

Centre Cívic El Sortidor

# TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Primavera 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.


Accés a les inscripcions:



Portada: Claudia Auzinger, artista resident en modalitat de suport a la creació.

Fotògraf: Olivier Valiente

 Taller nou

 Taller amb perspectiva ambiental

## RECURSOS

### ESCACS

Dimecres, de 19 a 20 h,  
del 30 d'abril a l'11 de juny  
Preu: 27,70 € (7 sessions)

**Tallerista:** Joan Xancó, *Escacs Comtal Club*

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



### HORTS URBANS



Dimarts de 18 a 19:30h,  
del 6 de maig al 3 de juny  
Preu: 29,68€ (5 sessions)

Suplement: 10 €

**Tallerista:** Laura Banos

En aquest taller pràctic i teòric, els participants aprendran les bases per crear i mantenir un hort urbà en contenidors, aportant espais com terrasses, terrats i balcons. Es tractaran temes com els tipus de sòl, tècniques de plantació i cultiu, quines plantes són les més adequades per a cada estació, així com el reg, la creació del propi planter i la sembra directa. També s'abordarà la importància de la diversitat i la pol·linització, i es practiquen tècniques com el *mulching* i el manteniment d'un hort sostenible. Les sessions seran interactives, amb l'oportunitat de posar en pràctica els coneixements adquirits en les taules de cultiu del centre cívic



## CREATIVITAT

### TEATRE I CREACIÓ ESCÈNICA

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h,  
del 30 d'abril a l'11 de juny  
Preu: 55,39 € (7 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. Durant el taller es crearà un projecte amb representació final.

### COSTURA

Dilluns, de 18:30 a 20:30 h,  
del 28 d'abril al 2 de juny  
Preu: 47,48 € (6 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.



### TÈCNiques DE DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h,  
del 29 d'abril al 10 de juny  
Preu: 55,39 € (7 sessions)  
**Tallerista: Ricardo Hermida**

A través de tècniques com el llapis, el carbonet o els llapis de colors, aprendrem diversos jocs i pràctics aprofundint en la representació del rostre, la figura humana, la naturalesa o el paisatge. Jugarem i experimentarem amb aquest recursos 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.



### URBAN SKETCHING

N

Dijous, de 18 a 20 h,  
del 8 de maig al 12 de juny  
Preu: 47,48 € (6 sessions)  
**Tallerista: Ricardo Hermida**

El dibuix al natural és una part fonamental per saber representar allò que ens envolta. Sortirem al carrer equipats amb una llibreta i un llapis i atraparem tot allò que els nostres ulls puguin captar. Aprendrem a observar el nostre entorn i mirarem les coses des d'un nou punt de vista.

Agilitzarem la mà i la ment mentre explorem la ciutat. Qualsevol tècnica és benvinguda per un/a sketcher, sempre que sigui senzilla i fàcil d'utilitzar: llapis, bolígraf, retoladors, pentel, ploma, aquarel·la. En inscriure-us, us indicarem quins materials de treball us poden anar bé per si us cal adquirir-ne algun amb antelació.



### CONSTRUCCIÓ DE TITELLES

N

Divendres, de 18 a 20 h,  
del 9 de maig al 6 de juny  
Preu: 39,57€ (5 sessions)  
Suplement: 7 €  
**Tallerista: Iaià Borràs**

Al llarg de les cinc sessions d'aquest taller dissenyarem un personatge i el materialitzarem en forma de titella. Entendrem com estructurar-lo i manipular-lo. Jugant amb una samarreta vella, un drap o una tela que ja no fem servir, i altres materials com paper, cartró, cintes... Donarem vida a un titella de tiges ben divertit.



## TÈCNiques D'ENQUADERNACIÓ

N

Divendres, d'11 a 13 h,  
del 9 de maig al 6 de juny  
Preu: 39,57 € (5 sessions)  
Suplement: 5 €

**Tallerista:** *Alicia Santamaría*

En aquest taller practicarem diverses tècniques de l'enquadrernació artesanal: plegar, tallar, cosir, encolar...i farem diferents llibretes pels nostres dibuixos, escrits o records. Començarem practicant fent quadernets de tapes toves amb diferents cosits en la primera sessió. Després farem enquadrernacions a "costura vista" com ara la japonesa, copta i secreta belga.



## CERÀMICA INICIACIÓ

Dijous, de 19 a 21 h,  
del 8 de maig al 12 de juny  
Preu: 47,48 € (6 sessions)  
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,  
engalbes, esmalts i coccíó.

