

Casal
Mas Guinardó

Tallers, cicles i activitats

Tardor 2025

Mas Guinardó



Ajuntament de
Barcelona

Districte
d'Horta-Guinardó

SETEMBRE

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
1-30 de setembre	9.30-21.30 h	Exposició: “Què hi ha darrere d’aquests objectes?”, a càrrec de Nadir Audiovisuals i Pedagogia i els alumnes de 4t d’ESO de l’IES Joan Brossa
1-30 de setembre	9.30-21.30 h	Exposició: “No som invisibles!”, a càrrec de Xavier Casanellas Arranz-Ludàlia
10 de setembre	19 h	El Mas a la plaça: Memorial 1714 al Guinardó
18 de setembre	18-19 h	Activitat: 33a convocatòria de “Les àvies i els avis escriuen contes, i els infants els dibuixen”
18 de setembre	11.30 h	Activitat: Ruta de la memòria gitana i la rumba catalana a l’Ecomuseu gitano de Barcelona. A càrrec de l’EMUGBA amb col·laboració de Xarxa Antirumors

OCTUBRE

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
7-31 d’octubre	9.30-21.30 h	Exposició: “Depredadors: Contes que no són comèdia”, a càrrec de Narda Rey
1, 3, 8, 10, 15 i 17 d’octubre	9.45-12.45 h	L’Aula del Mas: Ens movem pel món digital. Programa <i>Més Digitals</i> de la Generalitat de Catalunya (amb certificat)
3 d’octubre	A partir de les 17 h	El Mas a la plaça: El Guinardó respira
7, 14, 21 i 28 d’octubre; 4, 11, 18 i 25 de novembre; 2 i 9 de desembre	18.45-20.45 h	L’Aula del Mas: Taller de pintura i dibuix
7, 14, 21 i 28 d’octubre; 4, 11 i 18 de novembre; 2, 9 i 16 desembre	20-21.15 h	L’Aula del Mas: Pilates

8 d’octubre	18.30-20.30 h	L’Aula del Mas: La recepta que canvia el món
9 d’octubre	19 h	Taula del Mas
10, 17, 24 i 31 d’octubre; 7, 14, 21 i 28 novembre	18.30-20.30 h	L’Aula del Mas: Cosmètica natural i remeis de l’àvia
17 i 24 d’octubre	17.15 a 19.15 h	L’Aula del Mas: Urban sketching
23 d’octubre	19 h	Activitat: Teatre: Les Invisibles. <i>Festival Empodera’t</i>
24 d’octubre	18 h	Activitat: Cinema infantil: La revolta dels contes. <i>Festival Empodera’t</i>
25 d’octubre	11.30-13.30 h	L’Aula del Mas: Taller d’herbes aromàtiques
25 d’octubre	A determinar	Activitat: Open House Barcelona
29 d’octubre	18.30-20 h	L’Aula del Mas: Ciberseguretat i compres en línia
30 d’octubre	19 h	Activitat: Teatre: Cic’Actrius: Un viatge sin retorno. <i>Tardor de Pau al Guinardó</i>

NOVEMBRE

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
3-29 de novembre	9.30-21.30 h	Exposició: “Sense refugi”, a càrrec de la Comissió Catalana d’Acció pel Refugi
10, 11, 12 i 13 de novembre	10-14 h i 17-20 h	Activitat: Recollida de roba. <i>Renova la teva roba</i>
10 de novembre	12-13.30 h	L’Aula del Mas: Benestar emocional. A càrrec del CAP del Guinardó
11 de novembre	12-13.30 h	L’Aula del Mas: Nutrició i benestar. A càrrec del CAP del Guinardó
12 de novembre	19-20.30 h	L’Aula del Mas: Taller de pasta de dents amb productes naturals.

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
14 de novembre	12-13.30 h	L'Aula del Mas: Benestar emocional des del cos. <i>A càrrec del CAP del Guinardó</i>
14 de novembre	18-20.30 h	Activitat: Mercadet d'intercanvi de roba. <i>Renova la teva roba!</i>
14 de novembre	18-20.30 h	L'Aula del Mas: Costura invisible o mending. <i>Activitat complementària en el marc del cicle Renova la teva roba!</i>
19 i 26 de novembre	18-21 h	L'Aula del Mas: Eines i conceptes bàsics per a l'edició de vídeo
20 de novembre	19-20.30 h	L'Aula del Mas: Introducció a la IA orientada a la producció de textos i imatges
22 de novembre	19 h	Activitat: XXVI Cicle de Clàssica a Horta-Guinardó
25 de novembre	19 h	Activitat: Mostra de teatre d'Horta-Guinardó: <i>Descontes, a càrrec de Creart</i>
27 de novembre	17 h	Activitat: L'hora del te. <i>Tardor de Pau al Guinardó</i>
29 de novembre	A determinar	El Mas a la Plaça: Al Guinardó, un món al barri

