


# AGENDA D'ACTIVITATS BANCS DEL TEMPS

Número 07 – 01 març de 2018

Associació **SALUD** i Associación **FAMÍLIA**

## ACTIVITATS OBERTES A TOTA LA XARXA

DATA	LLOC	ACTIVITAT	ORGANITZA
02 MARÇ 20 h	MERCAT DE LES FLORS  BARCELONA	<b>DANSA NARRATIVA</b>  <b>"IUanMI"</b>  Entrades exhaurides! Obert llistat d'espera	COORDINACIÓ XARXA BDT ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA Amb el suport de  INSCRIPCIONS <a href="mailto:rcuevas@saludyfamilia.es">rcuevas@saludyfamilia.es</a>
13 ABRIL 20:30 h	TEATRE ROMEA  BARCELONA	<b>TEATRE, "ÈDIP"</b>  Entrades exhaurides! Obert llistat d'espera	COORDINACIÓ XARXA BDT ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA Amb el suport de  INSCRIPCIONS <a href="mailto:rcuevas@saludyfamilia.es">rcuevas@saludyfamilia.es</a>

## ACTIVITATS DELS BANCS DEL TEMPS DE LA XARXA

TOTS ELS PRIMERS DIMECRES DEL MES  19 A 20 h.	CASA ORLANDAI C/ Jaume Piquet 23  BARCELONA	<b>TALLER DE RESPIRACIÓ I SALUT</b> A càrrec de Maria Roca	BANC DEL TEMPS DE SARRIÀ-SANT GERVASI  <a href="mailto:bancdeltemps@casaorlandai.cat">bancdeltemps@casaorlandai.cat</a>
ELS DIMECRES A 18 h	CENTRE CÍVIC LES BASSES  CAMBRILS	<b>GRUP DE CONVERSA EN FRANCÈS;</b>	BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS  <a href="mailto:bancdeltemps@cambrilsciutat.org">bancdeltemps@cambrilsciutat.org</a>
ELS DIVENDRES A 18h	CENTRE CÍVIC LES BASSES  CAMBRILS	<b>GRUP DE CONVERSA EN ANGLÈS</b>	BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS  <a href="mailto:bancdeltemps@cambrilsciutat.org">bancdeltemps@cambrilsciutat.org</a>

DISSABTES 16 A 17:30 h.	CASAL MIRA-SOL  SANT CUGAT	<b>TALLER FAMILIAR DIBUIX I PINTURA</b> A càrrec de Daniela Schwarzemberg	BANC DEL TEMPS DE MIRA-SOL  <a href="mailto:bdtmirasol@gmail.com">bdtmirasol@gmail.com</a>
02 MARÇ De 17 a 20 h.	CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ  VILANOVA I LA GELTRÚ	<b>CUINA CREATIVA D'APROFITAMENT</b> A càrrec de Nuria Gonzalvo	BANC DEL TEMPS DE VILANOVA I LA GELTRÚ  Cal inscripció prèvia a <a href="mailto:bancdeltemps@vilanova.cat">bancdeltemps@vilanova.cat</a>
06 MARÇ 18 h	RÀDIO GRÀCIA PROGRAMA ONES DE DONES  BARCELONA	<b>ENTREVISTA AL BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA</b>  A càrrec de Josefina Altés	RADIO GRÀCIA
06 MARÇ 18:30 h.	CASA DE LA CULTURA  SANT CUGAT	<b>XERRADA: COM TRANSFORMAR L'ENUIG AMB COMUICACIÓ NO VIOLENTA</b>  A càrrec de Constanza Echavarria	BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT  INSCRIPCIONS A <a href="mailto:empatiasantcugat@gmail.com">empatiasantcugat@gmail.com</a>
06 MARÇ 07:45 h.	PUNT DE TROBADA parking del costat de l'antic Lidl  CAMBRILS	<b>EXCURSIÓ A VANDELLÓS</b>  (Vandellos fins a Castelló i tornada per Masboquera. En total 6 km. i 110 m desnivell. Serem a casa a l'hora de dinar. Cal portar esmorzar i roba d'abric) <b>cal inscripció prèvia</b>	BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS  <a href="mailto:bancdeltemps@cambrilsciutat.org">bancdeltemps@cambrilsciutat.org</a>
07 MARÇ 11:30 a 13:30 h.	CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ  VILANOVA I LA GELTRÚ	<b>TALLER: PINZELADES DE GESTALT</b> a càrrec de Lourdes Arto	BANC DEL TEMPS DE VILANOVA I LA GELTRÚ  Cal inscripció prèvia a <a href="mailto:bancdeltemps@vilanova.cat">bancdeltemps@vilanova.cat</a>
12 MARÇ 17:30 A 19 h.	CENTRE CÍVIC LA FORADADA C/ Foradada 36  BARCELONA	<b>TALLER DE CUINA: EMPANADAS COLOMBIANAS DE POLLO</b> A càrrec de Maria	BANC DEL TEMPS DE TRINITAT VELLA  Inscripcions al Centre Cívic o trucant al 645411452
15 MARÇ 18:30 a 19:30 h.	CASAL D'ENTITATS SANT JORDI Rambla Vayreda 31 GAVÀ	<b>TALLER DE MEDITACIÓ I RELAXACIÓ</b> a càrrec de Montserrat Ferré	BANC DEL TEMPS DE GAVÀ  <a href="mailto:vobatega@gmail.com">vobatega@gmail.com</a>

