

Centre Cívic El Sortidor

# TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Hivern 2025

El Sortidor

Coordinadora d'entitats



Poble Sec



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Sants-Montjuïc

# TALLERS

## Centre Cívic El Sortidor

**Pagament:** es farà un únic pagament en el moment de formalitzar la inscripció. Un cop formalitzada no se'n retornarà l'import.

**Reducció i subvenció dels imports als tallers:** inscripcions online i de manera presencial a la recepció del centre. Les persones en situació d'atur poden gaudir d'un descompte del 50% presentant el certificat d'empadronament a Barcelona i la renovació de la demanda d'ocupació (DARDO) a la recepció del centre. Les persones amb discapacitat poden gaudir d'un 30%, un 50% o un 75% de descompte presentant la targeta acreditativa de la discapacitat i el certificat d'empadronament a la recepció del centre.

**Suplements:** el pagament dels suplements es farà en efectiu el primer dia de classe.

**Places limitades:** els grups hauran de tenir un mínim d'inscrits per poder impartir-los.


*\* Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.*

Accés a les inscripcions:



Portada: Imatge del procés de creació del projecte Trementina de la Cia. Berta Baliu. Companyia resident en el marc del programa Balandra de suport a la creació d'arts escèniques.

**N** Taller nou

 Taller amb perspectiva ambiental

## RECURSOS

### INICIACIÓ A L'ASTRONOMIA

Dimarts, de 18:30 a 19:30 h,  
del 21 de gener al 18 de març  
Preu: 35,61 € (9 sessions)  
**Tallersita: Alejandro Rubio**

**N**

Aprèn a descobrir com és l'univers actual: L'esfera celeste i el nostre lloc al Sistema Solar, els planetes i els nous descobriments gràcies a l'exploració espacial, les estrelles i l'evolució estel·lar, les supernoves, les galàxies i altres objectes astronòmics. També, des d'un vessant pràctic, us podreu iniciar en l'observació del cel, a ull nu i amb instruments (no cal tenir telescopi). Dotarem de recursos digitals per a l'astronomia.



### ESCACS

Dimarts, de 19 a 20 h,  
del 29 de gener al 26 de març  
Preu: 35,61 € (9 sessions)  
**Tallersita: Joan Xancó, Escacs Comtal Club**

A partir d'un curs basat en la pràctica i el joc, explorarem els conceptes bàsics dels escacs (obertura, tàctica i estratègia) i ens endinsarem en el coneixement d'aquest esport. Cal saber moure les peces.



## FANZINES: EDICIÓ INDEPENDENT

Dimarts, de 19 a 21 h, del 4 de febrer al 18 de març

Preu: 55,39 € (7 sessions)

**Tallerista: Oliver Mancebo, de Mancebía Postigo**

En aquest taller teoricopràctic recorrerem la història, el llenguatge, les tècniques i recursos del mitjà imprès més empoderador i autosuficient de tots: el fanzín. Veurem molts exemples de diversos gèneres (musical, cinematogràfic, còmic, ciència-ficció, culinari, fotogràfic, narratiu...), per a després treballar en grup en un projecte col·lectiu, divertit i creatiu, amb el qual materialitzar l'aprens i establir les bases de com utilitzar l'autoedició en projectes artístics personals i col·laboratius. Del DIY (Do It Yourself) al DIWO (Do It With Others)! Material a càrrec de les alumnes.

## CREATIVITAT

## TEATRE I CREACIÓ ESCÈNICA

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h,  
del 22 de gener al 19 de març

Preu: 71,22 € (9 sessions)

**Tallerista: Adrià Borillo**

El taller de teatre constitueix un espai d'investigació artística on tenim l'oportunitat de sorprendre'ns i de divertir-nos mentre adquirim les eines essencials de la interpretació. Durant el curs desenvoluparem la nostra tècnica vocal, l'expressió corporal i diferents tècniques d'improvissació, interpretació i creació de personatges.

## COSTURA

Dilluns, de 18:30 a 20:30 h,  
del 27 de gener al 17 de març

Preu: 63,31 € (8 sessions)

Suplement: 5 € - Tela a càrrec de les alumnes

**Tallerista: Esther Muñoz de MOMU, espai tèxtil**

Aprendrem a agafar mides, practicarem les tècniques bàsiques del tall i confecció, cosirem a mà i a màquina... I la nostra creativitat ens permetrà transformar allò que tenim a l'armari en noves peces de roba úniques! Canviem la manera que tenim de veure els nostres residus tèxtils per gaudir de la moda de manera responsable i sostenible. No és necessari tenir coneixements previs de costura.

## SERIGRAFIA

Dimecres, de 17 a 19 h,  
del 5 de febrer al 12 de març

Preu: 47,48 € (6 sessions)

Suplement: 10 €

**Tallerista: Esther Muñoz de MOMU, espai tèxtil**

Introducció a la serigrafia artesanal. Es treballarà plantilles (stencil) fetes a mà, que després s'utilitzaran per estampar amb la tècnica de la serigrafia. Al taller veurem conceptes bàsics sobre la tècnica de la serigrafia, així com les eines i materials que es necessiten per treballar al taller.



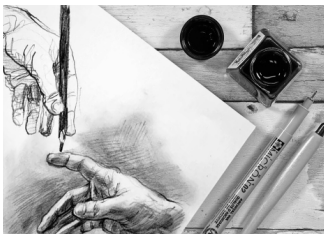
## TÈCNiques DE DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h,  
del 21 de gener al 18 de març

Preu: 71,22 € (9 sessions)

**Tallerista: Ricardo Hermida**

A través de tècniques com el llapis, el carbonet o els llapis de colors, aprofundirem en la representació del rostre, la figura humana, la naturalesa o el paisatge. Jugarem i experimentarem amb aquests cursos i materials per a aprendre a dibuixar millor o perfeccionar el nostre nivell. Aquest taller és apte per a qualsevol sense importar el seu nivell. Començarem a treballar des dels conceptes més senzills. Material a càrrec de les alumnes. Consultar la pàgina web del centre.