**Tallerista:** *Mireia Milian*

## CERÀMICA CONTINUACIÓ

Dilluns, de 19 a 21 h,  
del 28 d'abril al 2 de juny  
Preu: 47,48 € (6 sessions)  
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,  
engalbes, esmalts i coccíó

**Tallerista:** *Mireia Milian*

Dimecres, de 19 a 21 h,  
del 7 de maig a l'11 de juny  
Preu: 47,48 € (6 sessions)  
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,  
engalbes, esmalts i coccíó

**Tallerista:** *Flor López*



## EXPRESSIÓ

### DANSA FITNESS

Dilluns, de 20 a 21.30 h,  
del 28 d'abril al 2 de juny  
Preu: 35,61 € (6 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 29 d'abril al 10 de juny  
Dimecres, de 19 a 20 h,  
del 30 d'abril a l'11 de juny  
Preu: 27,70 € per grup (7 sessions)

**Tallerista:** *Gellie Riu*

### DANSA AFRICANA

Dimarts, de 20.15 a 21.30 h,  
del 29 d'abril al 10 de juny  
Dimecres, de 20.15 a 21.30 h,  
del 30 d'abril a l'11 de juny  
Preu: 34,62 € per grup (7 sessions)

**Tallerista:** *Tamara André*

### DANSA I AUTOCONEIXEMENT CORPORAL

Dimarts, de 17:30 a 19 h,  
del 29 d'abril al 3 de juny  
Preu: 35,61 € (6 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 30 d'abril a l'11 de juny  
Preu: 41,55 € (7 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,  
h del del 24 d'abril al 12 de juny  
(l'1 de maig no hi haurà classe)  
Preu: 41,55 € (7 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.



---

### IOGA HATTA INICIACIÓ

---

Dimarts, de 20:15 a 21:30 h  
del 29 d'abril al 10 de juny  
Preu: 34,62 € (7 sessions)  
**Tallerista: Adria Guadagnoli**

---

### IOGA INTERMEDI

---

Dijous, de 20.15 a 21.30 h,  
del 24 d'abril al 12 de juny  
(l'1 de maig no hi haurà classe)  
Preu: 34,62 € (7 sessions)  
**Tallerista: Tina Stergar**

---

### IOGA CONTINUACIÓ

---

Dimarts, de 18.45 a 20 h,  
del 29 d'abril al 10 de juny  
Dijous, de 18.45 a 20 h,  
del 24 d'abril al 12 de juny  
(l'1 de maig no hi haurà classe)  
Preu: 34,62 € per grup (7 sessions)  
**Tallerista: Tina Stergar**



---

### GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA I SÒL PÈLVIC

---

Dilluns de 17 a 18 h,  
del del 28 d'abril al 2 de juny  
reu: 23,74 € (6 sessions)  
**Tallerista: Miquel Antolin**  
Dimarts, de 18 a 19 h,  
del 29 d'abril al 10 de juny  
Preu: 27,02 € (7 sessions)  
**Tallerista: : Fernanda Ojeda, d'Ass. Esportiva Sant Andreu**

---

### PILATES. Grup matí

---

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h,  
del 28 d'abril al 2 de juny  
Preu: 29,68 € (6 sessions)  
**Talleristes: Carlota Fernández**

---

### PILATES. Grup tarda

---

Dilluns, de 18.45 a 20 h,  
del 28 d'abril al 2 de juny  
Preu: 29,68 € (6 sessions)  
**Tallerista: Fernanda Ojeda d'Ass. Esportiva Sant Andreu**





## 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

Dimecres 7 de maig, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 9 €  
Taller de restauració ceràmica japonesa  
Talleristes: Isabel Pallarès

### TALLERS DE CUINA

#### GASPATXOS I SOPES FREDES

Dilluns 28 d'abril, de 18.30 a 21 h   
Suplement: 5 €  
Tallerista: Agnès Dapère

#### PESTO

Dilluns 5 de maig, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 8 €  
Tallerista: Maria Vittoria Marulli de La Vestale

#### BENTO

Dissabte 10 de maig, d'11 a 13.30 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Miho Miyata



#### LASAGNA

Dilluns 12 de maig, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 6 €  
Tallerista: Enrico Porfido

#### EL TOFU A LA CUINA ASIÀTICA



Dimecres 14 de maig, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Jenny Chih-Chieh Teng

