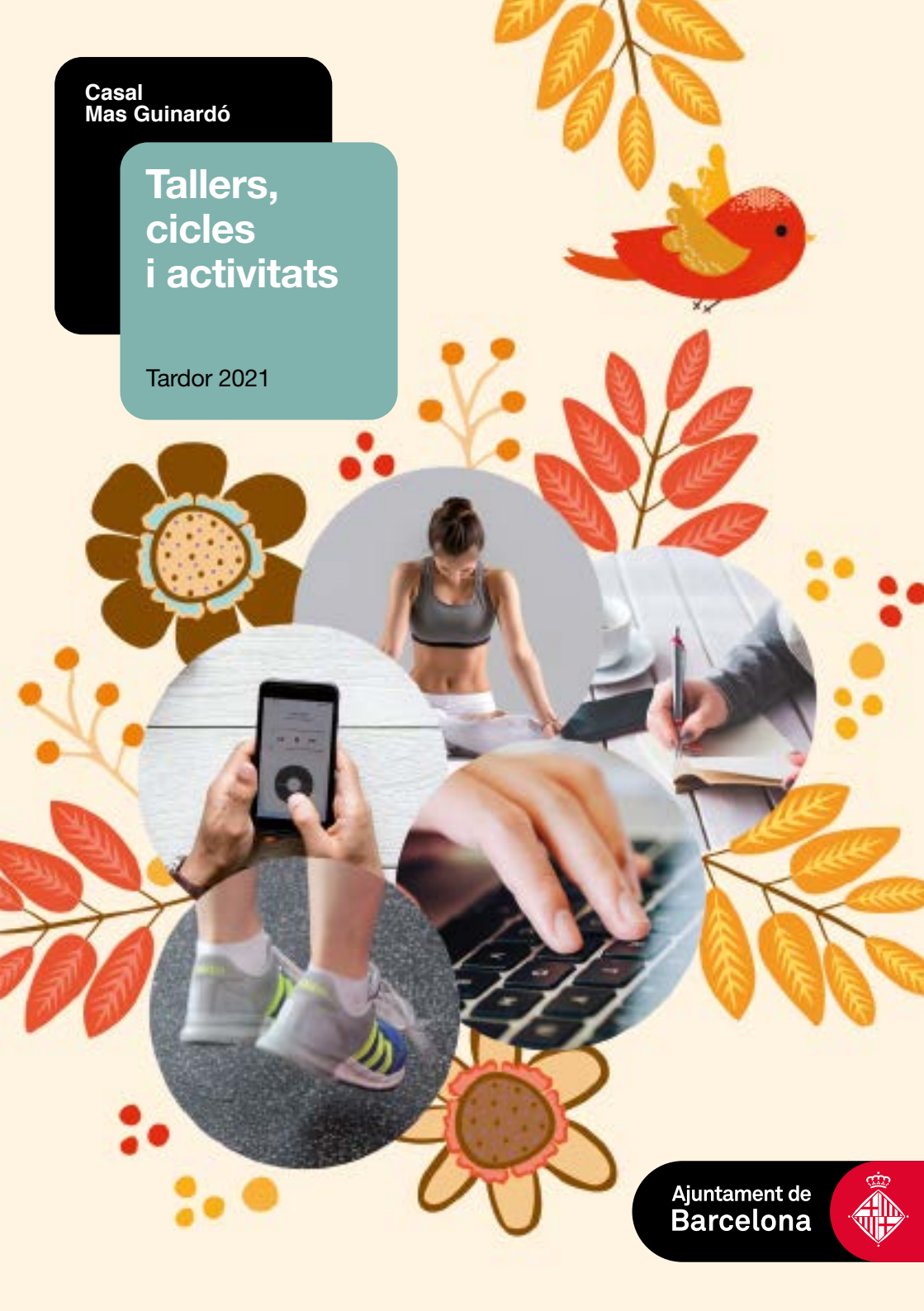


Casal  
Mas Guinardó

# Tallers, cicles i activitats

Tardor 2021



Ajuntament de  
Barcelona



## SETEMBRE

6-30 setembre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Això és racisme? Això és racisme!
2-30 setembre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Objectiu Dona estiu: El meu cos, el meu temple
6-10 setembre	16-21 h	<b>Activitats:</b> Obert d'escacs d'estiu
10 setembre	19.30 h	<b>El Mas a la Plaça:</b> Memorial 1714 al Guinardó - Celebració diada de Catalunya
17 setembre	18 h	<b>El Mas a la Plaça:</b> Dia sense cotxes
29 setembre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Formació en Perspectiva Intercultural
30 setembre	19 h	<b>El Mas a la Plaça:</b> Concert de la "Chunga"

## OCTUBRE

1-31 octubre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Vejece e interseccionalidades
de De l'1 al 31 octubre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Objectiu Dona tardor
A determinar	19 h	<b>Xerrades:</b> Diàlegs de la Cooperativa Cultural Rocaguinarda
2 octubre	11 a 13.30 h	<b>El Mas a la plaça:</b> Guau Guinardó
4 octubre	18 h	<b>Activitats:</b> 29a Edició de les àvies i els avis escriuen contes i els infants dibuixen
6 octubre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Formació en Perspectiva Intercultural
8 octubre	19 h	<b>El Mas a la Plaça:</b> Espectacle Objectiu Dona tardor consultar programació específica
14 i 21 octubre	18-19.30 h	<b>Posa't al dia:</b> Crea el teu Podcast
14 octubre	10-11 h	<b>L'aula del Mas:</b> Classe d'iniciació al Taitxí
16 octubre	10-14 h	<b>El Mas a la plaça:</b> Diada per la commemoració del dol gestacional i perinatal de Petits amb Llum
18 octubre	19 h	<b>Xerrades:</b> Cicle xerrades-debat <b>EL Garrofer</b>
19 i 26 octubre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Taller d'Streaming (tecnologia multimèdia que permet veure continguts per internet, en directe o gravats)
20 d'octubre	19 h	<b>Xerrades:</b> Els dimecres d'El Pou
23 octubre	10.30-13.30 h	<b>Activitats:</b> 48h Open House Bcn. Visita guiada al refugi i al Mas Guinardó
24 octubre	11-13 h	<b>Activitats:</b> Festa Radars
27 octubre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Enfortiment de la dimensió comunitària de les entitats
29 octubre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Taller d'habilitats socials avançades
29 octubre	17.30 h	<b>El Mas a la plaça:</b> La Castanyada

