

Centre Cívic El Sortidor

TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Hivern 2026

El Sortidor



Districte de
Sants-Montjuïc

Coordinadora d'entitats



Poble Sec

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%. Les persones amb discapacitat poden gaudir d'un 30%, un 50% o un 75% de descompte. Trobaràs més informació sobre els descomptes a la web 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: Infants participants al projecte "El meu barri és un món".
Fotografia: Lili Marsans i Soledad Soler.

N Taller nou

 Taller en perspectiva ambiental

RECURSOS

ESCACS

Dimecres, de 19 a 20 h,
del 14 de gener al 18 de març
Preu: 40,41 € (10 sessions)

Tallerista: 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.



COSTURA

Dilluns, de 18 a 20 h, del 19 de gener al 16 de març

Preu: 72,75 € (9 sessions)

Suplement: 5 € - Tela a càrrec de les alumnes

Tallerista: MOMU, espai tèxtil

Aprendrem a agafar mides i practicarem les tècniques bàsiques de costura a mà i a màquina... 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.w



HUMANITATS

FANZINS: EDICIÓ INDEPENDENT

N

Dimarts, de 19 a 21 h,
del 27 de gener al 17 de març
Preu: 64,66 € (8 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 auto-suficient 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'aprenentatge 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

SERIGRAFIA

N

Dimecres, de 18 a 20 h,
del 21 de gener al 12 de març
Preu: 64,66 € (8 sessions)
Suplement: 15 €

Tallerista: MOMU, espai tèxtil

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



TÈCNiques DE DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h,
del 13 de gener al 17 de març
Preu: 80,83 € (10 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 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.



SKETCHING GASTRONÒMIC

Dijous, de 19 a 21 h,
del 22 de gener al 12 de març
Preu: 64,66 € (8 sessions)

Tallerista: Ricardo Hermida

En aquest taller començarem el nostre propi receptari il·lustrat a través d'esquexos d'aliments i plats molt especials de diverses parts del món, que podrem observar en directe. Aprendre a veure els aliments i els seus colors, les espècies de diverses parts del món i les eines que farem servir per cuinar, creant el nostre propi llibre de receptes. Material a càrrec de les alumnes. Consultar la pàgina web del centre.



ESCRITURA TEATRAL

N

Dilluns, de 19 a 21 h,
12 de gener al 16 de març
Preu: 80,83 € (10 sessions)
Tallerista: Adrià Borillo

En el curs d'escriptura teatral aprendrem a explorar els conflictes que tots portem dins. Donarem veu als personatges que ens envolten i transformarem en paraules les idees que neixen al nostre cap. Treballarem l'acció, la tensió i, sobretot, la paraula dita, amb l'objectiu que cada text adquireixi una vida pròpia.

En acabar, tindràs les teves peces renovades, llestes per fer servir.



CERÀMICA INICIACIÓ

Dimecres, de 17 a 19 h
del 21 de gener al 18 de març Preu:
72,75 € per grup (9 sess.)
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,
engalbes, esmalts i coccio.
Tallerista: Flor López

CERÀMICA CONTINUACIÓ

Dimecres, de 19 a 21 h,
del 21 de gener al 18 de març Preu:
72,75 € (9 sessions)
Suplement: 20 € inclou fang, òxids,
engalbes, esmalts i coccio
Tallerista: Flor López



RECICLA LA TEVA VAIXELLA AMB CALCA CERÀMICA

N

Divendres de 18 a 20 h,
del 6 al 13 de març
Preu: 16,17 € (2 sessions)
Suplement: 12 €
Tallerista: Ignacio Castelli

En aquest taller aprendràs a decorar vaixel·la fent servir la tècnica de calca ceràmica. Aprofita aquesta oportunitat per donar una nova vida a les teves peces antigues i personalitzar-les al teu gust. Porta de dos a quatre plats o tasses velles i transforma-les. Pots triar entre les il·lustracions d'Ignacio Castelli o fer la teva pròpia composició usant diferents calques de colors i textures.

INICIACIÓ AL GANXET

N

Divendres d'11 a 12.30h,
del 16 de gener al 20 de març
Preu: 60,62 € (10 sessions)
Tallerista: Alicia Santamaría

Taller per iniciar-te en la tècnica del ganxet. Aprendràs a llegir patrons i a crear els teus propis projectes. Es practicaran punts des dels més senzills fins als més complexos, explorant l'ampli ventall de possibilitats creatives que ofereix el ganxet. El primer dia de classe cal portar: llana o fil de cotó adequat per a ganxet de 3,5 o 4 mm, i tisores.



