

Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

# PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

ABRIL-JUNY 2024

La Sagrera



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Sant Andreu

---

# ÍNDEX

---

---

**INFORMACIÓ I CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ** pàg. 03

---

**TALLERS CULTURALS**

---

**HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA** pàg. 06

---

**SALUT I BENESTAR EMOCIONAL** pàg. 06

---

**SALUT I BENESTAR FÍSIC** pàg. 08

---

**MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES** pàg. 13

---

**IDIOMES** pàg. 14

---

**EXPRESSIÓ MUSICAL** pàg. 15

---

**FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES** pàg. 16

---

**SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT** pàg. 17

---

**ART I CREATIVITAT** pàg. 17

---

**TALLERS FAMILIARS** pàg. 19

---

**MONOGRÀFICS ST.JORDI 2024** pàg. 20

---

**LABarraca\_LAB** pàg. 20

---

**TALLERS VOLUNTARIS** pàg. 21

---

**INFORMACIÓ I SERVEIS** pàg. 23

---

**ENTITATS DEL CENTRE** pàg. 23

---

---

# INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

---

---

## PERÍODE DE RENOVACIONS

---

**Del 26 de febrer al 9 de març. No es faran renovacions fora de les dates establertes.**

- Les persones inscrites durant el període Gener-Març 2024 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- **Les renovacions es podran fer:**
  - **En línia a través de la pàgina:** [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)
  - **De manera presencial al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.
- **Les persones que vulguin acollir-se a les tarifes reduïdes han de fer la renovació de manera presencial.**
- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

---

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

---

**A partir de l'11 de març fins al 12 d'abril. OBERTES A TOTHOM.**

**Inscripcions presencials al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

**Inscripcions en línia:** a partir de les 10 h. A través de la pàgina: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera). Les inscripcions són nominals i cal estar registrat/ada com a usuari/ària de l'equipament.

- **Les inscripcions als tallers** restaran obertes les dues primeres setmanes d'activitat.
- **Les inscripcions a les càpsules formatives, monogràfics i itineraris** restaran obertes fins a la data de l'activitat.
- **Les persones que vulguin acollir-se a les tarifes reduïdes han de fer la inscripció de manera presencial. El termini màxim per a aquestes inscripcions és el divendres 12 d'abril.**

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)

**Inici de les activitats: A partir del dimarts 2 d'abril.**

---

## LLEGENDA

---



**PROMOCIÓ  
CULTURAL**



**NOVETAT**



**ONLINE**

# CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
  - Els preus dels tallers són preus públics aprovats per l'Ajuntament de Barcelona per al 2024.
  - La inscripció pot fer-se de forma presencial o en línia a través de la pàgina web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagra](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagra)
  - El pagament del taller presencialment es farà amb **targeta o per imposició bancària. No s'acceptaran diners en efectiu.**
  - **En cas d'imposició bancària** no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari, **en un màxim de 48 hores.**
  - El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, professorat o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants o per altres raons tècniques. En aquests casos, s'efectuarà la devolució de l'import de la inscripció del 25 al 28 de març.
  - En cas que l'usuari/ària s'hagi de donar de baixa d'un taller ho haurà de notificar **del 25 al 28 de març**. Un cop iniciats els tallers, **dimarts 2 d'abril**, no es retornarà en cap cas l'import de la inscripció. La possibilitat de canvi de taller només es considerarà **durant la primera setmana de cursos**, sempre que hi hagi plaça disponible.
  - Una vegada finalitzat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic o de canvi d'horari de feina que demostrï que no poden realitzar el taller. El justificant s'haurà d'entregar com a **data màxima el divendres 5 d'abril. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció.**
  - Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
  - Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari/ària, dins del trimestre en curs.
  - Els festius que corresponen a aquest trimestre i que, per tant, el centre romandrà tancat **són l'1 i 20 de maig i el 24 de juny.**
  - Cal indicar al professorat qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de fer el taller.
  - El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
  - **Als tallers d'activitat física caldrà dur màfega i el material que indiqui el professorat.**
  - El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.
- La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa**

---

## TARIFES REDUÏDES

---

Les inscripcions amb tarifa reduïda s'han de fer **presencialment al centre, presentant la documentació necessària** requerida en cada cas. Caldrà que empleneu i signeu un document indicant que ens proporcioneu aquesta documentació.

• **Persones en situació d'atur:** reducció d'un 50% sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

**Cal entregar:** certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i full del SOC (DARDO) o el certificat de vida laboral, tots els documents actualitzats.

• **Persones amb reconeixement de discapacitat:** reducció d'un 30%, 50% o 75% (en funció del grau reconegut) sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

- Amb un grau igual o superior al 75%: descompte del 75%.
- Entre 65 i 74% de discapacitat: descompte del 50%
- Entre 33 i 64 % de discapacitat: descompte del 30 %

**Cal entregar:** fotocòpia de la targeta acreditativa i certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona.

## HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA

### COM MIRAR UNA OBRA D'ART

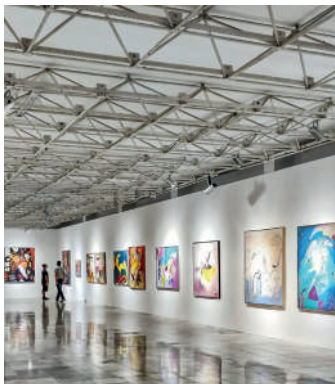
N

#### DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 11.30 € a 13 h  
Preu: 111.29 € (14 sessions)  
Professional: Gabriela Galileo  
Observacions: No cal tenir cap coneixement previ. L'entrada al museu no s'inclou en el preu del taller.