## NOVEMBRE

1-30 novembre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Orchis Erotica
1-30 novembre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Objectiu Dona tardor
4 novembre	19.30 h	<b>Activitats:</b> Taula del Mas
3,10, 17 novembre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Enfortiment de la dimensió comunitària de les entitats
4,11,18, 25 novembre	17.30-19.30 h	<b>Posa't al dia:</b> Aprèn a fer la teva web amb wordpress
5,12,19, 26 novembre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Taller d'iniciació a tècnic de so
5,12,19, 26 novembre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Taller d'habilitats socials avançades
6 novembre	10-15 h	<b>Activitats:</b> Moment de Creació (Amb mirada de dona)
8, 15 de novembre	16.30-20.30 h	<b>Posa't al dia:</b> Xarxes socials: quines són les millors per al meu perfil i com planificar-les
23, 30 novembre	16.30-20.30 h	<b>Posa't al dia:</b> Trucs i consells per comunicar eficaçment a facebook, instagram i twitter
11 novembre	10-11 h	<b>L'aula del Mas:</b> Classe d'iniciació al taitxí
11 novembre	19.30 h	<b>Activitats:</b> Concert de les Alcuadrado (Festival Empodera't)
13 novembre	19 h	<b>Activitats:</b> Clàssica a Horta-Guinardó. "Música i imatge"
15 novembre	19 h	<b>Xerrades:</b> Cicle xerrades-debat EL Garrofer
17 novembre	19 h	<b>Xerrades:</b> Els dimecres d'El Pou
A determinar	19 h	<b>Xerrades :</b> Diàlegs de la Cooperativa Cultural Rocaguinarda
22 novembre	19 h	<b>Xerrades:</b> La representació del sexe femení en la història de l'art (Amb mirada de dona)
24 novembre	1 -20 h	<b>Posa't al dia:</b> Comunica les teves idees amb Gifs animats
22-25 novembre	10-14 h / 17-20 h	<b>El Mas a la plaça:</b> Renova la teva roba! (Recollida de roba)
27 novembre	11 h	<b>El Mas a la plaça:</b> Mercadet d'intercanvi de roba i taller sorpresa (Renova la teva roba!)
30 novembre	19 h	<b>Activitats:</b> Mostra de Teatre d'Horta-Guinardó: Cia Creat

## DESEMBRE

1-31 desembre	9.30-21.30 h	<b>Exposicions:</b> Objectiu Dona tardor
1 desembre	18-20 h	<b>Posa't al dia:</b> Els Stories d'instagram: Un nou llenguatge
11 desembre	A determinar	<b>EL Mas a la plaça:</b> Al Guinardó, un món al barri!
13 desembre	19 h	<b>Xerrades:</b> Cicle xerrades-debat EL Garrofer
15 desembre	19 h	<b>Xerrades:</b> Els dimecres d'El Pou
16 desembre	10-11 h	<b>L'aula del Mas:</b> Classe d'iniciació al taitxí
A determinar	19 h	<b>Xerrades:</b> Diàlegs de la Cooperativa Cultural Rocaguinarda

## POSA'T AL DIA

Posa't al dia amb les diferents propostes de formació per al trimestre de tardor 2021. Accions formatives que et facilitaran eines i recursos, tals com foment i gestió de l'associacionisme, millora de la comunicació, noves tecnologies etc.



**Què:** Formacions de pagament o gratuïtes, dirigides a entitats, grups o persones interessades. Cal inscripció prèvia.

**Quan:** A partir del 6 de setembre.

**On:** Podeu fer les inscripcions mitjançant l'aplicatiu del Casal Mas Guinardó <https://masguinardo.miram.cloud/>. Ho trobareu a través de la pàgina web del Casal Mas Guinardó.

Si tens qualsevol dubte, contacta amb l'equip tècnic del casal, a través del correu [ceasguinardo@qsl.cat](mailto:ceasguinardo@qsl.cat) o del tel.: 93 446 14 29.

### NORMATIVA

- El Casal es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat.
- Els tallers monogràfics o càpsules, no tenen devolució llevat que s'anul·li el taller.
- Et recomanem fer la matrícula en línia a través de la web d'inscripcions. Molt més ràpid, còmode i segur per a tothom! Trobaràs a la pàgina web, una infografia, que detalla pas a pas com ho has de fer.
- No es reserven places.
- El pagament de la matrícula es farà el mateix dia de la inscripció i es podrà fer presencialment amb targeta o en línia. Per poder rebre la devolució voluntària de l'import del taller, cal notificar-ne la baixa com a data màxima abans de l'inici de la segona sessió,

independentment de si s'ha assistit a la primera o no. Cal portar el rebut.

- Com es faran les devolucions? Amb la targeta de crèdit i el rebut, abans de trenta dies de la compra del taller o càpsula.

### ENFORTIMENT DE LA DIMENSIÓ COMUNITÀRIA DE LES ENTITATS

**Dimecres 27 octubre i 3, 10 i 17 de novembre, de 18 a 20 h**

Formació per compartir imaginaris i llenguatges al voltant de l'acció comunitària, reflexionar sobre les nostres pròpies pràctiques i veure de quina manera l'acció comunitària pot enfortir les nostres organitzacions i l'impacte d'allò que fem. **A càrrec de Marges, Itineraris de transformació, SCCL.**

Preu: 24,39 €

### TALLER D'HABILITATS SOCIALS AVANÇADES

**Divendres 29 d'octubre i 5, 12, 19 i 26 de novembre, de 18 a 20 h**

Molt recomanable per a totes aquelles persones interessades a conèixer en profunditat i posar en pràctica habilitats socials avançades, com ara l'assertivitat, l'escolta activa, la resiliència i l'empatia mitjançant estratègies destinades a aprofundir en l'autoconeixement emocional i la millora de l'autoestima.