#### CUINA PROVENÇAL

Dimarts 20 de maig, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Delia Laurent



#### CUINA BRASILEIRA VEGANA

Dilluns 26 de maig, de 18.30 a 21 h   
Suplement: 7 €  
Tallerista: Ricardo Almeida

#### CATÀNIES, CARQUINYOLIS I GARRAPINYADES

Dimecres 28 de maig, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 5 €  
Tallerista: Anabel González

#### EL PLÀTAN VERD A LA CUINA AFRICANA



Dilluns 2 de juny, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 4 €  
Tallerista: Cornelia Hountondji

#### EL COCO A LA CUINA CAMBODJANA

Dijous 12 de juny, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 8 €  
Tallerista: Sithy Seam

#### CUINA EXTREMENYA

Dijous 19 de juny, de 18.30 a 21 h  
Suplement: 7 €  
Tallerista: Muntsa Holgado

---

# 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:





---

## CICLE alPlat

---

Del 8 de maig al 5 de juny us convidem al nou cicle d'activitats culturals alPlat. Explorarem la performativitat de la cuina com a forma d'expressió artística i d'experiència compartida. Unint gastronomia, arts escèniques i arts visuals, convertirem la cuina del Sortidor en un espai d'expressió i reflexió, que dialogarà amb altres espais del centre i del Poble-sec.

 Activitat amb perspectiva de gènere

 Activitat amb perspectiva ambiental

---

---

## QUI CANTA A TAULA A LA PLAÇA

---

### Amb Més que cures i Ecos del riu

Dimarts 29 d'abril, de 18 a 20 h - Plaça del Sortidor

*Activitat conjunta dels dos centres culturals del Poble-sec: CC El Sortidor (especialitzat en gastronomia) i CC Albareda (especialitzat en música).*

---

#### A les 18 h

Inaugurem l'exposició "I a nosaltres qui ens cuida?", projecte impulsat per Més que Cures que convida a treballadores de les cures i cuidadores familiars a participar d'un espai creatiu i col·lectiu per reflexionar, compartir emocions i donar visibilitat al valor de la seva feina a través de la fotografia participativa.



#### A les 18.30 h

Encenem els fogons per activar el dispositiu culinari del Teatre Lliure amb el CC El Sortidor en el marc del projecte Unlock the City. Aquesta instal·lació dinamitzada per Jacqueline Corzo i Marisol Trejo de Més que Cures, oferirà un espai de preparacions culinàries i tast per acompanyar la jornada i resignificar la cuina com a acte de connexió i protecció de la comunitat.

#### A les 19 h

Clourem la jornada amb el concert d'Ecos del riu, grup dels bucs d'assaig de l'Albareda que a través de guitarra, veus i tambors expliquen històries amb la clau del candombe -ritme d'arrel africana propi del Riu de la Plata- com a guia i punt de trobada del teixit de migracions.



---

## ABRIL

---

### SANT JORDI AMB LA ROSA ALS LLAVIS

---

Dijous 24 d'abril, a les 18:30 h

*Recital poètic i musical a càrrec d'Òmnium Cultural Sants-Montjuïc i l'Esbart Dansaire Renaixença*

---

Aprofitant l'efemèride del centenari de la mort de l'il·lustre poeta Joan Salvat-Papasseit l'any passat, se li retrà un homenatge amb aquest recital poètic amb acompanyament musical i on es ens deixarem captivar per alguns dels seus versos més coneguts mentre ens embolcallen les notes de piano. El filòleg Ramon Vilallonga ens farà un repàs a la seva vida i el seu llegat i arrodonirem la jornada amb una mostra de balls tradicionals de la nostra terra.



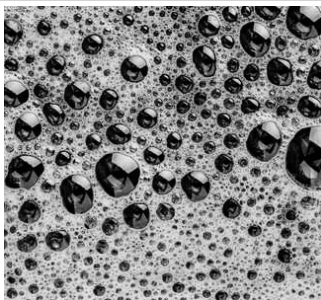


**BOMBOLLES!**

Dijous 8 de maig, a les 19 h - Fermentem a la plaça del Sortidor  
 Dijous 5 de juny, a les 19 h - Transformem ferments i brindem al pati  
**Viatge fermentatiu a càrrec de Cuchara Associació**

L'efervescència i l'agitació d'un barri, d'un grup d'éssers (humans i no humans) ens recorda que mai estem soles. En aquesta acció posarem en marxa un fermentat amb fruita, aigua i mel, viurem el seu procés d'ebullició i podrem emmirallar-nos-hi, reflexionar sobre la transformació a dins i a fora dels pots i tant de bo extreure'n inspiració per la vida. Al final d'aquest viatge obtindrem un vinagre i, de segur, històries per a compartir. Celebrarem la nostra festa creant shrubs, xarops amb base de vinagre i brindant juntes. I qui sap què passarà a continuació...