DESEMBRE

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
A partir de l'1 de desembre	De 9.30 a 21.30 h	Exposició: "BCN-DH Internacional Photo Festival" (exterior Casal Mas Guinardó)
Del 2 de desembre al 31 de gener	De 9.30 a 21.30 h	Exposició: "Exposició col·lectiva: alumnes del taller de pintura i urban sketching" del Casal Mas Guinardó
1 de desembre	18-20.30 h	Activitat: Documental I El nostre Cayuco. <i>En el marc del cicle Tardor de Pau al Guinardó</i>
3 de desembre	18-20.30 h	L'Aula del Mas: Google Maps
4 de desembre	17.30 h	Activitats: Cinema Infantil Bill i Janet i altres cròniques marcianes. <i>En el marc del cicle Tardor de Pau al Guinardó</i>

L'AULA DEL MAS



CC Thought Catalog / Unplash

L'Aula del Mas engloba diferents propostes de formació no reglada, de temàtica diversa. Càpsules formatives i tallers que faciliten eines de gestió en el dia a dia dels grups, les entitats i totes les persones interessades. També oferim continguts relacionats amb els eixos de treball del casal: interculturalitat, feminismes, sostenibilitat, salut, etc.

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

Quan: A partir del 8 de setembre.

Com: Pots fer la inscripció mitjançant l'aplicació del Casal Mas Guinardó:

<https://masguinaldo.miram.cloud/>

La trobaràs a la pàgina web del Casal Mas Guinardó.

Si tens qualsevol dubte, contacta amb l'equip tècnic del Casal, al correu emasguinaldo@qsl.cat o del telèfon 934 461 429.

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! A la pàgina web hi trobaràs una infografia que detalla pas a pas com ho has de fer.
- No es reserven places.
- El pagament de la matrícula s'ha de fer el mateix dia de la inscripció i el pots fer presencialment amb targeta o en línia. Per poder rebre la devolució voluntària de l'import del taller, cal notificar-ne la baixa com molt tard abans de l'inici de la segona sessió, independentment de si s'ha assistit a la primera o no. Cal portar el rebut.
- Com farem les devolucions? El retorn de l'import variarà en funció de la forma de pagament. Si fas el pagament presencialment amb targeta i han passat menys de 30 dies, s'abonarà a la mateixa targeta. En cas que hagin passat més de 30 dies des de la compra, el retorn es farà per transferència bancària. Si el pagament és en línia, la devolució serà directa a través de l'aplicació, al compte bancari de la persona titular.

G Activitat gratuïta

€ Activitat de pagament

G Activitat familiar

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

TALLERS FORMATIUS

TALLER DE PINTURA I DIBUIX

Dimarts 7, 14, 21 i 28 d'octubre; 4, 11, 18 i 25 de novembre; 2 i 9 de desembre de 18.45 a 20.45 h

Començarem amb el dibuix del natural fent servir carbonet i esfumins per practicar volum, llum i ombra. Amb aquesta base, treballarem amb els acrílics per conèixer els colors i com barrejar-los per fer les nostres obres.

Material que cal portar el primer dia: paper dibuix DinA-4 no satinat, carbonet, llapis de carbó, esfumí, goma d'esborrar i drap de cotó.

Docent: Alícia Santamaria

Preu: 64,13 €

PILATES

Dimarts 7, 14, 21 i 28 d'octubre; 4, 11 i 18 de novembre; 2, 9 i 16 de desembre de 20 a 21.15 h

El mètode Pilates es basa en l'activació dels músculs centrals que ajuden a potenciar l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir sana l'esquena. Es tracta de fer una sèrie de moviments encadenats a una respiració específica que ajuden a enfortir, sobretot, la faixa abdominal, la regió lumbar i els glutis.

Docent: Ariadna Morros

Preu: 40,08 €

TALLER D'URBAN SKETCHING. DIBUIX URBÀ

Divendres 17 i 24 d'octubre, de 17.15 a 19.15 h

Vols capturar l'essència dels carrers, places i bonics edificis de la ciutat?

