

Espai Sant Pau

Aules+55 UAB



UAB Universitat
Autònoma
de Barcelona

Informació:

Institut de Ciències de l'Educació

Horaris i telèfons d'atenció:

de 9.30 a 14 h, al tel. 93 581 23 93

i de 14 a 19 h, als tel. 93 433 50 54 i 663 087 440.

Adreça electrònica: ga.ice@uab.cat

Web: <https://www.uab.cat/ca/ice/espai-sant-pau-aules55-uab>

Informació general

Espai Sant Pau Aules +55 UAB és un programa d'activitats acadèmiques organitzat per l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), adreçat a les persones que són sòcies de l'Associació Aules d'Extensió Universitària per al Temps Lliure (AAEU), que es desenvolupa des de l'any 1996. Té la seu a Barcelona, als locals de Casa Convalescència (ubicada al recinte històric de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau).

L'objectiu del programa és potenciar una formació orientada a l'estudi de temes d'interès comú i dirigida a persones que volen seguir aprenent i formant-se al llarg de tota la vida. La formació és impartida per professorat especialitzat i amb la voluntat d'oferir un espai de trobada, comunicació, reflexió i debat sobre l'actualitat i sobre aspectes culturals, humanístics i científics diversos.

La programació és un encàrrec de l'AAEU i, per aquest motiu, **és imprescindible ser soci o sòcia de l'entitat** per poder assistir a qualsevol de les activitats programades. Per tal de complir aquest requisit, l'ICE facilitarà a l'AAEU les dades de les persones matriculades, amb l'única finalitat que pugui comprovar el pagament de la quota corresponent (10 €). Per a qualsevol consulta sobre el pagament de la quota, podeu posar-vos en contacte amb l'Associació a través del correu electrònic aau.tempslliure@gmail.com.

Modalitats

Cursos. S'ofereixen cinc cursos cada trimestre del curs acadèmic.

Itineraris. Es tracta de classes a l'aire lliure, amb explicacions del formador o formadora. Cal tenir en compte que són caminades per la ciutat de Barcelona de dues hores, sense grans desnivells.

Lloc de realització

Cursos. Tots els cursos es duren a terme a les aules 011 i 013 de Casa Convalescència, al carrer de Sant Antoni Maria Claret, 171 (entrada per la cantonada amb el carrer de Sant Quintí).

Itineraris. S'informarà tots els matriculats del lloc de trobada de cada dia de l'itinerari.

Places

Els cursos tenen un aforament màxim de 85 persones.

Els itineraris es faran amb grups d'un màxim de 25 persones.

En cas de no arribar a un mínim de persones matriculades a un curs o a un itinerari, es cancel·larà l'activitat.

Matrícula

- Preu de la matrícula:
 - curs (12 hores): 70,00 €.
 - itinerari (16 hores): 120,00 €.
- **L'Associació Aules d'Extensió Universitària per al Temps Lliure** es posarà en contacte amb totes les persones matriculades per procedir al cobrament de la quota de l'Associació, tal com s'indica a la normativa. Per a més informació podeu accedir a la seva pàgina web: <https://www.aeu-tempslliure.cat/>

Anul·lació de matrícula

Un cop formalitzada la matrícula només es farà la devolució de l'import en els casos de malaltia greu o d'accident i **sempre que no hagi començat el curs**. El tràmit s'ha de fer a través d'una sol·licitud al [Registre de la UAB](#), amb la documentació corresponent que acrediti la situació al·legada.

Calendari de cursos i itineraris

1r. trimestre: d'octubre a desembre de 2024					
Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.30 – 11 h			CU01 Grans personatges femenins de la literatura	CU03 L'impacte de la química en l'evolució de la nostra societat	
11 – 13 h		IT01 La ciutat amb ulls d'artistes, arquitectes i escriptors			
11.30 – 13 h			CU02 Psicologia de les emocions i motivacions	CU04 Literatura i societat a l'antiga Grècia	
17-18.30 h				CU05 Música i cinema	