*Activitat en el marc del Cicle alPlat.*

**CREATIVITAT A LA CUINA: HUMANS vs IA**

Dijous 15 de maig

A les 18 h – Experiència culinària

A les 19 h – Tast i visita guiada a l'exposició

**Experiència culinària a càrrec d'Enrico Porfido i Juan González del Cerro**

Ets un cuinetes o un entusiasta de la gastronomia? En aquest esdeveniment dos equips competiran preparant una recepta tradicional. Un cuinarà seguint les indicacions generades per intel·ligència artificial i l'altre basant-se en la seva pròpia experiència. Finalment un jurat del públic degustarà i avaluarà les receptes en funció de sabor, originalitat i presentació. Prepara't per a un esdeveniment únic on la intel·ligència artificial i la creativitat culinària s'enfronten en una competència sense precedents!

*Activitat en el marc de l'exposició @WORLDRECI-PESATLAS.AI. i del Cicle alPlat.*

**VISITA A FOODCULTURA**

Dimecres 21 de maig a les 18:30 h

En aquesta visita coneixerem el treball que desenvolupa la Fundació FoodCultura, creada per l'artista Antoni Miralda i la xef Montse Guillén l'any 2003. FoodCultura és un espai dedicat a la comunicació, la investigació i la història global del menjar, els costums, les experiències culturals i l'art. Explora temes relacionats amb les identitats humanes, els rituals universals, la relació amb la memòria, els processos de mestissatge, les estratègies de conservació i cohesió, i els vehicles per transmetre o subvertir tradicions i pràctiques socials contemporànies.

*Activitat en el marc del Cicle alPlat.*



## LA CUINA DE LA CONCHA

PS

Dijous 22 de maig, a les 19 h

*Programa de televisió a càrrec d'Albert Sánchez*

L'autoproclamada Miss Espanya 1978 i inventora de les catànies farcides de brandi obre les portes del seu nou programa: La Cuina de la Concha, el fenomen televisiu de la cadena local de Benalmàdena. T'has preguntat mai quin licor acompanya millor un arròs amb gambes? Sents una necessitat incontrolable de cantar copla cada cop que rentes els plats? Aleshores, aquest és el teu programa. Porta llibreta, boli i anís, perquè els fogons de Concha ja cremen.

*Activitat en el marc del Cicle alPlat.*



## CARBONO 14

Divendres 23 de maig, a les 19 h

*Concert a càrrec de Carbono 14*

Carbono 14 és un grup de veus, 9 dones i un home al teclat. Tenim temes de tots colors i que van des de l'any 1.929 fins al 2.022. Un viatge musical per standars de jazz, rumba, bolero, soul i cantats en castellà, portuguès, català i italià. Temes que de ben segur ens han alegrat en alguns moments que ho necessitàvem i que formen part de la banda sonora de les nostres vides. Com amants de la música que som, ens guia la idea de gaudir d'ella entre nosaltres, amb les amistats i, especialment, amb vosaltres. No hi falteu i sumeu-vos a la festa i a cantar de valent!



## TEATRE AL PLAT



Dijous 29 de maig, a les 19:30 h

*Tastet escènic amb la Cia. TrastornArts i tast a càrrec de Mariel Brahim de Cuina d'aprofitament amb la col·laboració de Las Espigadoras*

La companyia TrastornArts ens servirà un menú de microteatre a la cuina del Sortidor, mentre gaudim d'un tast de cuina de reaprofitament. Quatre peces escèniques que parlen d'allò inesperat, i que uneixen les arts escèniques amb espais gastronòmics.

*Activitat en el marc del Cicle alPlat.*



## D.O.L.

PS

Dissabte 31 de maig d'11 a 15 h

*Taller de cuina permatiu a càrrec de Columba Zavala, Mariana Alva i Lina Ruiz de Las Jamaiconas*

Cuinar sota terra com un acte de resistència davant el dol migratori que vivim les persones que arribem a aquest territori. Inspirades en sabers ancestrals i mil·lenaris del sud global, realitzarem una preparació utilitzant un clot a terra i pedres calentes, com també l'experimentació performativa per qüestionar el colonialisme vigent.