CISTELLERIA

N

Dimecres, d'11 a 13 h,
del 28 de gener al 4 de març
Preu: 48,50 € (6 sessions)
Suplement: 15 €
Tallerista: Montserrat Roa

En aquest taller de cistelleria es realitzaran un parell de peces d'ús domèstic utilitzant diferents tècniques tradicionals i diverses fibres vegetals. Els participants gaudiran d'una experiència creativa que fomenta la relaxació, la concentració i el desenvolupament d'habilitats manuals, tot connectant amb l'artesanía i la natura.



EXPRESSIÓ

ZUMBA

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h,
del 14 de gener al 18 de març
Preu: 40,41 € (10 sessions)

Tallerista: Xènia Lanau

DANSA AFRICANA

Dimarts, de 20.15 a 21.30 h,
del 13 de gener al 17 de març
Dimecres, de 20.15 a 21.30 h,
del 14 de gener al 18 de març
Preu: 50,52 € per grup (10 sessions)

Tallerista: Tamara André

TEATRE I CREACIÓ ESCÈNICA

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h,
del 14 de gener al 18 de març
Preu: 80,83 € (10 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'improvisació, interpretació i creació de personatges.



DANSA CONTEMPORÀNIA – MOVIMENT, EXPRESSIÓ I PERCEPCIÓ

Dilluns de 20 a 21.30 h,
del 26 de gener al 16 de març
Preu: 48,50 € (8 sessions)

Tallerista: Claudia Auzinger

A través d'eines d'improvisació en dansa i exercicis de moviment activarem un cos i una ment versàtil i disponible per impulsar i enriquir la dansa de cadascú. Explorarem com podem moure'ns de manera més eficaç i orgànica, posant el focus a diferents parts del cos com a motor de moviment i explorarem tot el rang de mobilitat. Alhora, treba-

llarem 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.

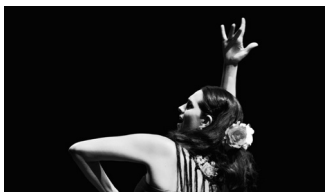
SEVILLANES I RUMBA CATALANA

N

Dimarts, de 18.30 a 20 h,
del 13 de gener al 17 de març
Preu: 60,62 € (10 sessions)

Tallerista: Mariana Galarda de la Peña Flamenca del Poble-sec

Aprèn a ballar sevillanes i rumba catalana en un ambient alegre i participatiu. Descobreix els ritmes, els passos i l'expressivitat d'aquests balls plens de vida i tradició. Millora la coordinació, deixa't portar per la música i gaudeix compartint energia i compàs. Ideal per a tots els nivells: vine i mou-te al ritme del sud i de la Mediterrània!



SWING SOLO

N

Divendres de 20 a 21.30 h,
del 23 de gener al 20 de març
Preu: 54,56 € (9 sessions)

Tallerista: Valentina Consoli de SwingCats

El Swing Solo és un ball que es caracteritza pels moviments improvisats, naturals i fluides de tot el cos. En aquest taller aprendràs els passos i moviments per ballar música swing sense necessitat de parella. Si tens ganes de ballar de manera despreocupada, alegre i dinàmica al ritme del millor swing, aquest és el teu taller.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

NUTRICIÓ INTEGRATIVA

N

Dimarts, de 19 a 20.30 h
del 3 al 17 de febrer
Preu: 30,33 € (3 sessions)
Tallerista: Hadia Bakkali

La Nutrició Integrativa significa "tractar el cos com un tot" i té com a objec-

tiu recuperar la salut física i emocional de cada persona englobant totes les parts enfocades a millorar-la: alimentació, hàbits i estil de vida, estrès, emocions, entre altres. En aquest taller teòric parlarem no només de com ens alimentem, sinó també, de com ens relacionem amb el menjar, com escoltar el nostre cos i com alliberar-nos de dietes i normes externes per recuperar una relació més natural i respectuosa amb l'aliment.

GINNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA I SÒL PÈLVIC

Dilluns de 17 a 18 h,
del 12 de gener al 16 de març
Preu: 40,41€ (10 sessions)
Tallerista: Miquel Antolin

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h,
del 13 de gener al 17 de març
Preu: 40,41€ (10 sessions)
Tallerista: Ass. Esportiva Sant Andreu

PILATES

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h,
del 12 de gener al 16 de març
Preu: 50,52 € (10 sessions)
Tallerista: Carlota Fernández

Dilluns, de 18.30 a 19.45 h,
del 12 de gener al 16 de març
Preu: 50,52 € (10 sessions)
Tallerista: Ass. Esportiva Sant Andreu

*Cal portar màrfega



BARRE

Dimecres de 10 a 11h,
del 14 de gener al 18 de març
Preu: 40,41 € (10 sessions)
Tallerista: Sofia Girbau

A través d'una sèrie de moviments fluides i elegants inspirats en el ballet, milloraràs la postura, la força, la flexibilitat i l'equilibri, tot al ritme de la música i fent servir el pes del teu propi cos. No cal tenir coneixements previs de ballet.

TXI KUNG

Dimecres, de 19 a 20.30 h, del 14 de gener al 18 de març
Preu: 60,62 € (10 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 milenària que ens ajudarà a mantenir la vitalitat del dia a dia.

MARXA NÒRDICA

Dijous, de 18.30 a 20 h del 15 de gener al 19 de març
Preu: 60,62 € (10 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 13 de gener al 17 de març
Preu: 50,52 € (10 sessions)
Tallerista: Adria Guadagnoli

*Cal portar màrfega

IOGA CONTINUACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20 h,
del 13 de gener al 17 de març
Dijous, de 18.45 a 20 h,
del 15 de gener al 19 de març
Preu: 50,52 € per grup (10 sess.)
Tallerista: Tina Stergar

*Cal portar màrfega

IOGA

Dijous, de 20.15 a 21.30 h,
del 15 de gener al 19 de març
Preu: 50,52 € (10 sessions)
Tallerista: Tina Stergar

*Cal portar màrfega

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

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

TALLERS DE CUINA

AMB CARXOFA

Dimecres 15 de gener, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Muntsa Holgado de Cuinant Cultures

PASTISSETS CAMBODJANS

Dijous 22 de gener, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Sithy Saem

CUINA JAPONESA

Dissabtes, d'11 a 13.30 h,
del 24 de gener al 14 de febrer
Preu: 67,40 € (4 sessions)
Suplement: 20 €
Tallerista: Miho Miyata

MARIDATGE AMB XOCOLATA

Dijous 29 de gener, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 13,48 € - Suplement: 12 €
Tallerista: Borja Pérez

PASTISSERIA VEGANA

Dijous, de 18.30 a 21 h,
del 5 al 19 de febrer
Preu: 50,55 € (3 sessions)
Suplement: 15 €
Tallerista: Marta Toledo

GNOCCHI D'HIVERN

Divendres 6 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 20,22 € - Suplement: 6 €
Tallerista: Sara Sandrino

BEGUDES FERMENTADES

Dilluns 16 de febrer, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 6 €
Tallerista: Isabel Romero

SABORS DEL BRASIL

Dilluns 23 de febrer, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Ricardo Almeida

GUISATS DE TOGO, BENIN I GHANA

Dijous 26 de febrer, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Cornelia Hountondji

CONSERVES

Dilluns, de 18.30 a 21 h,
del 2 al 9 de març
Preu: 33,70 € (2 sessions)
Suplement: 14 €
Tallerista: Maria Vittoria Marulli de La Vestale

CUINA TAIWANESA

Dimarts, de 18.30 a 21 h,
del 3 al 17 de març
Preu: 50,55 € (3 sessions)
Suplement: 18 €
Tallerista: Jenny Chih-Chieh Teng

CUINA RIOJANA

Dijous 12 de març, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Muntsa Holgado de Cuinant Cultures

CUINA AMB LLAVORS

Dilluns, de 18.30 a 21 h,
del 16 al 23 de març
Preu: 33,70 € (2 sessions)
Suplement: 12 €
Tallerista: Agnès Dapère

CUINA POLONESA

Dimecres 18 de març, de 18 a 21 h
Preu: 20,22 € - Suplement: 6 €
Tallerista: Delia Laurent

CUINA MARINERA SICILIANA

Dijous 19 de març, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Anna Bozzano d'El Peix al Plat

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/el-sortidor

Accés a la pàgina web i inscripcions:



 **Activitat en perspectiva de gènere**

 **Activitat en perspectiva ambiental**

QUINA PORCADA!

