CENTRE CULTURAL Bellvitge Gornal

Activitats

octubre - desembre 2026

Salut i benestar

Taller de txikung

El qui gong o txikung consisteix en la realització d'exercicis per millorar la salut, equilibrar el cos i la ment. Els moviments suaus d'aquesta tècnica ens tranquil·litzen, ajuden a la concentració, harmonitzen la energia interna, restableixen l'estat emocional i activen les funcions fisiològiques.

Dies: els dilluns, del 5 d'octubre al 14 de desembre

Horari: de 19 a 20 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Taller de taitxí

El *taitxí-txuan* o també anomenat taitxí, és una art marcial xinesa. Els seus practicants afirmen que els proporciona molts beneficis, incloses millores en la salut i la longevitat.

El taitxí-txuan comprèn una sèrie de moviments lents. En les classes de taitxí s'ensenya a conèixer el propi equilibri i allò que l'afecta, a reconèixer iguals dins dels altres, i l'estima del valor pràctic en la capacitat de moderar comportaments extrems i l'actitud en els nivells mental i físic.

Dies: els dimarts, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Horari: de 19 a 20 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Taller de ioga adaptat

Sesions de *kundalini* ioga adaptades a persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes, i obertes a la comunitat.

Dies: els dilluns i els dimecres

Horari: de 16 a 18 h

Ho organitzen: Fundació No Somos Invisibles i Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Exercicis de sòl pelvià i hipopressius

Taller apte per a totes les dones de totes les edats! Farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal, treball d'enfortiment de sòl pelvià, amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura.

Dies: els dimarts, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Taller de meditació

La meditació és un entrenament mental que consisteix en enfocar l'atenció en el present per aconseguir un estat de calma, consciència i claredat emocional. A través d'aquesta pràctica aprens a observar els teus pensaments i emocions sense jutjar-los ni deixar-te arrossegar per ells.

Dies: els dijous, del 8 d'octubre al 18 de desembre

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Taller de risoteràpia

Vine amb nosaltres a passar unes estones molt divertides, plenes de dinàmiques, exercicis lúdics i jocs que ens faran recordar l'essència pura de quan érem nens i nens que et portaran al teu riure més genuí, l'alegria interna. A més, t'emportaràs eines per al teu dia a dia, per tal d'estar més saludable i alegre. Tips que recordaràs amb un bon somriure i et seran molt útils. T'hi esperem!

Dies: els dimecres 7, 14, 21 i 28 d'octubre

Horari: de 18 a 19.30 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Taller de *burlesque*: cabaret feminista

Un taller *gamberro* on ens divertirem i aprendrem a deixar-nos anar i estimar-nos amb diferents eines teatrals, corporals i musicals.

Dies: els dijous, del 8 d'octubre al 18 de desembre

Horari: de 19 a 20 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Taller *scraproom* o l'habitació de l'*scrap*

Un espai creatiu on aprendràs a transformar fotos, records i papers bonics en àbums únics i plens de personalitat. En aquest taller de *scrapbook* retallarem, enganxarem, decorarem i donarem vida a records especial mentre desconnectem i gaudim creant.

No cal tenir experiència, només ganes de passar-ho bé i deixar volar la imaginació.

Dies: els dilluns, del 5 d'octubre al 14 de desembre

Horari: de 18 a 20 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Tallers per a joves

Pintura i dibuix creatiu per a joves

Taller dissenyat per a joves que busquin fomentar l'autoexploració i autoafirmació a través de diverses tècniques artístiques en un ambient segur i acollidor.

Dies: els dijous, del 8 d'octubre al 18 de desembre

Horari: de 17.30 a 19.30 h

Impartit per l'artista York Rodríguez

Infants i famílies

Taller de robòtica amb Lego Spike

Dissenya, construeix i programa robots intel·ligents amb LEGO Spike mentre explores el món de la tecnologia i l'enginyeria. A través de reptes pràctics i creatius, aprendràs a resoldre problemes, treballar en equip i pensar com un veritable inventor.

Una activitat 100% STEAM (ciència, tecnologia, enginyeria, art i matemàtiques) per potenciar la lògica, la creativitat i la innovació.