2n. trimestre: de gener a març de 2025					
Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.30 – 11 h			CU06 Nosaltres i els romans. Aspectes d'història, cultura i civilització romanes i la seva recepció	CU08 Passat, present i futur del nostre sistema econòmic	
11 – 13 h		IT02 Història de Barcelona a peu de carrer: de la fundació de Barcino al segle XVIII			
11.30 – 13 h			CU07 Una història de la maçoneria: des del segle XVIII als nostres dies	CU09 La cançó, vehicle de la poesia	
17-18.30 h				CU10 La religió de l'antic Egipte	

3r. trimestre: d'abril a maig de 2025					
Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.30 – 11 h			CU11 Oceans femenins. Vides de dones als mons colonials	CU13 Antropologia: la diversitat cultural a través de la ficció	
11 – 13 h		IT03 Història de Barcelona a peu de carrer: de la postguerra de Successió al segle XIX			
11.30 – 13 h			CU12 Grans cultures de l'Antiguitat: del naixement de la història a la caiguda de Roma	CU14 Recerca i aprofundiment en el fenomen inabastable de la música	
17-18.30 h				CU15 Nutrició i salut aplicada a persones de més de 55 anys	

Programa dels cursos

CU01: Grans personatges femenins de la literatura

Dates i horari: 30 d'octubre, 6, 13, 20 i 27 de novembre, 4, 11 i 18 de desembre, de 9.30 a 11 h.

Programa

L'objectiu d'aquest curs és aprofundir en una sèrie de personatges femenins de diferents cànons literaris nacionals des del segle XIX fins a l'actualitat. Un dels objectius del seminari serà veure per què tant aquestes figures com les obres en què estan emmarcades van trencar motlles en el seu moment i com és que, tant elles com aquestes novel·les, ens segueixen fascinant encara a dia d'avui. A més d'explorar personatges més coneguts per tothom en algunes de les sessions, també en descobrirem d'altres que malauradament han passat més desapercebudes però que ens els darrers anys (i gràcies a les traduccions que s'han publicat recentment a casa nostra) han anat rebent el reconeixement que es mereixien. El curs es complementarà amb l'anàlisi d'alguns passatges dels textos originals que es proporcionaran als estudiants abans de cada sessió i també s'hi parlarà de com aquestes obres han influït en les arts (altres obres literàries posteriors, cinema, sèries televisives, pintura, música, etcètera) mitjançant debats a classe i el visionat d'escenes o obres d'art concretes.

Laura Gimeno Pahissa és doctora i professora de literatura estatunidenca a la UAB i imparteix docència de narratologia i de literatura comparada a la UOC.

CU02: Psicologia de les emocions i motivacions

Dates i horari: 30 d'octubre, 6, 13, 20 i 27 de novembre, 4, 11 i 18 de desembre, d'11.30 a 13 h.

Programa

Exploració del rol vital que les emocions juguen en la nostra vida quotidiana, influenciant tant les interaccions socials com les reflexions. Examinarem com les emocions afecten els nostres pensaments, decisions i relacions, per fomentar una comprensió més gran de la riquesa emocional humana. Ens aprofundirem al concepte

d'intel·ligència emocional, explorant com pot millorar la nostra capacitat per gestionar els reptes emocionals de manera efectiva, mostrant eines per reconèixer, entendre i regular les emocions. Abordarem la prevenció del malestar emocional identificant patrons disfuncionals i promocionant pràctiques saludables com tècniques de relaxació i atenció plena (*mindfulness*). Finalment, posarem èmfasi en l'autoregulació com a clau del benestar emocional.

Neus Crespo Puig és psicòloga sanitària especialitzada en el benestar emocional per a la prevenció i tractament de la salut mental. Imparteix docència al grau en Psicologia a la UAB i fa acompanyament emocional al llarg de la vida.

Corel Mateo Canedo és doctora en Psicologia de la Salut especialitzada en processos motivacionals vinculats a la salut, la prevenció i les emocions. És professora de psicologia a la UAB i forma part del Grup de Recerca en Estrès i Salut (GIES) de la UAB.

CU03: L'impacte de la química en l'evolució de la nostra societat

Dates i horari: 31 d'octubre, 7, 14, 21 i 28 de novembre, 5, 12 i 19 de desembre, de 9.30 a 11 h.

