

- Es poden beneficiar de reduccions de les tarifes, les persones que puguin acreditar una discapacitat o bé les persones en situació d'atur residents a Barcelona. La inscripció s'haurà de fer presencialment al centre i aportar la documentació necessària. Si ets una persona usuària amb mobilitat reduïda o diversitat funcional i vols apuntar-te a un taller, posa't en contacte amb nosaltres: [administracio@cccanfelipa.cat](mailto:administracio@cccanfelipa.cat)

- Els menors de 18 anys han de formalitzar una fitxa d'inscripció específica per a ells signada pel pare, mare o tutor/a.

- Els tallers que tenen un cost addicional per material es pagarà a la 1a. sessió de classe.

- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions inclosa la seva.

- Podeu consultar el programa dels cursos a [www.cccanfelipa.cat](http://www.cccanfelipa.cat).

## ENTITATS ESTABLES

### ALBA LACTÀNCIA MATERNA

[www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)  
Dijous, de 17 a 19 h (des de l'últim dijous de setembre a l'últim dijous de juny, excepte festius i festius escolars).

**ASOCIACIÓN MADRES  
CONTRA EL RACISMO**  
[madrescontraelracismo.org](http://madrescontraelracismo.org)

**AMICS DE LA BALDUFA**  
[www.baldufa.com](http://www.baldufa.com)  
1r i 3r dimecres de cada mes de 19 a 21 h.

**ASOCIACIÓ CATALANA  
SÍNDROME DE RETT**  
[www.rett.cat](http://www.rett.cat)

**ASOCIACIÓ CATALANA  
DE MUSICOTERÀPIA**  
[www.acmt83-07.com](http://www.acmt83-07.com)

**ASOCIACIÓ ESCENA  
POBLENOU**  
[www.escenapoblenou.com](http://www.escenapoblenou.com)  
[info@escenapoblenou.com](mailto:info@escenapoblenou.com)

**AULA ENDAVANT SANT  
MARTÍ**  
Dimarts de 17 a 19 h de setembre a juny  
Dijous de 10 a 12 h de setembre a desembre  
[aulasantmarti@hotmail.com](mailto:aulasantmarti@hotmail.com)

**APROPEM-NOS**  
Pla d'Acollida Poblenou  
• Punt d'acollida:  
Atenció presencial - dilluns i dimecres, de 16.30 a 19h.  
Atenció a distància - dimarts, dimecres i dijous, de 10 a 13 i de 16.30 a 18.30 h.  
T/670 670 865 - [acollida@apropem-nos.org](mailto:acollida@apropem-nos.org)  
• Acompanyament jurídic i servei d'estrangeria: amb cita prèvia: de 17 a 19 h.  
• Classes castellà i català informació: dimarts de 17 a 19 h. T/615 133 437

**BARCELONA ESTELS CLUB**  
<http://barcelonaestels.wix.com/estels-club>

**CORAL DE GENT GRAN DE  
SANT MARTÍ**  
Dimecres, de 10 a 13.30 h.  
[ariasmusic@hotmail.com](mailto:ariasmusic@hotmail.com)

**EDUCATPLUS**  
[educatplusa@gmail.com](mailto:educatplusa@gmail.com)

**FESTES DE POBLENOU  
"FEM MAIG"**  
[www.femmaig.cat](http://www.femmaig.cat)

**FUNDACIÓ JOIA**  
Dimarts, de 9 a 13.30 h. - [joia@fundaciojoia.org](mailto:joia@fundaciojoia.org)

**ORQUESTRA AMICS  
DE LA MÚSICA**  
Dilluns, de 19 a 21 h.

**PUNT AQUÍ T'ESCOLTEM**  
• Tallers i activitats grupals per a joves: 660 632 359  
[canfelipa\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:canfelipa_aquitescoltem@bcn.cat)  
• Atenció individual i confidencial: 648 563 638  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

**PENYA CICLISTA POBLENOU**  
Dimarts, de 19 a 21 h.

**POBLENOU CREA**  
[hola@poblenoucrea.cat](mailto:hola@poblenoucrea.cat)

**PUNTAIRES DEL CENTRE  
CÍVIC CAN FELIPA**  
Dimarts i divendres de 17 a 21h.



---

**Centre Cívic Can Felipa**  
**Plaça de Josep Maria Huertas**  
**Claveria, 1. 08005 Barcelona**  
**932 563 840**  
**[www.cccanfelipa.cat](http://www.cccanfelipa.cat)**

---