En aquest taller aprendrem in situ nocions bàsiques de dibuix, perspectiva, volum, llum i color per tal d'anar capturant racons de la nostra ciutat. Practicarem amb diferents tècniques i acabarem fent un petit diari de les nostres sortides. Atenció: l'urban sketching enganxa!



CC Mead Edarini / Unsplash

Material per portar el primer dia: bloc de dibuix i el que tinguis per casa; llapis, goma d'esborrar, colors, retoladors...

Docent: Alícia Santamaria

Preu: 12,83 €

TALLER D'HERBES AROMÀTIQUES

Dissabte 25 d'octubre d'11.30 a 13.30 h

Vine a l'hort del Casal i coneix les diferents herbes aromàtiques i les seves propietats. A més, visitarem l'hort urbà del Casal Mas Guinardó!

A càrrec del Grup de l'Hort del Mas

CIBERSEGURETAT I COMPRES EN LÍNIA

Dimecres 29 d'octubre de 18 a 20.30 h

Aprèn a navegar per internet de forma segura i com evitar els principals perills que trobem a la xarxa. Veurem com identificar pàgines web fraudulent, correus de suplantació d'identitat, estafes... També comentarem com fer compres i pagaments de forma segura.

Docent: Jaime Rodríguez

Preu: 8,02 €

GOOGLE MAPS

Dimecres, 3 de desembre de 18 a 20.30 h

Google Maps ens permet cercar adreces o llocs com ara restaurants, hotels, botigues..., i crear itineraris per veure com podem arribar-hi en diversos transports. Repassarem el seu

funcionament i veurem com fer-ho servir a través del mòbil i l'ordinador.

Docent: Jaime Rodríguez

Preu: 8,02 €

INTRODUCCIÓ A LA IA ORIENTADA A LA PRODUCCIÓ DE TEXTOS I IMATGES

Dijous 20 novembre de 19 a 20.30 h

Com està transformant la creativitat l'ús les eines més populars del mercat? Abordarem els models de llenguatge i el seu funcionament. Analitzarem casos pràctics. Veurem com aprofitar la IA de manera responsable, considerant els límits ètics en la seva aplicació.

Docent: Sílvia Lifman (Cotrell la Clota)

EINES I CONCEPTES BÀSICS PER A L'EDICIÓ DE VÍDEO

Dimecres 19 i 26 de novembre de 18 a 21 h

Un taller d'introducció a l'edició de vídeo, dissenyat especialment per a persones sense experiència o amb coneixements bàsics en l'àrea. L'enfocament serà pràctic, col·laboratiu i accessible, permetent a les participants aprendre de manera activa i experimentar amb les eines, el procés i el llenguatge audiovisual.

Docent: Salvador Candela

Preu: 19,24 €

TALLER DE PASTA DE DENTS

Dimecres 12 de novembre de 19 a 20.30 h

Vine a fer la teva pasta de dents amb ingredients 100 % naturals.

Cada alumne haurà de portar un pot petit.

Docent: Marta Bach (Clotatreball)

TALLER DE COSMÈTICA NATURAL I REMEIS DE L'ÀVIA

Divendres 10, 17, 24 i 31 d'octubre; 7, 14, 21 i 28 de novembre, de 18.30 a 20.30 h

En aquest taller s'aprèn a reconèixer les virtuts

nutritives i terapèutiques de les plantes, olis essencials, fangs i olis vegetals i d'altres elements naturals mitjançant els quals podrem elaborar productes cosmètics. També aprendrem a identificar els productes naturals més adients per a cada tipologia de pell, segons les seves necessitats i deficiències.

Docent: Ariadna Morros

Preu: 51,30 €

ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL

Dimecres i divendres 1, 3, 8, 10, 15 i 17 d'octubre, de 9.45 a 12.15 h

Amb aquest taller podràs estar més connectat/da amb la família, fer tràmits amb més facilitat i fer servir les tecnologies amb més seguretat.

Vols fer servir el mòbil amb més seguretat i confiança? Ja utilitzes el telèfon o la tauleta, però tens dubtes quan has d'enviar un correu, fer una foto o buscar informació per internet? *Cal portar el teu mòbil o tauleta.*

A càrrec del Programa Més Digitals Nivell II de la Generalitat de Catalunya (amb certificat).

LA RECEPTE QUE CANVIA EL MÓN

Dimecres 8 d'octubre, de 18.30 a 19.30 h

Ens apropem a l'alimentació sostenible a través de la simulació d'un concurs de cuina (sense aliments reals), mitjançant el qual descobrirem l'impacte ambiental del que mengem, com ara les emissions generades o els residus produïts.

