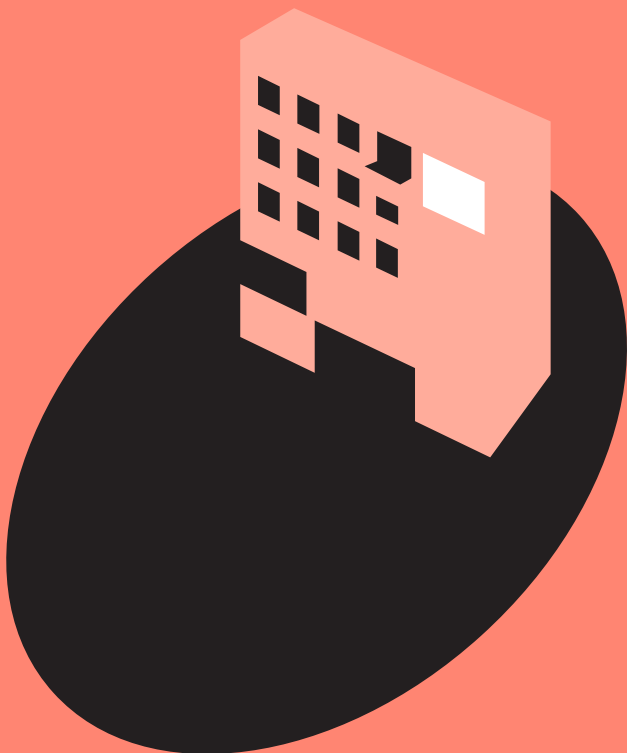

Centre Cívic El Sortidor

TALLERS PROGRAMACIÓ CULTURAL

Primavera 2019

El Sortidor



Coordinadora d'entitats



Poble Sec

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

Centre Cívic El Sortidor

Inscripcions en línia

<https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>

- N** Nou taller
- !** Cal inscripció prèvia
- ECO** Productes ecològics
- V** Cuina vegetariana
- PS** Activitats amb perspectiva de gènere
- BL** Balandra. Residències de creació artística
- 🌿** Activitats mediambientals

EXPRESSIÓ

FLAMENC **N**

Dimarts, de 19 a 20.30 h,
del 30 d'abril al 18 de juny
Preu: 42,11€
Tallerista: Irina Varo

Iniciació al ball flamenc a través dels *compás* i els diferents pals. No calen coneixements bàsics. Cal dur roba còmode, no cal faldilla de flamenc. Es recomana porta sabata de flamenc o de *sevillanas* o sabata de saló amb una mica de taló.

BALLET FITNES

Dilluns, de 18.30 a 19.45 h, del
29 d'abril al 17 de juny (7 s.)
Preu: 30,70 €
Tallerista: Valentina Freidfeld

DANSA AFRICANA

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h,
del 8 de maig al 19 de juny (7 s.)
Preu: 24,56 €
Tallerista: Sandra Polo

ZUMBA

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h,
del 8 de maig al 19 de juny (7 s.)
Preu: 36,84 €
Tallerista: Jimena Montivero

SALSA

Dijous, de 20.15 a 21.45 h,
del 25 d'abril al 13 de juny
Preu: 42,11 €
Tallerista: Xavier Colomer

CREATIVITAT

BATIK I SHIBORI. L'ART DE PINTAR TELES **N**

Divendres, de 19 a 21 h,
del 3 de maig al 14 de juny (7 s.)
Preu: 49,13 €
Suplement per a material: 10 €
Tallerista: Silvia Marchiano

Tècnica d'estampació de tela provinent d'Indonèsia que consisteix a encerar, amb cera d'abelles fosa, les zones de tela a conservar per poder tintar la resta. El *shibori* prové del Japó i el tenyit s'aconsegueix amb ple-gats, frunzits i lligats. El resultat de les dues tècniques és sorprenent i ens permetrà dissenyar una peça única.

PERFUM DE PRIMAVERA

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h,
del 6 de maig al 17 de juny (6 s.)
Preu: 42,11 €. Cal abonar
un suplement de 10 €
Tallerista: Marta Garcia Pons

Ens endinsarem en el procés creatiu d'un perfum personal amb notes fresques com són els cítrix.