**Docent:** Carlos Sánchez Barragán

Preu: 30,49€

### APRÈN A FER EL TEU WEB FÀCILMENT AMB WORDPRESS

**Dijous 4, 11, 18 i 25 de novembre, de 17.30 a 19.30 h**

WordPress s'ha convertit en el gestor de continguts de programari lliure més popular del mercat. La seva gratuïtat, usabilitat, funcionalitats i versatilitat són algunes de les característiques més destacades d'aquesta potent eina de publicació de continguts que permet crear blocs, webs i portafolis d'una manera senzilla. En aquesta formació ensenyarem de manera pràctica les passes que cal seguir per a crear un lloc web amb WordPress.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent:** Alejandra Ferrer – La Sembra

**(lasembra.cat)**

Preu: 24,39 €

## **XARXES SOCIALS: QUINES SÓN LES MILLORS PER AL MEU PERFIL I COM PLANIFICAR-LES**

**Dilluns 8 i 15 de novembre, de 16.30 a 20.30 h**

No totes les xarxes serveixen per a tot ni per a tothom. Saps quina és o quines són les xarxes socials que funcionen millor per a la teva tasca?

Estàs a les xarxes adequades? En aquest curs respondrem aquestes preguntes i a més aprendrem a planificar els nostres continguts en aquestes xarxes. Una bona planificació de continguts ens ajuda a tenir un discurs coherent, que ens porti als objectius marcats, a tenir la constància que demanen els algorismes de les xarxes i a més ens fa estalviar temps!.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent: Sílvia Llobart – La Sembra (lasembra.cat)**

**Preu: 24,39€**

## **TRUCS I CONSELLS PER COMUNICAR EFICÀCIAMENT A FACEBOOK, INSTAGRAM I TWITTER**

**Dimarts 23 i 30 de novembre, de 16.30 a 20.30 h**

Actualment, les xarxes socials són gairebé el nostre principal aparador. Facebook, Instagram i Twitter han esdevingut una eina imprescindible per fer arribar els nostres missatges al públic al qual ens dirigim. Però, aquests missatges, aconseguen els seus objectius? Aprofiten totes les possibilitats comunicatives de cada xarxa? En aquest curs t'explicarem com fer arribar els teus missatges de manera òptima al teu públic, què has de tenir en compte a l'hora d'escriure i repassarem tot allò que cal fer i, sobretot, el que no s'ha de fer.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent: Sílvia Llobart – La Sembra (lasembra.cat)**

**Preu: 24,39€**

## **PÍNDOLAS FORMATIVES**

### **FORMACIÓ EN PERSPECTIVA INTERCULTURAL**

**Dimecres 29 setembre i 6 d'octubre, de 18 a 20 h**

Des de la Taula d'Interculturalitat del Mas Guinardó s'organitza aquesta primera formació en Perspectiva intercultural per a les entitats

que hi estiguin adherides, així com per als veïns i veïnes que vulguin participar-hi.

**A càrrec de Desiré Rodrigo García /**

**Lo Relacional**

**Activitat gratuïta**

### **CREA EL TEU PODCAST**

**Dijous 14 i 21 d'octubre, de 18 a 19.30 h**

Taller dirigit a les entitats o grups que vulguin conèixer i experimentar amb el llenguatge radiofònic creant podcasts, continguts sonors per a web o blogs. S'explicarà el mètode de creació d'un podcast, des de l'elecció del tema, el maquinari i el programari que es pot fer servir per enregistrar la gravació, fins a la plataforma web on difondre'l.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent: Oriol Serra (Orgull Ràdio)**

**Preu: 9,15€**

### **TALLER STREAMING**

**Dimarts 19 i 26 d'octubre, de 18 a 20 h**

Sabíeu que els vídeos en directe són més atractius per a la gent, pel seu nivell de realisme, que llegir una notícia o un blog? Aquí teniu tot el que necessiteu saber per fer un bon streaming.

Coneixereu els programes i les eines per fer emissions en directe a través d'Internet.

Taller dirigit a aquelles entitats, grups o persones que volen endinsar-se en el món de les retransmissions en directe.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent: Òscar Cabero**

**Preu: 12,20€**

### **TALLER D'INICIACIÓ A TÈCNIC DE SO**

**Divendres 5,12,19 i 26 de novembre, de 18 a 20 h**

En aquest taller ens iniciarem i aprofundirem en coneixements i experiències en l'àmbit de la sonorització, amb quatre sessions on treballarem els conceptes teòrics del so, així com sessions pràctiques amb taules analògiques, digitals, tipus de microfonia i streaming.

**Docent: Larry's CCL, Professionals de l'espectacle**

**Preu: 24,39€**

## COMUNICA LES TEVES IDEES AMB GIFS ANIMATS

**Dimecres 24 de novembre, de 18 a 20 h**

Els gifs animats viuen un autèntic boom. Són un format que funciona i es viralitza fàcilment. Sovint, pensem que els gifs animats estan relacionats amb l'humor, però no és així. Els gifs animats són un format ideal per donar a conèixer les nostres informacions, ofertes, etc. al nostre públic i aconseguir que tinguin molta més visibilitat. En aquest curs aprendrem a crear els nostres propis gifs animats, de manera ràpida i molt senzilla.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent: Sílvia Llombart – La Sembra**

**(lasembra.cat)**

**Preu: 6,10€**

## LES STORIES D'INSTAGRAM: UN NOU LLENGUATGE

**Dimecres 1 de desembre, de 18 a 20 h**

Les stories d'instagram són imprescindibles en la nostra estratègia en aquesta xarxa social. És on passem més temps mirant continguts i són una eina clau per crear comunitat. En aquesta formació veurem com utilitzar-les i quins continguts podem publicar per humanitzar la nostra presència a la xarxa, aconseguir complicitats i crear comunitat. Treballarem una estratègia comunicativa per a les stories per poder-la aplicar de manera individual a cadascun dels projectes de les persones que s'apunten al taller.