## INTRODUCCIÓ A LA TINTA XINESA I ELS RETOLADORS NEGRES

Dijous, de 18 a 20 h,  
del 6 de febrer al 27 de febrer  
Preu: 31,65 € (4 sessions)  
**Tallerista: Ricardo Hermida**

N

Aprendrem a treballar amb una tècnica específica, la tinta xinesa. En aquest monogràfic ens familiaritzarem amb les tècniques d'aplicació, aprendrem alguns trucs emprant la tinta xinesa (en sec o a l'aigua) i també la tinta de retolador, i realitzarem algunes pràctiques. Material a càrrec de les alumnes. Consultar la pàgina web del centre.



## CERÀMICA INICIACIÓ

Dijous, de 19 a 21 h,  
del 6 de febrer al 27 de març  
Preu: 63,31 € per grup (8 sessions)  
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,  
engalbes, esmalts i coccio.  
**Tallerista: Mireia Milian**

## CERÀMICA CONTINUACIÓ

Dilluns, de 19 a 21 h,  
del 3 de febrer al 24 de març  
Preu: 63,31 € (8 sessions)  
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,  
engalbes, esmalts i coccio  
**Tallerista: Mireia Milian**

Dimecres, de 19 a 21 h,  
del 29 de gener al 19 de març  
Preu: 63,31 € (8 sessions)  
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,  
engalbes, esmalts i coccio  
**Tallerista: Flor López**



## DESCOBREIX EL TEU FLOW LITERARI. Escritura en viu.

Dijous, de 19 a 20.30 h,  
del 30 de gener al 13 de març  
Preu: 41,55 € (7 sessions)  
**Tallerista: Marcos Xalabarder, de l'associació cultural Escritura en vivo**

L'escriptura en viu és una disciplina que ens ajuda, a través de la improvisació, a alliberar la nostra veu literària i a connectar-la amb els altres com si formés part d'una banda musical. A partir d'exercicis individuals i col·lectius, sempre acompanyats de música i altres estímuls, aconseguirem que les nostres paraules flueixin, aprendrem a superar bloqueigs creatius i descobrirem el plaer d'escriure en equip. El taller ens prepararà per dur a terme un "concert d'escriptura en viu" amb música i visuals en directe. materials de treball us poden anar bé per si us cal adquirir-ne algun amb antelació. El taller ens prepararà per dur a terme un "concert d'escriptura en viu" amb música i visuals en directe.

## EXPRESSIÓ

## DANSA FITNESS

Dilluns, de 20 a 21.30 h,  
del 20 de gener al 10 de març  
Preu: 47,48 € (8 sessions)  
**Tallerista: Valentina Freifeld**

La fusió de diverses disciplines com la dansa clàssica, la contemporània i la llatina donen lloc a un taller d'alta intensitat cardiovascular que ens ajudarà a millorar la postura, la coordinació corporal, la tonificació muscular i el benestar general alhora que alliberem tensions acumulades del dia a dia. No calen coneixements previs.

## ZUMBA

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h,  
del 21 de gener al 18 de març  
Dimecres, de 19 a 20 h,  
del 22 de gener al 19 de març  
Preu: 35,61 € per grup (9 sessions)  
**Tallerista: Gellie Riu**

## DANSA AFRICANA

Dimarts, de 20.15 a 21.30 h,  
del 21 de gener al 18 de març  
Dimecres, de 20.15 a 21.30 h,  
del 22 de gener al 19 de març  
Preu: 44,52 € (9 sessions)  
**Tallerista: Tamara André**

## DANSA I AUTOCONEIXEMENT CORPORAL

N

Dimecres, de 17:30 a 19 h,  
del 22 de gener al 5 de març  
Preu: 41,55 € (7 sessions)

**Tallerista: Andrea Hernández**

T'agradaria conèixer millor el teu cos i trobar un espai on ballar lliurement i sense judici? En aquest taller, utilitzarem un enfocament somàtic anomenat Body-Mind Centering® per desenvolupar la consciència corporal i familiaritzar-nos amb conceptes anatòmics a través de dinàmiques de contacte, visualització i moviment. Seguidament, deixarem que el cos expressi aquesta nova consciència a través d'una proposta de dansa lliure.



## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### TXI KUNG

Dimecres, de 19 a 20.30 h,  
del 22 de gener al 19 de març  
Preu: 53,42 € (9 sessions)

**Tallerista: Ricard Fané**

El Txi Kung és una pràctica basada en moviments corporals i respiratoris que ens permetran enfortir el cos tant a nivell físic com mental. En aquest taller practicarem aquesta disciplina mil·lenària que ens ajudarà a mantenir la vitalitat del dia a dia.

### MARXA NÒRDICA

Dijous, de 18.30 a 20 h,  
del 23 de gener al 20 de març  
Preu: 53,42 € (9 sessions)

**Tallerista: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Therapeutic (NWT®)**

Aquesta pràctica esportiva aporta beneficis com la millora de l'alineació del cos i la postura, correcció de la forma de caminar i l'enfortiment de l'esquena. La primera sessió es durà a terme al centre cívic amb l'objectiu de conèixer prèviament les necessitats de totes les alumnes, donar la informació relativa a la coordinació de les sortides, explicar els recorreguts que es faran al llarg del trimestre i aclarir dubtes sobre el material.