Per a infants de 8 a 12 anys.

Dies: els dimarts, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Horari: de 17.15 a 18.15 h

Hi col·labora: Nubòtica

Taller de circ en família

Circ en família és una activitat dissenyada perquè els més petits puguin gaudir d'una activitat física i estimulant basada en tècniques de circ a nivell elemental, jocs i dinàmiques cooperatives. Les sessions de petit circ consisteixen en generar un espai de descoberta intergeneracional on als infants se'ls brinda una oportunitat per treballar el desenvolupament personal, motriu i social i on les mares, pares o acompanyants poden compartir l'experiència de la criança amb els seus fills/es i altres famílies. El circ, a més, ens ofereix una amplia gama d'exercicis físics que ens ajuden a millorar la nostra coordinació i habilitat motriu amb una transferència directa cap a altres esports i exercicis de la vida quotidiana i és per això que apostem per la seva introducció en edats primerenques.

Dies: els dimarts, del 6 d'octubre al 15 de desembre

Horari: de 17 a 18 h

Tallers gratuïts

INSCRIPCIONS PRESENCIALS:

Tardes:

16, 17 i 18 de setembre de 16h a 19h

Matins:

17 i 18 de setembre de 10h a 14h

INSCRIPCIONS AL FORMULARI EN LÍNIA:

Tallers d'entitats col·laboradores

Cursos d'aprenentatge de català

Cursos gratuïts. Per a informació i inscripcions cal contactar amb el Centre de Normalització Lingüística de L'Hospitalet: 93 403 20 20; **lhospitalet@cpnl.cat; www.cpnl.cat/lh.**

Taller de pintura Art-NSI

Taller de pintura adaptat a persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes i obert a la comunitat, concebut per explorar el llenguatge personal de cada participant.

Informació i inscripcions: sandra@nosomosinvisibles.org

Dies: els dijous

Horari: de 16 a 19 h

Ho organitza: Fundació No Somos Invisibles

Taller d'estimulació cognitiva i musico-teràpia

Per a informació i inscripcions cal posar-se en contacte amb **info@alzheimerhospitalet.cat,** o trucar al telèfon 93 261 57 64.

Dies: els dilluns i els dimecres

Horari: d'11.30 a 13 h

Ho organitza: Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer

Taller de poesia

Per a informació i inscripcions cal escriure un correu electrònica a **radacaleroarribas@hotmail.com.**

Dies: els divendres

Horari: de 18.30 a 20.30 h

Ho organitza: Asociación Cultural Poética Luz de Luna

Taller de cuina

El taller és gratuït, però cal fer aportació per a la compra dels ingredients.
Per a més informació i inscripcions cal contactar amb **avvibellvitge@gmail.com.**

Dies: dilluns i dijous

Horari: de 18 a 20.30 h

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes Independent de Bellvitge

Taller de manualitats

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb **avvibellvitge@gmail.com.**

Dies: els dimecres

Horari: de 18.30 a 20.30 h

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes Independent de Bellvitge

Taller d'anglès bàsic

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb **latrama.associacio@gmail.com.**

Dies: els dimecres

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Ho organitza: Associació de Teatre La Trama

Taller de castanyoles

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb Esmeralda (686 136 027).

Dies: els dimecres

Horari: de 17 a 18.30 h

Ho organitza: Centro Recreativo Andaluz Alhambra

Taller de flamenc i sevillanes

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb Anaís (633 434 809).

Dies: els dimarts
Horari: de 18 a 19 h
Ho organitza: Associació Cultural la Lunares

Grup Sardanista de Bellvitge

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb Carme Castarlenas (679 531 055)

Dies: els divendres
Horari: de 18.30 a 20 h
Lloc: Aula vella, sobre el Mercat
Ho organitza: Grup Sardanista de Bellvitge

Taller de flamenc i sevillanes

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb Esmeralda (686 136 027).

Dies: els divendres
Horari: de 20 a 22 h
Lloc: Aula vella, sobre el Mercat
Ho organitza: Centro Recreativo Andaluz Alhambra

Taller de sevillanes (iniciació)

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb Carmen Cuenca (636 810 903).