*Activitat en el marc del Cicle alPlat.*



---

**NEXO**

---

PS

Divendres 13 de juny, a les 19 h

Activitat recomanada per a majors de 18 anys

**Espectacle multidisciplinar a càrrec de Pili Ruiz amb col.laboració d'Okan Collective**

NEXO és un viatge de respecte, de consciència i tolerància pel cos femení i la nuesa. Ens endinsa a la realitat del cos de la dona en la societat actual. És una veu d'acceptació a la naturalitat i alhora una reivindicació en una època on la censura existeix en múltiples formes. L'espectacle es converteix en un espai segur on el nexa entre la dansa, la poesia, la música, la fotografia i el videoart ens convida a reflexionar sobre els estereotips actuals i plantejar alternatives i noves mirades. Amb col·loqui posterior amb les artistes.



---

**15ª EDICIÓ DEL FESTIVAL SIMFÒNIC**

---

Dissabte 14 de juny

**Concert a càrrec l'Escola de Música La Sala**

El Centre Cívic El Sortidor es suma un any més al festival, una diada musical on tindran lloc de manera simultània 80 concerts gratuïts per tot Catalunya i les Balears de 4.000 estudiants d'escoles de música. Un esdeveniment musical obert a tothom i a càrrec de l'alumnat d'un dels centres més reconeguts del nostre barri.



---

**RAPSÒDIA LLUNÀTIKA**

---

Dijous 19 de juny, a les 19h

**Teatre a càrrec d'Emili Corral i Núria Ràfols**

Una parella de mestres que acullen a casa clandestinament un activista polític anti-franquista revisitaran l'arribada de l'home a la Lluna al Juliol del 1969. Una mena de triangle vital i emocional amb vinguendes al present post Octubre 2017 i post-covid 2021.



## ACTIVITATS FAMILIARS

### MISSIÓ TERRA: GIMCANA PEL PLANETA



Dimarts 22 d'abril, a les 17 h

Activitat recomanada a partir de 6 anys.

**Gimcana a càrrec del Departament de Ciències de la Terra, Barcelona Supercomputing Center-Centre Nacional de Supercomputació (BSC-CNS)**

Voleu saber com s'estudia la Terra i com es prediu el clima en el futur? Amb motiu del Dia de la Terra, participeu en una gimcana interactiva per entendre millor el nostre planeta, el clima i els desafiaments ambientals a què ens enfrontem.

A través de diferents activitats, podreu aconseguir segells per omplir el vostre "Passaport terrestre": saber més sobre l'aire que respirem amb una innovadora aplicació que empra realitat augmentada, aprendre sobre els components essencials del nostre planeta i com la recerca ens ajuda a comprendre i mitigar el canvi climàtic, descobrir els secrets de la supercomputació científica o deixar volar la vostra creativitat creant una rosa de paper reciclat per celebrar Sant Jordi, entre d'altres.



### PANGAMELAN AL SORTIDOR



Dissabte 10 de maig, a les 10:30h

Activitat recomanada a partir de 8 anys

**Taller familiar a càrrec de Martí Ruiz**

El Pangamelan és un projecte que proposa la construcció d'instruments musicals col·lectius a partir de reciclatge de paelles i cassoles, per acostar-nos al Gamelan indonesi i les seves pràctiques grupals basades en la percussió de motius rítmics a contrapunt amb escales musicals diferents de les habituals a occident.

En aquest taller construirem col·lectivament una instal·lació sonora al pati del Centre Cívic.

Activitat en el marc del Cicle alPlat.



### DANIELA LA PIRATA



Dissabte 24 de maig, a les 12h

**Espectacle infantil teatralitzat en clau de clown a càrrec de La Petra Clown**

Els pirates del Caiman Negre no volen noies al seu vaixell. Què passarà quan arribi La Petra? Ella somia en ser pirata, però sembla que aquesta colla no li posaran gens fàcil...

El Capità "Orellatallada" posarà unes proves molt difícils a La Petra! Aconseguirà ser pirata del Caiman Negre?