A càrrec d'AMB en el marc del programa metropolità Educació per a la Sostenibilitat

Activitat en el marc d'El Guinardó Respira

COSTURA INVISIBLE O MENDING

Divendres 14 novembre, de 18 a 20.30 h

Aprendrem pas a pas a arreglar i reparar una peça amb la tècnica de la costura invisible. Cal portar una peça de roba vella, retalls de roba i eines bàsiques de costura (agulla, didal, tisores...).

A càrrec de Loana Flores (OCLAYA)

Activitat complementària en el marc del cicle
Renova la roba. Amb inscripció prèvia.

TALLERS BENESTAR**Impulsats pel CAP Guinardó**

El benestar emocional fa referència a l'estat d'equilibri i satisfacció en les emocions i sentiments d'una persona. Implica tenir un maneig saludable de les emocions, la capacitat d'enfrontar l'estrès i els desafiaments de la vida, així com conrear relacions positives. Aquest concepte no intenta només evitar les emocions negatives, sinó també fomentar experiències positives. Cuidar el benestar emocional implica parar esment a les pròpies emocions, buscar suport quan sigui necessari, conrear hàbits saludables, practicar l'autoacceptació i

desenvolupar habilitats per manejar l'estrès.

– BENESTAR EMOCIONAL

Dilluns 10 de novembre, de 12 a 13.30 h

A càrrec d'Erica M. Garcés González,
referent de benestar emocional i comunitari
del CAP Guinardó

– NUTRICIÓ I BENESTAR

Dimarts 11 de novembre, de 12 a 13.30 h

A càrrec de Laia Falip Cavallé, nutricionista
de benestar emocional i comunitari del CAP
Guinardó

– BENESTAR EMOCIONAL DES DEL COS

Divendres 14 novembre, de 12 a 13.30 h

A càrrec de Natàlia José Blanco,
fisioterapeuta referent de benestar
emocional i comunitari del CAP Guinardó

LES ENTITATS PROPOSEN...



Diferents propostes de formació no reglada organitzades per les entitats vinculades al Casal. Càpsules informatives, cursos i tallers amb continguts molt variats i per a tota la població. Formacions impartides per professionals, persones voluntàries amb coneixements demostrables, de les entitats cap a altres entitats o persones, educació d'igual a igual.

TALLERS D'AFIBROCAT

Per a més informació:
afibrocat@hotmail.com / 620 909 433

Taller adreçat a persones amb fibromiàlgia o síndrome de fatiga crònica.

ARTTERÀPIA / MINDFULNESS

Dijous alternatius, de 18 a 19.30 h

MINDFULNESS I TALLER DE MEMÒRIA /**TXIKUNG**

Dimecres quizenals, de 18.30 a 20 h

ZUMBA ADAPTAT

Dilluns, d'11 a 12.30 h

TXIKUNG

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

AMICS DE LA GENT GRAN

Per a més informació:
info@amicsdelagentgran.org

BIODANSA

Dissabtes 20 setembre, 18 d'octubre, 22 de novembre i 20 de desembre, d'11.30 a 13.30 h

TALLERS D'APV MAS GUINARDÓ

Per a més informació:
secretaria.apvguinardo@gmail.com

ZUMBA DANCE (a partir dels 18 anys)**TALLERS DE DANSA (a partir dels 4 anys)**

De dilluns a dijous, de 17.30 a 21.30 h

**TALLERS DE L'ASSOCIACIÓ AMICS DEL BRIDGE**

Per a més informació:
info@associaciobridgebaixguinardo.org

POOLS

Divendres de 16 a 20 h

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 o funcionals.

COOP. CULTURAL ROCAGUINARDA

Per a més informació: coop@rocaguinarda.org

TALLER DE FOTOGRAFIA: ENTENDRE LA FOTOGRAFIA

Dimecres, de 19 a 20.30 h

GRUP DE TEATRE DEL MAS GUINARDÓ- TEATRERES DEL GUINARDÓ

Per a més informació:
carne.ripolles.justribo@gmail.com
Dimecres, de 17 a 19 h

GRUP DE POETES DEL GUINARDÓ

Per a més informació:
encarnigracia@gmail.com
Dijous, de 17 a 19 h

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

Per a més informació:
avvjoanmaragalldelguinardo40@gmail.com

TALLERS DE MAMA G

Per a més informació: www.mamag-bcn.org

TROBADES SOCIALS GRATUÏTES

Dilluns, de 10 a 12 h

PSICOMOTRICITAT

Dilluns, de 17 a 18 h

ESPAI AUTOGESTIONAT GRATUÏT

Dimarts, de 16 a 18 h

IOGA FUSIÓ

Dimarts, de 18 a 20 h

ACOMPANYAMENT EMBARASSADES I CRIANÇA 0-3

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h

MÚSICA NADONS

Dijous, de 10.15 a 11.05 h

MÚSICA EN FAMÍLIA

Dijous, de 16.30 a 18 h

TALLER DE NOU HORITZÓ

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

BALL EN LÍNIA, RETROBEM EL RITME

Dilluns, de 9.45 a 11.15 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

DARUMA TAISO

Dilluns i dijous, de 16.30 a 20 h

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

LES ENTITATS PROPOSEN...