Tens curiositat per saber tot allò que hi ha darrera una obra d'art? Explicarem algunes de les maneres per observar un quadre, tenint en compte l'estil artístic i la tècnica, el context històric i sociocultural, fent un repàs per tots i totes les artistes més representatius de les diferents èpoques, incorporant referències a altres disciplines artístiques com la literatura o el cine.

Per posar-ho en pràctica, es plantejarà alguna visita al museu per tal de compartir les nostres impressions sobre algunes de les obres artístiques.



fotografia: pexels.com

## TASTETS LITERARIS

PC

#### DEL 4 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

Dijous de 18 a 19.30 h  
Taller de promoció cultural.  
Gratuït (12 sessions)  
Professional: Jordi Caixàs i Borrell

Dedicarem el trimestre d'enguany a la relectura d'obres que han deixat empremta en la història de la literatura universal. Els temes predominats són l'ètica, la crítica social, el pas de la infantesa a l'edat adulta, l'abús de poder, dialèctica entre rebel·lió i conservadorisme, l'estretor de mires i la ignorància de l'alta societat, etc. Hi arribarem a través dels títols següents: *Assaigs* de Michel de Montaigne, *Oliver Twist* de Charles Dickens, *Alícia al país de les meravelles* de Lewis Carroll, *El Crist de nou crucificat* de Nikos Kazantzakis, *El baró rampant* d'Italo Calvino i *L'edat de la innocència* de Edith Warton.

## SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

### RELAXACIÓ PER AL DIA DIA

N

#### DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 10 a 11 h  
Preu: 58.30 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Ens passem el dia corrent, sense donar-nos temps a parlar i escoltar-nos. En aquest taller, es proporcionarà un espai adequat per escoltar-nos, veure el ritme interior i intentar connectar amb ell a través de tècniques simples de respiració i moviments suaus.

L'objectiu del taller és arribar a un estat de calma en el dia a dia i gaudir de més serenitat interior.



fotografia: pexels.com

---

## **MEDITACIÓ I TÈCNiques D'AUTOconeixement A TRAVÉS DEL COS**

---

**DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts de 10 a 11.15 h  
Preu: 92.75 € (14 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, tovallola i roba còmoda.

L'objectiu del taller és apropar-nos a les tècniques de respiració, meditació i d'autoconeixement a través del nostre cos. A partir de l'escolta i el silenci de la ment, ens aproparem a

aquelles parts del nostre cos que han estat adormides i així començar a despertar-les. En aquest taller tindrem l'oportunitat de parlar i escoltar-nos i així detectar allò que ens incomoda i deixar-ho anar a través de moviments suaus i lents, connectats a la respiració i a les emocions. Dirigit a tota persona que vulgui millorar la seva qualitat de vida, que necessiti un espai per explicar i expressar-se, que vulgui augmentar la seva consciència corporal i gaudir de la pràctica de moviments plaents.

---

## **MINDFULNESS**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 103.35 € (13 sessions)  
Professional: Agata Kowalc-  
zuk, de Skilbo.  
Observacions: Cal portar man-  
ta, llibreta i bolígraf.

L'objectiu del taller és generar rutines que ens serveixin com a eines d'autoregulació i gestió de l'estrès, crear hàbits per cuidar-nos i cultivar l'autoconeixement amb la finalitat de viure en equilibri. Realitzarem exercicis simples que ens ajudaran a millorar l'atenció i consciència d'allò que passa al nostre voltant, acceptant cada moment sense prejudicis. Les activitats que es realitzen són: respiració conscient i profunda, consciència corporal, auto observació, relaxació profunda, visualització positiva i meditació així com també exercicis que treballen els propòsits, les intencions, la gratitud i les afirmacions positives.

## EXERCITA LA TEVA MENT: TALLER DE MEMÒRIA

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 20 DE JUNY**

Dijous de 10.30 a 12 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

Professional: Freddy, de Skilbo.

El taller de memòria és un espai d'aprenentatge que té per intenció minimitzar els canvis cognitius que s'associen amb l'edat. Al mateix temps, proporcionen estratègies per millorar la capacitat memorística. Aquest taller està dissenyat per abordar de manera integral el manteniment i enfortiment de la funció cognitiva en persones adultes. A través de la combinació de teoria i pràctica, el curs planteja estratègies i tècniques específiques per millorar la memòria en aquesta etapa de la vida.

## SALUT I BENESTAR FÍSIC

**GIMNÀSTICA SUAU  
PER A PERSONES AMB  
MOBILITAT REDUÏDA**

**DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts de 12.30 a 13.30 h

Preu: 74.20 € (14 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Dirigir i adaptat a persones amb mobilitat limitada per edat, diversitat funcional (amb discapacitat), per dolor provisional o crònic, o altres motius. Fibromiàlgia, artrosi, sedentarisme, mal d'esquena, contractures invalidants, etc.

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

Mourem el cos de manera sana, segura i controlada amb exercicis terapèutics per ser més actius, millorar l'equilibri, la resistència i la condició física en el dia a dia.