\*Es recomana que l'usuari porti el seu portàtil

**Docent: Sílvia Llombart – La Sembra**

**(lasembra.cat)**

**Preu: 6,10€**

## L'AULA DEL MAS



## TALLERS D'APV MAS GUINARDÓ

Per a més informació:

[secretaria.apvguinardo@gmail.com](mailto:secretaria.apvguinardo@gmail.com)

### ZUMBA DANCE

(a partir dels 18 anys)

### TALLERS DE DANSA

(a partir dels 4 anys)

Dilluns a dijous, de 17.30 a 21.30 h

### TALLER D'ASMUSIC+G

Per a més informació: [asmusicmg@gmail.com](mailto:asmusicmg@gmail.com)

## TALLERS D'AFIBROCAT

Per a més informació: [afibrocat@hotmail.com/](mailto:afibrocat@hotmail.com/)  
620 909 433

### TALLER D'EXERCICIS FÍSICS

**Dimecres, de 12.30 a 14 h**

Taller adreçat a persones amb fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica. Un espai agradable i dinàmic setmanal on desenvoluparem exercicis que ens faran estar millor dia a dia.

## INTRODUCCIÓ AL LLENGUATGE MUSICAL, ALS INSTRUMENTS I A LA PROGRAMACIÓ DIGITAL

**Dimecres, dijous i divendres, horaris a convenir.**

Aquest taller està enfocat al coneixement dels elements bàsics per poder iniciar-se en la música. Descobrirem aptituds i actituds musicals, amb exercicis que no requereixen coneixement musical específic, d'una forma amena i pràctica.



## TALLER DE L'ASSOCIACIÓ PEÑAS Y FILIALES ARGENTINAS (APYFAB)

Per a més informació: 637 240 437  
(whatsapp Pehuen Lagos i Núria)

### TALLER DE TANGO

Dimecres, de 20 a 21.30 h

A diferència d'altres balls, el tango és un diàleg de seducció i passió en moviment que enllaça el cor dels ballarins a través de l'abraçada. Qualsevol pot practicar aquesta dansa però cal fer classes i tenir una actitud positiva per aconseguir ballar i gaudir junts.

## TALLERS DE L'ASSOCIACIÓ AMICS DEL BRIDGE

Per a més informació:  
associaciobridgebaix.guinardo@gmail.com

### CONEIXEMENT I PRÀCTICA DEL BRIDGE

Dilluns, dimecres i divendres, de 10 a 13.30 h.  
Divendres de 16 a 20 h

El bridge és un joc de cartes que potencia la capacitat cognitiva i intel·lectual de la persona que la practica.

## TALLER DE CREART GUINARDÓ

Per a més informació:  
creartguinardo@gmail.com

### TEATRE

Dimarts, de 18 a 20 h

Teatre per a persones amb discapacitats  
psíquiques i/o funcionals.

## TALLER DEL GRUP DE TAITXÍ (ASS. DE VEÏNS I VEÏNES JOAN MARAGALL)

Inscripció prèvia a: cemasguinaldo@qsl.cat

### CLASSE D'INICIACIÓ AL TAITXÍ

Dijous 14 d'octubre, de 10 a 11 h

Dijous 11 de novembre, de 10 a 11 h

Dijous 16 de desembre, de 10 a 11 h

Classe gratuïta d'iniciació al taitxí, una art marcial xinesa que treballa l'equilibri físic, mental i emocional de la persona.

### CLASSES DE TAITXÍ

Dimarts i dijous de 20 a 21 h / Dimecres  
i divendres de 10 a 11 h

## TALLERS DE MAMAG

Per a més informació: [www.mamag-bcn.org](http://www.mamag-bcn.org) /  
angela.p.alcantud@gmail.com

### IOGA FUSIÓ

Dimarts i dijous de 18 a 20 h

En aquest taller aprendrem a tenir consciència de la nostra postura corporal, de revitalitzar, flexibilitzar i relaxar el nostre cos, i ens proporcionarà eines pràctiques per gestionar l'estrès físic i emocional.

### PSICOMOTRICITAT EN FAMÍLIA

(de 0 a 3 anys)

Dilluns de 17.30 a 18.30 h /

Dimarts de 10 a 11 h

En aquest taller trobarem un espai per créixer, jugar i aprendre a través del moviment i de la relació amb els altres.

### TEATRE EN FAMÍLIA

Dilluns, de 18.30 a 20 h

### TALLERS DE MÚSICA EN FAMÍLIA

(de 0 a 3 anys)

Dilluns de 10 a 11.30 h /

Dimarts de 17 a 18 h /

Dimecres de 17 a 18.30 h

En aquest taller cantarem, ballarem, aprendrem jocs de falda i tocarem instruments diversos. Interaccionarem amb material divers al ritme de la música.

## TALLER DE NOU HORIZÓ

Per a més informació: 934 085 444  
(de dilluns a dijous, de 10 a 13 h)

### ACTIVA LA VIDA, BALLA LA VIDA!

Dilluns, de 10 a 11 h

Taller setmanal de balls en línia per a gent gran dinàmica que vol activar el cos i la ment.

## TALLERS D'OKINAWA BUDO SHOREI-KAN BCN

Per a més informació:  
nogaldogaldu@gmail.com / 689 785 423

### OKINAWA BUDO KAISAI (SHOREI-KAN)

Dimarts i dijous, de 18 a 20.30 h

Taller per treballar els sistemes gimnàstics d'origen oriental Daruma Taiso (gimnàstica de preparació) i Shorei-Kan per assolir una salut de ferro, l'enfortiment dels tendons, elasticitat, força, vigor i un sistema de respiració especial.

### DEFENSA PERSONAL PER A ADULTS

Dissabtes, de 10 a 13 h (dates a determinar)

Taller gratuït en què els participants aprendran eines per prevenir, evitar i enfrontar una possible agressió violenta des del seu propi potencial.

## TALLERS DE PEONA I PEÓ, CLUB D'ESCACS

Per a més informació:  
comunicacio@peonaipeo.com

### CURSOS D'ESCACS

(a partir de 4 anys)

De dilluns a dijous, de 16.30 a 21.30 h

Entenem els escacs, més enllà de la part esportiva, com un recurs per al creixement i empoderament personal i col·lectiu. Fem tallers per a totes les edats i nivells. Grups reduïts adaptats a l'experiència prèvia de les i dels participants.

