

IOGA

Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h

Inici: 28 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

Professor: Josep Montesinos

PILATES

Dimarts i dijous, de 19.30 a 21 h

Inici: 28 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

Professora: Lucrecia Guio

ITINERARIS

Les inscripcions als itineraris ja estan obertes. Preu: 15,97€

NOSOTROS, LOS MALDITOS. LA CONTRACULTURA A BARCELONA (1974-2006)

Dissabte 4 de juny, de 10.30 a 13.30 h

Amb els seus articles a la revista *Star*, Pau Malvido es convertí en cronista de la contracultura dels anys 70. Anys després, els seus articles serien publicats amb el títol *Nosotros, los malditos*. En aquesta ruta llegirem poesia, cròniques, diaris, cançons d'alguns i algunes de les poetes, músics i activistes de la contracultura barcelonina. Des del moviment hippy dels anys 1970, al punk dels anys 1980 i el moviment okupa dels anys 1990. Qui eren? Com vivien? Contra què protestaven? Descobrirem que la cultura també pot ser una forma de protesta.

Professora: Maribel Mata

Professor: Pere Cowley

EL RAVAL INDUSTRIAL, ENTRE FUMS I MURALLES

Dissabte 11 de juny, de 10.30 a 13.30 h

Un itinerari pel que fou el primer barri industrial de Catalunya, el Raval, on les fàbriques i els habitatges conviuen amuntegats. Caminarem per les ubicacions d'aquestes

antigues fàbriques, cases-fàbriques i pels carrers on dia sí dia també es muntaven les barricades.

Professora: Meritxell Carreres, d'AdaptamBCN

ESPAI DE FOTOGRAFIA FRANCESC CATALÀ-ROCA

Aquests cursos es realitzen a l'Espai de Fotografia Francesc Català-Roca (C/Llança, 21).

INICIACIÓ AL LABORATORI EN B/N

Dilluns, dimarts, dimecres i dijous, de 19 a 21 h

Inici: 18 de juliol (4 sessions)

Preu: 58,95 € (socis i sòcies: 50,11 €)

Aprèn les eines imprescindibles per fer còpies al laboratori o revelar els teus propis rodets. Veurem com treballar les tires de prova, descobrirem com controlar el contrast de la fotografia en blanc i negre i el valor i funció de les reserves.

Professora: Maribel Mata

SORTIDES FOTOGRÀFIQUES. DERIVES I MIRADES

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Inici: 4 de juliol (4 sessions)

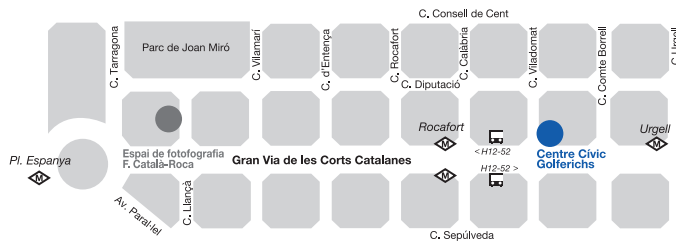
Preu: 42,59 € (socis i sòcies: 36,20 €)

Què busques quan surts a fotografiar al carrer? Com es diferencia la teva mirada de les altres quan observes i fas fotos? Ens inspirarem amb autors i autores que han treballat la fotografia de carrer, i en la teoria de la Deriva de Guy Debord, que es basa a caminar sense objectiu específic com a forma d'experimentació i reflexió sobre els entorns urbans. Sortirem en grup a fotografiar i acabarem presentant una petita sèrie fruit d'aquestes derives.

Professora: Ana Benavent



MAPA



ADREÇA

Centre Cívic Casa Golferichs
Gran Via de les Corts Catalanes, 491
08015 Barcelona
Tel. 93 323 77 90
golferichs@golferichs.org

HORARIS

De dilluns a divendres,
de 10 a 20 h
Dissabtes de 10 a 14 h
Dissabtes de juliol tancat

COM ARRIBAR-HI

Urgell-L1, Rocafort-L1
Bus H12, 52, V9
Equipament parcialment accessible

SEGUEIX-NOS

golferichs.org
facebook.com/ccgolferichs
twitter.com/ccgolferichs
instagram.com/ccgolferichs

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

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

Gestió tècnica: Calaix de Cultura SL.