CERÀMICA

Dijous, de 19.30 a 21.30 h,
del 25 d'abril al 13 de juny
Preu: 56,14 €
Suplement per a material: 12 €
*Tallerista: Zofia Krakowiak de
Turbot Design*

AQUAREL·LA BOTÀNICA

Dilluns, de 19 a 21 h, del 6
de maig al 17 de juny (6 s.)
Preu: 42,11 €
Tallerista: Mònica Custodio

Taller per acostar la tècnica de l'aquarel·la a la botànica. Les flors, les fulles i els bitxos seran l'objecte de les propostes que donen color a la primavera.

RECURSOS

LA VEU EN MOVIMENT **N**

Dimecres, de 19 a 20.30 h,
del 8 de maig al 19 de juny
(7 s.)
Preu: 36,84 €
Tallerista: Romina Kriger

Es treballaran cançons en grup com el pop o el rock i es centrarà l'atenció sobre els bloquejos del cos, tant emocionals com vocals, aplicant exercicis d'escalfaments vocal i corporal i tècniques de respiració i relaxació.

INICIACIÓ A LA COSTURA

Dimarts, de 19 a 21 h, del 30
d'abril al 18 de juny
Preu: 56,14 €
Tallerista: La Pugna

No cal tenir coneixements previs. Es pot portar la màquina de cosir o bé utilitzar la dels centre d'ús comú. El centre disposa d'espai per deixar-les.

REEDUCACIÓ VISUAL. MÈTODE BATES

Divendres, de 18 a 19.30 h, del 26 de d'abril al 14 de juny
Preu: 42,11 €
Tallerista: Orit Kruglanski de Cos Cooperativa de salut.

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

Dilluns, de 18.30 a 20 h, del 29 d'abril al 17 de juny (7 s.)
Preu: 36,84 €
Tallerista: a determinar

AUTODEFENSA FEMINISTA

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h, del 29 d'abril al 17 de juny (7 s.)
Preu: 36,84 €
Tallerista: Carme Duran

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA I SÒL PÈLVIC

Dimarts, de 18.30 a 19.45 h, del 30 d'abril al 18 de juny
Preu: 35,09 €
Tallerista: Silvia Lezcano

POSA'T EN FORMA

Divendres, de 19 a 20 h, del 25 d'abril al 13 de juny
Preu: 28,07 €
Tallerista: Rosa Domínguez

Taller que requereix d'un esforç físic mitjà. Cal portar roba adequada, aigua i una tovallola.

MARXA NÒRDICA PER MONTJUÏC

Dijous, de 18.30 a 20 h, del 25 d'abril al 13 de juny
Preu: 42,11 €
Tallerista: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Therapeutic

Taller d'iniciació. Inclou lloguer dels bastons especials de marxa nòrdica.

ESTIRAMENTS PER A L'ESQUENA

Dilluns, de 20 a 21.30 h, del 29 d'abril al 17 de juny (7 s.)
Preu: 36,84 €
Tallerista: Núria Satorra Brucart

IOGA ASHTANGA VINYASA

Dijous, de 9.15 a 10.30 h, del 25 d'abril al 13 de juny
Preu: 35,09 €
Tallerista: Claudia Di Guglielmo

IOGA DINÀMIC

Dimarts, de 20 a 21.15 h, del 30 d'abril al 18 de juny
Preu: 35,09 €
Tallerista: Silvia Lezcano

Requereix un esforç físic mig. Cal portar roba còmode.

HATHA IOGA INICIACIÓ

Dimarts, de 19.15 a 20.30 h, del 30 d'abril al 25 de juny (9 s.)
Dijous, de 19.15 a 20.30 h, del 25 d'abril al 20 de juny (9 s.)
Preu: 39,48 €
Tallerista: Viviana Fortino

HATHA IOGA AVANÇAT

Dimarts, de 20.30 a 21.45 h, del 30 d'abril al 25 de juny (9 s.)
Dijous, de 20.30 a 21.45 h, del 25 d'abril al 20 de juny (9 s.)
Preu: 39,48 €
Tallerista: Viviana Fortino

És imprescindible tenir-ne un nivell mitjà. Requereix un esforç físic elevat.