16 MARÇ 19 h.	CENTRE CÍVIC LES BASSES  CAMBRILS	<b>2on Cicle Xerrades de Filosofia Pràctica: "CHARLES DARWIN, DISSENY POC INTEL·LIGENT" a càrrec de Jordi Branchat</b>	BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS  <a href="mailto:bancdeltemps@cambrilsciutat.org">bancdeltemps@cambrilsciutat.org</a>
20 MARÇ 19 h.	CENTRE CÍVIC LES BASSES  CAMBRILS	<b>CONFERÈNCIA SOBRE I-CHING; a càrrec de Jose Antonio Pascuas</b>	BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS  <a href="mailto:bancdeltemps@cambrilsciutat.org">bancdeltemps@cambrilsciutat.org</a>
20 MARÇ 19:20-20:45 h.	CENTRE CÍVIC LA GELTRÚ  VILANOVA I LA GELTRÚ	<b>SESSIONS DE IOGA NIDRA A càrrec d'Ana Şesma</b>	BANC DEL TEMPS DE VILANOVA I LA GELTRÚ  Cal inscripció prèvia a <a href="mailto:bancdeltemps@vilanova.cat">bancdeltemps@vilanova.cat</a>
24 MARÇ 07:45	PUNT DE TROBADA parking del costat de l'antic Lidl  CAMBRILS	<b>EXCURSIÓ A L'ALBIOL</b>  (L'Albiol, Les Virtuts, Grau del Mal Pas, Serra del Pou, Grau de l'Est... 300 m de desnivell i 11km de caminada. Cal portar roba d'abric i esmorzar)	BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS  <a href="mailto:bancdeltemps@cambrilsciutat.org">bancdeltemps@cambrilsciutat.org</a>
05 ABRIL 18 a 19:30 h.	CASAL D'ENTITATS SANT JORDI Rambla Vayreda 31 GAVÀ	<b>TALLER DE PASOS BÀSICS DE COUNTRY a càrrec de Rosa Tintoré</b>	BANC DEL TEMPS DE GAVÀ  <a href="mailto:yobatega@gmail.com">yobatega@gmail.com</a>

**A continuació, informació ampliada  
d'algunes activitats:**

# Taller de respiració i salut

Tots els primers dimecres  
de mes de 19 a 20 hores a Casa Orlandai.

## La importància de la bona respiració en el nostre dia a dia

La respiració assumeix un paper molt important per a gestionar  
la nostra salut, les nostres emocions i sobre tot, la nostra felicitat.

A càrrec de Maria Roca, Pintora i Terapeuta





Xerrada impartida per Constanza Echevarría  
**Com transformar l'enuig  
amb comunicació noviolenta**



"Una pràctica que ens ajuda, entre d'altres coses, a entendre els adults i els nens fins i tot quan han fet una cosa que no ens agrada gens.

Amb les eines de la Comunicació Noviolenta, i en especial amb la escolta empàtica, aconseguim comprendre què és important per a nosaltres i per a les altres persones, i crear una relació de qualitat i connexió amb les que més ens importen."