## IOGA PER L'EMBARÀS

N

**DEL 8 D'ABRIL  
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns d'11.45 a 12.45 h

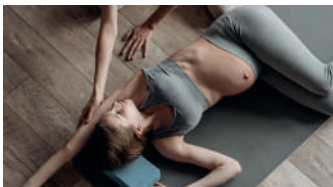
Preu: 58.30 € (11 sessions)

Professional: Leo Thai, de Skilbo

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola, roba còmoda i aigua per hidratar-se.

Aquest taller proporciona a les futures mares un espai segur per connectar amb el seu propi cos i preparar-se físicament i mentalment pel part i la maternitat. L'objectiu del taller és aprendre tècniques de respiració, postures suaus i adaptades al seu estat per tal d'enfortir el cos, alleujar molèsties comunes (com el mal d'esquena) i millorar la flexibilitat.

El ioga durant l'embaràs també fomenta la connexió emocional amb el nadó, ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat i promou el sentit de calma i confiança en el procés del part. Un espai per l'autocura, compartir experiències i construir comunitat durant aquesta etapa tan especial de la vida.



fotografia: pexels.com



---

**IOGA SUAU**

---

**DEL 8 D'ABRIL  
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns d'11 a 12.30 h  
Preu: 87.45 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, tovallola i roba còmoda.

Practicarem postures simples i moviments còmodes que van fluint d'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballarem la respiració, meditació, concentració i purificació espiritual. Aquest tipus de ioga és molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia.

---

**YIN IOGA**

---

**DEL 8 D'ABRIL  
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 58.30 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, tovallola i roba còmoda.

A través de la pràctica del Yin ioga aconseguirem apropar l'atenció al cos i tenir una ment més tranquil·la. Les postures es realitzaran de forma lenta, allargant cada una per obtenir els beneficis de calma i estiraments. Són postures de ioga fàcils de sostenir (la majoria es fan a terra) i que ens aporten molta calma.

---

**ESTIRAMENTS SUAUS I  
MOVIMENT ORGÀNIC  
CONSCIENT**

---

**N****DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts d'11.15 a 12.30 h  
Preu: 92.75 € (14 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, tovallola i roba còmoda.

El moviment orgànic conscient és un mètode que potencia i millora els efectes del treball corporal i psico-corporal, atorgant beneficis terapèutics per l'impacte directe que té en els sistemes afectats per l'estrès i l'ansietat. A partir de moviments lents, serem conscients de com la nostra manera de moure'ns està relacionada amb la tipologia de vida que portem. En aquest taller treballarem a partir de moviments i estiraments suaus, i de la respiració per tal de disminuir el nivell d'ansietat i estrès.

---

**IOGA I MEDITACIÓ**

---

**DEL 8 D'ABRIL  
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 18.30 a 19.45 h  
Preu: 72.87 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, tovallola i roba còmoda.

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de ioga i Meditació obert a tothom que desitgi instaurar una rutina de vida més harmònica. L'objectiu d'aquest taller és generar una connexió conscient entre cos i ment. En la primera part de la classe, explorarem

postures de loga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmoda, ens enfocarem a calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats i regenerades.

## DINAMIC IOGA

### DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 19.45 a 21 h

Preu: 72.87 € (11 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

En el ioga dinàmic treballarem des de les postures per tal de corregir mals hàbits adaptant-nos a les possibilitats de cada persona. Es treballarà l'aspecte físic amb l'objectiu d'alliberar tensions físiques i mentals per tal de finalitzar les sessions amb més claredat mental.



fotografia: pexels.com

## PILATES SUAU I ESTIRAMENTS

### DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

Preu: 74.20 € (14 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Taller orientat a tota persona que vulgui tonificar abdominals i cames a partir d'una pràctica física d'intensitat baixa-mitja. Aconseguiràs millorar la postura, reduir els dolors d'esquena i guanyaràs flexibilitat.

## PILATES

### DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Entrenament físic d'intensitat mitjana-alta que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, millorar la postura corporal, augmentar la mobilitat de les articulacions i guanyar flexibilitat. El Pilates ens ajuda a millorar la força central i les connexions necessàries per dur a terme tota classe de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

---

**HIPOPILATES**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 10 a 11 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

Professional: A determinar

Observacions: Cal dur roba còmoda, màrrega i banda elàstica.

---

Combinació d'exercicis hipopressius i Pilates terapèutic amb la intenció de millorar la faixa abdominal, la postura i la força de diferents grups musculars.

---

**TONIFICACIÓ I  
ESTIRAMENTS**

---

**DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrrega, banda elàstica, tovallola i roba còmoda.

---

Entrenament físic on es combinaran exercicis de tonificació i estiraments per treballar tot el nostre cos. L'objectiu del taller és enfortir i guanyar flexibilitat en tota la musculatura. Treballarem la tonificació del múscul amb diferents materials: cintes elàstiques (entrenament de força), trx (entrenament en suspensió) i llums de reacció (entrenament dels reflexes). Per finalitzar farem estiraments de tot el cos, la manera perfecta per acabar el dia.

---

**EMBARÀS ACTIU**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres d'11 a 12 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

Professional: A determinar

Observacions: Adaptat a qualsevol setmana de gestació (inclòs el primer trimestre). Cal dur roba còmoda, màrrega i banda elàstica.

---

S'ha demostrat que fer activitat física vigorosa durant l'embaràs té múltiples beneficis tant en aquests mesos, com també, en la recuperació postpart. En aquest taller treballarem la força, l'equilibri, la mobilitat, la respiració, el sòl pelvià, etc. per tal de mantenir el cos actiu i cuidar-lo durant aquesta etapa tan important.

