

Casal
Mas Guinardó

Tallers, cicles i activitats

Hivern 2026

Mas Guinardó



GENER

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
2-31 de gener	9.30–21.30 h	Exposicions: “Objectiu Dona”
3-31 de gener	9.30–21.30 h	Exposicions: “MS Assajos d’idees” a càrrec de Mónica Sánchez
13, 20 i 27 de gener; 3, 10, 17 i 24 de febrer; 3 i 10 de març	18.45–20.45 h	L’Aula del Mas: Pintura i dibuix
13, 20 i 27 de gener; 3, 10, 17 i 24 de febrer; 3 i 10 de març	20–21.15 h	L’Aula del Mas: Pilates
13, 20 i 27 de gener; 3, 10 i 17 de febrer	17–18 h	L’Aula del Mas: Equilibri interior: descobrint el sòl pelvià
17 de gener i 14 de febrer	11–13 h	L’Aula del Mas: Fem mitenes de ganxet al Casal
19 i 20 de gener	10–12.30 h	L’Aula del Mas: Iniciació a la marxa nòrdica
19 de gener, 23 de febrer i 23 de març	18–20 h	Activitats: Club lectura al Mas: Llibres & Tertúlia
28 gener	18–20.30 h	L’Aula del Mas: Descobreix una eina creativa i dona vida als teus dissenys gràfics

FEBRER

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
1-28 de febrer	9.30–21.30 h	Exposicions: “Objectiu Dona”
3-28 de febrer	9.30–21.30 h	“MS Assajos d’idees” a càrrec de Mónica Sánchez
4, 6, 11, 13, 18 i 20 de febrer	9.45–12.15 h	L’Aula del Mas: Ens movem pel món digital nivell III. Programa Més Digitals de la Generalitat de Catalunya (amb certificat)
13 de febrer	A partir de les 17 h	El Mas a la plaça: Rua de Carnestoltes
16 febrer	18–20 h	L’Aula del Mas: Restauració de mobles
16 febrer	18–20 h	L’Aula del Mas: loga per a la cura personal i col·lectiu (PIAD)
18 de febrer	A partir de les 17 h	El Mas a la plaça: Enterrament de la sardina a l’estil Nova Orleans
18 de febrer	18–20 h	L’Aula del Mas: Emboliquem amb furoshiki
25 de febrer	18–20.30 h	L’Aula del Mas: Treu profit a la intel·ligència artificial (IA)
26 febrer	19 h	Activitats: Taula del Mas

DATA	HORARI	ACTIVITATS, JORNADES, XERRADES, EXPOSICIONS
1-31 de març	9.30–21.30 h	Exposicions: “Objectiu Dona”
6-27 de març	9.30–21.30 h	Exposicions: “3 Dones Ceramistes” a càrrec d'Anna Martínez, Glòria Ferrer i Montserrat Cuxart
1-31 de març	9.30–21.30 h	Activitats: Març és Dona al Casal Mas Guinardó (consulta'n la programació específica)
6 març	A les 18 h	Activitats: Inauguració de l'exposició “3 Dones Ceramistes”
7 i 14 de març	11–13 h	L'Aula del Mas: Fem la nostra bossa plegable
14 de març	11.30–13.30 h	L'Aula del Mas: Taller de germinats
18 de març	18–20.30 h	L'Aula del Mas: Domina el WhatsApp

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).



CC Dariusz Cebal / Unsplash

L'Aula del Mas engloba diferents propostes de formació no reglada, de temàtica diversa i tallers i càpsules formatives que faciliten eines de gestió en el dia a dia de les entitats, els grups i totes les persones interessades. També s'ofereixen 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 17 de desembre i fins a exhaurir places.

Com: pots fer la inscripció a través de l'aplicació del Casal Mas Guinardó: <https://masguinaldo.miram.cloud/>. La trobaràs a la pàgina web del Casal.

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

G Activitat gratuïta

€ Activitat de pagament

+ Activitat familiar

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 web, hi trobaràs 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. Es podrà fer presencialment amb targeta o en línia. En cas que haguem de fer-te devolució de l'import del taller, has de notificar la baixa com a data màxima abans de l'inici de la segona sessió, independentment de si has assistit a la primera o no. Cal portar el rebut.
- Com es faran les devolucions? El retorn de l'import variarà en funció de la forma de pagament. Si el pagament es fa presencialment amb targeta i han passat menys de 30 dies, s'abonarà a la mateixa targeta. Si han passat més de 30 dies, des de la compra, el retorn es farà a través de transferència bancària. Si el pagament és en línia, la devolució serà directa a través de l'aplicació, al compte bancari del titular.