Programa

Descriurem de manera objectiva com els descobriments químics al llarg dels segles xx i xxi han impactat en la societat contemporània, fins al punt d'arribar a canviar el curs de la història i definir, al menys en part, la nostra societat actual i les nostres perspectives de futur. Presentarem la ciència associada a cada cas de manera molt assequible i tractarem la història dels descobriments i els perfils biogràfics dels seus descobridors. Alguns dels temes que inclourà el curs són: nitrogen, de l'alimentació als explosius; salut i esperança de vida: antisèptics i fàrmacs; control de la natalitat i alliberament femení: la píndola anticonceptiva; materials no metàl·lics, les dues cares dels plàstics, i transició energètica: bateries, hidrogen i combustibles sintètics.

Jordi Marquet Cortés és doctor, catedràtic de Química Orgànica i va ser vicerector de la UAB de 2002 a 2012 i membre fundador del Parc de Recerca de la UAB. Fins a 2021 va coordinar el centre de recerca conjunt de Henkel i la UAB, dedicat a la recerca de nous materials. És un consultor científic i tecnològic amb més de 120 treballs científics originals sobre electroquímica, fotoquímica i nous materials polimèrics.

CU04: Literatura i societat a l'antiga Grècia

Dates i horari: 31 d'octubre, 7, 14, 21 i 28 de novembre, 5, 12 i 19 de desembre, d'11.30 a 13 h.

Programa

A l'antiga Grècia, la literatura escrita neix precedida de segles en què l'oralitat vehicula totes les formes literàries conegudes. Des de l'època arcaica fins a l'època clàssica, entre els segles VIII i V aC, el cant i la recitació de composicions poètiques omplen nombrosos espais de la vida quotidiana, tant en l'àmbit públic (celebracions religioses, competicions, espectacles) com en el privat (banquets), tot creant una experiència vivencial molt rica i complexa al voltant del fenomen literari per mitjà de la transmissió oral. En aquest curs farem una aproximació als tres gèneres literaris que van tenir el seu auge en aquest període crucial de la història de Grècia: l'èpica, la lírica i la tragèdia. A través de l'estudi de les característiques formals i de contingut, i de la lectura d'alguns passatges particularment rellevants dels seus autors principals buscarem entendre el significat i la funció d'aquestes obres poètiques per a la societat del seu temps i valorar-ne el llegat en la cultura actual.

Marta Oller Guzmán és professora agregada de filologia grega al Departament de Ciències de l'Antiguitat i de l'Edat Mitjana de la UAB. La seva recerca s'ha orientat vers l'estudi dels cultes heroics, la condició de l'estranger i el contacte de poblacions en l'àmbit colonial grec. Recentment ha publicat sobre lideratge femení en el món grec antic.

Jordi Pàmias i Massana és catedràtic laboral de Grec al Departament de Ciències de l'Antiguitat i de l'Edat Mitjana de la UAB. Ha centrat la recerca en el mite grec, en els seus aspectes teòrics i la seva recepció. Des de 2010 és membre del consell de redacció de la col·lecció de textos grecs i llatins de la Fundació Bernat Metge.

Joan Pagès Cebrián ha estat catedràtic de grec d'ensenyament secundari, i actualment és professor de filologia grega a la UAB. S'ha especialitzat en edició de textos mitogràfics grecs, en mitologia i religió gregues i en crítica homèrica. Col·labora amb la col·lecció de clàssics grecs de la Fundació Bernat Metge com a traductor i editor.

CU05: Música i cinema

Dates i horari: 31 d'octubre, 7, 14, 21 i 28 de novembre, 5, 12 i 19 de desembre, de 17 a 18.30 h.

Programa

El cinema ha sabut sintetitzar totes les arts de manera orgànica i, des de l'inici del cinema, la música ha tingut un paper fonamental, bé per recrear un ambient realista, bé com a element de reforç dramàtic, sobretot emocional. Tractarem alguns dels aspectes principals sobre la relació entre música i cinema al llarg de la història i veurem l'interessant fenomen de concerts de bandes sonores, que està esdevenint tot un èxit dins de les programacions dels auditoris. Els temes que inclourà el curs són: música i cinema: conceptes bàsics de comunicació audiovisual; la música al cinema mut; el fenomen del cinema sonor i el «so de Hollywood» i alternatives; el musical com a gènere; Kubrick i la música preexistent; el retorn al «so de Hollywood», i tendències actuals, els concerts de bandes sonores.