### FEM PA D'ARREU DEL MÓN!

Divendres 6 de juny, de 17 a 19 h

Activitat per famílies amb infants de totes les edats

**Taller de cuina en família a càrrec de Diana Pérez d'Abrazo Cultural**

Hi ha moltes maneres de fer pa i postres amb farines diferents i, a cada regió del món tenen les seves. Coneixerem diverses cultures, festivitats i tradicions culinàries mentre amassem tot viatjant pel Mediterrani i els països àrabs, passant per Llatinoamèrica i Ucraïna.



## EXPOSICIONS

### I A NOSALTRES QUI ENS CUIDA?

PS

Del 30 d'abril al 12 de maig

**Exposició a càrrec de l'Associació Més que Cures**

Projecte impulsat que convida a treballadores de les cures i cuidadores familiars a participar d'un espai creatiu i col·lectiu per reflexionar, compartir emocions i donar visibilitat al valor de la seva feina a través de la fotografia participativa.



### WORLDRECIPESATLAS.AI: Un atlas sobre gastronomia, fotografia i IA

Del 15 de maig al 10 de juny

Inauguració el 15 de maig a les 19:30 h

**Exposició a càrrec d'Enrico Porfido i Juan González del Cerro**

L'Atlas de les Receptes més Tradicionals del Món és un llibre de cuina totalment generat per la Intel·ligència Artificial, sota la supervisió de dos éssers humans - Juan Gonzalez del Cerro i Enrico Porfido. L'atles és un projecte artístic provocador que té com a objectiu posar a prova el coneixement de la Intel·ligència Artificial sobre la gastronomia i la tradició culinària a escala mundial. Aquesta exposició us farà viatjar per tot el món, volant a les zones més remotes del planeta gràcies a les fotografies i reflexionarem sobre famílies de receptes - grups de receptes que utilitzen el mateix ingredient de manera similar en diferents racons del món.

*Activitat en el marc del Cicle alPlat.*



### GURMETS DEL MÓN

Del 16 al 30 de juny

**Exposició a càrrec de l'alumnat de 3r d'ESO de l'Escola Maristes Anna Ravell i Juan González del Cerro en el marc del projecte L'Escola A Taula! i del programa Gresol Cultural**

Durant tot el semestre l'alumnat de 3r d'ESO de l'Escola Maristes Anna Ravell ha treballat diferents cultures alimentàries amb el seu projecte "Gurmets del món", que hem tingut la sort d'acompanyar a través de L'Escola A Taula! amb la complicitat de la Fundació Mescladís. El resultat d'aquest procés de treball ha estat la creació de revistes gastronòmiques digitals, i en aquesta exposició podrem conèixer la immersió que l'alumnat ha fet en la fotografia gastronòmica amb la mostra de les portades que han creat amb Juan González del Cerro.



---

## ITINERARIS

---

---

### MONTJUÏC: UN LLIBRE OBERT

---

La muntanya de Montjuïc acull tot tipus de centres culturals emblemàtics que han influït en la història de la ciutat i de les persones que hi viuen. Aquests museus, teatres i altres institucions guarden un patrimoni de valor incalculable, però no tot està exposat al públic. El patrimoni bibliogràfic i documental sovint està protegit a les biblioteques, arxius i centres de documentació. Qui recull tota aquesta informació? Qui té cura de la memòria històrica de Barcelona? Entrarem en aquests espais per conèixer la tasca de les bibliotecàries, arxiveres i investigadores i descobrir els tresors amb els que treballen.

#### **Cartoteca de Catalunya**

Dijous 24 d'abril, a les 11h

*Amb l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya*

**Centre de recerca i coneixement del Museu Nacional d'Art de Catalunya (CREC):  
Arxiu i Biblioteca Joaquim Folch i Torres**

Dilluns 28 d'abril, a les 11h

*Amb el Museu Nacional d'Art de Catalunya*

---

### TEMPS INCERTS. ALEMANYA ENTRE GUERRES

---

Dimecres 14 de maig, a les 17 h

*Amb el CaixaForum Barcelona*

Mitjançant fotografies, pintura, escultura, escenografia, música, etc., s'ofereix una visió transversal del període en el qual van viure figures com Thomas Mann, Käthe Kollwitz o Otto Dix. Transformacions, grans crisis, inestabilitat, tensions i oportunitats, en un diàleg entre el passat i el present.