YIN IOGA

Dimecres, de 20.30 a 21.45 h, del 8 de maig al 19 de juny (7 s.)
Preu: 30,70 €
Tallerista: Paolo Luvisetto

PILATES

Dilluns, de 9.45 a 11 h, del 29 d'abril al 17 de juny (7 s.)
Dimecres, de 9.45 a 11 h, del 8 de maig al 19 de juny (7 s.)
Preu: 30,70 €
Tallerista: Rosa Domínguez

Divendres, de 18 a 19 h, del 26 d'abril al 14 de juny
Preu: 28,07 €
Tallerista: Rosa Domínguez

PILATES MATT

Dilluns, de 19 a 20.15 h, de 29 d'abril al 17 de juny (7 s.)
Preu: 30,70 €
Tallerista: Jesús Aragón

TAI TXÍ

Dimecres, de 19 a 20.30 h, del 8 de maig al 19 de juny (7 s.)
Preu: 36,84 €
Tallerista: Ricard Fané

FERMENTS VEGETALS



Dilluns 29 d'abril, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Equip Prabhu Sukh



CUINA VIETNAMITA

Dilluns 6 de maig, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €
Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Agnès Dapère

ESPÈCIES I CONDIMENTS A LA CUINA

Dimarts 14 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Carmen Simón



MAR I MUNTANYA

Dimecres 15 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Rosa Maria Grau

CUINA VEGETARIANA DE PRIMAVERA



Dijous 16 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Maria Alcolado

MASSA MARE SENSE GLUTEN

Divendres 17 de maig, de 18 a 21 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Jordi Bosch de Mamafermenta

L'OBRADOR DE LES SALSES



Dilluns 20 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Jordi Rey

EL MÓN DEL SEITÓ

Dimarts 21 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Anna Bozzano d'El Peix al plat

DOLÇOS VEGANS DE PRIMAVERA



Dilluns 27 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Equip Prabhu Sukh

CUINA SENSE GLUTEN



Dimarts 28 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Mercè Homar

CUINA VENEÇOLANA

Dilluns 3 de juny, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Izquel Ojeda de l'associació Abrazo cultural

RECEPTES EN 15 MINUTS

Dimarts 4 de juny, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Rosa Maria Garcia

ESPECIAL PEIX CRU

Dimarts 11 de juny, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Anna Bozzano

PROGRAMACIÓ CULTURAL

CONFERÈNCIES I XERRADES

ARTS ESCÈNIQUES (música, dansa i teatre)

PerSpectiva

ITINERARIS

ACTIVITAT EN FAMÍLIA

Totes les activitats són gratuïtes tret que s'indiqui el contrari. Els espectacles són d'entrada gratuïta amb reserva prèvia i aforament limitat. No es permetrà l'accés a la sala un cop començat l'espectacle.

Per a més informació, consulteu el web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor i el facebook/[centrecivic.elsortidor](https://www.facebook.com/centrecivic.elsortidor).

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dimecres 24 d'abril a les 19 h

A càrrec de Laia Solé, autora

Amb motiu de Sant Jordi, Laia Solé experta en l'alimentació conscient i gana emocional, presentarà el seu primer llibre *Adiós al hambre emocional* i ens explicarà, exactament de què parlem quan parlem de *mindful eating*, com funciona el mecanisme de la gana, quins tipus de gana existeixen i com els podem reconèixer.

TAULA RODONA DONA I ESPORT

Dijous 30 de maig, a les 18 h

A càrrec del Pla Comunitari del Poble-sec i La BiblioMusiCineteca

Per què moltes noies deixen l'esport a l'adolescència? Rep el mateix suport i reconeixement l'esport femení que el masculí? La comissió de Salut del Pla Comunitari proposa un espai de debat entre els diferents equips femenins sobre la realitat de les dones i l'esport en el barri del Poble-sec.