## IOGA HATTA INICIACIÓ

Dimarts, de 20 a 21.15 h,  
del 21 de gener al 25 de març  
Preu: 49,46 € (10 sessions)

**Tallerista: Adria Guadagnoli**

## IOGA INTERMEDI

Dijous, de 20.15 a 21.30 h,  
del 23 de gener al 27 de març  
Preu: 49,46 € (10 sessions)

**Tallerista: Tina Stergar**

## IOGA CONTINUACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20 h,  
del 21 de gener al 25 de març

Dijous, de 18.45 a 20 h,  
del 23 de gener al 27 de març

Preu: 49,46 € per grup (10 sessions)

**Tallerista: Tina Stergar**



## GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA I SÒL PÈLVIC

Dilluns de 17 a 18 h,  
del 20 de gener al 24 de març

Dimarts, de 18 a 19 h,  
del 21 de gener al 25 de març

Preu: 39,57 per grup (10 sessions)

**Tallerista: Miquel Antolin**

## PILATES. Grup matí

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h,  
del 20 de gener al 24 de març

Preu: 49,46 € (10 sessions)

**Talleristes: José Antonio Rodríguez / Carlota Fernández**

## PILATES. Grup tarda

Dilluns, de 18.45 a 20 h,  
del 20 de gener al 24 de març

Preu: 49,46 € (10 sessions)

**Tallerista: Santiago Tomás**



## A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA.

Tots els tallers tenen un cost de 16,46 € a no ser que s'indiqui el contrari. El pagament dels suplementos per a ingredients es farà en efectiu i amb l'import exacte el dia del taller. V – Cuina vegetariana o vegana

### CREATIVITAT A TAULA

#### KINTSUGI

Dijous 30 de gener, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 9 €  
Taller de restauració ceràmica japonesa  
Talleristes: Isabel Pallarès

### TALLERS DE CUINA

#### LICORS ITALIANS



Dilluns 20 de gener, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 8 €  
Tallerista: Maria Vittoria Marulli de La Vestale

#### ARROSSOS DE MUNTANYA

Dimecres 22 de gener, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 5 €  
Tallerista: Anabel González

#### FORMATGES VEGANS



Dimarts 4 i 11 de febrer, de 18 a 21 h  
Preu: 39,40 € (2 sessions)  
Suplement: 2 €  
Tallerista: Ingrid Tance de Fermento Vegano

#### CUINA AMB POP

Dijous 6 de febrer, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 6 €  
Tallerista: Anna Bozzano d'El Peix al Plat

#### CUINA CAMBODJANA

Dijous 13 de febrer, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 8 €  
Tallerista: Sithy Seam

#### ESMORZARS AFRICANS



Dilluns 17 de febrer, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 4 €  
Tallerista: Cornelia Hountondji

#### L'OLI DE SÈSAM A LA CUINA ASIÀTICA

Dimecres 19 de febrer, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Jenny Chih-Chieh Teng

#### ARRELS A LA CUINA

Dilluns 24 de febrer, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 5 €  
Tallerista: Agnès Dapère

#### RAGÙ ALLA BARESE I PASTA FRESCA

Dijous 6 de març, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 6 €  
Tallerista: Enrico Porfido

#### CUINA PERUANA D'HIVERN

Dilluns 10 de març, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Cecilia Huane

#### CUINA AMB CARAGOLS

Dimarts 18 de març, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 8 €  
Tallerista: Rosa Maria García

#### NABEMONO : LA FONDUE JAPONESA

Dilluns 24 de març, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Miho Miyata

#### CUINA MALLORQUINA

Dijous 27 de març, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Muntsa Holgado

#### GALETES AMB FLORS I TIRAMISÙ

Dimarts 1 d'abril, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Vittoria Urso

---

# PROGRAMACIÓ CULTURAL

---


Totes les activitats són gratuïtes tret que s'indiqui el contrari.


Els espectacles són d'entrada gratuïta amb reserva prèvia i aforament limitat. No es permetrà l'accés a la sala un cop començat l'espectacle.

Per a més informació consulteu: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor)

Accés a la pàgina web i inscripcions:



 **PS** Activitat amb perspectiva de gènere

 Activitat amb perspectiva ambiental

---

## A FOC!

PS

Dijous 16 de gener, a les 19 h

*Ritu performatiu i culinari a càrrec de Yazel Parra i l'associació Més que Cures*

Un ritu de guariment i reflexió on les tasques quotidianes es converteixen en actes de canvi. Amb la performance, la música i la gastronomia, explorem qui ens ensenya a cuidar la vida i què considerem sagrat, connectant vivències i fent una ofrena per començar un nou any.



Fotografia: Marta Mas

## MÚSICA Z: SONS DE TERRA

Dijous 23 de gener, a les 19 h

*Concert a càrrec de Simon Maisano, Gian Carlo Scevola, Larraitz Navas, Carlos Varela, baríton*

Sons de Terra és un grup format per alumnes del Conservatori Superior de Música del Liceu. En el seu concert, presenten un repertori amb obres de Manuel de Falla, Federico García Lorca, Enric Morera i Enric Granados. Recentment, Sons de Terra ha portat aquest programa al Festival Rencontres Musicales de Méditerranée, realitzant actuacions a diversos indrets de l'illa de Còrsega, França.



## EMERGÈNCIA EDUCATIVA – EDUQUEM PER CONSUMIR O PENSAR?

Dijous 30 de gener, a les 19 h

*Xerrada en el marc del programa Argumenta – Barcelona Districte Cultural. Participa: Aina Tarabini-Castellani Clemente. Modera: Irene Lapuente*

En aquesta sessió volem analitzar els grans reptes que afronta l'educació en una societat capitalista i amb una gran presència de la tecnologia. Estem pecant d'“innovadors” i deixem de banda metodologies educatives que donaven bons resultats? Estem preguntant prou a les criatures? I a les famílies? Garantim que el professorat treballi en condicions adequades per formar les generacions del futur? Estem educant per fer persones crítiques o simples consumidors?