Dimecres 14 de gener, a les 19 h
Exposició del 14 de gener al 7 de febrer

Presentació del llibre "Quina porcada!" a càrrec de l'Observatori Desca i tast d'aprofitament a càrrec de Mariel Brahim de Cuina d'aprofitament amb la col·laboració de Las Espigadoras

L'Observatori DESCA presenta el llibre il·lustrat «Quina porcada!», que retrata els impactes socioambientals de les macrogranges porcínes a Catalunya i de la indústria de la soja que les alimenta. La xerrada anirà acompanyada d'una exposició elaborada amb les infografies, il·lustracions i materials visuals del llibre, convidant a reflexionar sobre el model de producció intensiva de carn de porc i els impactes socioambientals que genera en diversos territoris. Gaudirem d'un tast d'aprofitament cuinat amb ingredients recuperats per Las Espigadoras.



Il·lustració: Ione Larrañaga Gorritxo

CINEFÒRUM SOBRE HABITATGE

Dijous 15 de gener, a les 19h

Cinefòrum a càrrec de la Veïnal, la Televisió Comunitària del Poble-sec

Estrena del magazín Som Barri, Som Poble-sec – Capítol 2: Habitatge!

El grup de veïnes de La Veïnal Poble-sec fa més d'un any que treballa en aquest programa, una producció col·lectiva que combina humor, denúncia, lluita i testimonis reals. En aquest segon capítol, ens endinsem en el tema de l'habitatge, un dret fonamental que avui es veu amenaçat. Les veïnes han parlat amb gent del barri, representants polítics del districte i el Sindicat de Llogateres, per retratar amb mirada crítica i propra una problemàtica que travessa tota Barcelona, però que explorem des de la perspectiva del Poble-sec. Després de la projecció, obrirem un espai de debat i reflexió col·lectiva per compartir experiències, propostes i estratègies per defensar el dret a un habitatge digne.



BARCELONA 2046 - COM I ON VIUREM?

Dijous 22 de gener, a les 19h

Xerrada en el marc del programa Argumenta – Barcelona Districte Cultural. Participen: David Bravo i Carme Arcarazo. Modera: Marta Ballesta

Actualment, més de la meitat de la població mundial viu en ciutats. Es preveu que el 2050 els nuclis urbans aglutinin fins al 70% d'habitants del planeta. Evolucionarem cap a ciutats intel·ligents, verdes i inclusives o cap a entorns gentrificats i marcats per la desigualtat? Analitzarem quines solucions es poden generar des de la proximitat a reptes comuns de les metròpolis, com ara l'habitatge, l'ús de l'espai públic o l'accés a serveis bàsics.



BARCELONA 2046 - COM TREBALLAREM?

Dijous 5 de febrer, a les 19h

Xerrada en el marc del programa Argumenta – Barcelona Districte Cultural. Participen: Albert Cañiguer i Carme Pagès Serra. Modera: Irene Lapuente

El progrés pot alliberar o potenciar la desigualtat. En un món on els algoritmes decideixen per tu i la productivitat mana, podem escurçar la jornada, garantir rendes bàsiques, reconèixer feines invisibles i situar la vida al centre? O les màquines ens deixaran sense feina, treballarem sota vigilància constant i es cronificarà la precarietat camuflada d'eficiència i innovació? Pensarem com hauria de ser una feina digna, lliure i significativa.

MÚSICA Z: TROUBLE BAG

Dijous 12 de febrer, a les 19 h

Concert a càrrec de Zhade

Trouble Bag és un concert de temes propis que neix del procés de creixement personal. El títol juga amb la doble lectura entre travel bag (maleta) i trouble (problemes), ja que l'àlbum recull les experiències vitals que, tot i ser complexes, ajuden a créixer i a transformar. Cada cançó és una parada dins d'aquest viatge emocional i musical. Es tracta d'una proposta fresca i innovadora que trenca amb els estàndards tradicionals tant en estructura com en sonoritat. Les cançons parteixen d'una base jazzística però evolucionen cap a un univers més modern i lliure, on cada tema convida a l'escolta activa i a la descoberta. En lloc de basar-se en la repetició, les peces avancen, es transformen i provoquen sensacions canviants, convertint el concert en un viatge sonor i emocional.