## TALLERS DE XERRAC. ARTS PLÀSTIQUES, FESTES I TRADICIONS

Per a més informació:  
xerracfestes@xerracfestes.org

### CURS DE SWING

Dimecres, de 19.30 a 21 h

Curs de swing en què aprendrem el ball pas a pas, el seu moviment, el ritme i la música. No cal venir amb parella, però sí amb moltes ganes de passar-ho bé!

### CURSOS DE GRALLA I TIMBAL

Dissabtes 2, 16 i 30 octubre, de 10 a 12 h

Dissabtes 6, 20 i 27 novembre, de 10 a 12 h

Dissabtes 11 i 18 desembre, de 10 a 12 h

T'agradaria aprendre a tocar la gralla o el timbal? En aquest curs t'ensenyarem a tocar cançons populars per acompanyar els gegants a les festes tradicionals i cercaviles.





### MEMORIAL 1714 AL GUINARDÓ

**divendres 10 de setembre, a les 19.30 h**

Celebració de la Diada Nacional de Catalunya amb activitats de commemoració a càrrec de diverses entitats del barri, hissada de la bandera catalana i ofrena floral. L'acte clourà amb el cant dels Segadors.

Consultar programació específica

A càrrec de Coordinadora d'Entitats del Guinardó

### DIA SENSE COTXES

**Divendres 17 de setembre, a partir de les 18 h**

Amb motiu de la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura, el Casal surt al carrer per reivindicar el Dia sense Cotxes amb diverses activitats i jocs familiars per projectar un espai públic més diàfan i lliure de vehicles. I tu, com t'imagines un barri més sostenible?

Organitza: Grup de Treball sorgit de la Taula del Mas i Casal Mas Guinardó

### LA CASTANYADA

**Divendres 29 de setembre, a partir de les 17.30 h**

Organitza: Grup motor sorgit de la Taula del Mas i Casal Mas Guinardó

### ESPECTACLE OBJECTIU DONA: CONCERT DE "LA CHUNGA"

**Divendres 30 de setembre, a les 19 h**

Concert per inaugurar el projecte fotogràfic guanyador de la convocatòria objectiu dona d'estiu "El meu cos, el meu temple", de la Sara Nicolàs Ibàñez.

La Chunga, és el nom que rep la cantant barcelonina Mariona Longarón Roperó quan dialoga amb les seves arrels més flamenques.

L'objectiu del seu projecte és estudiar la música amb la qual es va criar i aconseguir que un públic poc familiaritzat amb el gènere gaudeixi d'una tradició tan antiga com el flamenc i el folklore.

A càrrec de: Mariona Longarón

Organitza: Casal Mas Guinardó

### GUAU GUINARDÓ

**dissabte 2 d'octubre, de 11.30 a 13.30 h**

Jornada de visibilització en què els gossos són els protagonistes de totes les activitats! Comptarà amb la presència de paradcs solidàries, tallers, jocs, concursos i passarel·la d'adopció.

A càrrec d'El Cisne Negro i Casal Mas Guinardó

Per a més informació: [www.elcisnenegro.org](http://www.elcisnenegro.org)

### ESPECTACLE OBJECTIU DONA

Consulta la programació específica.

**Divendres 8 d'octubre, a les 19 h**

Organitza: Casal Mas Guinardó

### DIADA PER A LA COMMEMORACIÓ DEL DOL GESTACIONAL I PERINATAL DE PETITS AMB LLUM

**Dissabte 16 d'octubre, de 10 a 14 h**

Un any més (i amb aquest ja en seran vuit!) commemorem el dia Mundial del Dol Perinatal i Neonatal. Un Espai per compartir emocions i enviar missatges als nostres fills i filles.

A càrrec de Petits amb llum

### AL GUINARDÓ, UN MÓN AL BARRI!

**Dissabte 11 de desembre (horari a determinar)**

Jornada de conscienciació sobre alternatives de consum, cooperació, reconeixement i cura (la vida al centre). Un compromís actiu contra les desigualtats, enfocament de drets humans, equitat de gènere, cultura de la no-violència i la sostenibilitat, amb la presència d'entitats, grups, equipaments i serveis vinculats al Casal o al barri del Guinardó.

Organitza: Grup motor sorgit de la Taula del Mas i Casal Mas Guinardó

Consulta la programació específica.



### BALLS DE SALÓ PER A LA GENT GRAN

**Cada divendres, de 16 a 19 h**

Activitat oberta a aquelles persones que vulguin passar una tarda de divendres agradable tot ballant a ritme dels clàssics musicals dels anys de joventut.

**A càrrec de la Residència de Gent Gran del Guinardó**

Per a més informació: [cemasguinardo@qsl.cat](mailto:cemasguinardo@qsl.cat)

### GRUP D'AJUDA MÚTUA NOUS

**EMBARASSOS** (GAM Nous Embarassos)

Vol ser una eina de suport per a totes les famílies que, després d'acomodar-se d'aquell bebè que va haver de marxar, enfronten amb valentia la vida i es plantegen buscar-li un germanet/a.

**A càrrec de Petits amb llum**

Per a més informació: [info@petitsambllum.org](mailto:info@petitsambllum.org) / [www.petitsambllum.org](http://www.petitsambllum.org)

### GRUP D'AJUDA MÚTUA EN EL DOL

(GAM DE DOL)

Grup d'acompanyament que té com a objectiu l'acompanyament d'uns als altres durant el dol, en un espai on podem parlar del temps viscut amb els nostres fills i filles, de les nostres emocions, un espai on podem ajudar-nos a continuar mirant endavant.

**A càrrec de Petits amb llum**

Per a més informació: [info@petitsambllum.org](mailto:info@petitsambllum.org) / [www.petitsambllum.org](http://www.petitsambllum.org)

### CLUB SOCIAL D'ESCACS DE PEONA I PEÓ

**Cada divendres, de 18 a 21 h**

Espai social del club d'escacs Peona i Peó, des d'on s'organitzen olimpíades, campionats socials amistosos i activitats al carrer per divulgar el món dels escacs.