Aurèlia Pessarrodona Perez és llicenciada en Humanitats, doctora en Musicologia, cantant lírica i dibuixant. Com a investigadora és especialista en teatre musical del segle XVIII i la relació entre música, cos i arts, aspectes que també ha vinculat amb la seva pràctica artística. Actualment és professora lectora Serra Húnter del Departament d'Art i Musicologia de la UAB.

CU06: Nosaltres i els romans. Aspectes d'història, cultura i civilització romanes i la seva recepció

Dates i horari: 22 i 29 de gener, 5, 12, 19 i 26 de febrer, 5 i 12 de març, de 9.30 a 11 h.

Programa

Espigolarem alguns dels aspectes més significatius de l'herència historicocultural romana i el procés, els intermediaris i els moments clau mitjançant els quals la romanitat ha amarat la nostra idiosincràsia, des d'aspectes de la vida quotidiana fins a les grans fites de la cultura occidental. En vuit sessions parlarem de la llengua llatina i la seva evolució a les llengües romàniques, dels usos i costums romans en la nostra quotidianitat, d'algunes obres literàries i la seva tradició en la literatura i l'art occidentals (*L'Eneida*, el conte de Psique i Cupido), d'aspectes d'urbanisme i enginyeria romana, dels processos d'adaptació de la cultura pagana al cristianisme,

dels usos i reinterpretacions posteriors d'episodis, personatges i símbols de la història romana, etc. En definitiva, demostrarem que la romanitat impregna el nostre ADN.

Joan Carbonell Manils és professor de filologia llatina de la UAB. És especialista en l'humanisme del segle XVI i en els estudis sobre tradició epigràfica manuscrita. Ha traduït al català Ciceró, Plaute, Horaci i Lucà, així com Luter, Pico della Mirandola i Galileu. Igualment ha dedicat temps de la seva recerca als mètodes d'aprenentatge de la llengua llatina a la universitat i al batxillerat.

CU07: Una història de la maçoneria: del segle XVIII als nostres dies

Dates i horari: 22 i 29 de gener, 5, 12, 19 i 26 de febrer, 5 i 12 de març, d'11.30 a 13 h.

Programa

Hi ha pocs fenòmens històrics, culturals i socials que hagin generat tantes polèmiques i debats a la societat com la maçoneria. Veurem els orígens històrics i l'evolució d'aquesta institució i els personatges que durant 300 anys hi han estat vinculats, tan coneguts i tan dispars com els escriptors Antonio Machado i Oscar Wilde, científics com Santiago Ramón y Cajal o Alexander Fleming i líders de moviments socials i polítics com Clara Campoamor, Lluís Companys o Concepción Arenal. El programa del curs inclou els temes següents: els orígens, constructors de catedrals gòtiques a la Il·lustració; les conseqüències del «*contubernio judeo-masónico*»; símbols, rituals i objectius maçònics; de Mozart i Machado fins als Picapedra; maçoneria i feminisme; secta, lobby, societat satànica?; maçoneria, *quo vadis*?

David Revelles Soriano és periodista i professor associat al Departament de Periodisme de la Facultat de Ciències de la Comunicació de la UAB. Des de fa dues dècades compagina la seva activitat d'investigador, escriptor i conferenciant amb la creació de rutes urbanes a Barcelona per donar a conèixer la riquesa històrica i literària.

CU08: Passat, present i futur del nostre sistema econòmic

Dates i horari: 23 i 30 de gener, 6, 13, 20 i 27 de febrer, 6 i 13 de març, de 9.30 a 11 h.

Programa

El curs té com a objectiu explicar i entendre les característiques del capitalisme, que és el sistema econòmic dominant en el món on vivim. S'estructura en tres parts: La primera explora la història del pensament econòmic des dels seus inicis fins a les teories més contemporànies que expliquen la realitat de l'economia actual (Grècia Clàssica, Tomàs d'Aquino, Adam Smith, Malthus...). La segona analitza les diverses fases del capitalisme des del seu gran impuls amb la revolució industrial fins la complexa interacció amb la globalització, el medi ambient i les tecnologies emergents, que plantegen un futur ple d'interrogants. A la tercera part s'oferiran recomanacions per la gestió de les finances personals que ajudin a navegar en un món marcat per la incertesa econòmica.