Districte de l'Eixample
@ccgolferichs

Centre Cívic Casa Golferichs

INTENSIUS D'ESTIU

Estiu 2022

Casa Golferichs

Ajuntament de Barcelona



INSCRIPCIONS

A partir del dimarts 7 de juny. En línia a partir de les 7 h, presencials a partir de les 9 h.

- En línia a través de www.golferichs.org

- Al centre cívic: de dilluns a divendres, de 10 a 20 h i dissabtes de 10 a 13.30 h.

Extracte de la normativa dels tallers dels centres cívics de l'Eixample:

- Les places són limitades en totes les activitats.
- Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu el primer dia de classe.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import, excepte en cas d'anul·lació total del taller per part de l'organització.
- El centre es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari.

Mesures de prevenció per la Covid-19

- Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquin en cada moment.

CIÈNCIES I HUMANITATS

LECTURES EN CLAU D'HUMOR

Dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h

Inici: 27 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

L'humor és quelcom omnipresent en el nostre dia a dia, ho envolta tot, encara que amb freqüència sembli que ens agradaria que no fos així, que voldríem que la vida fos més seriosa. D'aquesta complicada, i moltes vegades incòmoda, relació entre humor, societat, família, treball, ha donat molt bon compte la literatura. En aquest taller llegirem algunes obres fonamentals de la literatura més àcida, irònica i humorística: *La broma*, de Milan Kundera; *El pêndol de Foucault*, d'Umberto Eco; *Manolito gafotas*, d'Elvira Lindo; *El mercader de Venècia*, de William Shakespeare, i *La importància de ser Frank*, d'Osca Wilde, entre d'altres.

Professor: Àlex Mesa

CUINA

Caldrà abonar un suplement el primer dia de classe

INICIACIÓ A LA COCTELERIA

Dimecres, de 19 a 21 h

Inici: 29 de juny (4 sessions)

Preu: 42,59 €

Converteix les teves reunions socials en un esdeveniment ple de glamur elaborant els teus propis còctels. Aprenem les tècniques i els tips bàsics de la cocteleria. Combinant una part teòrica i una part pràctica, a cada sessió elaborarem 3 tipus de còctels que degustarem a l'aula.

Professora: Eva Sanmartín

CUINA PER A MANDROSOS

Dijous, de 18.30 a 20.30 h

Inici: 30 de juny (4 sessions)

Preu: 42,59 €

Hi ha vida més enllà dels precuinats? Es pot superar la

mandra a cuinar? La resposta a aquestes dues preguntes la trobaràs fent aquest taller. Receptes fàcils, ràpides i per a tots els nivells.

Professor: Josep Vidal

SUSHI

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h

Inici: 28 de juny (4 sessions)

Preu: 42,59 €

Aprenem a elaborar, pas a pas, un dels plats més reconeguts i populars de la gastronomia japonesa: preparar l'arròs, tallar el peix i muntar-lo. A cada sessió cuinarem diferents tipus de sushi.

Professora: Miho Miyata

RECURSOS

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns i dimecres, de 18 a 20 h

Inici: 4 de juliol (6 sessions)

Preu: 63,89 €

Sens dubte parlar és la millor manera per millorar els coneixements d'una llengua estrangera. Si ja domines el present simple, past simple i future simple (nivell A1) aquest és el teu curs per l'estiu.

Professor: Ramon Codina

ESCACs

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h

Inici: 27 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

T'agradaria millorar la teva capacitat de concentració, agilitat mental, capacitat d'anàlisi i la teva memòria? Amb els escacs podràs millorar totes aquestes habilitats cognitives gaudint d'aquest esport. Coneixerem el maneig de totes les figures i el tauler, jugades d'atac i defensa de forma divertida i participativa.