**A càrrec de Peona i Peó. Club d'Escacs**

Per a més informació: [comunicacio@peonaipeo.com](mailto:comunicacio@peonaipeo.com)

### GRUP DE PING-PONG

**Dimarts i dijous, de 10 a 12 h**

Espai de trobada obert per jugar a aquest esport de raqueta. Passa una bona estona, posa en joc els teus coneixements i uneix-te al grup de ping-pong!

**A càrrec del Grup de Ping-Pong**

Per a més informació:

[pingpongguinardo@gmail.com](mailto:pingpongguinardo@gmail.com)

### HORT URBÀ DEL MAS

**Dimarts, dijous i dissabtes i/o diumenges, d'11 a 14 h**

T'agradaria conèixer l'Hort del Mas Guinardó? Es tracta d'un projecte agroecològic d'hort urbà en què podràs descobrir les tècniques bàsiques de l'agricultura ecològica en un espai de convivència i intercanvi de coneixements.

**A càrrec del Grup de l'Hort**

Per a més informació i inscripcions:

[cemasguinardo@qsl.cat](mailto:cemasguinardo@qsl.cat)

### ORGULL RÀDIO

**De dilluns a dijous, de 17 a 20 h**

Emissió radiofònica diària d'Orgull Ràdio, la primera ràdio LGTBI+ a Barcelona que vol esdevenir un mitjà de comunicació de referència per als barcelonins i barcelonines que formin part dels col·lectius gais, transsexuals, lesbianes i bisexuals de la capital catalana.

**A càrrec d'Orgull Ràdio**

Per a més informació: [info@orgull.cat](mailto:info@orgull.cat) / [www.orgull.cat](http://www.orgull.cat)

### DIVERSITATS FM

Diversitats és un dels programes de temàtica LGTBIQ+ més llargs de Catalunya, s'emet setmanalment des de 2013 i a partir de la novena temporada, enregistraran els seus programes al Casal!

**A càrrec de Diversitats FM**

Per a més informació: [diversitatsfm@gmail.com](mailto:diversitatsfm@gmail.com)

### TALLER D'IDEES

**Dimecres de 16.30 a 19 h**

Grup obert de persones interessades a treballar la creativitat per mitjà de diferents manualitats artístiques.

**A càrrec del Taller d'Idees**

Per a més informació:

[angelasimonroque@gmail.com](mailto:angelasimonroque@gmail.com)

## BATUNOIES

Les dones del Guinardó s'uneixen en aquest grup de batucada, obert a totes les edats, que reivindica el col·lectiu de forma engrescada i divertida!

### A càrrec de Batunoies

Per a més informació: silviasanu@gmail.com

## RETROBA'T AMB TU

**Dimarts de 17.30 a 19.30 h**

Grup obert de dones interessades a treballar la creativitat, la sensibilitat, la imaginació per mitjà de manualitats plàstiques.

Per a més informació: cemasguinaldo@qsl.cat

## CERCLE DE DONES

Espai de trobada obert a dones que vulguin prendre consciència d'elles mateixes i del seu entorn a partir de diverses dinàmiques grupals, visualitzacions-meditacions, cançons, activitats manuals, danses, cartes, jocs, etc.

### A càrrec de Cercle de Dones

Per a més informació: kadin.baro.33@gmail.com

## 29a EDICIÓ DE "LES ÀVIES I ELS AVIS ESCRIUEN CONTES I ELS INFANTS ELS DIBUIXEN"

**Dilluns 4 d'octubre, a les 18 h**

Presentació d'aquest projecte en què les persones més grans de 55 anys escriuen un conte. Entre les propostes presentades, se seleccionaran sis relats que seran explicats a sis escoles i els infants els il·lustraran. El resultat d'aquest projecte és l'edició d'un llibre de contes il·lustrat.

### A càrrec de l'Associació Nou Horitzó

Per a més informació:

nouhoritzo@nouhoritzo.cat

## 48h OPEN HOUSE BARCELONA. VISITA GUIADA AL REFUGI I MAS GUINARDÓ

**Dissabte 23 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h**

Durant la reforma del Casal Mas Guinardó, es va descobrir un refugi de la Guerra Civil en molt bon estat que es troba just a sota de l'equipament. El Mas Guinardó, ara un Casal, era una masia del segle XV que deu la fesomia actual, amb un llenguatge classicista, a les intervencions fetes a finals del segle XIX, tot i que el capcer és modernista. Aquest edifici, amb 600 anys d'història, des d'on es van dirigir els atacs a Barcelona durant la Guerra de

Successió, s'integra avui dins els Jardins de Frederica Montseny.

### A càrrec d'El Pou. Grup d'estudis de la Vall d'Horta i la Muntanya Pelada

Organitza: 48h Open House Barcelona

Inscripcions a cemasguinaldo@qsl.cat o a

www.48hopenhousebarcelona.org

## FESTA RADARS

**Diumenge 24 d'octubre, de 11 a 13 h**

Un any més la Taula Radars del Guinardó organitza aquesta festa amb usuaris i usuàries per gaudir i compartir d'aquest projecte que s'encarrega de fer un seguiment de la gent gran que viu sola.

A càrrec de Radars Guinardó i Baix Guinardó

## TAULA DEL MAS

**Dijous 4 novembre, a les 19.30 h**

Espai obert de participació i programació trimestral del Casal Mas Guinardó. Les entitats o grups vinculats a la vida comunitària d'aquest Casal han de participar-hi oferint o sumant-se a les propostes de programació. Es proposa treballar en projectes de manera col·lectiva amb altres entitats, grups i tothom que s'hi vulgui sumar.

Organitza: Casal Mas Guinardó

Per a més informació: cemasguinaldo@qsl.cat

## XXII CICLE DE CLÀSSICA A HORTA- GUINARDÓ: MÚSICA I IMATGE

**Dissabte 13 de novembre, a les 19 h**

Torna la tardor i amb ella el Cicle de clàssica d'Horta-Guinardó. Aquest any gaudirem de l'actuació del Trio Héixié amb el seu espectacle immersiu "Música i Imatge". La vetllada començarà amb el concert de nous talents a càrrec de Pascal Electrolibri.

Organitza: Districte d'Horta-Guinardó

Entrada: gratuïta.