CARNAVAL AL POBLE-SEC

Divendres 13 de febrer, a les 17 h

Impulsat pel Pla Comunitari i el CC EL Sortidor

Amb la participació de la Ludoteca del Poble-sec, els Tabalers i molts més... Posa't una disfressa i vine a la festa de Carnaval, que començarà amb el pregó a la plaça del Sortidor. Podràs gaudir d'una xocolatada popular, ballar al ritme de la tabalada i participar en el concurs de disfresses. Inscripcions al concurs a través del CC El Sortidor.



EL MEU BARRI ÉS UN MÓN: SAPS QUI ÉS LA ISABEL COSTA?

Dimecres 18 de febrer, a les 18h

Estrena del documental amb col·loqui posterior amb les nenes i nens que l'han creat i la resta de l'equip. A càrrec de la Maleta del Cine

“Saps qui és Isabel Costa?” és un retrat col·lectiu creat per nens i nenes del Poble-sec per descobrir la història d'una veïna molt estimada i activa al barri. Gràcies al seu impuls, l'antiga Escola Carles I va passar a dir-se Escola Poble-sec —un canvi que no va ser només de nom, sinó també de mirada. Durant els anys que Isabel va ser directora de l'escola, va obrir camins perquè tant l'escola com el barri es convertissin en un espai obert, divers i intercultural, on totes les veus hi tenen lloc. A través d'entrevistes, jocs i exploracions, els infants recuperen una memòria viva que ens recorda que les comunitats també es construeixen amb gestos d'amor i de coratge.



LA SABATA QUE SURT DEL PAS

PS

Dijous 19 de febrer, a les 19h

Espectacle de dansa a càrrec de Claudia Auzinger, amb col·loqui posterior amb l'artista

A través d'unes sabates màgiques, que prenen vida pròpia, es posa en moviment no només la dansa... sinó també qüestions com la pertinença i la construcció de la identitat. La protagonista, mitjançant les sabates vermelles, s'endinsa en diferents identitats i mons, experimentant una transformació constant a través del moviment. Així, les sabates –i la dansa que provoquen–, es converteixen en una eina d'autodescobriment. Relectura del conte “Les sabates vermelles” de Hans Christian Andersen.



CUINA AFGANESA PER LA PAU

PS

Dissabte 21 de febrer, a les 11 h

Taller de cuina participatiu i sobretaula a càrrec de Nadia Ghulam fundadora de l'Organització Ponts Per la Pau

Us convidem a cuinar i fer sobretaula amb la Nadia Ghulam, activista per la pau, escriptora i supervivent de la guerra civil afganesa. La Nadia va créixer en un context bèl·lic marcat pel règim talibà i, avui, com a presidenta de l'organització Ponts per la Pau, dedica la seva vida a defensar els drets humans i a donar veu a les dones del seu país. Prepararem un menú tradicional afganès, tot compartint històries, sabors i vivències al voltant dels fogons. Serà una trobada per cuinar, dialogar i construir plegades ponts de pau i esperança.

LES SOCIETATS CORALS AL POBLE-SEC

Dimecres 25 de febrer, a les 19 h

Xerrada a càrrec de Josep Guzmán (CERHISEC)

Les Societats Corals, molt arrelades al barri, van ser la base del associacionisme al Poble-sec. Però, quin va ser el seu origen?, a què es dedicaven i com s'organitzaven? Aquests i d'altres interrogants intentaran ser respostos a través d'una xerrada acompanyada amb nombrosos documents gràfics i documents de l'època, endinsant-nos així a una realitat popular festiva molt important al segle XIX i XX.



MARÇ

COIXÍ TÈRMIC

PS

Dimecres 4 de març, a les 19 h

Taller a càrrec d'Anna Serrano

Els coixins tèrmics de pinyols de cirera i espígol són una solució natural, segura i reutilitzable per alleujar el dolor menstrual i la tensió muscular. Els pinyols acumulen la temperatura i l'alliberen de manera gradual i homogènia. Vine a confeccionar el teu propi coixí!



TERRITORI ALFA

PS

Divendres 6 de març, a les 19 h

Teatre a càrrec de la Cia. Sopa d'Ortiga

L'espai de la festa i de l'oci és un espai important de reclamar. Com a dret fonamental, com a filosofia de vida, com a concepció de classe... i també com a dones. Una conferència performàtica que mostra el recull de dades antropològiques que fa la protagonista al llarg d'una nit de festa. A mesura que es desenvolupa la nit podem experimentar amb ella com les dones ocupem l'espai i sobretot... com "ens ocupen l'espai". Una qüestió que té molt poc amb la seducció i molt més amb el poder. Un poder que s'expressa a través d'un element molt concret: el territori.