---

**MANTENIMENT SUAU**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 12 a 13 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola i roba còmoda.

---

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.

---

**ESTIRAMENTS  
TERAPÈUTICS**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 16 a 17 h  
Preu: 68.90 € (13 sessions)  
Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.  
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar la flexibilitat i mobilitat perduda i així, prevenir i disminuir dolors i rigidesa, tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys a conseqüència de la vida quotidiana, laboral i oci.

---

**GIMNÀSTICA  
AÈROBICA**

---

**DEL 8 D'ABRIL  
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 58.30 € (11 sessions)  
Professional: A càrrec de Skilbo.  
Observacions: Cal dur roba còmoda i aigua per hidratar-se.

El taller de gimnàstica aeròbica és una activitat d'exercici físic enfocada a augmentar la resistència cardiovascular i millorar la condició física mitjançant moviments rítmics i enèrgics. Els seus avantatges inclouen la millora de la salut cardiovascular, la pèrdua de pes, l'augment de l'energia i la promoció de la salut mental. Els objectius principals són incrementar la capacitat aeròbica, tonificar els músculs i promoure un estil de vida actiu.

---

**GIMNÀSTICA DOLÇA**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 17 a 18 h  
Preu: 68.90 € (13 sessions)  
Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.  
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Taller orientat a persones de més de 60 anys que vulgui millorar el seu estat físic i la seva mobilitat. Es faran exercicis i moviments suaus per tonificar el cos de forma global, recuperant la mobilitat, guanyant flexibilitat i millorant la postura. L'objectiu és treballar les articulacions, flexibilitzar i tonificar la musculatura i afavorir la coordinació de les diferents parts del cos a partir d'una gimnàstica suau i respectuosa amb cada cos, edat i condició.

---

**SALUT DEL SÒL  
PELVIA I HIPOPRESSIUS**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 18 a 19 h  
Preu: 68.90 € (13 sessions)  
Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.  
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller descobrirem els desequilibris en el sòl pelvià i a prendre consciència del propi to, força, coordinació i sensibilitat del sòl pelvià. També aprendrem a activar-lo correctament i ser informades de com rebaixar la tensió. S'integraran exercicis i hàbits

saludables per prevenir i/o recuperar possibles disfuncions. Es realitzaran exercicis d'abdominals hipopressius que juntament amb els exercicis de Kegel, ens ajudaran a millorar la musculatura del sòl pelvià, la zona abdominal en la musculatura profunda i el teixit superficial (com seria la línia alba) i també l'estat de la zona lumbar on integrarem la higiene postural. Cal consultar contraindicacions a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.

---

## MARXA NÒRDICA

---

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 5 DE JULIOL**

Divendres d'11 a 12.30 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)  
Professional: FER, de Nordic Walking Terapèutic (NWT) @ nwterapeutic1

Observacions: Cal dur bastons de marxa nòrdica, roba i calçat còmodes. La localització de la primera sessió es confirmarà uns dies abans d'iniciar el taller. Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

---

Acosta't a una activitat d'exercici físic moderat, saludable i adaptat als ritmes i a la salut de les persones. Aprèn i/o millora la Marxa Nòrdica mentre t'actives, socialitzes i gaudeixes dels espais de la teva ciutat a través de recorreguts variats i accessibles, on vosaltres sou els i les protagonistes de la vostra evolució. **Podeu consultar la informació addicional a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.**

---



fotografia: Nordic Walking Terapèutic (NWT)

---

## MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES

---

---

### ZUMBA

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

**GRUP 1:** Dimecres de 19 a 20 h

**GRUP 2:** Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

Professional: Ikram, de l'Associació de Ball A Lo Cubano  
Observacions: Cal dur tovallo-la i aigua per hidratar-se.

---

La zumba és un ball gimnàstic que ens ajuda a millorar la condició física, la coordinació i ens proporciona benestar físic i emocional, ja que ens ajuda a reduir l'ansietat i l'estrès. Taller on a través del ball i el fitness treballaràs la tonificació dels músculs, així com aspectes cardiovasculars, sense deixar de ballar i aprenent que fer exercici pot ser molt divertit.

## IDIOMES

### ANIMA'T A PARLAR EN CATALÀ

PC

#### DEL 8 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19.30 h  
Taller de promoció cultural.  
Gratuït (10 sessions)  
Professional: Jordi Cubeles

Tant si ja entens el català com si el parles, aquest espai és per a tu. Estudiarem el català d'una manera dinàmica i participativa. L'objectiu és perfeccionar la llengua a través de la parla.

### ANGLÈS PER AL DIA A DIA

#### DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 111.29 € (14 sessions)  
Professional: Marina Pettigrosso, d'Amiable Language Services  
Observacions: Nivell principiant-elemental (A1). Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

Curs orientat a totes aquelles persones que fa poc s'han iniciat en aquesta llengua o que la van estudiar fa temps i ja no recorden allò que havien après. Estudiarem gramàtica bàsica i vocabulari útil a partir d'exercicis pràctics i a poc a poc anirem adquirint i reforçant la pràctica d'aquesta llengua.

## ANGLÈS CONVERSA

#### DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 19.30 a 21 h  
Preu: 111.29 € (14 sessions)  
Professional: Marina Petti-grosso, d'Amiable Language Services  
Observacions: Nivell elemental-intermedi (A2-B1). Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

Dirigit a persones que saben parlar en anglès, però necessiten refrescar l'idioma, guanyar fluïdesa i confiança. L'objectiu del taller és comprendre frases i idees d'un diàleg o text simple, comunicar-se en situacions bàsiques i quotidianes, escriure notes breus o textos més complexes. Durant el curs, conversarem sobre diferents temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i recordarem vocabulari de nivell bàsic amb la finalitat d'ajudar-te a mantenir una conversa fluida i anar ampliant vocabulari.

