

The logo for XIC (Xarxa d'Intercanvi de Coneixements) is displayed in a bold, white, sans-serif font. The letters are thick and blocky, with a slight shadow effect. The background is a vibrant red with a large, light red circular graphic element that resembles a stylized arrow or a circular path.

**Xarxa  
d'Intercanvi  
de Coneixements**

**COMPARTEIX  
ELS TEUS  
CONEIXEMENTS**

**Aprèn i ensenya a la XIC**

**2022-2023**



Centre Cultural Collblanc-la Torrassa  
C. de la Mare de Déu dels Desemparats, 87  
08904 L'Hospitalet  
Telèfon: 93 403 62 53  
[www.ccct.cat](http://www.ccct.cat)

La **XIC** (Xarxa d'intercanvis de Coneixements) del Centre Cultural Collblanc-la Torrassa, és un sistema d'intercanvi de sabers, habilitats i experiències obert a tothom i sense ànim de lucre. Les persones interessades en aquests intercanvis poden oferir i/o rebre coneixements tant de tipus intel·lectual com de contingut tècnic o artístic. Així es constitueix una xarxa oberta de professorat i alumnat de manera voluntària. Les persones que hi vulguin participar s'han de posar d'acord en els continguts, el mètode, el lloc, l'horari, la freqüència i la durada dels intercanvis.

La **XIC** vol posar a l'abast dels veïns i veïnes de Collblanc-la Torrassa un instrument valuós d'aprenentatge, d'intercanvi relacional i de cooperació voluntària. Les característiques de la **XIC** fan que l'oferta i la demanda de tallers i activitats es renovi constantment. Per saber exactament quines activitats estan en actiu en un moment concret, consulta el llistat al web del Centre Cultural Collblanc-la Torrassa.

## INTERCANVIS I ACTIVITATS PREVISTOS A LA XIC 2022-2023

- ▶ IOGA I MEDITACIÓ
- ▶ GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
- ▶ LLANES I ALTRES LABORS
- ▶ DEFENSA PERSONAL
- ▶ INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC
- ▶ INFORMÀTICA NIVELL INTERMEDI
- ▶ ZUMBA
- ▶ PATCHWORK
- ▶ TALLER DE MEMÒRIA
- ▶ MACRAMÉ
- ▶ ARCANS MENORS
- ▶ ESTIRAMENTS AMB RESPIRACIÓ CONSCIENT
- ▶ MANUALITATS: PUNT DE CREU, GANXET I D'ALTRES
- ▶ TAITXÍ
- ▶ COSMÈTICA NATURAL
- ▶ INICIACIÓ A LES SEVILLANES
- ▶ CREIXEMENT PERSONAL
- ▶ RELAXACIÓ I MEDITACIÓ
- ▶ BALL EN LÍNIA
- ▶ CINEXIC
- ▶ SENDERISME

### ▶ IOGA I MEDITACIÓ

En aquests taller aprendreu a relaxar-vos i a tenir una consciència més gran del propi cos, tant en els aspectes físics i energètics com en l'aspecte emocional.

**Dilluns, de 16 a 17.30 h.**

**Dimecres, de 16 a 17 h.**

### ▶ GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

En aquest intercanvi tractarem de prendre consciència del nostre cos per conèixer les nostres necessitats i, amb exercicis suaus, intentarem mantenir-lo amb elasticitat i to muscular perquè ens ajudi a dur una vida més saludable.

**Dilluns, de 19.30 a 21 h.**

### ▶ LLANES, GANXET I AGULLES

En aquest espai podreu compartir l'afició i els coneixements per teixir amb ganxet i amb agulles.

**Dilluns, de 19.30 a 21 h.**

### ▶ DEFENSA PERSONAL

Aquest taller estarà enfocat al treball de les energies, i es treballarà la defensa personal adaptada a les característiques de cada participant.

**Dilluns, de 19.30 a 21 h.**

## ▶ **INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC**

Adreçat a les persones que volen aprendre a fer servir l'ordinador pas a pas: posar-lo en marxa, fer servir el ratolí, crear documents, desar-los i d'altres competències bàsiques.

**Dimarts, d'11 a 12.30 h.**

## ▶ **INFORMÀTICA NIVELL INTERMEDI**

Aquest taller esta destinat a les persones que ja tenen pràctica amb l'ordinador però volen assolir-ne més coneixements.

**Dimarts, de 17.30 a 20 h.**

## ▶ **ZUMBA**

Us iniciareu en aquesta activitat esportiva que combina exercicis físics de tonificació amb passos senzills i repetitius de balls llatins.

**Dimarts, de 19 a 19.30 h.**

## ▶ **PATCHWORK**

En aquest taller aprendrem a fer dissenys preciosos amb la tècnica del patchwork, que consisteix en unir trossos de tela formant un disseny concret. Podeu iniciar-vos en aquesta labor desenvolupant els vostres propis treballs, intercanviant idees, consells o patrons.

**Dimarts, de 19 a 20.30 h.**

## ▶ **TALLER DE MEMÒRIA**

Aquest taller està pensat per a tothom que vulgui millorar i reforçar la memòria i l'atenció d'una manera lúdica i entretinguda.

**Dimecres, de 10.30 a 12 h.**

## ▶ **MACRAMÉ**

En aquest intercanvi aprendreu a fer braçalets, collarets, arracades, cinturons i altres complements i components decoratius, amb la tècnica mil·lenària dels nusos.