UT MÚSICA

Per a més informació: coordinacio@utmusica.cat

CORAL FEMENINA: LES VEUS DEL VESPRE

Dimarts, de 19.15 a 20.30 h

TALLERS DE XERRAC. ARTS PLÀSTIQUES, FESTES I TRADICIONS

Per a més informació: xerracfestes@xerracfestes.org

CURS DE SWING

Dimecres, de 20 a 21. 15h

Es combina la modalitat "solo" i el ball en parella.

CURSOS DE GRALLA I TIMBAL

Dissabtes alterns, de 10 a 12 h

POWER CIA

Per a més informació: lunakellykel@gmail.com

Dijous, de 18 a 20 h

Grup obert de teatre i diversitat en tots els àmbits.

ALKAS

Per a més informació: alkasteatre@gmail.com

Dijous, de 20 a 22 h

La companyia aplega dones d'edats diverses, residents al barri, i es defineix com un grup obert a tothom que tingui el desig d'expressar-se i d'explicar, a través del teatre, històries reals o inventades.

EL MAS A LA PLAÇA



Aquest projecte busca convertir l'espai públic en escenari pel desenvolupament d'activitats socioculturals, accions comunitàries, jocs tradicionals, espectacles, arts de carrer... En definitiva, esdevenir un espai de trobada, obert, accessible i sense barreres.

* Totes aquestes activitats són gratuïtes.



MEMORIAL 1714 AL GUINARDÓ

Dimecres 10 de setembre, a les 19 h, a la plaça de Salvador Riera

Celebració de la Diada Nacional de Catalunya amb activitats de commemoració a càrrec de diverses entitats del barri.

Organitza: Coordinadora d'Entitats del Guinardó

Consulta la programació específica

EL GUINARDÓ RESPIRA

Divendres 3 d'octubre, a partir de les 17 h

El barri del Guinardó surt al carrer per reivindicar l'aire i la salut per al planeta. Iniciativa comunitària del barri que busca sensibilitzar sobre la crisi climàtica i promoure solucions sostenibles. I tu, com t'imagines un barri més sostenible?

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

LES ACTIVITATS DEL MAS



La programació d'activitats del Casal la formen propostes sorgides en els diferents espais i òrgans de participació, com la Taula del Mas. També acollim propostes que volen donar resposta a inquietuds o emergències socials, etc., en forma de cicles, mostres, actuacions puntuals i d'altres.

ACTIVITATS REGULARS

PETITS AMB LLUM

Per a més informació: info@petitsambllum.org / www.petitsambllum.org

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

Dissabte 18 d'octubre, d'11.30 a 13.30 h

Un any més commemorem el Dia Mundial del Dol Perinatal i Neonatal. Un espai per compartir emocions, fer manualitats i enviar missatges als nostres fills i filles. Amb lectura del manifest per acabar.

A càrrec de Petits amb Llum

CLUB SOCIAL D'ESCACS PEONA I PEÓ

Per a més informació: comunicacio@peonaipeo.com

Divendres, de 18 a 21 h

A càrrec de Peona i Peó. Club d'Escacs

GRUP DE PING-PONG

Per a més informació: pingpongguinardo@gmail.com

Dimarts i divendres, de 10 a 12 h

A càrrec del Grup de Ping-Pong

HORT URBÀ DEL MAS

Per a més informació i inscripcions: ceasguinardo@qsl.cat

Dimarts, dijous i dissabtes o diumenges, de 10.30 a 14 h

A càrrec del Grup de l'Hort

TALLER D'IDEES

Per a més informació: angelasimonroque@gmail.com

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

TAULA DE DIÀLEG PER LA CONVIVÈNCIA I INTERCULTURALITAT

Segons dimecres de mes, de 19 a 21 h

Espai on entitats, veïnes, veïns i serveis del barri fan trobades periòdiques de les quals neixen diverses accions i formacions relacionades amb la perspectiva intercultural i la convivència al barri.