EL BENEFICIS DE L'ORDRE A LA LLAR

Dijous 13 de juny, a les 19 h

A càrrec de Àmmia Serra Pons

Mantenir uns hàbits d'ordre i organització a la llar poden ser beneficiosos per al nostre estil de vida, ens permet tenir més temps per fer allò que realment ens agrada i ens aporta harmonia i benestar amb nosaltres mateixos. En aquesta xerrada pràctica, basada en el llibre i la metodologia de *La màgia de l'ordre*, de Marie Kondo, es parlarà de per on començar, com et pots organitzar i com mantenir-ho en el temps.

MOSTRA DE DANSA AMB EL CONSERVATORI PROFESSIONAL DE DANSA

Dissabte, 27 d'abril, a les 18.30 h
Dansa a la plaça, 45' min

A càrrec de l'alumnat del Conservatori Professional de Dansa de l'Institut del Teatre de Barcelona.

EL CERCLE

Dissabte 27 d'abril, a les 19.30 h
Dansa a la plaça, 20' min
A càrrec de Carla Tóvias.
Música: Àlex Kiran Cabrer

En el marge hi ha espai per l'error i jo m'equivoco sovint. Ens fan creure que hem de viure dins del cercle! Em tranquil·litza saber que som carn i la carn se la mengen els cucs. M I R A R – NOS als ulls – cercles dins de cercles -. Et quedes o marxes? Juntes, si us plau.

ALGUIEN VIENE

Dijous 2 de maig, a les 19.30 h
Teatre de creació, 70'
A càrrec de La Münchhausen

Una comèdia. Gairebé. Una tragèdia. Grotesca. L'obsessió per mantenir els éssers amb vida. Una obra contra natura més enllà del desig i de la soledat. Algú ve. Algú se'n va.

THE FRENCH REVERIE

Dijous 9 de maig, a les 19.30 h
Música clàssica
A càrrec de Laura Farré Rozada

La pianista especialitzada en música contemporània, Laura Farré Rozada, ens presenta un viatge per la música francesa del s. xx i xxi.

SUFÍ-CIÈNCIA

Dijous 16 de maig, a les 19.30 h
Música clàssica
A càrrec de Burruezo & Nur
Camerata + Virginia Joëlle

Concert i sessió de dansa sufí, la dansa dels dervixos *giròvags mevlevís*. Les peces us apropiaran a la cultura sufí, amb improvisacions profundes i encisadores, acompanyades de la dansa de la Virginia Joëlle.

EAT ME: ANA

Dijous 23 de maig, a les 19.30 h. Teatre 65'
A càrrec de la Companyia
Mireia Izquierdo

Com influeix el cànon de bellesa en la percepció del nostre cos? Qui sóc jo i qui és l'altre, el personatge? En quin moment ens perdem en la frivolidat i superficialitat de la imatge? Com es connecten bellesa i èxit? Quina és la creu que carreguem per conquerir aquest concepte d'èxit?

SIMFÒNIC

Dissabte 8 de juny, a les 19 h

Concert de l'Escola de Música La Sala que comptarà amb el suport de l'equip de músics professionals que formen l'escola.

GET NO

Dijous 13 de juny, a les 19.30 h
Dansa, 40'
A càrrec de La Quebrá. Irene
García

Quan el panell d'avisos indiquen que l'avió és a la pista, al vestíbul els peus recorden com per art de màgia una ziga-zaga secreta que es dibuixa a terra, una sacsejada del pes que és pregària i alhora és rebregar el cor com un drap humit al mig del pit.

BCN SPORTS FILM

Dijous 6 de juny, a les 19.30 h

El festival compleix 10 anys i es consolida com a referent a nivell mundial de cinema i televisió esportiva. El centre cívic serà seu del BCN Sports Film amb la projecció de diferents curtmetratges amb un eix en comú: l'apoderament femení a través de l'esport.