Professor: Marc Juan Bartolí

CREATIVITAT

JOIERIA AMB VIDRE DE MURANO I CERÀMICA

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Inici: 4 de juliol (6 sessions)

Preu: 63,89 €

En aquest taller aprenem a tallar vidre, decorar i fabricar petites joies en vidre i ceràmica blanca: penjolls, arracades i anells. Aquestes peces es termo-fusionaran amb un mini forn de vidre iglú que es pot fer servir amb microones. Posteriorment, ensenyarem a muntar-les i integrar les peces de ceràmica i de vidre amb altres abaloris, i així dissenyar una col·lecció pròpia. Caldrà abonar un suplement per material el primer dia de classe.

Professora: Emma Sánchez Fenech

URBAN SKETCHING

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Inici: 4 de juliol (6 sessions)

Preu: 63,89 €

Coneixeràs i podràs desenvolupar la tècnica i tots els recursos artístics per a crear el teu propi quadern de dibuix urbà. Dibuixaràs a l'exterior en diferents localitzacions, utilitzant diversos materials com l'aquarel·la i els retoladors. El paisatge urbà t'ofereix l'oportunitat d'incloure en un mateix dibuix des de la vegetació natural d'un parc o l'arquitectura i solidesa dels edificis, fins a l'animació i el rebombori de la gent i els vehicles que la transiten. El material va a càrrec de l'alumnat i es detallarà abans d'iniciar el curs.

Professor: Sergio Moreno

INICIACIÓ A

L'AQUAREL·LA A L'AIRE LLIURE

Dimarts i dijous, de 18.30 a 20.30 h

Inici: 5 de juliol (6 sessions)

Preu: 63,89 €

Aprenem a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la: coneixerem els seus estris, la combinació de colors, el cercle cromàtic, les llums i les ombres, farem degradacions i aiguades. Aquest taller està adreçat a persones que vulguin iniciar-se en el món de l'aquarel·la, aprendre la tècnica i a gaudir del color. En cas de previsió de mal temps, les classes es realitzaran a Golferichs. El material va a càrrec de l'alumnat i es detallarà abans d'iniciar el curs.

Professora: Marta Barceló

EXPRESSIÓ

SWING SENSE PARELLA

Dilluns i dimecres, de 19.30 a 21 h

Inici: 27 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

Vine a aprendre a ballar swing de manera individual. Un curs molt recomanable per tenir el primer contacte amb la tècnica i el llenguatge corporal d'aquest ball.

Professorat: Swing Cats

DANSA AFRICANA

Dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h

Inici: 28 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

La dansa africana és una disciplina molt completa i enèrgica, que es balla originalment en festes, cerimònies i celebracions tradicionals. En aquest curs d'iniciació aprenem la coordinació, el ritme i les tècniques corporals de base per apropar-nos a les danses de Guinea.

Professora: Tamara André

SALUT

Si tens dubtes sobre una activitat física, és recomanable fer una consulta mèdica.

CERVELL EN ACCIÓ. ACTIVA LA MENT

Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h

Inici: 28 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

Treballarem sobre totes les diferents funcions del nostre cervell, mitjançant exercicis molt dinàmics i al teu ritme. Els exercicis els farem en paper i també amb el mòbil, trencant amb la breixa digital. Les millores són notables en poques sessions. Tot això en un ambient inclusiu, respectuós, cordial i de seguretat.

Professora: Isabel Belmonte

MARXA NÒRDICA

Dilluns i dimecres, de 8 a 10 h

Inici: 4 de juliol (6 sessions)

Preu: 63,89 €

La marxa nòrdica és una activitat física que contribueix a millorar l'estat físic dels usuaris que la practiquen mitjançant l'ús d'uns bastons específics i aplicant una tècnica concreta. Es tracta d'una activitat de condicionament integral del cos que requereix poc esforç i que és apta per tothom. En aquesta activitat farem rutes variades que ens permetran conèixer diferents indrets de Barcelona. És necessari portar bastons de marxa nòrdica. En el cas de no tenir-ne l'organització us en pot deixar durant les primeres sessions i us pot assessorar sobre quins comprar.

Professorat: Bendhora

ESTIRAMENTS

Dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h

Inici: 27 de juny (8 sessions)

Preu: 63,89 €

Professora: Tito Palau