**Dimecres, de 17.30 a 19 h.**

## ▶ **ARCANS MAJORS**

Si voleu aprendre a treballar el vostre interior amb el tarot, meditar, endevinar coses i conèixer el significat dels arcans majors, apunteu-vos a aquest intercanvi.

**Dimecres, de 19 a 20.30 h.**

## ▶ **ESTIRAMENTS AMB PENSAMENT CONSCIENT**

Amb els exercicis que us proposaran en aquest taller, que combinen el ioga i el treball dels xacres, podreu arribar a un estat d'autoconeixement que us permetrà calmar els dolors físics que arrossegueu.

**Dijous, de 10.30 a 12 h.**

### ▶ **PATCHWORK, LLANES I ALTRES LABORS**

En aquest taller podreu intercanviar idees, aplicacions tant de patchwork, com de labors de punt i d'altres manualitats. Un espai perfecte a on podreu crear coses boniques!

**Dijous, de 10 a 11.30 h.**

### ▶ **TAITXÍ**

Gaudireu dels beneficis de practicar aquesta art marcial i de meditació en moviment. Aquest taller s'adreça a les persones que alguna vegada han fet taitxí o txi-kung i vulguin continuar exercitant-se en aquestes disciplines.

**Dijous, de 17 a 18.30 h.**

### ▶ **COSMÈTICA NATURAL**

En aquest taller coneixereu els diferents olis vegetals, les seves propietats i utilització a nivell terapèutic dels olis essencials purs, amb els quals es poden tractar diversos dolors, i molt més.

**Dijous, de 18.30 a 20 h.**

### ▶ **MANUALITATS: PUNT DE CREU GANXET I D'ALTRES**

És un intercanvi per poder-vos relaxar mentre feu punt de creu, punt de mitja, ganxet bijuteria amb càpsules de cafè o qualsevol altra manualitat.

Tothom pot ensenyar i aprendre alhora.

**Dijous, de 16.30 a 18 h.**

### ▶ **BALL DE SEVILLANES**

Us resultarà divertit aprendre a ballar sevillanes alhora que fareu exercici físic de forma amena i agradable.

**Dijous, de 19.30 a 21 h.**

### ▶ **TALLER DE TERÀPIA I CREIXEMENT PERSONAL**

En aquest intercanvi podrem parlar i analitzar tot allò que ens preocupa a nivell psicològic i emocional. Buscarem, amb l'ajut del grup, estratègies d'afrontament i solució dels problemes psicològics.

**Dijous, de 19.30 a 21 h.**

### ▶ **BALL EN LÍNIA**

Practicareu els passos de country, de txa-txa-txa, i d'altres ritmes. No cal parella, per això es diu en línia.

**Divendres, de 10 a 13 h.**

## ▶ RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

En aquesta activitat ens centrarem a orientar la ment per millorar la nostra vida. També parlarem de com adquirir bons hàbits alimentaris i de conducta, com prendre consciència de la nostra situació present, tant anímica i de salut com de relaxació amb els altres.

**Divendres, de 10 a 11.30 h.**

## ▶ CINEXIC

Cinema gratuït

**Cada dimecres, a partir de les 17.30 h.**

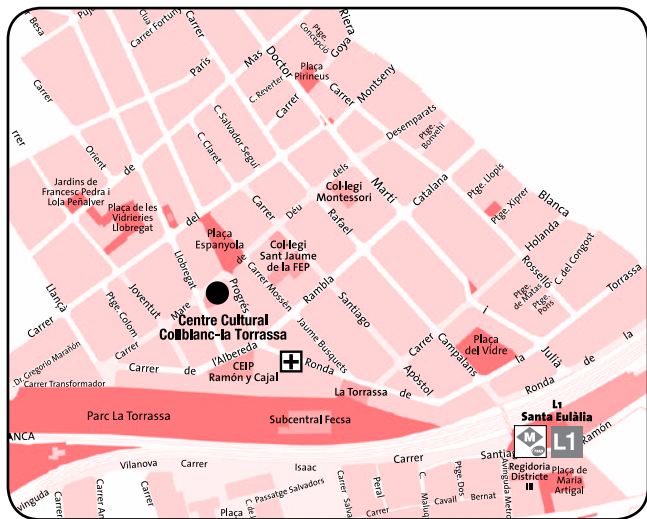
## ▶ GRUP EXCURSIONISTA DE LA XIC

Sortides puntuals (una al mes, aproximadament).

La **XIC** es nodreix de les persones que ofereixen els seus coneixements. Per aquest motiu l'oferta i demanda de tallers és molt oberta. El CCCT te la intenció d'anar ampliant durant la temporada 2022-2023 el seu catàleg de tallers (català, anglès, dibuix...)

El CCCT es reserva el dret d'efectuar els canvis que siguin necessaris i oportuns sobre aquest llistat d'activitats.

**COMPARTEIX ELS TEUS  
CONEIXEMENTS**



## Centre Cultural Collblanc-la Torrassa

Carrer de la Mare de Déu dels Desemparats, 87  
08904 L'Hospitalet

Telèfon: 93 403 62 53

ccct@l-h.cat

<https://ccct.l-h.cat>

Metro L1: Torrassa; Metro L5: Collblanc

### Horari:

De dilluns a dijous, de 9 a 14 h  
i de 16 a 21.30 h.

Divendres segons programació.



Ajuntament de L'Hospitalet