

Setmana Cultural de Mira-sol

Del 16 al 22 d'octubre de 2017,
al Casal Mira-sol

MÚSICA I TEATRE · XERRADES · OCI I GASTRONOMIA
CINEMA · ACTIVITATS FAMILIARS

Ajuntament de SantCugat



Mira-sol amb la cultura!!!

Des de la Coordinadora Sociocultural de Mira-sol, formada per les diverses entitats del barri, us presentem la Setmana Cultural de Mira-sol, uns dies plens d'activitats per a tots els gustos. Vine, segur que pots trobar la teva,

- Xerrades
- Música
- Teatre i cinema
- Activitats col·laboratives
- Dansa
- Activitats familiars, d'oci i gastronomia

Una setmana amb una programació pensada per a totes les franges d'edat i per a tots els públics. T'hi esperem!! Una setmana per fer barri, per fer cultura!

La Coordinadora Socio-cultural està formada per totes les entitats i col·lectius del barri de Mira-sol. És una eina de participació veïnal que promou la corresponsabilitat, el consens i la col·laboració, les tres C que encerclen el logotip de la Coordinadora. Us convidem a formar-ne part!



DILLUNS 16

11 h MASSATGE PER A NADONS

Taller d'introducció al massatge per els més petits de la casa

Col·labora: Cactus, espai Familiar Mira-sol

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*

19.30 h PRESENTACIÓ DE LA SETMANA CULTURAL

A càrrec de la Coordinadora Sociocultural de Mira-sol

20 h JAZZ I CAVA

Vine a celebrar la presentació de la setmana cultural de Mira-sol amb la música en directe de Guillem Jubany i Octavi Coronado



DIMARTS 17

11.30 h CONSTRUIM UN JARDÍ VERTICAL

Vine a transformar una paret del casal en un autèntic jardí

Col·labora: PFI-PTT Sant Cugat, l'Ortiga, Hort Mira-sol, Amics de la gent gran

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*

19.30 h FORMACIÓ PER ENTITATS

La participació. Dinamització de la base social de l'entitat i reptes per promoure la participació i millorar la comunicació

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*

22 h CINEMA D'AUTOR

"MUSTANG", de Deniz Gamze Ergüven.

Premi Europa Cinemas Label Award i Premi Lux 2015



DIMECRES 18

10 h RE-DECOREM EL BANC DEL TEMPS

Vine a ajudar-nos a restaurar i decorar un banc de fusta per a transformar-lo en el Banc del Temps de Mira-sol

Col·labora: Banc del Temps, grups de restauració de mobles i pintura del casal, PFI- PTT Sant Cugat

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*

18 h XERRADA

Com parlar perquè els fills escoltin i escoltar perquè els fills parlin

A càrrec de Gemma Araujo

20 h FORMACIÓ D'ARTS ESCÈNIQUES

La improvisació teatral a partir de les bases de William Layton

A càrrec d'Andrés Vicente. Complot Escénico

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*

Com hem de parlar perquè els fills escoltin & escoltar perquè els fills parlin

Amb l'epíleg:
"La següent generació"
de Joanna Faber

Adele Faber & Elaine Mazlish

Autores de *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen*

DIJOUS 19

9 h **CONSTRUÏM UN JARDÍ VERTICAL**

10 h **RE-DECOREM EL BANC DEL TEMPS**

11.30 h **TALLER DE FLOR NATURAL**

A càrrec de Maria Casamitjana

Col·labora: PFI- PTT Sant Cugat, Amics de la Gent Gran, Associació Gent Gran Mira-sol

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*



18 h **XERRADA**

¿Per què un Banc del Temps?

A càrrec de Rocío Cuevas, coordinadora de la Xarxa dels Bancs del Temps de Salut i Família

19 h **XERRADA**

Mindfulness, l'art d'estar present: entrenant una ment sana, amb menys estrès i més benestar

A càrrec de Carles Ruíz Feltrer

20 h **FORMACIÓ D'ARTS ESCÈNIQUES**

Teatre físic i moviment a l'escena

A càrrec de la companyia Moveo

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*



DIVENDRES 20

11 h **RE-DECOREM EL BANC DEL TEMPS**

11 h **PASSA'M LA RECEPTA!**

Trobada per conèixer i compartir les millors receptes de cuina

Col·labora: Associació de gent gran Mira-sol, Amics de la gent gran

De 17 a 20 h DIVERDIVENDRES AMB RITME!

17 h **Taller monogràfic de batucada familiar amb la Batuescola (a partir de 6 anys)**

18 h **Tallers creatius: construïm trompetes i panderetes amb La Xarranca**

19.30 h **Mostra de percussió amb La Batucata, grup de mares i pares de l'Escola Catalunya**

Col·labora: AMPA Escola Catalunya



Servei de Food trucks



DISSABTE 21

De 10.30 a 13.30 i de 17 a 20 h VINE A JUGAR!

Activitat familiar per a totes les edats amb

jocs gegants i jocs de taula col·laboratius

Col·labora: AMPA Escola Catalunya, APV Mas

Gener

D'11 a 14 h ESPAI DE JOC PER A INFANTS DE 0
A 3 ANYS

11.30 h MÚSICS DE CARRER

Ariana

12.30 h TALLER GASTRONÒMIC

Maridatge de formatges i vins

13.30 h MÚSICS DE CARRER

Veil



Servei de Food trucks



5.30 h MÚSICS DE CARRER

3 Loney Men

17.30 h MÚSICS DE CARRER

Kaué i Ricka

19 h XERRADA

Una proposta per a una vida llarga,
activa i feliç

A càrrec de Francesc Miralles, autor d'Ikigai:

Els secrets del Japó per a una vida llarga i feliç

Col·labora: Grup de tertúlies literàries de

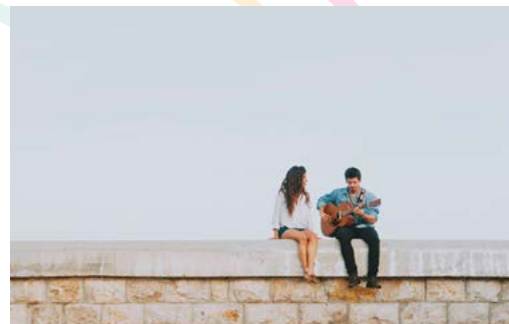
Mira-sol, Banc del temps Mira-sol

20 h TALLER DE HIP HOP AMB

BRODAS BROS

20.30 h MÚSICS DE CARRER

Solà i Estella



DIUMENGE 22

10 h CAMINADA AL LLACS DEL ALOUS

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*



D'11 a 14 h ESPAI DE JOC

Per a infants de 0 a 3 anys



Servei de Food trucks

D'11 a 19 h VINE A JUGAR!

Activitat familiar per a totes les edats amb jocs gegants i jocs de taula col·laboratius



12 h MÚSICS DE CARRER

Konfusió Band

14 h FIDEUÀ POPULAR

Preu : 7 € euros per persona

**cal inscripció prèvia al correu casalmirasol@santcugat.cat*

18 h MIRA-SOL DES DEL CEL

Puja al Globus captiu de la Setmana Cultural
Camp de Futbol Mira-sol



19 h TEATRE

“La Rambla de les floristes ”

A càrrec de Mira-sol Teatre

** Reserva d'entrades a centresculturals.santcugat.cat*



Ajuntament
de SantCugat