Per a més informació: www.classicahg.cat

## RENOVA LA TEVA ROBA!

**Recollida: del 22 al 26 de novembre, de 10 a 14 h i de 17 a 20 h**

Participa en aquesta xarxa d'intercanvi de roba que ja no fas servir i suma't a l'estil zero! Porta la teva roba durant el període de recollida al Casal i bescanvia-la per punts (Renoves) que et serviran, el dia d'intercanvi, per actualitzar el teu armari amb noves peces!

## **Mercadet d'intercanvi de roba i taller sorpresa**

**Dissabte 27 de novembre, a les 11 h**

Jornada d'intercanvi del Renova la teva roba en què podreu obtenir noves peces de roba i gaudir d'una jornada d'activitats i tallers familiars que reivindicuen un consum més responsable.

**Organitza: Casal Mas Guinardó i Renova la teva roba**

Consulta la xarxa de recollida i d'intercanvi del "Renova la teva roba" a la programació específica.

## **MOSTRA DE TEATRE D'HORTA-GUINARDÓ**

**Dimarts 30 novembre, a les 19 h**

Amb la tardor, torna la Mostra de Teatre del Districte d'Horta-Guinardó! Una oportunitat de conèixer la feina dels grups de teatre i de tastar les obres que preparen les companyies. En aquesta comèdia, mitjançant el llenguatge del clown, ens donem permís per riure'ns de nosaltres mateixes i convertir el que creïem un defecte en una virtut.

**A càrrec de Cia CREAT**

**Organitza: Taula de Cultura d'Horta-Guinardó**

## **ACTIVITATS AMB MIRADA DE DONA**

### **MOMENT DE CREACIÓ**

**Dissabte 6 de novembre, de 10 a 15 h**

Trobada d'artistes de totes les disciplines que vulguin crear obres de caràcter personal o col·lectives en què el PART sigui el motiu de creació.

**A càrrec de Migjorn, Casa de Naixements**

### **FESTIVAL "EMPODERA'T": CONCERT D'ALCUADRADO**

**Dijous 11 novembre, a les 19.30 h**

Actuació del duet barceloní "A2" emmarcat dins del Festival Empodera't, que neix de la voluntat de visualitzar l'activitat de les dones en els circuits artístics de proximitat als barris on com en altres llocs de la societat hi sol predominar l'activitat masculina, cis i heteronormativa. Espectacles de diferents arts escèniques que donen suport especialment a les dones creadores dels col·lectius LTB.

**A càrrec d'Alcuadrado "A2"**

**Organitza: Casal Mas Guinardó**

## **XERRADA-COL·LOQUI: LA REPRESENTACIÓ DEL SEXE FEMENÍ EN LA HISTORIA DE L'ART**

**Dimarts 22 novembre, a les 19 h**

Cada societat estimula un tipus d'art específic. Mentre l'home se'ns ha mostrat exercitant el poder, d'una manera o altra, la dona ha estat representada com a objecte de desig a través de la mirada masculina. Aquest imaginari creat des d'una cultura patriarcal, és el que a través dels segles ha anat configurant tot un repertori de tòpics sobre la dona i la seva naturalesa, restringida a aspectes com la fecunditat, la maternitat, la virginitat, el pecat o la santedat.

**A càrrec de Salvador Rodés i Lina Giralt**

**Organitza: Casal Mas Guinardó**

## **L'APARADOR DEL MAS**

Apropat, interacciona, reflexiona i juga amb l'APARADOR del Casal del Mas Guinardó.

Les vidrieres exteriors del Mas esdevenen una composició creativa realitzada entre el mateix públic del Casal.

**A càrrec del Casal Mas Guinardó**

Consultar programació específica



## XERRADES

### DIÀLEGS

**Segon dilluns de mes, a partir de les 19 h**

L'activitat DIÀLEGS, està impulsada amb la voluntat de contribuir a l'apropament interactiu i crític. Oberta a tothom pretén obrir-nos al diàleg, sobre la base de dos elements imprescindibles: la llibertat i la igualtat dels participants, amb un escrupolós i especial respecte a la individualitat de cadascú.

**A càrrec de Cooperativa Cultural Rocaguinarda**

Per a més informació: [coop@rocaguinarda.org](mailto:coop@rocaguinarda.org)

### ELS DIMECRES D'EL POU

**Dimecres 20 octubre, 17 novembre**

**i 15 desembre, a les 19 h**

Tertúlies obertes i interactives per debatre algun

tema històric. Activitat oberta a la participació i a l'intercanvi d'idees i reflexions.

**A càrrec d'El Pou. Grup d'Estudis de la Vall d'Horta i la Muntanya Pelada**

Per a més informació:

<https://elpougrupdestudis.blogspot.com>

### CICLE DE XERRADES-DEBAT EL GARROFER

**Dilluns 18 octubre, 15 novembre**

**i 13 desembre, a les 19 h**

Cicle de xerrades que aplega, cada tercer dilluns de mes, un espai de debat i reflexió de propostes, veus, altres mirades i alternatives des de la teoria a l'activisme social.

**A càrrec d'El Garrofer, espai de debat**

Per a més informació:

<https://elgarrofer.home.blog>

## EXPOSICIONS



### OBJECTIU DONA TARDOR

Convocatòria trimestral que neix amb l'objectiu de donar suport a la creació i la mirada de les dones, siguin o no professionals de la fotografia i d'altres àmbits artístics.

**A càrrec de Casal Mas Guinardó**

**De l'1 de octubre al 31 de desembre**

Vine a descobrir la proposta guanyadora de la tardor d'Objectiu Dona, cicle d'exposicions de l'obra fotogràfica de dones per a públic general, amb inauguració artística, també a càrrec únicament de dones.

### “AIXÒ ÉS RACISME? AIXÒ ÉS RACISME

**Del 6 al 30 de setembre**

Aquesta exposició vol contribuir al coneixement que la societat té sobre el racisme, exercit i encobert per les institucions. Aquestes històries ens mostren com el racisme està normalitzat i està en tots els espais de la nostra societat.