Eduard Conti Batlle és economista i dirigeix la seva pròpia empresa d'educació econòmica i financera. És també professor d'Introducció a l'Economia a la UAB i col·laborador habitual en diversos mitjans de comunicació.

CU09: La cançó, vehicle de la poesia

Dates i horari: 23 i 30 de gener, 6, 13, 20 i 27 de febrer, 6 i 13 de març, d'11.30 a 13 h.

Programa

La cançó i la poesia lírica van començar sent la mateixa cosa, però la impremta les va anar separant. Tanmateix, al llarg dels darrers segles, la cançó ha esdevingut una eina importantíssima de cara a la divulgació dels poetes i de la seva obra. En aquest curs passarem revista, amb l'ajuda d'audicions i d'interpretacions en directe, als poetes catalans que han estat cantats, sense oblidar els grans referents francesos (Baudelaire per Léo Ferré, Aragon per Jean Ferrat, Victor Hugo per Georges Brassens), i estudiarem de manera crítica el procés creatiu de la musicació de poemes.

Miquel Pujadó Garcia és llicenciat en Filologia Catalana i doctor en Filologia Romànica. Autor de diversos llibres de narrativa infantil i juvenil i del llibre de referència *Diccionari de la cançó*, ha publicat una vintena de discos com a cantant i ha

compost cançons per a Dyango, Guillermina Motta, La Salseta del Poble Sec, etc. De 1985 ençà escriu a *Serra d'Or* sobre cançó catalana i internacional.

CU10: La religió de l'antic Egipte

Dates i horari: 23 i 30 de gener, 6, 13, 20 i 27 de febrer, 6 i 13 de març, de 17 a 18.30 h.

Programa

L'antic Egipte és una de les civilitzacions més fascinadores de l'Antiguitat, que ja va captivar a grecs i romans. Entre moltes coses, una que els cridà més l'atenció van ser les seves divinitats, mig humanes mig animals. En aquest curs de 8 sessions s'introduirà l'alumnat a diversos aspectes de la religió faraònica com les divinitats, la figura del divina del rei, els seus centres de culte, alguns rituals o les seves creences funeràries. És tracta d'un curs d'iniciació, per al qual no calen coneixements previs. El temari inclou: la religió de l'antic Egipte, la concepció de divinitat i el panteó egipci, cosmogonies i cosmovisió, el temple del cosmos a la Terra, el mite d'Osiris, el món funerari, el rei-déu i els rituals iniciàtics.

Marc Orriols, egiptòleg, és doctor i professor a la UAB. Ha participat en nombrosos congressos i té diverses publicacions en revistes especialitzades.

CU11: Oceans femenins. Vides de dones als mons colonials

Dates i horari: 19 i 26 de març, 2, 9, 23 i 30 d'abril, 7 i 14 de maig, de 9.30 a 11 h.

Programa

La història de les societats imperials s'ha escrit en clau masculina i occidental, però l'experiència colonial va tenir també un protagonisme públicament i íntimament femení. Les nostres sessions exposen vivències de dones en els territoris de la primera globalització, impulsada pels imperis ibèrics del segle XVI al segle XVIII. Considerem diferents exemples de lideratge, sotmetiment o resiliència, des de la història social a la història religiosa i de les emocions, amb races, ètnies, estaments i religions plurals. Cada sessió es desenvolupa a partir de casos documentats, cada figura o col·lectiu ens permet conèixer èpoques, societats o poders diferents des d'una sensibilitat femenina transoceànica. Entre altres, coneixerem les dones indígenes americanes, les conqueridores del Nou Món, la dona a les ciutats iberoamericanes...

Bernat Hernández és professor d'història moderna i investigador del Centre d'Estudis de l'Amèrica Colonial a la Universitat Autònoma de Barcelona. Director de la revista *Nuevas de Indias*, sobre cultura i història dels mons hispanoamericans de l'època moderna.