ACTIVITATS PUNTUALS DEL TRIMESTRE

33a CONVOCATÒRIA DE "LES ÀVIES I ELS AVIS ESCRIUEN CONTES, I ELS INFANTS ELS DIBUIXEN"

Dijous 18 de setembre, de 18 a 19 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 s'explicaran 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

FESTIVAL EMPODERA'T

Festival feminista d'arts escèniques organitzat pels Casals de Barri i la Sala Montbau del Districte d'Horta-Guinardó. Aquest té l'objectiu d'oferir més protagonisme a les dones i les identitats dissidents en àmbits artístics. Consulta la programació específica.

TEATRE FEMINISTA I LES INVISIBLES

Dijous 23 d'octubre, a les 19h

"Les Invisibles" Qui és el monstre que habita sota el llit? La vida es repeteix com un *loop*: el llit sempre està per fer, la roba espera a ser plegada,

les tovalloles han de lluir blanques i els vidres, transparents. Així comença "Les Invisibles", una obra que exposa la vida de totes aquelles dones que carreguen, en silenci i sense descans, amb el pes de les cures i la neteja. Les seves protagonistes són treballadores invisibilitzades per la societat, dones sense nom, però indispensables perquè la vida d'altres funcioni.

A càrrec de la Companyia Relatos del Cuerpo

CINEMA INFANTIL I LA REVOLTA DELS CONTES (a partir dels 7 anys)

Divendres 24 d'octubre, a les 18 h

La revolta dels contes és una pel·lícula que recupera personatges i relats clàssics coneguts per tothom per donar-los la volta i introduir-hi girs enginyosos, sorprenents i rabiosament actuals.

ACTIVITATS DE TARDOR DE PAU

El cicle Tardor de Pau, impulsat pel Districte H-G, promou la pau i la igualtat de drets amb activitats obertes a tots els públics, que es fan a diversos espais del barri durant l'últim trimestre de l'any. L'objectiu és involucrar més persones en la construcció d'un món sense violència i en pau. *Consulta la programació específica.*

TEATRE | CIC'ACTRIUS: UN VIAJE SIN RETORNO

Dijous 30 d'octubre, a les 19 h

Aquesta és la història d'una dona que migra de Colòmbia a Espanya i du amb ella una maleta en la qual porta la seva vida... Una història que compta, amb humor, alegria, nostàlgia i amor, el dol migratori pel qual passem quan ho deixem tot enrere per buscar una vida "millor".

A càrrec de l'Associació Akbal

L'HORA DEL TE

Dijous 27 de novembre, a les 17 h

L'hora del te és una activitat dinamitzada pels Joves del projecte Llar d'Oportunitats i el Casal Mas Guinardó on, compartint te i típics

pastissos *baclava* de l'Orient Mitjà, parlarem i reflexionarem sobre temàtiques comunitàries i personals que ens aporten eines per construir nous marcs i espais de convivència.

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

AL GUINARDÓ, UN MÓN AL BARRI

Dissabte 29 de novembre, horari a determinar

Jornada d'activitats relacionades amb la justícia global, cooperació i cultura de pau, en què gaudirem de la confluència i presentació de diverses iniciatives a la plaça del Mas.

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia

CINEMA INFANTIL | BILL I JANET I ALTRES CRÒNIQUES MARCIANES (a partir dels 3 anys)

Dijous 4 de desembre, a les 17.30 h

En un planeta molt llunyà viuen dues famílies de marcians: els vermells i els blaus. Els vermells dormen en llits, tenen peus d'ànec, cabells estranys, juguen a l'aigua i beuen llet rosa, mentre que els blaus dormen en forats, porten sabates, els agrada anar saltant a tot arreu i beuen te negre. Els vermells i els blaus no s'entenen, viuen separats i mai juguen junts, està prohibit! Cinema que ens ensenya a treballar la tolerància i l'acceptació de la diversitat.

Organitza: Casal Mas Guinardó

BCN-DH INTERNACIONAL PHOTO FESTIVAL

A partir de l'1 de desembre

Els murs exteriors del Mas Guinardó acullen novament una de les exposicions del Festival Internacional de Fotografia sobre Drets Humans i Justícia Global de Barcelona, que enguany celebra la seva cinquena edició.