---

### LA INFÀMIA

---

Dimecres 28 de maig, a les 17 h

*Amb el Museu Marítim de Barcelona*

La mostra aprofundeix en la participació catalana en el tràfic atlàntic de persones captives per a ser esclavitzades i en fins a quin punt els negocis dels comerciants catalans, sobretot a Cuba i Puerto Rico, van adquirir mà d'obra esclavitzada.

---

### TAST DE CUINA CONVENTUAL + VISITA A L'EXPOSICIÓ "ZURBARÁN (SOBRE)NATURAL"

---

Dimecres 4 de juny, a les 18.30 h (tast de cuina conventual)

*A càrrec de Mónica Buzali al CC El Sortidor*

Dimecres 11 de juny, a les 18.30 h (visita guiada a l'exposició)

*A càrrec del Museu Nacional d'Art de Catalunya*

Ens endinsarem en la història per explorar la vida monàstica i conventual a través de l'art i la gastronomia. A la primera sessió, a través d'un tast de receptes monàstiques, conversarem sobre aliments essencials en la vida conventual i contrastarem l'alimentació dels monjos ascetes, marcada per l'abstinència i la penitència, amb la d'altres ordres religiosos i la dels convents femenins, on el menjar sovint tenia un paper diferent, vinculat a la cura, la tradició i l'elaboració de dolços.

A la segona sessió visitarem al MNAC l'exposició Zurbarán (sobre)natural que reunirà per primera vegada les tres versions de La Visió de sant Francesc d'Assís pel Papa Nicolau V, així com, altres obres de l'artista i obres d'artistes contemporanis, algunes d'elles creades o repensades especialment per l'ocasió.

*\*És imprescindible haver participat en la primera sessió per poder assistir a la visita.*

*\*Inscripcions al Centre Cívic El Sortidor i al Centre Cultural Albareda.*

---

### VISITA A L'AULA AMBIENTAL DE SANTS-MONTJUÏC

---

Dijous 5 de juny, a les 11 h

*Amb l'Aula Ambiental de Sants-Montjuïc*

Amb motiu del dia internacional del medi ambient visitem la recent inaugurada Aula Ambiental de Sants-Montjuïc, espai de referència en la transmissió de coneixements i promoció de la cultura de la sostenibilitat.

---



---

## 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

---

---

### DANSANT AMB EL SORTIDOR

---

Dissabte 17 de maig, a les 10 h

*Taller de dansa contemporània a càrrec de Claudia Auzinger*

---

A través de jocs grupals, eines d'improvvisacions en dansa i exercicis de moviment activarem un cos i una ment disponibles per impulsar i enriquir la dansa de cada individu. Explorarem com ens podem moure i desplaçar-nos per l'espai en diferents nivells de manera més eficient i orgànica. Posarem el focus en les diferents parts del cos com motor de moviment i explorem tots els rangs de mobilitat. A la vegada treballarem el cos en la seva totalitat: la seva tridimensionalitat i el flux de moviment. El taller s'adreça a qualsevol persona amb inquietuds d'explorar la dansa i l'expressió corporal.



---

## COMPANYIES DESTACADES DEL TRIMESTRE

---

---

### GLÒRIA RIBERA GIBAL

---

Graduada en Art Dramàtic per l'Institut del Teatre de Barcelona, Alterna la seva feina amb la companyia teatral *José y sus Hermanas* i la seva investigació escènica, centrada en la recuperació i innovació del llegat del Paral·lel.

El seu últim espectacle, *PARNÉ*, s'ha pogut veure al llarg de tot el territori català i també a Madrid. El passat setembre va presentar un gran format sota el títol *Glòria a la Patrona Princesa de Barcelona*, un show de Festa Major amb música en directe, moltes convidades especials i gegants



Fotografia: Nathan García

---

## VAIVÉN DANZA

---

*Vaivén Danza Vertical* neix del desig de trobar un llenguatge propi per parlar d'allò que és individual i alhora col·lectiu. Amb trajectòries artístiques diferents, els nostres camins es van creuar ara fa més de deu anys i, des de llavors, hem continuat juntes experimentant amb les eines i coneixements de cadascuna, que van des de la dansa i la somàtica fins a les arts plàstiques. A més, la nostra experiència en l'àmbit pedagògic ens fa reflexionar contínuament sobre com establir vincles amb la comunitat que ens envolta i com traslladar tots aquests paisatges emocionals al llenç que ens ofereixen els espais arquitectònics.