CU12: Grans cultures de l'Antiguitat. Del naixement de la història a la caiguda de Roma

Dates i horari: 19 i 26 de març, 2, 9, 23 i 30 d'abril, 7 i 14 de maig, d'11.30 a 13 h.

Programa

Farem un viatge complet per a aquests quatre mil·lennis, des del naixement de la història i de l'escriptura a Mesopotàmia fins a la caiguda de l'Imperi Romà d'Occident. Al llarg d'aquest llarg període de temps nombrosos pobles van aparèixer i van extingir-se, grans imperis van conviure i van enfrontar-se, grans ciutats van erigir-se i van abandonar-se... Ens acostarem a grans personatges com Hammurabi, Ramsès II, Cir, Alexandre, Cleòpatra, Juli Cèsar o Àtila, entre molts d'altres, que encara avui ens fascinen i intriguen. No només coneixerem el món antic, sinó que també reflexionarem sobre el nostre, veient quant en comú tenim encara amb allò que considerem el bressol de la nostra civilització.

El programa del curs inclou: Egipte, la terra dels faraons; Mesopotàmia, el naixement de la història; l'època dels grans imperis al Pròxim Orient; Grècia arcaica i clàssica; Alexandre i el món hel·lenístic; monarquia i república romana; l'Imperi Romà, i la caiguda de Roma i la fi del món (antic).

Marc Mendoza Sanahuja és doctor en Història Antiga per la Universitat Autònoma de Barcelona, on actualment és professor associat. Els seus camps de recerca principals són Alexandre el Gran, els diàdocs i l'Àsia Central hel·lenística, però també ha publicat articles sobre l'Imperi Persa, recepció moderna i historiografia catalana, entre d'altres.

CU13: Antropologia: la diversitat cultural a través de la ficció

Dates i horari: 20 i 27 de març, 3, 10 i 24 d'abril, 8, 15 i 22 de maig , de 9.30 a 11 h.

Programa

La ficció, amb la seva capacitat de transcendir els límits de la realitat, ens ofereix una finestra a un món alternatiu, un espai on les regles poden ser subvertides i les veritats qüestionades. El filòsof Jacques Rancière sosté que per entendre millor la realitat hem de començar per ficcionar-la. Aquesta afirmació ens convida a explorar el cinema com a mitjà narratiu que pot esdevenir una eina fonamental per desxifrar l'imaginari col·lectiu i les representacions intencionades que configuren la percepció del nostre entorn.

A través de pel·lícules, sèries i altres formes d'expressió cinematogràfica explorarem com els relats ens ajuden a reflexionar sobre la nostra pròpia existència i a entendre millor el món que ens envolta.

Jordi Grau Rebollo és doctor en Antropologia Social i professor al Departament d'Antropologia Social i Cultural de la UAB. S'ha especialitzat en antropologia audiovisual, especialment en el potencial etnogràfic de l'audiovisual per comprendre i explicar la realitat, i en antropologia de la família i del parentiu.

CU14: Recerca i aprofundiment en el fenomen inabastable de la música

Dates i horari: 20 i 27 de març, 3, 10 i 24 d'abril, 8, 15 i 22 de maig , d'11.30 a 13 h.

Programa

En aquest nou curs continuarem avançant en aquest camí inabastable que és la música. Parlarem de la música tradicional amb unes sessions dedicades a la sardana i la cobla i recordarem la Nova Cançó Catalana dels anys 60. Dins de la música clàssica ens mirarem les bases de la música electrònica. Dins del jazz visitarem l'època de les grans bandes. Dins del pop-rock estudiarem com la imatge ha modulat les cançons amb els vídeos musicals i sempre estarem oberts a alguna sessió monogràfica sorpresa!

Frederic Sesé Sabartés és historiador de l'art per la UAB i titulat professional de flauta travessera pel Conservatori Municipal de Música de Barcelona. Ha desenvolupat la seva trajectòria professional com a crític musical i docent.

CU15: Nutrició i salut aplicada a persones de més de 55 anys

Dates i horari: 20 i 27 de març, 3, 10 i 24 d'abril, 8, 15 i 22 de maig, de 17 a 18.30 h.