Organitza: Mas Retina i Casal Mas Guinardó

CINEMA DOCUMENTAL | EL NOSTRE CAYUCO

Dilluns 1 de desembre, a les 18 h

Projecció del documental El nostre cayuco i xerrada posterior amb el seu director, Josep

Tomàs París. Per què tants joves africans somien marxar a Europa? Són conscients dels perills? Sunu Gaal (El nostre Cayuco) segueix joves del Senegal com la Mariatou, una noia de 18 anys que lluita per poder migrar. El documental mostra una joventut conscient del racisme a Europa, del nou colonialisme que saqueja els recursos del país i de la fam de feminisme d'una generació de noies que reclama més llibertat.

Abans del documental es presentarà la 5a edició del Festival Internacional de Fotografia sobre Drets Humans i Justícia Global de Barcelona.

Organitza El Garrofer, espai de debat, Mas Retina i Casal Mas Guinardó

XXVI CICLE DE CLÀSSICA A HORTA-GUINARDÓ: GRANS (DESCONEGUES) COMPOSITORES

Dissabte 22 de novembre, a partir de les 19 h

La música clàssica torna al Districte d'Horta-Guinardó la voluntat d'apropar la música clàssica a la població d'una manera didàctica, vivencial i totalment gratuïta. Grans (Desconegudes) Compositores és el nom del segon projecte del Quartet Moana dedicat íntegrament a la dona compositora. El concert mostra obres d'Élisabeth Jacquet de La Guerre, Amanda Rotgen Maier, Emily Mayer, Teresa Carreño, entre d'altres. Les obres aniran filades amb breus i subtils introduccions que facilitaran l'audició i donaran un marc històric i anecdòtic del repertori interpretat, fent del concert una experiència única per als espectadors.

A càrrec de: Quartet Moana

Organitza: Districte d'Horta-Guinardó

Entrada: gratuïta. Per a més informació: www.classicahg.cat

CICLE RENOVA LA TEVA ROBA! RENOVA LA TEVA ROBA: RECOLLIDA DE ROBA

Del dilluns 10 al dijous 13 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!

RENOVA LA TEVA ROBA: MERCADET D'INTERCANVI DE ROBA

Divendres 14 novembre, de 18 a 20.30 h

Jornada d'intercanvi del Renova la teva roba en què podràs obtenir noves peces de roba.

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: DESCOTES

Dimarts 25 de novembre, a les 19 h

Espai creatiu on qüestionar els rols de gènere imposats, revisar els contes clàssics des d'una mirada crítica i crear noves històries més justes, igualitàries i representatives de la realitat. L'objectiu no és només artístic, sinó també educatiu i transformador: volem fer reflexionar el públic, especialment el més jove, sobre el poder dels relats i la importància de construir referents femenins diversos, valents i autònoms.

A càrrec de Cia CREART

Organitza: Taula de Cultura d'Horta-Guinardó

TAULA DEL MAS

Dijous 9 d'octubre, a les 19 h

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

Organitza: Casal Mas Guinardó

Per a més informació: cegasguinardo@qsl.cat

ELS DIMECRES D'EL POU**Terçer dimecres de mes**

Per a més informació:

<https://elpougrupdestudis.blogspot.com>

Tertúlies obertes i interactives per debatre algun tema històric. Activitat oberta a la participació i a l'intercanvi d'idees i reflexions. *Consulta'n la programació específica.*

CICLE DE XERRADES-DEBAT EL GARROFER**Primer dilluns de mes**

Per a més informació:

<https://elgarrofer.home.blog>

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. *Consulta'n la programació específica.*

EXPOSICIONS

OBJECTIU DONA**De l'1 d'octubre al 31 de desembre**

Convocatòria anual que neix amb l'objectiu de donar suport a la creació i a la mirada de les dones, siguin o no professionals de la fotografia i d'altres àmbits artístics. ANIMA'T a participar en la 13a edició i presenta el teu projecte! La proposta guanyadora tindrà l'oportunitat d'exposar durant tot el trimestre d'hivern (gener, febrer i març).

A càrrec del Casal Mas Guinardó

Pots presentar la teva proposta a: cemasguinardo@qsl.cat



Bases: consultar en el codi QR

DEPREDAORS: CONTES QUE NO SÓN COMÈDIA**Del 7 al 31 octubre**

Aquesta exposició és un recull de microcontes sobre violències viscudes per dones que han explicat les seves experiències interpretant l'agressió com un depredador. Les històries relaten el tipus de violència viscuda per motius de gènere, ètnia, raça, religió, discapacitat o malaltia. Contes sobre cossos que lluiten amb les violències de les malalties terminals, les agressions sexuals, la intolerància religiosa i cultural o els abusos i la indiferència davant la discapacitat.