## TALLER DE RÀDIO

Dijous 30 de gener, 6 i 13 de febrer, a les 18 h

*Taller a càrrec de Ràdio-Actius, la ràdio comunitària del Poble-sec*

Taller per aproximar-nos al món radiofònic i aprendre, de manera lúdica i participativa, com produir un programa de ràdio. Entre les persones participants es redactaran els continguts, es dissenyarà l'escaleta d'un programa i es triarà una salutació que gravarem. Perdrem la por a parlar davant d'un micròfon per convertir-nos en ràdio-actius.





**QUE ET FESSIS VELLA TU/ SÍ QUE EM FARIA ESCOPIR SANG**

Dijous 6 de febrer, a les 19 h

**Dansa a càrrec de la LaFonte Cia**

PS

La companyia LaFonte investiga la relació del cos amb el seu profund desig. Parlen d'uns cossos, específicament, que manifesten una problemàtica clara, ja sigui física, emocional o mental, i que tenen la feroç necessitat de resoldre-la. Com? En el cas d'en Gabriel Ferrater, poeta català dels anys 1960, aquesta resolució passa per la declaració de l'espai de la ficció, l'escriptura, i més específicament la poesia. Aquesta peça s'agafa a la personalitat de l'autor, a la seva sensibilitat, al seu visceral oferiment i sobretot al seu gran conflicte: (la seva relació amb) les dones i el pas del temps.

**MÚSICA Z: MEMÒRIA PERDUDA**

Dijous 13 de febrer, a les 19 h

**Concert a càrrec de Laia Pedreño, Gerard Colomer i Joan González**

Memòria perduda és un trio format per la Laia, en Joan i en Gerard, tres músics del Centre Superior de Música Jam Session. Aquesta formació busca retornar la memòria musical de la Guerra Civil Espanyola, intentant apropar aquest repertori a les generacions actuals a través d'un so més modern. Recuperem una sèrie de temes populars durant la Guerra Civil Espanyola, intentant, així, reviure unes memòries que cada cop estan més enterrades. Per tal d'aproximar-lo a les tendències musicals modernes, farem una sèrie de transformacions, sense perdre mai l'essència primera d'aquests cants.

**EMERGÈNCIA DEMOGRÀFICA – TOTES LES PERSONES SÓN BENVINGUDES?**

Dijous 20 de febrer, a les 19 h

**Xerrada en el marc del programa Argumenta – Barcelona Districte Cultural. Participen: Blanca Garcés Mascareñas i Viviane Ogou Corbi. Modera: Marta Ballesta**

PS

Prop del 3,6% de la població global és migrant. El seu viatge és incert i perillós a causa de les lleis que miren d'impedir travessar les fronteres. El nombre de persones mortes a la Mediterrània augmenta any rere any, segons les organitzacions internacionals, fet que evidencia la gravetat de la crisi migratòria i la manca de respostes efectives per part de la comunitat internacional. Aquest debat reflexionarà sobre les polítiques de seguretat dels estats i les creixents tendències proteccionistes, però també sobre les iniciatives resilients que sorgeixen des dels mateixos col·lectius de migrants.

**EL MEU BARRI ÉS UN MÓN**

Dimarts 25 de febrer a les 17:00 h

**Cinema a càrrec de La Maleta del Cine**

El Centre Cívic El Sortidor presenta "Saps qui era la Pepi?", un documental comunitari creat per nens i nenes del barri de Poble-sec amb La Maleta del Cinema. Aquest projecte ret homenatge a la Pepi, llevadora recentment jubilada del CAP Les Hortes, que amb saviesa, cura i amor per la vida va acompanyar moltes famílies en els seus primers passos en la maternitat i paternitat. A través de pistes, entrevistes i l'imaginari del grup, aquest audiovisual ens convida a descobrir qui és aquesta persona des de la mirada dels infants.



## CICLE DE SALUT MENTAL

Dijous 27 de febrer, a les 19 h

*Cinema i col·loqui amb la col·laboració d'òmnium Cultural Sants Montjuïc*

Primera sessió del Cicle on es projectaran els curt-metratges "Dance with Rosa" i "Les Més Grans", al voltant de la temàtica de la salut mental. Comptarem amb l'assistència dels seus directors/es amb qui podrem debatre en acabar i fer una reflexió sobre una realitat sovint amagada i de la que encara existeix un tabú a parlar-ne obertament i de forma normalitzada.



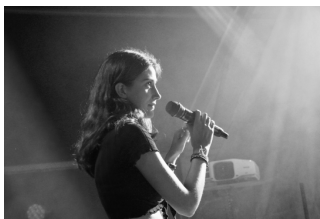
## MARÇ

### MÚSICA Z: SARA BLASCO

Dijous 6 de març, a les 19h

*Concert a càrrec de Sara Blasco, Manu Garcia i Gerard Mataró*

Sara Blasco és un projecte de composicions pròpies amb una formació principal de veu, piano, baix i bateria. Les harmonies i els arranjaments inspirats en el jazz hi són molt presents, així com els ritmes, formes i melodies del pop i d'altres estils moderns. En directe, ofereix un viatge introspectiu a través dels missatges de les seves cançons, complementat per espais instrumentals molt rics.