---

## PROJECTES AMICS

---

---

### SENSE REGLES

---

La Taula de Salut Comunitària del Poble-sec impulsa Sense Regles, un cicle d'activitats per visibilitzar el climateri i la menopausa, compartir experiències i repensar aquesta etapa vital. A través de diferents mirades, explorarem els canvis físics, emocionals i socials, així com el paper del desig i el plaer en l'autocura, trencant tabús i compartint vivències. Si estàs interessada, escriu a [placomunitari@poblesec@gmail.com](mailto:placomunitari@poblesec@gmail.com)

---

### 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](mailto: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 Sounddreamers 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. thesounddreamers@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. diablesdelpoblesec.org

---

### ESBART DANSAIRE

---

T'agrada ballar? Vine a descobrir les danses tradicionals catalanes amb nosaltres! A l'Esbart Dansaire oferim grups per a totes les edats i no cal experiència prèvia. Aprendràs danses populars, faràs noves amistats i gaudiràs d'un ambient ple de cultura i diversió. Uneix-te a la nostra entitat i viu la tradició d'una manera única. Contacta'ns a info@esbartrenaixença.cat, per WhatsApp al 934 416 973, o segueix-nos a Instagram @esbartrenaixença.

---

### BASTONERS DEL POBLE-SEC

---

Vols viure l'energia del ball de bastons? A bastoners del Poble-sec tenim grups per a infants, joves i adults, i no necessites experiència per començar. Aprendràs aquesta dansa tradicional plena de ritme i força, coneixeràs gent amb les mateixes inquietuds i formaràs part d'una tradició viva i emocionant. Anima't i vine a provar-ho! Contacta'ns a info@esbartrenaixença.cat, per WhatsApp al 934 416 973, o segueix-nos a Instagram @esbartrenaixença.

---

---

## 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](mailto:konsultam@fhspereclaver.org), 687 323 789

---

## EL SORTIDOR T'OFEREIX...

---

---

## CESSIÓ D'ESPAIS

---

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

### ABRIL

Dimarts 22	17 h	Missió Terra	Gimcana
Dijous 24	11 h	Cartoteca de Catalunya	Itinerari
Dijous 24	18:30 h	Sant Jordi amb la rosa als llavis	Recital poètic i musical
Dilluns 28	11 h	Centre de recerca i coneixement del Museu Nacional d'Art de Catalunya	Itinerari
Dimarts 29	18 h	Qui canta a taula a la plaça	Exposició, concert i tast
Del 30 d'abril al 12 de maig		I a nosaltres qui ens cuida?	Exposició

### MAIG

Dijous 8	19 h	alPlat – Bombolles!	Taller
Dissabte 10	10:30 h	alPlat - Pangamelan	Taller familiar
Dimecres 14	17 h	Temps incerts	Itinerari
Dijous 15	18 h	alPlat – Creativitat a la cuina: Humans vs IA	Concurs i tast
Del 15 de maig al 10 de juny		alPlat - WORLDRECIPESATLAS.AI	Exposició
Dssabte 17	10 h	Dansant amb el Sortidor	Taller
Dimecres 21	18:30 h	alPlat - Visita a FoodCultura	Itinerari
Dijous 22	19 h	alPlat – La cuina de la Concha	Programa de televisió
Divendres 23	19 h	Carbono 14	Concert
Dissabte 24	12 h	Daniela la pirata	Espectacle familiar
Dimecres 28	17 h	La infàmia	Itinerari
Dijous 29	19:30 h	alPlat – Teatre al plat	Teatre i tast
Dissbte 31	11 h	alPlat – D.O.L.	Taller de cuina ritual

### JUNY

Dimecres 4	18:30 h	Tast de cuina conventual	Taller i tast
Dijous 5	11 h	Aula ambiental de Sants-Montjuïc	Itinerari
Dijous 5	19 h	Bombolles!	Taller
Divendres 6	17 h	Fem pa d'arreu del món!	Taller de cuina familiar
Dimecres 11	18:30 h	Zurbarán (sobre)natural	Itinerari
Divendres 13	19 h	NEXO	Espectacle multidisciplinar
Dissabte 14		15ª Edició Festival Simfònic	Concert
Del 16 al 30 de juny		Gurmets del món	Exposició
Dijous 19	19 h	Rapsòdia Lluetàika	Teatre



---

## 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 10 al 23 de març. Inscripcions a partir del 24 de març. En línia a partir de les 8 h.

Activitats culturals: : Inscripcions a partir del 7 d'abril i el 26 de maig per les activitats de juny. 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)