JORNADA DE CRÍQUET

Dissabte 8 de juny, a les 18 h
A càrrec de Cricket Jove Bcn

L'any 2010 neix a Barcelona el Cricket Jove Bcn per la demanda de diverses noies de la ciutat que volien fer esport. Actualment, al Poble-sec participa amb un equip format per joves de l'IES Consell de Cent. Crearem un espai d'oci, lleure i esport obert al barri per aprendre aquest esport de la mà de l'equip femení del Poble-sec.



El punt de trobada es comunicarà un cop tancat el grup. En cas que no hi pugueu assistir, aviseu al centre cívic, la plaça Lliure la pot ocupar algú que estigui en llista d'espera. Els itineraris són gratuïts tret que s'indiqui el contrari. Inscripcions a partir del 8 d'abril a les 9 h.

MONTJUÏC, UN LLIBRE OBERT

Dimecres 24 d'abril, a les 11 h
A càrrec de Museu Etnològic i de Cultures del Món, Centre d'Estudis Olímpics-Museu Olímpic i de l'Esport Joan Antoni Samaranch, Cartoteca de Catalunya-Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya

Itinerari que ens permetrà entrar en els espais de les biblioteques dels diversos museus i descobrir els trossos que s'hi amaguen. Alhora passejarem per l'entorn de Montjuïc en què s'emmarquen.

MAX BECKMANN – LEIPZIG, 1884 – NOVA YORK, 1950

Diumenge 5 de maig, a les 10 h
A càrrec de CaixaFòrum Barcelona

D'esperit independent i solitari, Max Beckmann va aconseguir desenvolupar un llenguatge completament personal, allunyat de qualsevol de les tendències dels seus contemporanis. Aquesta exposició s'en-dinsa en l'obra de l'artista alemany construïda sobre un realisme ple de ressonàncies simbòliques, testimoni vigorós de la convulsa societat del seu temps.

VISITA GUIADA A LA FÀBRICA CASARAMONA

Diumenge 12 de maig, a les 10 h
A càrrec de CaixaFòrum Barcelona

Descobrirem totes les cares de l'antiga fàbrica dissenyada per Josep Puig i Cadafalch, un bell exemple de l'arquitectura modernista industrial.

VISITA AL CASTELL DE MONTJUÏC

Dimecres 29 de maig, a les 18.30 h
A càrrec del castell de Montjuïc

Coneixerem la història i l'arquitectura del castell. La seva ubicació, dalt de la muntanya de Montjuïc, converteix el conjunt monumental en un excepcional mirador de Barcelona.

DONA ESPORT I SALUT



Dissabte 1 de juny, a les 9.30 h
A càrrec de Laura Carasusán i Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic

Sortida de dones en la pràctica de la marxa nòrdica en l'entorn rural del Parc de l'Espai d'Interès Natural de Gallecs (Mollet del Vallès). Petita introducció a aquesta pràctica esportiva enmig d'un entorn rural. Activitat gratuïta exclusiva per a dones. Inclou el lloguer dels bastons. El transport corre a càrrec de les participants. Cal dur roba còmoda i calçat de canya baixa. L'activitat queda subjecte a canvi en cas de condicions climàtiques adverses.

VISITA AL JARDÍ BOTÀNIC: MEDITERRÀNIA ORIENTAL

Diumenge 2 de juny, a les 11 h
A càrrec de l'Associació d'Amics del Jardí Botànic

La part d'Àsia banyada pel Mediterrani, que comprèn Grècia, Turquia, Palestina i les grans illes de Creta i Xipre, té un clima similar al nostre. Veurem espècies citades a la Bíblia com el cedre del Líban, trobarem una nova espècie de palmera descoberta a Creta i fruiters com el magraner, provinents d'aquella zona.

LES DONES TAMBÉ ES MOUEN Les pioneres en la conquesta de l'esport a la ciutat

Dimecres 5 de juny **PS**
a les 18.30 h
A càrrec d'Emma F Parcerisa d'Androna Cultura

Coneixerem quines van ser les primeres iniciatives impulsades per dones per la conquesta de l'esport i la ciutat. Analtzarem la modernitat d'organitzacions com el Club Femení i d'Esports, veurem quines pioneres hi van estar implicades.