### EL SILENCI DE LA FERA

Divendres 7 de març, a les 19h

*Teatre fòrum a càrrec de Sònia Masuda*

El Silenci de la Fera és un monòleg que parla del patró que hi ha al món cultural de fer que els personatges asiàticodescendents no parlin, especialment si són dones. L'excusa per robar-los la veu sol ser qualificar-les de persones misterioses o de persones estrangeres que no parlen l'idioma. Però estem aquí, existim, entenem què passa al nostre voltant, i tenim veu. "Per rugir. Per cridar. Per cantar. I per parlar. I tant si parlarem..."



PS

### L'ÀNIMA DELS DESITJOS

Dijous 13 de març, a les 19 h

*Dansa vertical a càrrec de Non Project*

D'on surten els desitjos? Un univers vertical, oníric, ple de llum, màgia i cordes que ens convida a comprendre els desitjos no es demanen, més aviat hem teixir construir amb la nostra voluntat ferm propòsit. Vine a somiar i fer realitat els teus anhels amb nosaltres través d'aquest espectacle ple de dansa acrobàtica, tot enlairant el teu desig. Companyia resident en el marc del programa Balandra de suport a la creació d'arts escèniques.



## EL LLEGAT DE LES TREMENTINAIRES



Dijous 20 de març

**18.30 h – Visita guiada a l'exposició Trementina, de Berta Baliu**

**19.00 h – Taller de cuina de bosc a càrrec de Michele Bayloq de Làgrimus**

Presentem dos projectes que volen recuperar i divulgar la memòria de les Trementinaires, aquelles dones sàvies que anaven pel món amb la natura a la butxaca. Guiades per la Berta, farem un recorregut per l'exposició Trementina, que forma part de la recerca artística en el seu procés de creació escènica que ens fa repensar les tradicions i creences. I, amb en Michele, coneixerem les propietats medicinals i alimentàries de l'aves mentre cuinem amb productes naturals de muntanya.



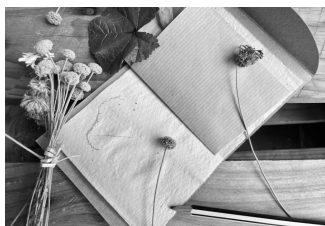
## LLIBRE DE BOSC



Divendres 21 de març, a les 18 h

**Taller a càrrec de Berta Baliu**

Aprendrem a crear un llibre de bosc de mida butxaca, per portar d'excursió. Treballarem una enquadernació de paper i cartró que ens podrem endur a casa i que ens servirà per fer anotacions, dibuixos i, per recollir i premsar les plantes que trobem als marges del camí.



## EL NOSTRE ÀLBUM DE CANÇONS

Dilluns 24 de març, a les 11 h

**Taller a càrrec de Mardesonores**

La música és una eina de connexió intergeneracional. Hi ha cançons que han marcat la nostra infància, la joventut o diferents moments de la nostra vida. Cantar aquestes cançons és una manera de reviuir aquests moments i treure'ls al nostre present. És una manera de compartir en comunitat, de continuar construint records conjuntament i de gaudir d'una bona estona en bona companyia. Potser a més de cantar també podem tocar... Jo porto l'ukelele, qui s'anima? Endavant!

## ABRIL

## TRANSMUTAR EL DOL AL FOC

Dijous 3 d'abril, a les 19 h

**Ritu culinari, literari i performatiu a càrrec d'Ana Luisa Islas**

El foc transforma. Els pobles mesoamericans recorrien al ritual per assimilar i agrair la vida i totes les seves vicissituds: el fi de les collites, els naixements, el pas de la infantesa a la vida adulta, així com també la mort. Inspirats en ells, observarem la pena per la defunció d'un ésser estimat, a través dels focs de la cuina i en comunitat. Al finalitzar, compartirem els aliments i les nostres experiències al voltant del foc.



---

## EXPOSICIONS

---

### BIOCAPITALISME



Del 4 de març al 18 de març

Inauguració el 4 de març a les 15.30 h

*Exposició a càrrec de l'alumnat de l'Escola Maristes Anna Ravell*

El capitalisme condiona la vida dels humans i la de tot el planeta. Quina és la visió de les noves generacions? A partir de la metodologia de l'Aprenentatge Basat en Projectes Globals, els alumnes de 4t han investigat els efectes sobre la vida i l'han transformat en llenguatge artístic. És un treball amb la col·laboració del centre cívic El Sortidor i Caixa-Fòrum Barcelona en el marc del programa Gresol Cultural.



---

### TREMENTINA. Recerca artística de les “dones que anaven pel món, amb la natura a la butxaca”



Del 20 de març al 23 d'abril

*Exposició a càrrec de Berta Baliu*

Mostra audiovisual en format participatiu i d'instal·lació artística que posa en valor el paper de les dones que baixaven de la muntanya, les trementinaires; creant un diàleg entre la memòria, natura i l'espectador. Una mostra de diferents elements, entre realitat i ficció, generats en el procés de creació d'una peça escènica, que ens fa repensar les tradicions i creences, la transmissió oral, la vinculació amb l'entorn natural i com aquest ha evolucionat.



---

## ACTIVITATS FAMILIARS

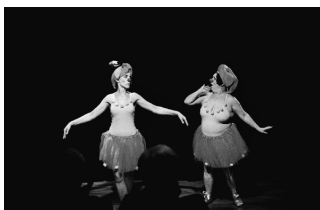
---

### COMBI-NATA

Dissabte 18 de gener a partir de les 11h

*A càrrec d'Espai Piluso*

La troupe pallass@S està que explota!! Volem saltar a la pista per a demostrar les seves millors habilitats i així captivar al públic. Però segurament, com és llei pallass@, tindran més d'una ensopagada i error, que farà riure i emocionar a més d'un assistent. No et perdís les desventures d'aquesta troupe que, entre èxits i fracassos, ens sorprendrà amb un final molt COMBI-NATA.