### SPEAK ENGLISH

PC

#### DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 12 h  
Taller de promoció cultural.  
Gratuït (11 sessions)  
Professional: Jordi Cubeles

Espai de conversa adreçat a tota persona que ja ha fet un primer curs d'anglès. La lectura de textos i la conversa seran els punts forts de les sessions en un ambient dinàmic i distès.

---

**FRANCÈS PER A TOTHOM**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 103.35 € (13 sessions)  
Professional: Marion Sa-  
lemkour, d'Amiable Language  
Services  
Observacions: Nivell bàsic  
(nivell A1.1). Aquest taller por-  
ta impartint-se un trimestre.

Orientat a aquelles persones que ja han tingut un primer contacte amb la llengua, ja sigui perquè s'estiguin iniciant a la llengua francesa o que hagin fet algun curs fa temps i necessitin reciclar-se. Estudiarem vocabulari de la vida quotidiana, verbs i les regles bàsiques de la gramàtica a través d'exercicis, lectura i parla. **Cal saber presentar-se, demanar/donar indicacions al carrer, demanar en un restaurant, fer compres i expressar gustos.**

---

**FRANÇAIS CONVERSATION**

---

**DEL 3 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 103.35 € (13 sessions)  
Professional: Marion Sa-  
lemkour, d'Amiable Language  
Services  
Observacions: Dirigit a perso-  
nes que tenen un nivell ele-  
mental/intermedi (nivell A2-B1).  
Aquest taller porta impartint-se  
un trimestre.

Taller enfocat a la conversa i el vocabulari a partir d'imatges, vídeos, relats, etc. Mil·lorarem la comprensió, l'expressió oral i la fluïdesa en

francès parlant sobre dife-  
rents temes relacionats amb  
la vida quotidiana i professi-  
onal, les pràctiques culturals  
i socials o l'actualitat. Estudi-  
arem vocabulari i estructures  
clau per expressar els nostres  
pensaments de manera ràpi-  
da, correcta i completa.

---

**EXPRESSIÓ MUSICAL**

---

---

**GUIARRA PER  
A PRINCIPIANTS**

---

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 4 DE JULIOL**

Dijous de 18 a 19 h  
Preu: 74.20 € (14 sessions)  
Professional: Fran Asensio  
Observacions: Cal portar gui-  
tarra. Aquest taller porta im-  
partint-se un trimestre.

Taller indicat a aquelles perso-  
nes que fa molt temps que no  
toquen la guitarra o que volen  
refrescar la seva memòria. En  
aquest taller podràs aprendre  
els acords principals i algunes  
tècniques bàsiques per tocar  
les primeres melodies.

---

**GUIARRA  
NIVELL MITJÀ**

---

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 4 DE JULIOL**

Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 111.29 € (14 sessions)  
Professional: Fran Asensio  
Observacions: Cal portar  
guitarra. És necessari conèi-  
xer acords bàsics i acompa-  
nyaments/ritmes de gèneres.  
Aquest taller porta impartint-se  
un trimestre.

És el taller ideal per totes aquelles persones que s'han iniciat en el món de la guitarra (acords, ritmes...) i volen continuar aprenent i practicant per adquirir més habilitat.

---

## **FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES**

---

---

### **FOTOGRAFIA PRÀCTICA**

---

**N**

**DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal tenir coneixements bàsics de fotografia i dur qualsevol càmera que tingui opció manual.

Aquest taller és la continuació del taller Fotografia Creativa, però està obert a tothom que ja tingui nocions bàsiques de fotografia. Taller teòric i practicat adreçat a tothom que gaudeixi fent fotografies en grup. A través de passejades fotogràfiques per diferents paratges, aprendrem a observar el nostre entorn des del punt de vista d'un fotògraf.

---

### **FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL**

---

**N**

**DEL 7 AL 28 DE MAIG**

Dimarts de 11 a 13 h

Preu: 42.40 € (4 sessions)

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal portar mòbil amb càmera.

Taller d'iniciació dirigit a tota persona que tingui un telèfon mòbil amb càmera fotogràfica. L'objectiu és aprendre com treure més partit a la càmera del nostre mòbil i treballar la mirada fotogràfica a partir de les pautes de composició fotogràfica.

Aprendrem com funciona el menú i configuració de la nostra càmera del mòbil i així podrem personalitzar-la i gaudir a l'hora de fer fotografies. Un taller molt dinàmic, amb classes pràctiques per adquirir nocions sobre els principis bàsics de fotografia i sortides fotogràfiques per posar a prova allò que hem après.



fotografia: pexels.com

---

### **CLUB DE FOTOGRAFIA**

---

**DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals.



Taller orientat a aquelles persones que ja tenen coneixements avançats de fotografia o que ja han fet algun curs de fotografia. L'objectiu d'aquest curs és crear un espai obert on parlar, proposar, pensar i fer bones fotografies. Es resoldran dubtes, s'organitzaran projeccions amb fotografies pròpies, es faran sortides fotogràfiques... Tot pensat i adaptat a vosaltres!

## SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT

### PETITS ELECTRODOMÈSTICS

N PC

**DIJOUS 16**

**DE MAIG DE 18 A 20.30 H**

Taller de promoció cultural. Gratuït (1 sessió)

Professional: A càrrec de Solidança [Cercle Zero]

Observacions: Cal portar petit electrodomèstic trencat o que es vulgui aprendre a fer manteniment (recomanable)

Espai d'aprenentatge interactiu amb una part teòrica i una part pràctica. En aquest taller aprendrem com mantenir de forma adequada els nostres petits electrodomèstics de casa i els conceptes bàsics.



fotografia: pexels.com

### FONTANERIA

N PC

**DIMARTS 28**

**DE MAIG DE 10.30 A 13 H**

Taller de promoció cultural. Gratuït (1 sessió)

Professional: A càrrec de Solidança [Cercle Zero]

En aquesta sessió aprendrem els conceptes bàsics i petites reparacions en temes de fontaneria. Oferim un espai d'aprenentatge interactiu a partir de la teoria i la pràctica.

### ELECTRICITAT A LA LLAR

N PC

**DIJOUS 13**

**DE JUNY DE 18 A 20.30 H**

Taller de promoció cultural. Gratuït (1 sessió)

Professional: A càrrec de Solidança [Cercle Zero]

Espai d'aprenentatge interactiu amb una part teòrica i una part pràctica on aprendrem els conceptes bàsics i petites reparacions en temes d'electricitat.

## ART I CREATIVITAT

### AMIGURUMI: FEM UN CACTUS

N

**DEL 8 AL 29 D'ABRIL**

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 31.80 € (4 sessions)

Professional: Lorena Cortes, de Skilbo.

Observacions: No es requereix experiència prèvia. Cal portar agulles de ganxet i llana (s'especificarà el color el primer dia de classe).

En aquest taller ens adaptarem al nivell de cada persona creant un Cactus. Aprendre els punts i les tècniques bàsiques per teixir un amigurumi. Coneixerem com teixir en volum i en pla, com unir les parts de l'amigurumi i teixir els complements. A més, aprendrem a interpretar patrons per tal de poder continuar teixint amigurumis.

---

**URBAN SKETCHING:  
DIBUIX DEL PAISATGE URBÀ**

---

**DEL 8 D'ABRIL  
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 87.45 € (11 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Observacions: Cal tenir nocions bàsiques de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs. Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

Veure la ciutat des d'un punt de vista artístic és la premissa d'aquest curs. L'Urban Sketching és la disciplina artística que es basa a recrear un paisatge urbà. A través d'aquesta, podem convertir-nos en viatgers i redescobrir el lloc on vivim i mirar amb altres ulls tot allò que ens envolta: carrers, fanals, cotxes, semàfors, arbres, gent... Només cal escollir un lloc i reflexionar abans de decidir què dibuixar i com representar-ho. Es farà la primera sessió al Centre Cívic i definirem la primera localització per la següent classe.

---

**DIBUIX DE RETRAT**

---

**N**

**DEL 2 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimarts de 16.15 a 17.45 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Observacions: Cal tenir nocions bàsiques de dibuix. Cal portar roba còmoda i que es pugui embrutar.

Taller orientat a tota persona que vulgui aprofundir en coneixements sobre dibuix al carbonet i aprendre noves tècniques i procediments per a realitzar un retrat. En la primera sessió es parlarà dels materials necessaris i sobre el correcte ús d'aquests. A partir d'un model estudiarem les proporcions del rostre humà, encaix, composició i harmonia clar-fosc. A mesura que avanci el taller es parlarà d'alguns retratistes importants en la història de l'art per tal d'estimular la inspiració.



fotografia: pexels.com

---

**PINTURA AMB AQUAREL·LA**

---

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 5 DE JULIOL**

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 111.29 € (14 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Observacions: El material s'especificarà abans d'iniciar el curs. Aquest taller porta impartint-se un trimestre.

L'aquarel·la és una de les tècniques pictòriques més antigues que es coneixen i que permet realitzar paisatges, bodegons o qualsevol altre projecte artístic. L'objectiu del taller és conèixer i aprofundir en la tècnica de l'aquarel·la, tinguis el nivell que tinguis, i embarcar-se en un coneixement que permetrà plasmar i expressar de forma espontània i subjectiva els paisatges més motivadors.

---

## TALLERS FAMILIARS

---

---

### IOGA POST PART AMB NADONS



#### DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 58.30 € (11 sessions)  
Professional: Leo Thai, de Skilbo  
Observacions: Cal dur màrfe-ga, roba còmoda i aigua per hidratar-se.

**Es pot venir acompanyada del teu nadó.** Aquest taller ofereix a la mare un espai segur i acollidor per reconnectar amb el seu cos després del part. Ens centrarem a restaurar la força i flexibilitat, alhora que es promou la relaxació i el benestar mental. A través de la combinació de postures suaus, exercicis de respiració conscient i tècniques de relaxació, reduïrem la tensió muscular, millorarem la postura i enfortirem el sòl pelvià. Un espai ideal per compartir experiències, recuperar la vitalitat física, fomentar la connexió amb el nadó i renovar l'autoestima i l'empoderament.

---

### IOGA EN FAMÍLIA. INFANTS DE 4 A 6 ANYS

---

#### DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 58.30 € (11 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller treballarem la connexió i el vincle entre adult i infant, creant un espai d'harmonia i joc on gaudirem i a més, aprendrem tècniques de respiració i de relaxació. Farem divertides postures de ioga a través d'històries i balls. Un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable.