ANTONI FABRÉS

Diumenge 9 de juny, a les 10 h
A càrrec del MNAC

Recorregut per l'obra d'Antoni Fabrès i Costa, escultor i pintor, que amb 21 anys i aleshores alumne de l'Escola Llotja de Barcelona, guanyà una pensió per anar a Roma, la ciutat que aleshores era el destí natural dels artistes que destacaven.

POBLE-SEC SENSE GUIÓ

Tastets de teatre al barri

Dissabte 15 de juny, a les 17.30 h

Itinerari per a descobrir el que s'amaga darrera de les bambolines de dos espais escènics del barri, com són el teatre de La Vilella i l'OraclesTheatre Studio. Del primer descobrirem la seva història i ens endisarem en els espais de creació de la mà de la Cia. Sargantana. Del segon, viurem l'experiència d'un assaig en directe previ a la funció dels dissabtes amb l'Orland Verdú, director d'Oracles Theatre i artista. De camí, ens acompanyarà la Cia. Horizonte-Danza i Butoh, que narraran l'inici del teatre a través de la dansa en l'espai públic.

MONTJUÏC: PATRIMONI I ENERGIA



Dijous 20 de juny, a les 10.30 h
A càrrec de Cementiris de Barcelona S.A.

Passejarem per les tombes patrimonials de personatges il·lustres de la ciutat i descobrirem com s'obté energia aprofitant el procés de cremació.

Organització: CC el Sortidor i La Fàbrica del Sol. Activitat inclosa dins la Setmana de l'Energia.

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

TARDES DE CIRC A LA PLAÇA

KAROLI. L'HOME RODA

Dimecres 8 de maig,
a les 17 h
A càrrec del Professor Karoli

Combinant l'enginy amb la presentació de ginyes amb rodes, monocicles alts amb cames i bicis nanes, el professor Karoli demostrarà la seva passió per les rodes fent el més difícil. Un espectacle visual apte per a tots públics.

QUÍTATE!

Dimecres 22 de maig,
a les 17 h

"Quítate" "Aparta figuranta! Quita que no se me ve! Yo, yo, yo yo y no tú... no toquis! Una fusió còmica d'artistes de circ que posa en escena la necessitat del nostre "minut de glòria"; que la seva història sigui escoltada, i abans que la dels altres si és possible. Produït pel Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel i l'Institut de Cultura de Barcelona – ICUB

TALLERS DE CUINA

AMB ELS PEUS A LA MASSA

Dissabte 18 de maig, a les 10.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec de Miho Miyata

Per a infants a partir de 5 anys.

ENERGIA SOLAR A LA CUINA



Dimecres 12 de juny, a les 17 h
A càrrec de Intiam Ruai

Activitat familiar a la plaça. Per a infants a partir de 6 anys.
Recorregut per les tecnologies de la cocció solar que ens farà entendre les possibilitats de les energies renovables i concretament l'energia solar. Veurem com funciona un forn solar a temps real i aprendrem a fer-ne un per portar a casa.

FEM BARRETES ENERGÈTIQUES



Dimecres 12 de juny, a 17 h
A càrrec de Maria Alcolado

Activitat familiar a la plaça. Per a infants a partir de 5 anys.

Activitats incloses dins la Setmana de l'Energia. D'accés lliure i aforament limitat. No es fan reserves prèvies.

AGENDA DE LES ENTITATS

CAMPANYA DONACIÓ DE SANG

Dilluns 15 d'abril, a les 17 h

CERCALLIBRES

De l'1 al 30 d'abril

Programació d'activitats amb la literatura com a protagonista.

FESTA DE LES CULTURES AL POBLE-SEC

Inscripcions:
holapoblesec@gmail.com

TALLER DE DANSES DEL MÓN

Dijous 25 d'abril, a les 19.30 h

TALLER DE CERIMÒNIA DEL TE

Dijous 2 de maig, a les 19.30 h

A càrrec del Consell de Cultura Popular del Poble-sec

TURBULENCIES

Divendres 26 d'abril, a les 19.30 h

A càrrec d'Art and Coop Teatre Social joves i la Cooperativa Etcèteres.