* Els preus públics municipals de l'any 2026 resten encara pendants d'aprovació. La proposta s'aprovarà el mes de desembre. Un cop aprovada, entrarà en vigor l'1 de gener.

TALLERS I PÍNDOLAS FORMATIVES

TECNOGUINARDÓ: FEM XARXA!

Descobreix noves eines digitals amb el teu veïnat i perd la por a la tecnologia. Les píndoles formatives del Casal Mas Guinardó t'ajudaran a fer un ús més fàcil i conscient del món digital: aprèn a navegar, comunicar-te i participar a la xarxa amb confiança. Un espai obert, pràctic i comunitari per aprendre junts i créixer connectats.

DESCOBREIX UNA EINA CREATIVA I DONA VIDA ALS TEUS DISSENYIS GRÀFICS

Dimecres 28 gener, de 18 a 20.30 h

Vols fer creacions atractives, fàcils i amb estil... sense ser dissenyador/a? Aprèn a utilitzar una eina digital molt senzilla per dissenyar publicacions, presentacions, invitacions i molt més. En aquest taller aprendrem, pas a pas, com donar forma a les teves idees, compartirem trucs i recursos, i ho farem d'una manera pràctica, amena i divertida. Ideal per a entitats, associacions o qualsevol persona que vulgui comunicar de manera més visual i atractiva.

Docent: Jaime Rodríguez

Preu: 8,20 €

ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL

Dimecres i divendres 4, 6, 11, 13, 18 i 20 de febrer, de 9.45 a 12.15 h

Apunta't al curs Més Digitals–Nivell III i aprèn a utilitzar el teu dispositiu amb seguretat i confiança. Què hi aprendràs? A fer gestions en línia, compres i tràmits amb seguretat (com l'IdCAT mòbil); a identificar i evitar frauds i estafes digitals; a protegir les teves dades personals i la teva privacitat; a utilitzar aplicacions útils per al dia a dia: transport, salut, oci i comunicació; a desar i compartir fotos, vídeos i documents amb seguretat; a gaudir de música, sèries, llibres i molt més al teu mòbil!
Cal portar el teu mòbil o tauleta.

A càrrec de: Més Digitals, el programa de la Generalitat de Catalunya per millorar les

competències digitals de la ciutadania (*amb certificat*)

TREU PROFIT A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Dimecres 25 febrer, de 18 a 20.30 h

Coneixerem les principals eines d'intel·ligència artificial disponibles i quines aplicacions pràctiques podem treure per al nostre dia a dia. Veurem els passos per accedir-hi des del nostre mòbil, tauleta o ordinador i farem algunes pràctiques per mirar de dominar el seu funcionament.

Docent: Jaime Rodríguez

Preu: 8,20 €

DOMINA EL WHATSAPP

Dimecres 18 març, de 18 a 20.30 h

Aprèn a dominar totes les funcionalitats de l'aplicació de missatgeria més famosa. Revisarem, d'una manera pràctica, les seves opcions i possibilitats: compartir elements, gestió de grups, missatges de difusió, trucades de veu i de vídeo, configurar la privacitat...

Docent: Jaime Rodríguez

Preu: 8,20 €

ENTRE VEÏNES, CUIDEM-NOS!

Et convidem a participar en activitats que promouen la salut i el benestar al barri. Compartirem moments per moure'ns, relaxar-nos i connectar amb el nostre cos i amb les altres. Un espai obert, proper i per a totes les edats. Vine i forma part d'aquesta xarxa de salut comunitària!

PILATES

Dimarts 13, 20 i 27 de gener; 3, 10, 17 i 24 de febrer; 3 i 10 de març, 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: 36,88 €

EQUILIBRI INTERIOR: DESCOBRINT EL SÒL PELVIÀ

Dimarts 13, 20 i 27 de gener; 3, 10, 17 de febrer de 17 a 18 h

Aquest hivern et proposem una trobada per reconnectar amb el teu cos des de dins. Aprendrem a escoltar i cuidar una zona sovint oblidada però essencial per al nostre equilibri, benestar i energia quotidiana. Un espai per moure'ns amb consciència, respirar, enfortir-nos i gaudir del nostre cos amb naturalitat.