Programa

L'objectiu general d'aquest curs és proporcionar coneixements actualitzats i basats en l'evidència científica sobre aspectes bàsics de la nutrició humana i aplicar-los en el dia a dia per tal de fomentar una alimentació i un estil de vida saludables. Es tractaran, entre d'altres, el temes següents: les necessitats nutricionals específiques a partir dels 55 anys, l'activitat física, l'aplicació de les recomanacions d'alimentació saludable en l'elaboració dels menús setmanals, què són i com reconèixer els aliments i begudes ultraprocessats, com interpretar les etiquetes dels aliments i què hi ha sobre alguns mites en nutrició.

Montserrat Solanas García és llicenciada en Biologia, màster en Nutrició i Alimentació i doctora en Ciències Biològiques. A la UAB és professora titular de l'Àrea de Fisiologia Mèdica a la Facultat de Medicina i membre de l'Institut de Neurociències. La seva recerca sempre ha girat a l'entorn de la nutrició i la salut. És autora de més d'una seixantena d'articles de recerca, ha participat en més de vint projectes d'R+D+I i participat en comitès internacionals de l'àmbit de la nutrició i la salut.

Programa dels itineraris

IT01: Barcelona amb ulls d'artistes, arquitectes i escriptors

Dates i horari: 29 d'octubre, 5, 12, 19 i 26 de novembre, 3, 10 i 17 de desembre, d'11 a 13 h.

Programa

Barcelona és la ciutat de les mil cares. Escriptors, arquitectes, artistes i intel·lectuals de totes les èpoques hi han viscut i s'hi han inspirat per crear les seves obres. A través d'aquest taller, descobrirem les Barcelones de Mercè Rodoreda, Picasso, George Orwell i Joan Miró, entre altres, i entendrem el paper que la ciutat va tenir en les seves brillants trajectòries. Farem els recorreguts i visites següents:

1. Barcelona amb els ulls de Mercè Rodoreda, a Gràcia. Possibilitat de visitar el refugi antiaeri de la plaça de la Revolució o de la plaça del Diamant.
2. Barcelona amb els ulls de Pablo Picasso, al Gòtic
3. Barcelona amb els ulls de George Orwell, al Gòtic
4. Barcelona amb els ulls de Joan Miró, al Gòtic
5. Barcelona amb els ulls de Josep Puig i Cadafalch, a Montjuïc. Possibilitat d'accedir a la Sala Oval del Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC).
6. Barcelona amb els ulls de les pioneres de la Segona República: Maria Teresa Vernet, Margarida Xirgu, Rosa Maria Arquimbau, Teresa Pàmies, etc. Al Gòtic i al Raval. Possibilitat de visitar els Jardins de Mercè Rodoreda a l'Institut d'Estudis Catalans (IEC).
7. Barcelona amb ulls d'Antoni Gaudí, al Gòtic. Possibilitat de visitar l'Ateneu Barcelonès.
8. Barcelona amb ulls d'escriptor: Manuel Vázquez Montalbán, Eduardo Mendoza, Joan Maragall, etc. al Born i al Gòtic

Alba Casaramona és llicenciada en Humanitats i màster en Estudis Avançats en Història de l'Art i en Creació Artística, especialista en gestió i comunicació cultural, involucrada en diversos projectes culturals a museus i és guia oficial de turisme de Catalunya. Es dedica des de fa més de 15 anys a la difusió de la història a través de xerrades, visites guiades i cursos a universitats.

IT02: Història de Barcelona a peu de carrer: de la fundació de *Barcino* al segle XVIII

Dates i horari: 21 i 28 de gener, 4, 11, 18 i 25 de febrer, 4 i 11 de març, d'11 a 13 h.