Per a la reserva d'entrades:
info@artandcoop.org

CORAL INFANTIL XEMENEIA AMUNT DE L'ESCOLA DE MÚSICA LA SALA

Dissabte 1 de juny, a les 19 h

ENTITATS AL SORTIDOR

ASSOCIACIÓ SOCIOCULTURAL LA FORMIGA

934 438 207, info@laformiga.org,
laformiga.org

CENTRE CULTURAL TOMÀS TORTAJADA

934 438 203 o jubicat@yahoo.es

CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA

Vine i aprèn català
934 912 797 sants@cpnl.cat
bloccs.cpnl.cat/connectats

CORAL CORALINES

Tots els **dimarts** a les 20.30 h

ESCACS COMTAL CLUB

Infants dimarts i dimecres tarda
Adults tots els dimecres tarda.
comtalescacs@gmail.com

GEGANTERS I GRALLERS DEL POBLE-SEC

661 565 295
gegants@poblesec.org
gegantspoblesec.cat
gegants@gmail.com

TABALERS DEL POBLE-SEC

diablsdelpoblesec.org

PROJECTES

TREBALL ALS BARRIS

Si vius al barri i busques feina, informa't del Dispositiu d'Inserció del Projecte Treball als Barris. Reserva plaça per a la sessió informativa enviant un correu a correu.iosbel.gonzalez@barcelonactiva.cat o trucant al 934 019 565.

CAMÍ AMIC

Recorregut identificat i amb senyalització viària, per anar i tornar del centre educatiu de manera autònoma, saludable, segura i sostenible. El Centre Cívic El Sortidor i quinze equipaments com comerços, entitats..., en formen part i són espais segurs en el cas que algun infant ho necessiti.

EN FORMA DE RODES

Divendres quinzanals, d'11 a 13 h

Sessions de gimnàstica molt suau, adaptada a les persones grans en cadires de rodes o que comencen a notar que els costa més caminar, combinats amb exercicis de comunicació i cognitiu. Més informació: baixemalcarrer.poblesec.org, baixemalcarrer@poblesec.org, tel. 934 432 172

EQUILIBRADAMENT

Aquests tallers ofereixen eines pràctiques per millorar el benestar, tant físic com emocional. Aquest projecte vol fomentar l'intercanvi de coneixements en salut i la relació entre els veïns i veïnes, i implicar-se en la comunitat. Organització: Pla de Desenvolupament Comunitari. Comissió de Salut Inscripcions: equilibradament@gmail.com / tel. 622 363 590

GRUP DE DONES CAMINANTES. ARPILLERES DEL POBLE-SEC

Cada dimecres, de 9.30 h a 11 h
Per a més informació: placomunitari.poblesec@gmail.com tel. 622 36 35 90

RÀDIO-ACTIUS

Cada dilluns, de 18 a 20 h
Ràdio comunitària impulsada des del Pla de Desenvolupament Comunitari del Poble-sec. Aquest projecte està obert a tot el veïnat amb l'objectiu de fomentar la comunicació comunitària i l'apoderament dels veïns i veïnes mitjançant la ràdio. Per a més informació: radioactiuspoblesec@gmail.com telèfon 622 36 35 90

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESP AIS

Per a més informació i reserves: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

SALA D'ACTES EQUIPADA AMB ANELL MAGNÈTIC

Si voleu assistir a algun acte que es realitzi dins la sala d'actes i necessiteu alguna mesura d'accessibilitat per a persones amb discapacitat auditiva, cal que ho comuniqueu amb una antelació de 3 dies laborables a ccelsortidor@bcn.cat

BARCELONA WI-FI

Xarxa lliure d'accés a Internet per a la ciutadania.