A càrrec de la Narda Rey

© Sense Refugi

SENSE REFUGI**Del 3 al 29 de novembre**

Coneix com les vulneracions de drets mediambientals provoquen el desplaçament forçat de comunitats als països del sud global. A través de la recopilatòria d'històries de vida, es pretén visibilitzar i reconèixer el paper de les persones defensores dels drets humans i ambientals —especialment les dones— des de les seves experiències de resistència no violenta i defensa dels drets humans, alhora que es vol reconèixer la importància de les lluites comunitàries.

A càrrec de la Comissió Catalana d'Acció pel Refugi

EXPOSICIÓ COL·LECTIVA: ALUMNES DEL TALLER DE PINTURA I URBÀ SKETCHING**Del 2 de desembre al 31 de gener de 2026****CESSIÓ D'ESP AIS**

Per a més informació, escriu a espais.mg@qsl. cat o bé truca al 934 461 429.

PUNT D'INTERCANVI DE LLIBRES

El Casal Mas Guinardó disposa d'un espai autogestionat d'intercanvi de llibres. Agafa tots els llibres que et vingui de gust llegir i/o deixa els que ja no fas servir. Dona una nova vida a la lectura!

CESSIÓ DE LA CARPA PUNT LILA

La 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 o LGTBI-fòbica. Per a més informació escriu a cemasguinardo@qsl.cat o bé truca al 934 461 429.

CONNEXIÓ WIFI

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

KONSULTA'M

Servei de suport psicològic adreçat a joves, adolescents i persones adultes. Anònim, gratuït i sense cita prèvia. El 1r, 3r i 5è dijous de cada mes, de 10 a 12 h i de 17 a 19 h. Per a més informació escriu a consultam22horta-guinardo@asmhg.com

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 truca al 930 008 054, de dilluns a divendres de 9 a 14 h, o envia un correu electrònic a: paehg@bcn.cat

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

Tens dubtes sobre com demanar cita per a la renovació del DNI? No saps com fer-ho per aconseguir l'idCAT? Et facilitem unes fitxes informatives, en forma d'infografia, que expliquen com pots gestionar alguns tràmits en línia a l'administració pública. Per a més informació, escriu a cemasguinardo@qsl.cat o bé truca al 934 461 429.

VOLS EXPOSAR?

Et dediques a la fotografia, a la pintura, a la il·lustració, a les arts plàstiques o tens un projecte de recerca històrica vinculat 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.

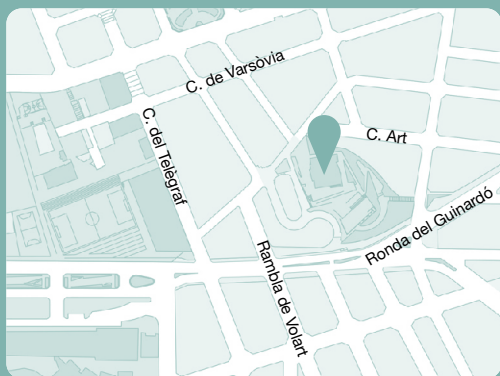
BUCS D'ASSAIG

Els bucs d'assaig i el seu equipament tècnic són un servei que el Casal Mas Guinardó posa a disposició dels veïns i veïnes del barri, entitats i grups allotjats al Casal, col·lectius, artistes i ciutadania en general. Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: cemasguinardo@qsl.cat o bé trucar al 934 461 429.

BUCLE MAGNÈTIC

El bucle magnètic instal·lat a la sala d'actes del Casal Mas Guinardó és un sistema per fer arribar el so de la megafonia directament a les pròtesis auditives de les persones amb sordesa (audiòfons i/o implants coclears). D'aquesta manera les persones amb sordesa poden escoltar millor les activitats que s'hi desenvolupen, sense eco ni reverberació.





Casal Mas Guinardó

Pl. Salvador Riera, 2
08041 Barcelona
Tel. 934 461 429
ceguasguinaldo@qsl.cat

ajuntament.barcelona.cat/casalsdebarrihg/ceguasguinaldo/

facebook.com/casalentitatsmasguinaldo

instagram.com/casalmasguinaldo

youtube.com/@casalmasguinaldo5839

Horaris:

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

Com arribar-hi:

Bus: 39, 117, H6, V23 i D40

Metro: L4 Guinardó–Hospital de Sant Pau

Bicing: Ronda Guinardó, 179 (estació 281)

**Districte
d'Horta-Guinardó**

Gestió tècnica a càrrec de **QSL Serveis Culturals, S.L.**