Docent: Ariadna Morros

Preu: 19,67 €

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Dilluns 19 i dimarts 20 de gener, de 10 a 12.30 h

En aquest taller aprendrem el moviment bàsic de la marxa nòrdica: coordinació de cames i braços que ens permetrà adquirir un nivell inicial de tècnica, domini dels bastons en desplaçament, tant en pla com en pujades i baixades.

A càrrec de: Sergio Sesé, del Grup ping-pong del Mas

IOGA PER A LA CURA PERSONAL I COL·LECTIU

Dilluns 16 de febrer, de 18 a 20 h

El ioga amb enfocament terapèutic contribueix a millorar la qualitat de vida, a desenvolupar tècniques d'autocura i contenció a través de connectar amb nosaltres mateixes corporalment i emocionalment, i a teixir xarxes.

A càrrec de: Àrea de serveis d'acompanyament en la recuperació i la reparació de violències masclistes i de gènere (PIAD)

ENTRE VEÏNES, FILS I MOMENTS COMPARTITS

Un espai on trobar-nos, crear i compartir. Entre veïnes, fils i colors, fem comunitat al Casal Mas Guinardó. Vine a gaudir d'una estona tranquil·la, envoltada de bona companyia i ganes d'aprendre. Tant si t'agrada el ganxet com si prefereixes expressar-te amb el pinzell, restaurar mobles, descobrir l'art del furoshiki o aprendre a fer germinats per donar un toc verd i saludable al teu dia a dia, aquí hi ha un racó per a tu. Teixim, pintem, restaurem, fem créixer i emboliquem amb tela, però sobretot teixim vincles, històries i moments que fan créixer el barri.



CC Sincerely Media / Unsplash

TALLER DE PINTURA I DIBUIX

Dimarts 13, 20 i 27 de gener; 3, 10, 17 i 24 de febrer; 3 i 10 de març, 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 setinat, carbonet, llapis de carbó, esfumí, goma d'esborrar i drap de cotó.

Docent: Àlicia Santamaria

Preu: 59,02 €

FEM MITENES DE GANXET AL CASAL

Dissabte 17 de gener i 14 de febrer, d'11 a 13 h

Si en saps una mica, de ganxet bàsic, ja pots fer-te les teves pròpies mitenes per no passar fred aquest hivern i tenir els dits lliures per fer servir

el mòbil o dibuixar al carrer! Aprendrem a llegir un patró bàsic per poder fer aquesta parella de guants sense dits i que puguem reproduir-los per fer-ne tants parells com vulguis.

Material que cal portar: llana, un ganxet adient (gruix de 3 o 3,5 mm) i tisores.

Docent: Alícia Santamaria

Preu: 13,12 €

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dilluns 16 de febrer, de 18 a 20 h

Aprendrem a detectar els principals problemes amb què ens podem trobar a l'hora de restaurar un moble i a utilitzar els productes adequats per portar a terme una restauració. Introducció als diferents organismes que poden afectar el moble i detecció de problemes bàsics: corcs, esquerdes, canvis de fullola, vernissos esquerdatats, etc. *Es recomana als participants que portin un moble petit que vulguin restaurar.*

A càrrec de: Reparats als Municipis

EMBOLIQUEM AMB FUROSHIKI

Dimecres 18 de febrer, de 18 a 20 h

El furoshiki és una tela quadrangular tradicional japonesa que s'utilitza per embolicar, transportar i presentar objectes de manera funcional i estètica. Aquesta tècnica és coneguda per la seva versatilitat, sostenibilitat i bellesa, ja que permet substituir l'ús de bosses de plàstic o paper per un material reutilitzable. El furoshiki es pot utilitzar per embolicar tot tipus d'objectes, des de regals fins a aliments, complements de moda o petites peces de mobles.

Materials: retall de roba gran, o un mocador gran quadrat, algun objecte per simular que emboliquem, paper de diari, tisores, llapis o retolador, cordills i cartró fi.

A càrrec de: Reparats als Municipis



CC David-Olivier Gascon / Unsplash

FEM LA NOSTRA BOSSA PLEGABLE!

Dissabte 7 i 14 de març, d'11 a 13 h

Si saps fer cadeneta i punt baix podràs participar d'aquest pràctic i bonic projecte. Una bossa que es converteix en una petita bola per portar amb facilitat i desplegar-la quan necessitis omplir-la al mercat o a la biblioteca! Aprendrem a llegir el patró d'aquesta bossa perquè puguem fer-la després tantes vegades i de tants colors com vulguis.