EN VEUS DE DONA

PS

Dissabte 7 de març, a les 18:30 h

Concert coral a càrrec de Carbono 14 i MúsicsCor

Carbono 14 son vuit dones il·lusionades en compartir i gaudir de la música formen aquest grup vocal, Carbono 14, dirigit pel professor Joan Carles Capdevila, que ens il·lustra i recolza en el nostre eclèctic repertori, al llarg de més de set anys de recorregut.

MúsicsCor està vinculat a l'Escola de Música de Cabrera de Mar, i després de molts canvis al llarg dels anys, és

actualment un grup vocal femení que gaudeix de la música i de l'alegria de cantar plegades, creant nous reptes artístics personals i col·lectius. Dirigit per Teresa de la Torre i acompanyat per la pianista Carme Albors.

Amb motiu de la celebració del dia de la dona, neix la col·laboració entre aquests dos grups vocals. Cada cor interpretarà part del seu propi repertori, i finalitzarem el concert cantant juntes diversos temes dalt de l'escenari.



MÚSICA Z: LAST MINUTE

Dijous 12 de març, a les 19h

Concert a càrrec de Matteo De Simone, Massimiliano Gentilini, Edgar Aguiló i Francisco Guillén

Last Minute és una banda de jazz fusió i funk formada per alumnes i graduats del Centre Superior de Música Jam Session. Amb experiència en escenaris com Jazz Tast, Viu Montjuïc i el Festival de Jam Sessions de Sant Vicenç dels Horts, el grup ofereix una visió moderna de melodies clàssiques i conegudes. La seva proposta combina l'energia del funk amb la llibertat del jazz, creant un so fresc, dinàmic i ple de personalitat que convida el públic a gaudir d'una experiència musical viva i contemporània.

THE SOUNDREAMERS IN CONCERT

Dijous 19 de març a les 19:00 h

Concert a càrrec de The SoundDreamers

Els "The SoundDreamers" son uns sommiadors de sons que fan versions vocals de tot tipus, tant Gospel, Pop, Rock, etc, sempre amb coreografia en escena. Son del Poble-sec i fa 14 anys que encomanen tota la seva energia allà on van; amb aquest concert faran un repàs pel seu repertori creat en els darrers anys.

ACTIVITATS FAMILIARS

JAJAKADABRA

Dissabte 17 de gener, a les 12h

Espectacle familiar a càrrec de Leo Bordigoni, en el marc de la tercera Trobada de Teatre Argentí de Barcelona

La màgia, l'humor i la ventrilòquia es combinen en aquest espectacle imperdible de Leo Bordigoni! Submergeix-te en un fascinant viatge unipersonal ple de monòlegs divertits, sorprenents efectes màgics i divertides rutines de ventrilòquia que et faran riure i meravellar-te com mai abans. Leo Bordigoni et convida a redescobrir la innocència de la infància en un espectacle on les rialles i els aplaudiments esdevenen una experiència inoblidable. Gaudeix d'aquesta proposta única i per a tota la família, on la màgia, l'humor i l'emoció s'uneixen per transportar-te a un estat de felicitat absoluta!



UPCYCLING DE DISFRESSES

Dissabte 7 de febrer, a les 11h

Taller familiar a càrrec de MOMU Espai Tèxtil

Vine a preparar el Carnaval del Poble-sec amb aquest divertit taller familiar de reciclatge de disfresses! Aprendre a personalitzar i reutilitzar disfresses i peces de roba de manera creativa.



MONA DE PASQUA TRADICIONAL

Dissabte 21 de març, a les 11 h

Taller de cuina en família a càrrec d'Anabel González de Les galetes de l'Aina

Sabeu que abans les mones de Pasqua eren una rosca feta de pa i portaven un ou dur per cada any de la fillola o el fillol? En aquest taller familiar aprendrem a fer les mones tradicionals de pa i, mentre es couen al forn, pintarem un ou dur de colors per decorar-les ben boniques. Vine a fer la teva mona per endur-te-la a casa!



EXPOSICIONS

LA VEU ES BORDA

PS

Inauguració el dilluns 9 de febrer, a les 18:00 h.

Exposició del 10 de febrer al 7 de març.

Exposició a càrrec del Grup de Dones de Creació Tèxtil del Pla Comunitari del Poble-sec.