**6 de març Casa de Cultura a les 18.30h**

**Persones interessades contacte a: [empatiasantcugat@gmail.com](mailto:empatiasantcugat@gmail.com) / 610433433**



## PINZELLADES DE GESTALT



Taller introductori a la Teràpia Gestalt, on amb petits experiments a observar aprendrem a donar més importància al "com" que al "perquè".

–prendre consciència del que sents ara i aquí–  
–prendre consciència de com et relaciones amb l'entorn–



**Banc del Temps de La Barceloneta**

## **Nou TALLER DE CUINA DE QUARESMA I PRIMAVERA**

**Tots els dissabtes, a partir del 17 de febrer, fins al 24 de març, a les 10 del matí, a la cuina del Centre Cívic.**



**Amb Maria Cinta Cortés**



**FILOSOFIA**  
*al Banc del Temps*

**XERRADES**

19 Gener 19.00 h  
**Maquiavel**  
*La Guineu i El Lleó*

16 Febrer 19.00 h  
**Descartes**  
*I si estàs somniant?*

16 Març 19.00h  
**Charles Darwin**  
*Disseny poc intel·ligent*

20 Abril 19.30 h  
**Bertrand Russell**  
*És calb l'actual rei de França?*

18 Maig 19.30 h  
**Hannah Arendt**  
*L'home que no feia preguntes*

15 Juny 19.30 h  
**H. Alan Turing i John Searle**  
*Poden pensar els ordinadors?*

**Amb JORDI BRANCHAT**  
Una petita història de la filosofia. Es plantejaran diferents temes per a debatre i filosofar entre tots els assistents.

**XERRADES**

Organitzat per  
**BANC DEL TEMPS DE CAMBRES**  
formació oberta a tots els públics

Oficina  
**Centre Cívic LES BASILES**  
c/ Sant Pere 32 Cambres

Contacte  
**477.348.237**  
[bancdeltemp@bancdelbarceloneta.org](mailto:bancdeltemp@bancdelbarceloneta.org)

horari d'ensenyament de cada mes a partir del gener 2018

# Taller Conversa en Francès

Projecto de "MerciS" sobre la cultura francesa (autors, cantantes, etc..)



## Calendaris últims divendres de cada mes

Dia i Hora	Lloc	Descripció	Continguts
<b>Desembre, 22</b> 18 a 19:30h	<b>Biblioteca Martí i Pol</b> - La Fabríca	<b>Taller artesà pel Nadal:</b> petites cosetes de decoració Nadalenca.	Cartó, paper, llibres, perles, corda...
<b>Gener, 26</b> 18 a 19:30h	<b>Cuina</b> - Mercat Centre	<b>Fer una recepta en francès:</b> "Gâlette des Rois".	Productes, tradició, festes, grans xefs, grans restaurants, ...
<b>Febrer, 23</b> 18 a 19:30h	<b>Cuina</b> - Mercat Centre	<b>Fer una recepta en francès:</b> "Crêpes" o "Panqueques". D'origen francès bretó. Típic de Carnestoltes. Història i tradició.	Chandeleur o Mardi Gras, farina de blat, nata muntada, melmelada, sucre, xocolata,
<b>Març, 23</b> 18 a 19:30h	<b>Biblioteca Mercè Rodoreda</b> - Sala Camèles	<b>Un petit toc de llapis:</b> escriure en diferents cartells, les biografies de pintors i escultors francesos.	Història, obres, museu, família, història de l'art.
<b>Abril, 27</b> 18 a 19:30h	<b>Biblioteca Mercè Rodoreda</b> - Sala Camèles	<b>Veure una pel·lícula en francès:</b> escollir la pel·lícula.	<b>Escollir actors:</b> Lino Ventura, Jean-Paul Belmondo, Louis de Funès, ... <b>Escriure biografia en un pòster:</b> història, realitzadors, acadèmia, ...
<b>Maig, 25</b> 18 a 19:30h	<b>Biblioteca Mercè Rodoreda</b> - Sala Camèles	<b>Provar amb la llengua de Molière:</b> escollir una obra preparar extracte i presentar-lo en públic.	<b>Escollir uns dramaturgs:</b> Molière, Racine, Dumas, Camèlie, ... <b>Fer biografia en cartells:</b> Adrienne Lecouvreur, François J Talma, Sarah Bernhardt, ...