Material que cal portar: fil sintètic o de cotó, un ganxet adient (gruix de 2,5 o 3 mm) i tisores.

Docent: Alícia Santamaria

Preu: 13,12 €

TALLER DE GERMINATS

Dissabte 14 de març, d'11.30 a 13.30 h

Us convidem a un taller per endinsar-nos al fascinant món dels germinats. Durant la sessió, combinarem teoria i pràctica per aprendre a cultivar aquests petits però nutritius vegetals a casa. Descobrirem els seus beneficis, les diferents varietats i trucs per incorporar-los fàcilment a la nostra alimentació quotidiana.

A càrrec de: Grup de l'Hort Casal Mas Guinardó

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

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

ZUMBA ADAPTAT

Dilluns d'11 a 12.30 h

MINDFULNESS / TXIKUNG

Dimecres quinzenals, de 18.30 a 20 h

ARTTERÀPIA

Dijous de 18 a 19.30 h

AMICS DE LA GENT GRAN

Per a més informació:

info@amicsdelagentgran.org

BIODANSA

Dissabtes 17 de gener, 14 de febrer i 14 de març, d'11.30 a 13.30 h

TALLERS D'APV MAS GUINARDÓ

Per a més informació:

secretaria.apvguinardo@gmail.com

TALLERS DE DANSA, ZUMBA, SALSA I BATXATA

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

GRUP TEATRE CREART GUINARDÓ

Per a més informació: creartguinardo@gmail.com

TALLER DE TEATRE

Dimarts, de 18 a 20 h

Teatre per a persones amb discapacitat psíquica o funcional.

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



CC Aaron Burden / Unsplash

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

LES ENTITATS PROPOSEN...



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.



Taller de Nou Horitzó: Balls en línia

TALLERS D'OKINAWA BUDO SHOREI-KAN BCN

Per a més informació: nogaldogaldu@gmail.com

DARUMA TAISO

Dijous, de 16.30 a 20 h

TALLERS DE PEONA I PEÓ, CLUB D'ESCACS

Per a més informació:

comunicacio@peonaipео.com

CURSOS D'ESCACS (a partir de 4 anys)

De dilluns a dijous, de 16.30 a 21.30 h

UT MÚSICA

Per a més informació: coordinacio@utmusica.com

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 21.15 h

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

CURSOS DE GRALLA I TIMBAL

Dissabtes alterns, de 10 a 12 h

ALKAS

Per a més informació: alkasteatre@gmail.com

Dilluns, 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.

EDUCACIÓ 22

Per a més informació: prieto.regina@gmail.com

MEDITACIÓ I AUTOINDAGACIÓ

Dimecres, de 10.30 a 12 h

TALLER ESPECIALS DE MEDITACIÓ I PAU INTERIOR

Dissabtes 17 de gener i 7 de març, d'11 a 13.30 h

EL MAS A LA PLAÇA



Sortim a la plaça per reivindicar un espai públic més actiu i dinàmic, amb accions, activitats socioculturals, jocs tradicionals i comunitaris, espectacles, arts de carrer, etc. El Casal Mas Guinardó busca així teixir vincles amb el veïnat del barri.

RUA DE CARNESTOLTES DEL GUINARDÓ

Divendres 13 de febrer, a partir de les 17.15 h

Torna la rua i la festa més irreverent de l'any al Guinardó! Vine amb la teva disfressa i participa en el concurs en modalitat individual o comparsa. Sortirem del Casal Mas Guinardó i acabarem la gran festa a la plaça Eivissa!

Organitza: Grup motor de la Taula del Mas

LES ACTIVITATS DEL MAS



Propostes i produccions socioculturals: cicles, mostres, actuacions puntuals, festes, espectacles i d'altres. Activitats produïdes per programes de ciutat, pel Districte d'Horta-Guinardó, per les entitats i grups del Casal amb el suport de l'equip tècnic, fruit dels grups de treball de la Taula del Mas (grups motors) i d'activitats produïdes per l'equip tècnic del Mas.