El grup de creació tèxtil del Poble-sec presenta el resultat d'un procés col·lectiu de creació protagonitzat per 12 dones del barri, amb l'acompanyament de l'artista Sandra March. Fruit d'aquest treball compartit, us convidem a descobrir una publicació tèxtil i una peça col·lectiva que parlen de les nostres veus, vivències i mirades. Vine a veure com el teixit es converteix en expressió i comunitat!



LA BELLA SAVIESA DEL PINZELL

Inauguració el dilluns 9 de març, a les 18 h.

Exposició del 10 de març al 28 de març.

Exposició a càrrec del Grup de Pintura del Programa Acompanyament a la Gent Gran de la Coordinadora d'Entitats del Poble-sec

Cada dijous, un grup de veïnes del barri es troben al Centre Cívic i tot xerrant i compartint vivències i una estona que passa volant, van pintant quadres on les seves autores plasmen en imatges congelades records, paisatges, somnis... Un treball que ara volen compartir amb totes i tots nosaltres, al mateix temps que ens xiuxiuegen a cau d'orella una cosa que no ens hauria de resultar desconeguda: l'art no té edat.



ITINERARIS

VEUS DEL PACÍFIC

Dimecres 28 de gener, a les 17 h

Amb el CaixaForum Barcelona

De Nova Guinea a Hawaii, i de Rapa Nui a Nova Zelanda, Oceania és un entramat d'illes i cultures unides pel Pacífic. Aquest oceà no tan sols n'ha estat el mitjà de subsistència, sinó que ha inspirat el desenvolupament de la seva creativitat. L'exposició disposa de més de dues-centes peces, històriques i contemporànies, procedents de les col·leccions del *British Museum* dedicades a pobles de les illes del Pacífic. Una completíssima mostra de la genialitat artística dels pobles oceànics estructurada en set àmbits: innovació i tradició, innovadors, teixidors, ballarins, guerrers, tallistes i viatgers.



VISITA AL CASTELL DE MONTJUÏC

Dimecres 4 de febrer, a les 11 h

Amb el Castell de Montjuïc

El recorregut permetrà 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.



ELS JARDINS DE LES DELÍCIES- VISITA ALS JARDINS DE LARIBAL I EL TEATRE GREC

Dimecres 18 de febrer, a les 10 h

Amb la Xarxa d'espais ambientals de Barcelona

La muntanya de Montjuïc acull els primers roserars públics de la ciutat. Els coneixerem i gaudirem de la diversitat botànica d'aquests jardins que, amb tota la seva riquesa i complexitat d'usos, formen part d'un dels grans pulmons verds de la ciutat: el Parc de Montjuïc.



PETJADES DE DONES MARINERES

Dimarts 10 de març, a les 11 h

Itinerari a càrrec d'Anna Bozzano d'El peix al plat

Ruta per la Barceloneta que recorre la Torre del Relotge, la plaça del Mar —on hi havia l'antic Institut d'Investigació Pesquera— i el Mercat de la Barceloneta. A través d'històries de pescadores, científiques i veïnes del barri, descobrirem com el paper de les dones ha passat de ser invisible a tenir un protagonisme cada cop més reconegut dins i fora del mar. El recorregut inclou anècdotes populars, la saviesa de les peixateres i la tasca actual de l'Associació Catalana de Dones de la Mar.



Dones cosint les xarxes a la Platja de la Barceloneta (1929). Arxiu Mas, Biblioteca Fototeca.

L'OCI I L'ESBARJO AL POBLE-SEC DEL SEGLE XX

Dissabte 14 de març, a les 11:00 hores

Amb el CERHISEC

El Paral·lel ha estat des de fa molt de temps una de les grans avingudes d'esbarjo de Barcelona, on la seva relació amb el Poble-sec ha estat i segueix sent indissoluble. Amb aquest itinerari reviuem in situ quins establiments i quins espectacles tenien lloc a cada un dels teatres del Paral·lel dels segles XIX i XX, així com els locals i indrets més emblemàtics del barri on les veïnes i veïns gaudien de l'oci.



EL SORTIDOR T'OFEREIX...

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

És el projecte singular del Centre Cívic El Sortidor. Un espai per explorar l'alimentació en totes les seves dimensions i compartir recursos per empoderar-nos en els nostres hàbits i pràctiques relacionades amb el menjar. Consulta tota la programació a la nostra web.

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. A més, El Sortidor disposa en una de les seves façanes de dotze ancoratges homologats per a la pràctica i assaig d'espectacles de dansa vertical.