**A càrrec de SOS Racisme**

### VEJECES E INTERSECCIONALIDADES

**De l'1 al 30 d'octubre**

Projecte socio-fotogràfic que neix de la reflexió al voltant de les diferències, desigualtats i experiències comunes sobre la vellesa. Partim de la base que socialment hi ha diferències en la vida de les persones, que ens deixen en posicions de més o menys avantatge o privilegis socials.

**A càrrec de FocoSocial**

### ORCHIS EROTICA

**De l'1 al 30 de novembre**

Orchis Erotica, crea una iconografia pròpia que va més enllà de la mera representació del sexe femení i reivindica el seu caràcter simbòlic i real, amagat al llarg de la història per una perspectiva moralista i patriarcal, que ha convertit la seva imatge en un fetitxe sense misteri.

**A càrrec de Salvador Rodés i Lina Giral**

### **CESSIÓ D'ESP AIS**

El servei de cessió d'espais en contraprestació o col·laboració amb el Casal Mas Guinardó té la finalitat de donar suport infraestructural i tècnic a totes aquelles organitzacions de tipus associatiu o grups que ho requereixin.

Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: [espais.mg@qsl.cat](mailto:espais.mg@qsl.cat), o bé trucar al telèfon 934 461 429.

### **CESSIÓ D'ESPAI VIRTUAL**

Al Casal Mas Guinardó disposem d'una sala Zoom a disposició de les entitats i grups del Casal i del barri.

Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: [dinamitzacio.mg@qsl.cat](mailto:dinamitzacio.mg@qsl.cat)

### **CESSIÓ DE LA CARPA PUNT LILA**

El servei de cessió de la carpa Punt Lila s'atorga a entitats i grups del Guinardó, Baix Guinardó i Can Baró que sol·licitin disposar d'un Punt Lila en festes majors, celebracions o altres tipus de festes. La carpa identifica un punt d'atenció a persones que hagin patit o presenciat qualsevol tipus d'agressió sexista i/o LGTBIfòbica.

Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: [cemasguinaldo@qsl.cat](mailto:cemasguinaldo@qsl.cat), o bé trucar al telèfon 934 461 429.

### **CONNEXIÓ WI-FI**

Espai per poder-te connectar a Internet de forma gratuïta a través del teu portàtil o dispositiu mòbil.

### **PUNT D'ASSESSORAMENT ENERGÈTIC (PAE)**

Amb cita prèvia

Al Punt d'Assessorament Energètic de Gràcia i Horta-Guinardó s'hi pot adreçar qualsevol ciutadà que vulgui informar-se sobre els seus drets energètics i rebre consells per reduir els sobrepreus de les factures dels subministraments bàsics.

Per a més informació podeu trucar al telèfon 930 008 054 de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

### **SERVEI D'ASSESSORAMENT PER A ENTITATS, GRUPS I COL·LECTIUS**

Necessites assessorament per a la teva entitat? El Mas Guinardó disposa d'un servei adreçat a associacions i grups per a la millora de la seva gestió i per a col·lectius que vulguin constituir-

se en entitat/associació.

Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: [cemasguinaldo@qsl.cat](mailto:cemasguinaldo@qsl.cat), o bé trucar al telèfon 934 461 429.

### **SERVEI D'ASSESSORAMENT EN GESTIÓ DE TRÀMITS BÀSICS AMB L'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA**

Teniu dubtes sobre com demanar cita per a la renovació del DNI? No sabeu com fer-ho per aconseguir l'idCAT?

Us expliquem com podeu gestionar alguns tràmits en línia a l'administració pública mitjançant informació clara i comprensible per tal que pugueu dur a terme aquests tràmits de manera autònoma.

Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: [cemasguinaldo@qsl.cat](mailto:cemasguinaldo@qsl.cat), o bé trucar al telèfon 934 461 429

### **VOLS EXPOSAR?**

Ets fotògraf, pintor, il·lustrador, artista plàstic o tens un projecte de recerca històrica vinculada al Guinardó que t'agradaria exposar? Vols ensenyar al barri les teves creacions? Fes-nos una proposta!

Envia'ns un dossier al correu electrònic: [dinamitzacio.mg@qsl.cat](mailto:dinamitzacio.mg@qsl.cat)

### **CAFETERIA RESTAURANT**

A la cafeteria restaurant del Casal Mas Guinardó podreu gaudir d'un espai exterior fantàstic i d'un espai interior molt singular i acollidor, tot degustant tapes com són les singulars braves amb salsa Filomena i allioli, el pop amb dues textures de patata, els calamars amb ceba, croquetes a l'estil de l'àvia i un llarg etcètera que podeu maridar amb l'excel·lent vermut de Reus. Les propostes gastronòmiques del Grup Filomena són delicioses, per a tots els gustos i opcions alimentàries i elaborades amb productes de proximitat i de temporada.

Instagram: [@grup\\_filomena](https://www.instagram.com/grup_filomena)

Carta digital: <http://qr2408.buenacarta.com>





El Casal Mas Guinardó ha signat i col·labora amb l'Acord Ciutadà per una Barcelona lliure de violència contra les dones, a més, també està adherit al Compromís Ciutadà per a la Sostenibilitat (Barcelona + Sostenible)

## Casal Mas Guinardó

Pl. Salvador Riera 2

08041 Barcelona

Tel. 934 461 429

[cemasguinardo@qsl.cat](mailto:cemasguinardo@qsl.cat)

[ajuntament.barcelona.cat/casalsdebarrihg/cemasguinardo/](http://ajuntament.barcelona.cat/casalsdebarrihg/cemasguinardo/)

[facebook.com/casalentitatsmasguinardo](https://facebook.com/casalentitatsmasguinardo)

[twitter.com/masguinardo](https://twitter.com/masguinardo)

[instagram.com/casalmasguinardo](https://instagram.com/casalmasguinardo)

### Horaris:

De dilluns a divendres de 9.30 a 21.30 h. Dissabtes de 10 a 15 h.

### Com arribar-hi:

Bus: 39, 55, 117, H6, N6 i D40

Metro: L4 Guinardó-Hospital de Sant Pau

Bicing: Ronda Guinardó, 179 (estació 281)

Gestió tècnica a càrrec de QSL. Serveis Culturals

**Districte  
d'Horta-Guinardó**