## OFELIA A CARNESTOLTES

PS

Divendres 14 i 21 de febrer, a les 17:30 h

Taller recomanat a partir de 6 anys

*Taller a càrrec de Mabel Llevat*

La capgròs cubana Ofelia, vindrà a explicar als infants tradicions típiques com Carnestoltes. Aquest taller per a tota la família, introduirà els participants en la construcció de capgrossos típics de les festes populars amb representacions de mites, llegendes i personatges tradicionals, que alhora puguin reflectir la identitat i la tradició, no amb estatisme o solemnitat sinó com a un procés en constant evolució. Les figures poden ser personatges mítics o de l'entorn més proper dels infants que serveixin de pont entre les tradicions, les cultures vives dels pobles i l'imaginari infantil.



## CARNAVAL AL POBLE-SEC

Divendres 28 de febrer a les 17 h

*Impulsat pel Pla Comunitari, la Comissió de Santa Madrona i el CC El Sortidor. Amb la participació de la Ludoteca del Poble-sec, Tabalers i molts més...*

Posa't una disfressa i vine a la rua de carnaval que comença amb el pregó a la Plaça del Sortidor. Podràs gaudir d'una xocolatada popular i després seguir al ritme de la tabalada fins a la plaça de Santa Madrona, on lliurarem els premis a les millors disfresses i tindrem la millor música! Inscripcions al concurs de disfresses a través del CC El Sortidor.



## HHAHH: L'ÀLBUM DEL TEMPS

Divendres 28 de març, a les 18 h

*Espectacle familiar a càrrec de Mardesonores*

Aquest és un viatge sonoro-visual sobre el temps que, ple d'il·lusió, ens mostra que les nostres àvies i avis sempre deixen un llegat a les nostres memòries.

HhahH és el recull d'aquest viatge.

HhahH és la representació de dos sospirs.

HhahH és l'àlbum d'una vida.

Companyia resident en el marc del programa Balandra de suport a la creació d'arts escèniques.



## CONSTRUÏM UNA RECEPTE COL·LECTIVA!

Dissabte 5 d'abril, a les 11 h. Plaça del Sortidor

*Activitat participativa per a petits i grans a càrrec de Lina Ruiz i Daniela Cabrera*

Si haguéssim d'imaginar la recepta d'un plat o tapa amb els colors, les olors i les formes que trobem al Poble-sec, com seria? Preparam una jornada creativa molt especial per dibuixar i somiar amb els sabors i històries que habiten el barri. Acosta't i comparteix els teus ingredients! Activitat en el marc del projecte *Poble-sec a Taula: Fem tapa*.



---

## ITINERARIS

---

---

### MATEMIFASOL. UN VIATGE SONOR DEL CAOS AL COSMOS

---

Divendres 10 de gener, a les 10 h

*Amb el Museu de la Ciència CosmoCaixa*

---

La música i les matemàtiques comparteixen moltes semblances. La música ens emociona matemàticament i, gràcies a les matemàtiques, entenem l'essència més pura de la música.

---

---

### ELS MONS DE L'ALÍCIA. SOMIAR EL PAÍS DE LES MERAVELLES

---

Dimecres 29 de gener, a les 18 h

*Amb el CaixaForum Barcelona*

---

160 anys després que Lewis Carroll l'escrivís, aquesta història i la seva protagonista s'han convertit en una part de l'imaginari col·lectiu de múltiples generacions. La mostra ofereix diferents respostes a per què un personatge victorià resulta tan significatiu, així com la cultura que va propiciar la seva escriptura i com els temes i les idees que s'hi plantegen encara són rellevants.

---

---

### VISITA AL CASTELL DE MONTJUÏC

---

Dissabte 8 de febrer, a les 11 h

---

El recorregut permet descobrir la història i l'arquitectura del castell. La seva ubicació excepcional, dalt del cim de la muntanya de Montjuïc, converteix el conjunt monumental en un excepcional mirador de Barcelona, amb 360° de vistes panoràmiques. Amb el Castell de Montjuïc.

---

---

### TANCA ELS ULLS I ESCOLTA MONTJÜIC

---

Dimecres 12 de febrer, a les 10 h

*Amb la Xarxa d'equipaments ambientals de Barcelona*

---

Passejant per Montjuïc sentirem els sons de l'Eix Maria Cristina, des de la Plaça Espanya fins al Museu Nacional d'Art de Catalunya. En cada espai, identificarem els trets característics de la seva acústica: trànsit, cant dels ocells, reverberacions, passes i veus dels turistes, vent, etc.

---

---

### MIL ANYS D'ART

---

Dimecres 19 de febrer, a les 16 h

*Amb el Museu Nacional d'Art de Catalunya*

---

Coneixerem les obres més importants i rellevants de la col·lecció permanent del museu i de l'art català.

---

---

### IMPERIVM. HISTÒRIES ROMANES

---

Dimecres 5 de març, a les 17 h

*Amb el Museu d'Arqueologia de Catalunya*

---

Visitarem la nova exposició permanent del Museu d'Arqueologia de Catalunya, IMPERIVM. Històries romanes, una guia cap a la descoberta de la civilització romana a través de les històries de diferents habitants de l'imperi romà, dels seus neguits i anhels, que en primera persona expressen l'experiència de com es vivia en un món complex i divers, però al mateix temps global i integrador.

---

---

### ESPÈCIES INVASORES MARINES: L'AMENAÇA SILENCIOSA

---

Dimecres 26 de març, a les 16 h

*Amb el Museu Marítim de Barcelona*

---

La introducció d'espècies invasores al Mediterrani s'ha convertit en la segona causa de pèrdua de biodiversitat marina. La mostra posa de manifest l'impacte d'aquests organismes sobre els ecosistemes marins del Mediterrani.