ACTIVITATS REGULARS

LLIBRES & TERTÚLIA

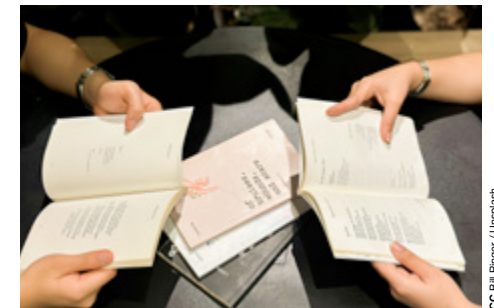
Si t'agrada llegir i compartir impressions sobre els llibres, et convidem a participar al Club de Lectura del Casal del Guinardó. Cada mes proposarem una nova lectura i ens reunirem per comentar-la, analitzar-la i debatre en un ambient distès i acollidor. Un espai per gaudir de la lectura, descobrir noves obres i conèixer gent amb els mateixos interessos.

ENTERRAMENT DE LA SARDINA A L'ESTIL NOVA ORLEANS

Dimecres 18 de febrer, a partir de les 17 h

Aquest any, la música de Nova Orleans tornarà a sonar pels carrers del Guinardó com a comparsa de la nostra estimada Sardina. Sortirem des del Mas Guinardó en una processó que ens portarà, al ritme d'una banda de música, fins al Centre Cívic Guinardó, on farem la cerimònia de comiat!

Organitza: Grup motor de la Taula del Mas



CC Bill Finger / Unsplash

Dates del primer trimestre del 2026:

19 de gener, de 18.00 a 20.00 h

Un amor, de Sara Mesa

23 de febrer, de 18.00 a 20.00 h

A determinar

23 de març, de 18.00 a 20.00 h

A determinar

A càrrec d'Encarna Gracia (fundadora del Grup de Poetes del Guinardó)

TAULA DE DIÀLEG PER LA CONVIVÈNCIA I INTERCULTURALITAT

Segon dimecres de mes, de 19 a 21 h

Espai on entitats, veïnes, veïns i serveis del barri fan trobades periòdiques a partir de les quals neixen reflexions, debats, accions i formacions relacionades amb la interculturalitat i la convivència al barri. Uneix-te!

INTERCANVI LINGÜÍSTIC

Per a més informació escriure a:

cegasguinaldo@qsl.cat

Cada dimarts, a les 18.30 h

Espai informal de trobada i intercanvi cultural en el qual, a través de la llengua catalana, tindrem l'oportunitat de conèixer, compartir i conèixer amb veïns i veïnes del barri. Les sessions seran setmanals.

Organitza la Taula de Diàleg

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

TAULA DEL MAS

Per a més informació: cegasguinaldo@qsl.cat

Dijous 26 de febrer, 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 o sumant-s'hi. Es proposa treballar en projectes de manera col·lectiva amb altres entitats i grups, i amb tothom qui s'hi vulgui sumar.

Organitza: Casal Mas Guinardó

MARÇ ÉS DONA!

Els grups i entitats del Casal omplen el Mas d'activitats en clau de dona. Un mes per crear, reflexionar i fer xarxa. Per donar veu a les dones que han obert camins i a les que continuen fent-los créixer. Per anar construint, entre totes i tots, un espai més igualitari, viu i obert.

Més informació: consulta'n la programació específica

PRESENTACIÓ DE LA GUANYADORA DEL CONCURS "OBJECTIU DONA". INAUGURACIÓ DE LA "SALA AMB NOM DE DONA" I ESPECTACLE-SOPAR 8M!

Divendres 6 de març, a les 19 h

Inauguració del projecte fotogràfic guanyador de la convocatòria "Objectiu dona" amb actuació sorpresa. Paral·lelament, es donarà a conèixer el nom de la guanyadora del concurs Sala amb nom de dona. La dona guanyadora donarà nom a la sala que actualment es diu *Mercè Esther Papiol*. Acabarem la jornada amb un espectacle sorpresa i sopar, per passar una bona estona plegades.

Organitza: Casal Mas Guinardó

L'APARADOR DEL MAS

Apropa't, interacciona, reflexiona i juga amb l'APARADOR del Casal del Mas Guinardó. Les vidrieries exteriors del Mas esdevenen una composició creativa feta amb el públic del Casal.

A càrrec del Casal Mas Guinardó

Consulta la programació específica



Activitat del Març és Dona

ELS DIMECRES D'EL POU

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

Dimecres, 21 de gener, a les 19 h

LA SERRA DE COLLSEROLA I LA CIUTAT DE BARCELONA: LA HISTÒRIA D'UNA LLARGA RELACIÓ

Ponent: Josep Solé Crivillés

Dimecres, 18 de febrer, a les 19 h

EL BOTÀNIC DEL PARC DEL GUINARDÓ

Dimecres, 18 de març, a les 19 h

REFUGIS

Ponent: Toni Casellas i Carles Sanz

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>



CC Collada Media / Unsplash

CICLE DE XERRADES-DEBAT EL GARROFER

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 I ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

OBJECTIU DONA

Del 2 de gener al 31 de març

Vine a descobrir la proposta guanyadora del concurs fotogràfic "Objectiu dona".