AGENDA

ABRIL

| | | | |
|--------------------|----------------|---|-------------------------|
| Dimecres 24 | 19 h | Alimentació conscient | Conferències i xerrades |
| Dimecres 24 | 11 h | Montjuïc un llibre obert | Itinerari |
| Dissabte 27 | 18.30 h | Mostra de dansa del conservatori. Professional de Dansa de l'Institut del Teatre de Barcelona | Dansa |
| Dissabte 27 | 19.30 h | El Cercle Carla Toviás | Balandra |

MAIG

| | | | |
|--------------------|----------------|---|-----------------|
| Dijous 2 | 19.30 h | Alguien viene. Cia La Münchhausen | Balandra |
| Diumenge 5 | 10 h | Max Beckmann Caixa Forum Barcelona | Itinerari |
| Dimecres 8 | 17 h | Karoli. L'home roda | Circ a la plaça |
| Dijous 9 | 19.30 h | The french reverie Laura Farré | Música clàssica |
| Diumenge 12 | 10 h | Visita a la fàbrica Casaramona Caixa Forum Barcelona | Itinerari |
| Dijous 16 | 19.30 h | Sufi-ciència Burruezo & Nur Camerata + Virginia Joëlle | Música clàssica |
| Dimecres 22 | 17 h | Quitate ! | Circ a la plaça |
| Dijous 23 | 19.30 h | Eat me: Ana. Cia. Mireia Izquierdo | Balandra |
| Dijous 30 | 18 h | Taula rodona: dona i esport | PerSpectiva |

JUNY

| | | | |
|--------------------|----------------|---|-------------------------|
| Dissabte 1 | 9.30 h | Dona esport i salut Nordic Walking Terapèutic | Itinerari |
| Diumenge 2 | 11 h | Visita al jardí botànic: Mediterrània oriental | Itinerari |
| Dimecres 5 | 18.30 h | Les dones també es mouen Androna Cultura | Itinerari |
| Dijous 6 | 19.30h | Festival BCN Sports film | PerSpectiva |
| Dissabte 8 | 18 h | Festival Simfònic Escola de Música La Sala | Música |
| Dissabte 8 | 19 h | Portes obertes al criquet Cricket Jove Bcn | PerSpectiva |
| Diumenge 9 | 10 h | Antoni Fabrés | Itinerari MNAC |
| Dimecres 12 | 17 h | L'energia solar a la cuina | Activitat en família |
| Dijous 13 | 19 h | Els beneficis de l'ordre a la llar | Conferències i xerrades |
| Dijous 13 | 19.30 h | Get no. Cia La Quebrá | Balandra |
| Dissabte 15 | 17.30 h | Poble-sec sense guió | Itinerari |
| Dijous 20 | 10.30 h | Montjuïc: patrimoni i energia | Itinerari |

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona – Tel. 934 434 311
ccelsortidor@bcn.cat – ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

INSCRIPCIONS

Tallers: a partir del 25 de març a les 9 h
Itineraris culturals: 8 d'abril a les 9 h
Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h
Inscripcions en línia: elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/

INFORMACIÓ DELS TALLERS

Durada dels tallers: 8 setmanes, tret que se n'indiqui una altra.
Data d'inici: a partir del 25 d'abril, tret que se n'indiqui una altra.
Pagament: es farà un únic pagament en el moment de formalitzar la inscripció. Un cop formalitzada no se'n retornarà l'import. El pagament es farà en efectiu o targeta.
Reducció i subvenció dels imports als tallers: per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.
Suplements: el pagament dels suplements es farà sempre en efectiu el dia de la inscripció presencial o, en cas de pagament en línia, es farà el primer dia de classe.
Places limitades: els grups hauran de tenir un mínim d'inscrits per poder impartir-los.

COORDINADORA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC

Elkano, 24 – 08004 Barcelona – Tel. i fax 933 299 952
coordinadora@poblesec.org
Horari d'atenció de 10 a 13.30 h i de 17 a 21 h, de dilluns a divendres.

TRANSPORTS

Metro: Poble Sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)
Autobusos: 20, 21, 36, 55, 91, D20, D 50, H14, V9 i V11
Bicing: Pg. de l'Exposició – Blasco de Garay (estació 234)

PER A MÉS INFORMACIÓ

Tel. 010
poblesec.org – barcelona.cat/sants-montjuic

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD. L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat

**Districte de
Sants-Montjuïc**