Dies: els dilluns i els divendres
Horari: de 16 a 17 h
Lloc: Aula vella, sobre el Mercat
Ho organitza: Associació Colectivo de Baile de l'Aula Vella

Taller de flamenc (iniciació)

Per a més informació i inscripcions cal contactar amb Carmen Cuenca (636 810 903).

Dies: els divendres
Horari: de 17 a 18 h
Lloc: Aula vella, sobre el Mercat
Ho organitza: Associació Colectivo de Baile de l'Aula Vella

Grups de teatre oberts al barri

Vols formar part d'un grup de teatre del barri? T'hi esperem al Centre Cultural!

ANTHEIA TEATRE

Els divendres, de 18 a 21 h
antheiagrupoteatro@gmail.com

GRUP GORNAL TEATRE

Els dilluns, de 18.30 a 21 h
Telèfon 606 974 745

ASSOCIACIÓ CULTURAL LA TRAMA

Els dimecres, de 18.30 a 20.30 h
latrama.associacio@gmail.com

ASSOCIACIÓ CULTURAL BELLGRUP

Els dijous, de 20 a 21.30 h
Telèfon 630 810 498 (Rafa)

GRUP DE TEATRE V DE B

Els dimarts, de 20 a 22 h. a l'Aula vella, sobre el Mercat
Telèfon 697 747 915 (Vicente Jorge)

Tallers per famílies

Lactància més enllà de l'alimentació:

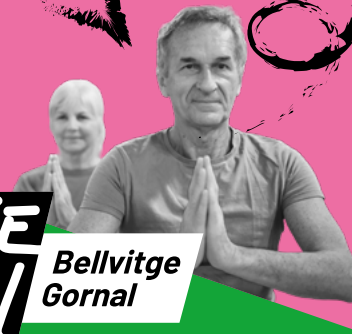
16 d'octubre, de 17.30 a 19 h
La lactància és molt més que alimentar un nadó. És vincle, comunicació, cures, adaptació i, sovint, també dubtes i reptes. En aquesta xerrada abordarem les expectatives i la realitat de la lactància, les dificultats més habituals, el paper de l'entorn i els recursos disponibles per acompanyar aquest procés des de la informació i sense judicis. Perquè cada lactància és única i cada família mereix sentir-se acompanyada en el seu camí.

Criar en el respecte al cos i als límits:

13 de novembre, de 17.30 a 19 h
Com podem ajudar els infants a conèixer, respectar i protegir el seu propi cos des de ben petits? En aquesta xerrada parlarem sobre intimitat, consentiment, límits i educació afectivosexual durant la primera infància, oferint eines pràctiques per fomentar l'autonomia corporal i la prevenció des del dia a dia familiar. Perquè educar en el respecte al cos és també educar en la seguretat, l'autonomia i el bon tracte.

Quan neix un nadó també neix una família

11 de desembre, de 17.30 a 19 h
Quan neix un nadó també neix una família: L'arribada d'un nadó transforma molt més que el dia a dia: neix una mare, un pare, una família i una nova manera d'estar al món. En aquesta xerrada parlarem dels canvis emocionals, físics i relacionals que acompanyen el postpart, de les expectatives i la realitat dels primers mesos, de la importància de la xarxa i de com cuidar també a qui cuida. Un espai per entendre, compartir i posar paraules a una etapa tan intensa com transformadora.



CENTRE CULTURAL Bellvitge Gornal

Centre Cultural Bellvitge-Gornal
De dilluns a divendres, de 10 a 21 h
Plaça de la Cultura, 1
Metro **L1: Bellvitge** / FGC: **Gornal**
/ Renfe: **Bellvitge**

Informació

Horari d'atenció al públic:
Matins, de 10 a 14 h
Tardes, de 16 a 19 h

ccbellvitgegornal.l-h.cat

@cc.bellvitgegornal

facebook.com/ccbellvitgegornal

93 403 61 55

c.c.bellvitge-gornal@l-h.cat

Ajuntament de L'Hospitalet