A càrrec del Casal Mas Guinardó

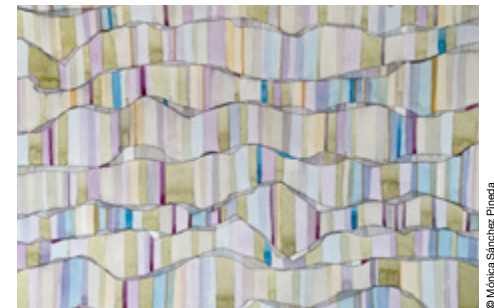
Consulta la programació específica

"MS ASSAJOS D'IDEES"

Del 3 de gener al 28 de febrer

Aquesta exposició reuneix una selecció de peces que emergeixen de diferents projectes artístics, en què les reflexions sobre el color i el blanc i negre ocupen un paper central. Aquestes obres parlen del significat profund que el color i la seva manca poden evocar a l'àmbit personal i emocional.

A càrrec de Mónica Sánchez Pineda del col·lectiu Minerva



© Mónica Sánchez Pineda

EXPOSICIONS I ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

G

"3 DONES CERAMISTES DEL BARRI" (Peces fetes amb terres refractàries)

Del 6 al 27 de març

És una exposició d'art que reuneix tres ceramistes del barri per fer una creació compartida en un espai tan proper i viu com el Casal Mas Guinardó. Aquest projecte busca obrir un diàleg entre les artistes mitjançant les terres refractàries de diferents colors i textures, algunes de les peces fetes amb planxes i d'altres tornejades que experimenten uns acabats amb o sense esmalts i cuites a alta temperatura que fa que li doni resistència i força. Cadascuna d'elles amb el seu treball ens ofereix una visió diferent i al mateix temps molt propera.

A càrrec d'Anna Martínez, Glòria Ferrer i Montserrat Cuxart



CC-Earl Wicsov / Unsplash

ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA

Divendres 6 de març, a les 18.30 h

Inauguració de l'exposició "3 dones ceramistes del barri" a càrrec d'Anna Martínez, Glòria Ferrer i Montserrat Cuxart.

SERVEIS

G

CESSIÓ D'ESP AIS

Per a més informació, pots enviar un correu electrònic a: espais.mg@qsl.cat, o bé trucar 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, pots enviar un correu electrònic a: ceguasguinardo@qsl.cat, o bé trucar al 934 461 429.

CONNEXIÓ WIFI

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 pots trucar 930 008 054 de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

SERVEIS

G

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

Tens dubtes sobre com demanar cita per renovar el 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, pots enviar un correu electrònic a: ceguasguinardo@qsl.cat, o bé trucar al 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-en 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: ceguasguinardo@qsl.cat o bé trucar al 934 461 429.

BUCLÉ 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.

SERVEI DE BAR KASA HANAKA

La cafeteria japonesa Kasa Hanaka es troba al Casal Mas Guinardó. Ofereix cuina japonesa casolana amb tocs locals i té una terrassa panoràmica amb vistes al barri.

Per a més informació, reserves i horaris podeu trucar al 619 544 993.



ANOTACIONS:

.....

.....

.....

.....

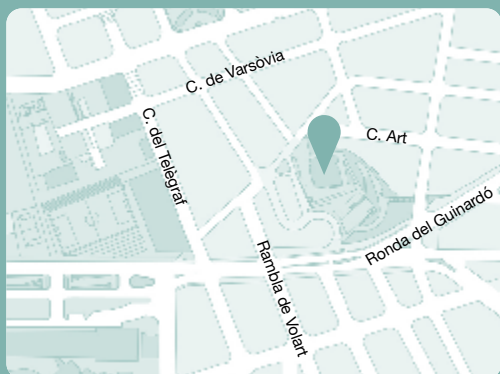
.....

.....

.....

.....





Casal Mas Guinardó

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

ajuntament.barcelona.cat/casalsdebarrihg/cemasguinardo/

facebook.com/casalentitatsmasguinardo

instagram.com/casalmasguinardo

youtube.com/@casalmasguinardo5839

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.**