Programa

Explicarem la història de Barcelona amb unes visites cronològicament ordenades i aquest és el primer de dos itineraris independents. En aquest itinerari, amb els recorreguts i visites següents, recorrerem el període que va de la fundació de *Barcino* al segle XVIII:

1. *Ave Barcino!* La fundació de la colònia *Iulia Augusta Paterna Faventia Barcino* i la seva evolució fins al segle V.
2. La *Barchinona* medieval: la construcció de la Barcelona medieval, dels comtes als comtes-reis.
3. Els jueus de la Barcelona medieval: l'aljama de Barcelona i el Call de Barcelona com un dels pulmons econòmics de la ciutat durant l'edat mitjana.
4. L'activitat econòmica dels artesans, mercaders i banquers medievals. El Rec Comtal per la Ribera, Sant Pere i el Born com a recurs hídric.
5. L'ocupació del Raval per les ordres religioses. El Raval com a barri extramurs de Barcelona.
6. Llegendes i ensurts barcelonins: llegendes curioses que configuren el caràcter de la ciutat des de la baixa edat mitjana.
7. La Barcelona del 1700 i la Guerra de Successió: la Guerra de Successió a Catalunya va acabar amb un setge a Barcelona de més de 13 mesos.
8. *Dona et Labora*: des de la Barcelona gremial i fins al segle XX el treball de la dona es considerava accessori i complementari.

Farem un segon itinerari a partir de l'abril, amb continuïtat cronològica amb aquest (vegeu IT03).

Meritxell Carreras és llicenciada en dret, barcelonista, guia oficial de turisme de Catalunya i gracienc. Té arrels a la Barceloneta, a l'Eixample i a Ciutat Vella i per això duu l'entusiasme per Barcelona a l'ADN. La seva feina (i passió) és ensenyar la història gran i la història petita d'una ciutat que ens parla i s'explica a ella mateixa des de l'època dels romans.

IT03: Història de Barcelona a peu de carrer: de la postguerra de Successió al segle XIX

Dates i horari: 18 i 25 de març, 1, 8, 22 i 29 d'abril, 6 i 13 de maig, d'11 a 13 h.

Programa

Explicarem la història de Barcelona ordenada cronològicament i en aquest itinerari contemplarem el període que va de la postguerra de Successió a les convulsions socials i econòmiques segle XIX i principis del segle XX. Dedicarem el trimestre a la protoindustrialització del segle XVIII, a la revolució industrial de Barcelona, a la lluita de classes i a les conseqüències econòmiques i artístiques per a la burgesia industrial. Farem els recorreguts i visites següents:

1. Ofegats entre fums i muralles: Catalunya va dur a terme la Revolució Industrial al mateix temps que Anglaterra i Barcelona va anar creixent entre fums, soroll i muralles...
2. Del Manchester català al Silicon Valley barceloní: del Poblenou del segle XIX al 22@ del segle XXI. Itinerari que ens mostrarà la transformació del barri.
3. El bulevard modernista: les residències més espectaculars del Passeig de Gràcia dels que van ser els amos de la ciutat i del país.
4. L'avinguda del Tibidabo i l'esplendor de la burgesia: des de la plaça Kennedy fins a l'antic Asilo de Ciegos al Amparo de Santa Lucía anirem descrivint i descobrint les luxoses residències dels socis i amics del doctor Andreu.
5. 1888, l'odissea de l'Exposició Universal de Barcelona. Aquest itinerari ens passejarà per tots els escenaris on es va dur a terme l'exposició, des de l'Arc de Triomf fins a l'avinguda del Marquès de l'Argentera.
6. «¡A la guerra!, el Paralelo agradecido» (frase encunyada durant la Primera Guerra Mundial). La nova era de l'oci a Barcelona, 1894–1939. La ciutat en la modernitat amb totes les seves contradiccions.
7. Descobrint la Barcelona maçònica: des de la Biblioteca Arús i fins a l'avinguda de la Catedral anirem copsant la petjada maçònica.
8. Barcelodona: ruta sobre diferents dones barcelonines (de diferents èpoques) que van ser protagonistes silenciades d'alguns fets històrics rellevants.

Meritxell Carreras és llicenciada en dret, barcelonista, guia oficial de turisme de Catalunya i gracienc. Té arrels a la Barceloneta, a l'Eixample i a Ciutat Vella i per això duu l'entusiasme per Barcelona a l'ADN. La seva feina (i passió) és ensenyar la història gran i la història petita d'una ciutat que ens parla i s'explica a ella mateixa des de l'època dels romans.



Espai Sant Pau
Aules+55 UAB



UAB

**Universitat
Autònoma
de Barcelona**