---

## BALANDRA

Balandra és una convocatòria de residències escèniques i de suport a la creació del Centre Cívic El Sortidor que té com a objectiu facilitar la creació i l'exhibició escènica. És per això que des del Centre Cívic s'ofereix sales d'assaig, suport tècnic, difusió dels projectes i espais d'exhibició d'aquests, ja sigui en el mateix centre o en el marc de festivals o cicles d'altres equipaments. Aquest projecte neix de la necessitat d'ofereix el suport de creació amb format de residència de fins a un any de durada i ofereix una convocatòria oberta a la ciutadania perquè hi pugui accedir.



## FORMACIÓ BALANDRA

### DOCUMENTAR LES ARTS ESCÈNIQUES

Divendres 14 i 21 de març, a les 17 h  
*Taller a càrrec d'Anabel de la Paz*

La finalitat d'aquest taller és conscienciar de la importància de documentar en les arts escèniques. Per tal de provar que documentar (abans, durant i després de desenvolupar un espectacle) proporciona qualitat en el procés creatiu, a la peça final i en la programació. Alhora que facilita el treball, afegeix coneixement al públic i revalorat la creació escènica. En aquest taller es veuran exemples d'èxits, metodologies, tanmateix es donaran eines per crear una bona documentació en el procés de creació i consells per fer un arxiu.

## MARDESONORES

Mardesonores és una companyia exploradora del so. Es nodreix de la investigació de la dimensionalitat del so per posar-lo en relació amb diferents expressions visuals, donant sempre com a resultat peces escèniques que queden inevitablement lligades a les propostes sonores. D'aquesta manera, es genera un flux constant de retroalimentacions amb disciplines com el teatre d'objectes, el teatre visual o el teatre físic. Tot i la seva llavor sonoromusical, aquesta companyia deixa de banda el concepte de concert per cercar dins de l'espectacle nous llenguatges d'expressió on el material i el cos prenen rellevància.

Instagram: @mardesonores



## NON PROJECT

Non Project Vertical Dance és una companyia novella, però amb un recorregut molt viu. Fundada al 2021, la companyia està formada per les ballarines de dansa vertical Vivian Rivera, Cristina Pericas, Esther Cucala, Patricia Noguera i Alicia Nevado. Totes elles amb extenses trajectòries personals en diversos projectes tant artístiques com escèniques. Aquesta riquesa de perfils i inquietuds va ser el detonant que va despertar la necessitat de connectar, compartir i experimentar com a companyia.

Instagram: @nonproject\_verticaldance



---

## PROJECTES AMICS

---

---

### EL MEU BARRI ÉS UN MÓN

---

Projecte de creació artística audiovisual per a infants de 8 a 10 anys. En aquest taller treballaran diferents tècniques audiovisuals com són l'entrevista, el chroma key, la ficció, el documental... amb la finalitat de conèixer el barri del Poble-sec. La metodologia emprada serà a través del joc i la pregunta per fomentar l'aprenentatge. Organitza: La Maleta del Cine

---

### MIGRANTOUR

---

Projecte europeu de turisme social i solidari, present a 20 ciutats. A través d'itineraris interculturals, busca mostrar la riquesa i diversitat, fomentant noves narratives. Els guies construeixen el relat a partir dels seus orígens, la seva arribada i els elements urbans més representatius. Organitza: Nexes Interculturals

---

### GRESOL CULTURAL

---

Programa de la Coordinadora d'Entitats del Poble-sec que promou el treball conjunt entre els grans equipaments culturals, les entitats i els centres educatius del barri del Poble-sec desenvolupant de manera conjunta projectes singulars de llarga durada i integrats en el currículum acadèmic. Per més informació: gresolcultural@poblesec.org.

---

## ENTITATS AL SORTIDOR

---

---

### ASOCIACIÓN CULTURAL SOCIAL Y ARTE CULINARIO DE HONDURAS Y AMIGOS EN CATALUÑA

---

Promoció de la cohesió social, la participació, integració i la diversitat. Ofereix serveis de formació, orientació, acompanyament, assessoria jurídica i ajuda a la recerca de millors condicions i oportunitats d'integració i inserció sociolaboral així com cursos de català, informàtica, electricitat... Per més informació: bcnhn@hotmail.com

---

### ASSOCIACIÓ LA FORMIGA

---

Acollida lingüística per a persones migrades. Diversos nivells de català i castellà. Grups de dones, mixtes i joves. 934 438 207, info@laformiga.org

---

### ESCACS COMTAL CLUB

---

Curs anual d'escacs dirigit a infants i joves d'entre 6 i 18 anys dividits en grups segons l'edat i el nivell, a càrrec de professionals de l'esport. Cada dimarts. Consulteu grups i horaris. Espai de joc obert: dimarts de 19.45 a 21.30 h. Per més informació: comtalescacs@gmail.com

---

### ASSOCIACIÓ DE MÚSICS AMATEURS

---

Creada amb la idea de donar l'oportunitat a l'alumnat adult de violí, viola, violoncel i contrabaix de tocar en una orquestra. associaciodemusicsamateurs@gmail.com

---

### THE SOUNDREAMERS

---

The Soundreamers som somiadors de sons. Som un grup vocal de totes les edats que fem versions de tot tipus (gospel, pop, rock, etc.). L'Uri Mas dirigeix i arranja tots els temes. No hi ha cap mena de limitació d'edat ni aptituds ni coneixements musicals per estar amb nosaltres. Assaigs: dijous a les 19 h. thesoundreamers@gmail.com

---



---

## **KHAN JUGAR**

---

Entitat que es troba per compartir jugant amb jocs de taula tradicionals i moderns, per descobrir i aprendre. Contactes: @asociacionkhanjugar / khanjugar.asoc@gmail.com

---

## **TABALERS DEL POBLE-SEC**

---

T'agrada la percussió? Vine, participa i viuràs una gran aventura!