Aquest projecte neix de la necessitat d'oferir 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. Balandra està obert a totes les persones, companyies, entitats i col·lectius que presentin un projecte de qualsevol disciplina artística dins del camp de les arts escèniques.

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

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

BARCELONA WI-FI

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

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.

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'entre-vista, 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

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 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](https://twitter.com/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. diabledeselpoblesec.org

ESBART DANSAIRE RENAIXENÇA

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. Aprenderàs 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@esbartrenaixenca.cat, per WhatsApp al 934 416 973, o segueix-nos a Instagram [@esbartrenaixenca](https://www.instagram.com/esbartrenaixenca).

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. Aprenderàs 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@esbartrenaixenca.cat, per WhatsApp al 934 416 973, o segueix-nos a Instagram [@esbartrenaixenca](https://www.instagram.com/esbartrenaixenca).

AGENDA

GENER

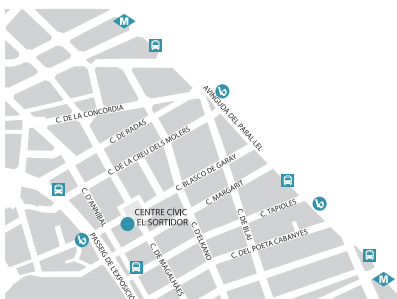
Dimecres 14	19 h	Quina porcada!	Exposició + tast
Dijous 15	19 h	Cinefòrum sobre habitatge	Cinefòrum
Dissabte 17	12 h	Jajakadabra	Espectacle familiar
Dijous 22	19 h	Argumenta: Barcelona 20246 – Com i on viurem?	Xerrada
Dimecres 28	17 h	Veus del Pacífic	Itinerari
Dijous 29	19 h	Música Z	Música

FEBRER

Dimecres 4	11 h	Visita al castell de Montjuïc	Itinerari
Dijous 5	19 h	Argumenta: Barcelona 2046 – Com treballarem?	Xerrada
Dissabte 7	11 h	Upcycling de disfresses	Taller familiar
Del 9 de febrer al 7 de març		La veu es borda	Exposició
Dijous 12	19 h	Música Z: Trouble Bag	Música
Divendres 13	17 h	Carnaval del Poble-sec	Festa popular
Dimecres 18	10 h	Els jardins de les delícies	Itinerari
Dimecres 18	18 h	El meu barri és un món	Cinema comunitari
Dijous 19	19 h	La sabata que surt del pas	Dansa
Dissabte 21	11 h	Cuina afganesa per la pau	Taller i tast
Dimecres 25	19 h	Les societats corals al Poble-sec	Xerrada
Dijous 26	19 h	Música Z	Música

MARÇ

Dimecres 4	19 h	Coixí tèrmic	Taller
Divendres 6	19 h	Territori Alfa	Teatre
Dissabte 7	18.30 h	En veus de dona	Música
Del 9 al 28 de març		La bella saviesa del pinzell	Exposició
Dimarts 10	11 h	Petjades de dones marineres	Itinerari
Dijous 12	19 h	Música Z: Last Minute	Música
Dissabte 14	11 h	L'oci i l'esbarjo al Poble-sec del segle XX	Itinerari
Dissabte 21	11 h	Mona de Pasqua tradicional	Taller familiar
Dijous 19	19 h	SoundDreamers in concert	Música



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.

ccelsortidor@bcn.cat · ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

 facebook/centrecivic.elsortidor

 instagram.com/ccelsortidor

INSCRIPCIONS

Inscripcions en línia: elsortidor.inscripcionscc.com

Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h

Tallers: Renovacions del 24 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 26 de gener per les activitats de febrer, i el 23 de febrer per les activitats de març. 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

Horari: de 10 a 13.30 h i de 17 a 21 h, de dilluns a divendres. 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

De conformitat amb el que disposa el RGPD i la LOPDGD, l'informem que les dades personals seran tractades per l'AJUNTAMENT DE BARCELONA amb la finalitat de la gestió de les activitats i de les persones usuàries dels equipaments locals i espais municipals. Pot sol·licitar-ne més informació i exercir els seus drets dirigint-se per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. De Sant Jaume, 1, 08002 Barcelona, tot indicant clarament a l'assumpte Exercici de Dret RGPD. A més, li comuniquem que CALAIX DE CULTURA S.L., en qualitat d'encarregat



Apunta't al butlletí