---

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

---

#### DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 10 a 11 h  
Preu: 74.20 € (14 sessions)  
Professional: Wendy Rey, de Skilbo.

El taller d'expressió i estimulació musical és una experiència dissenyada per a nadons i adults/es amb la intenció de crear un espai ple d'alegria i creativitat per explorar el món màgic de la música i l'expressió a través de cançons simples i d'activitats sensorials. Volem fomentar la connexió entre la persona adulta i l'infant mentre estimulem l'escolta activa, el moviment i l'expressió musical.

## MÚSICA I MOVIMENTS PER A INFANTS D'1 A 3 ANYS

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 5 DE JULIOL**

Divendres de 11 a 12 h

Preu: 74.20 € (14 sessions)

Professional: Wendy Rey, de Skilbo.

Espai dissenyat per estimular el desenvolupament sensorial, motor i cognitiu dels infants a través d'experiències musicals i corporals. Explorarem sons, ritmes i melodies a partir d'activitats lúdiques que fomenten el moviment, la coordinació i l'expressió corporal.



fotografia: pexels.com

## MONOGRÀFICS ST.JORDI 2024

### DRAC DE SANT JORDI AMB GANXET

**DIMARTS 16 D'ABRIL  
DE 16 A 18 H**

Preu: 10.60 € (1 sessió)

Suplement material: 5 € (s'haurà d'abonar al professorat el primer dia de classe).

Professional: A càrrec de Gemma Martinez, de Skilbo

Observacions: Cal portar agulles de ganxet i es recomana tenir algunes nocions bàsiques de ganxet.

En aquest taller aprendrem a fer un drac de ganxet i ens emportarem un bon record per Sant Jordi.

### ROSA DE SANT JORDI AMB GANXET

**DIMECRES 17  
D'ABRIL DE 16 A 18 H**

Preu: 10.60 € (1 sessió)

Suplement material: 5 € (s'haurà d'abonar a la professora el primer dia de classe).

Professional: Lorena Cortes, de Skilbo

Observacions: Cal portar agulles de ganxet i es recomana tenir algunes nocions bàsiques de ganxet.

En aquest taller aprendràs a fer la rosa de Sant Jordi amb ganxet. Una forma original i sostenible, ideal per regalar.

## LABarraca\_LAB

- Activitats de Promoció Cultural (gratuïtes). Cal inscripció prèvia.

### CICLE LLENGUATGES ARTÍSTICS

Cicle de Fotografia

- Activitats formatives en línia (via plataforma Zoom).

- Cal inscripció prèvia. L'enllaç a l'activitat s'enviarà uns dies abans a través del correu electrònic.

## PSICOLOGIA DEL RETRAT



**DIMECRES  
10 D'ABRIL**

**De 18 a 19.30 h**

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

A banda de fer una representació física, en el retrat psicològic busquem reflectir el caràcter de la persona retratada, captar tot el panorama de les seves emocions en fraccions de segons o aconseguir arribar a comprendre la personalitat de la persona en una sola imatge.

## FINESTRA A L'INSOLIT



**DIMECRES  
8 DE MAIG**

**De 18 a 19.30 h**

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

Es tendeix a pensar que la fotografia és com un document o una composició artística. Totes dues finalitats es confonen, a vegades, en una de sola: el document és bell o el seu valor estètic conté un valor històric o cultural. Entre aquesta doble proposta o intenció es llisca de vegades l'insòlit, com el gat que salta a un escenari en plena representació.

## FOTOGRAFIA I SOLEDAT



**DIMECRES  
5 DE JUNY**

**De 18 a 19.30 h**

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

Només amb una càmera l'existència del/la fotògraf/a

és solitària. Malgrat interactuar amb els seus subjectes i el seu entorn, gran part del treball fet pels i les fotògrafes documentals i de carrer, requereix molta paciència, silenci i observació, per la qual cosa està reservat per a aquelles persones que se senten còmodes en la seva companyia.

## TALLERS VOLUNTARIS

Els tallers voluntaris són un Projecte Social del Centre Cívic La Sagrera "La Barraca" amb una oferta de tallers trimestrals dirigits per persones que, de manera voluntària, comparteixen els seus coneixements.

Si desitges formar part de la plantilla de talleristes voluntaris, escriu un correu a [ccla-sagrera@bcn.cat](mailto:ccla-sagrera@bcn.cat) amb la teva proposta!

## PERÍODE DE RENOVACIONS

**Del 26 de febrer al 9 de març.** No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Les persones inscrites durant el període Gener-març 2024 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- **Les renovacions es faran de manera presencial al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.
- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

---

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

---

**A partir de l'11 de març.**  
OBERTES A TOTHOM.

• **Les inscripcions es faran de manera presencial al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

Inici de les activitats: **A partir del dimarts 2 d'abril.**

---

## CONDICIONS I FUNCIONAMENT

---

• La inscripció als tallers voluntaris **és gratuïta i es farà de forma presencial i trimestral.**

• Cada persona pot **apuntar-se a un màxim de dos tallers** al trimestre.

• Cada persona només **podrà dur a terme una inscripció per una altra persona.**

• **Tres absències no justificades** es considerarà baixa del taller i, per tant, **s'alliberarà la plaça.**

• El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel professor/a a l'inici dels tallers i anirà a càrrec de l'usuari/ària.

• El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.