Assajos adults, divendres de 19 a 21.45h. Assajos infantils, dimecres de 17.15 a 18.30 h.  
diabledesdelpoblesec.org

---

## **SERVEIS**

---

---

## **KONSULTA'M**

---

Servei de suport psicològic adreçat a adolescents i joves per detectar i atendre de forma preventiva el patiment psicològic i els problemes de salut mental del jovent.

Organitza: Agència de Salut Pública de Barcelona

Per a més informació: konsultam@fhspereclaver.org, 687 323 789

---

## **EL SORTIDOR T'OFEREIX...**

---

---

## **CESSIÓ D'ESP AIS**

---

El Centre Cívic El Sortidor ofereix el servei de cessió d'espais a grups, col·lectius i entitats del Poble-sec i de la ciutat de Barcelona.

Per a més informació i reserves a: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor)

---

## **PROGRAMACIÓ CULTURAL COMUNITÀRIA**

---

Sou una entitat o un col·lectiu del barri i voleu programar una activitat cultural al Sortidor? Envieu-nos la vostra proposta i en parlem: [ccelsortidor@bcn.cat](mailto:ccelsortidor@bcn.cat)

---

## **SUPORT A LA CREACIÓ EN ARTS ESCÈNIQUES**

---

Sou una companyia o col·lectiu d'arts escèniques i esteu buscant un lloc per assajar? Envieu-nos la vostra proposta i en parlem: [ccelsortidor@bcn.cat](mailto:ccelsortidor@bcn.cat)

---

## **BARCELONA WI-FI**

---

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

---

## AGENDA

### GENER

Divendres 10	10 h	Matimifasol. Un viatge sonor del caos al cosmos	Itinerari
Dijous 16	19 h	A foc!	Performance culinària
Dissabte 18	11 h	Combi-nata	Espectacle familiar
Dijous 23	19 h	Música Z: Sons de terra	Música
Dimecres 29	18 h	Els mons d'Alfícia. Somiar el País de les Meravelles	Itinerari
Dijous 30	19 h	Argumenta: Emergència educativa - Eduquem per consumir o pensar?	Xerrada
Del 30 de gener al 13 de febrer	18 h	Taller de ràdio	Taller

### FEBRER

Dijous 6	19 h	Que et fessis vella tu / Sí que em faria escopir sang	Dansa
Disabte 8	11 h	Visita al Castell de Montjuïc	Itinerari
Dimecres 12	10 h	Tanca els ulls i escolta Montjuïc	Itinerari
Dijous 13	19 h	Música Z: Memòria Perduda	Música
Dimecres 19	16 h	Mil anys d'art	Itinerari
Divendres 14 i 21	17:30 h	Ofelia a carnestoltes	Taller familiar
Dijous 20	19 h	Argumenta: Emergència demogràfica – Totes les persones són benvingudes?	Xerrada
Dimarts 25	17 h	El meu barri és un món	Cinema comunitari
Dijous 27	19 h	Cicle de salut mental	Cinema
Divendres 28	17 h	Carnaval al Poble-sec	Festa popular

### MARÇ

Dimecres 5	17 h	Imperivm. Històries romanes	Itinerari
Dijous 6	19 h	Música Z: Sara Blasco	Música
Divendres 7	19 h	El silenci de la fera	Teatre
Dijous 13	19 h	L'ànima dels desitjos	Dansa vertical
Divendres 14 i 21	17 h	Documentar les arts escèniques	Taller

Dijous 20	18:30 h	El llegat de les trementinaires	Exposició + taller
Divendres 21	18 h	Llibre de bosc	Taller
Dilluns 24	11 h	El nostre àlbum de records	Taller musical
Dimecres 26	16 h	Espècies invasores marines. L'amenaça silenciosa	Itinerari
Dijous 27	19 h	Música Z	Música
Divendres 28	18 h	HhahH: L'àlbum del temps	Espectacle familiar

## ABRIL

Dijous 3	19 h	Transmutar el dol al foc	Ritu culinari, literari i performatiu
Dissabte 5	11 h	Construïm una recepta col·lectiva!	Taller familiar



---

## CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

---

Plaça del Sortidor, 12 · 08004 Barcelona · Tel. 934 434 311  
Horari: de dilluns a divendres de 8.30 a 22 h,  
dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 21 h, i diumenges de 10 a 14 h.  
ccelsortidor@bcn.cat · ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

 facebook/centrecivic.elsortidor  twitter.com/ccelsortidor

 instagram.com/ccelsortidor

---

## INSCRIPCIONS

---

Inscripcions en línia: [elsortidor.inscripcionscc.com](http://elsortidor.inscripcionscc.com)

Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h

Tallers: renovacions del 25 de novembre al 8 de desembre. Inscripcions a partir del 9 de desembre. En línia a partir de les 8 h.

Activitats culturals: Inscripcions a partir del 7 de gener, el 27 de gener per les activitats de febrer, i el 24 de febrer per les activitats de març i abril. En línia a partir de les 10 h.

---

## COORDINADORA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC

---

Elkano, 24 · 08004 Barcelona · Tel. 933 299 952 · [coordinadora@poblesec.org](mailto:coordinadora@poblesec.org)  
Horari: de 10 a 13.30 h i de 17 a 21 h, de dilluns a divendres. [www.poblesec.org](http://www.poblesec.org)

---

## TRANSPORTS

---

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

## PER A MÉS INFORMACIÓ

---

Tel. 010 · [barcelona.cat/sants-montjuic](http://barcelona.cat/sants-montjuic)



Apunta't al butlletí

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