• **El centre declina tota responsabilitat** per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

**La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.**

---

## TALLERS VOLUNTARIS

---

---

### DIBUIX

---

**Dimarts de 18 a 19.30 h**  
**DEL 2 D'ABRIL A**  
**L'11 DE JUNY (11 SESSI-ONS)**

**A càrrec de Montse Blazquez**

**Cal portar: bloc dibuix Basic A4+ (23x32.5) 20 fulles-Carson (sense requadre), goma Milan 430, llapis Staedler Noris-120 n° 2-A, Mars Lumograph 2-B, 4-B i 6-B, regla de 30 o 50 cms.**

---

### PINTURA SOBRE ROBA

---

**GRUP 1: Dilluns de 18 a 19.30 h**  
**DEL 8 D'ABRIL AL**  
**10 DE JUNY (9 SESSI-ONS)**  
**A càrrec de Carme Tarré**

**GRUP 2: Dijous de 10 a 11.30 h**  
**DEL 4 D'ABRIL AL**  
**13 DE JUNY (11 SESSI-ONS)**  
**A càrrec de Carme Tarré**

**GRUP 3: Dijous de 16.30 a 18 h**  
**DEL 4 D'ABRIL AL**  
**13 DE JUNY (11 SESSI-ONS)**  
**A càrrec de Presentación Ledesma**

**GRUP 4: Divendres de 18 a 19.30 h**  
**DEL 5 D'ABRIL AL**  
**14 DE JUNY (11 SESSI-ONS)**  
**A càrrec de Carme Tarré**

**PINTURA A L'OLI**

Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.

**GRUP 1: Dilluns de 16.15 a 17.45 h**

**DEL 8 D'ABRIL AL 10 DE JUNY (9 SESSIONS)**  
A càrrec de Robert Gago

**GRUP 2: Dimecres de 16 a 17.30 h**

**DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY (10 SESSIONS)**  
A càrrec de Robert Gago

**PATCHWORK**

**Divendres de 16.30 a 18 h**

**DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY (11 SESSIONS)**  
A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez

**INFORMACIÓ I SERVEIS****BARCELONA WIFI, CONNECCIÓ GRATUÏTA A INTERNET**

Accessibilitat dins de l'horari d'obertura al públic del centre cívic.

**CESSIÓ D'ÚS D'ESPAIS**

El Centre Cívic La Sagrera ofereix diferents sales per acollir reunions i activitats de la xarxa associativa del barri. La cessió està condicionada a les necessitats de la programació pròpia del centre. Cal fer una sol·licitud prèvia a l'Administració del Centre. Preus públics.

**PUNT D'INFORMACIÓ I DIFUSIÓ CULTURAL**

Espai on trobareu el recull de l'oferta cultural de La Sagrera i de la resta de la ciutat.

**ENTITATS DEL CENTRE CÍVIC****COMISSIÓ DE FESTES DE LA SAGRERA**

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de La Sagrera.

[www.festesdelasagrera.com](http://www.festesdelasagrera.com);  
[festa@festesdelasagrera.cat](mailto:festa@festesdelasagrera.cat)

**ASSOCIACIÓ DE FOTOGRAFIA PHOTOSAGRERA**

L'objectiu de l'Associació és crear un punt de trobada per a aficionats/ades i professionals de la fotografia, veïns i veïnes de La Sagrera, sensibles a la importància cultural de la fotografia i que vulguin compartir activitats del grup.

[www.photosagrera.com](http://www.photosagrera.com)  
[info@photosagrera.com](mailto:info@photosagrera.com)

**GRUP POÈTIC LITERARI NADIR**

Divendres de 19.00 a 21.30 h.  
[angelescontri@gmail.com](mailto:angelescontri@gmail.com)

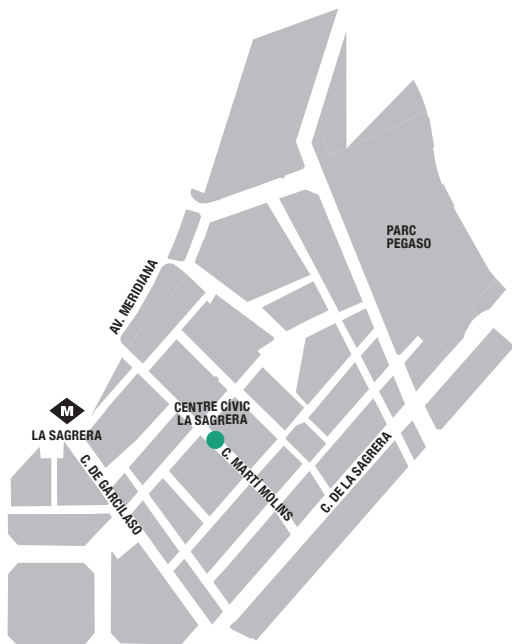
**ASSOCIACIÓ DE DONES MIRADA DE DONA**

Dilluns i dimecres.  
Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

**ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE**

- ARCOIRIS
  - EL CALAIX
  - CIA GATS
- ([www.ciagats.com](http://www.ciagats.com))

## MAPA



### ADREÇA

C. Martí Molins, 29  
08027 Barcelona



### HORARI

**De dilluns a divendres**  
10 a 14.30 h / 16 a 21.30 h

**Dissabte**  
10 a 14 h / 16 a 20 h



### COM ARRIBAR

**Metro:** La Sagrera (L1), (L5), (L9)  
i (L10)



### MÉS INFORMACIÓ

93 351 17 02  
[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)  
[cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat)



@cclasagrera



@cclasagrera\_labarraca

