

---

Centre Cívic El Sortidor

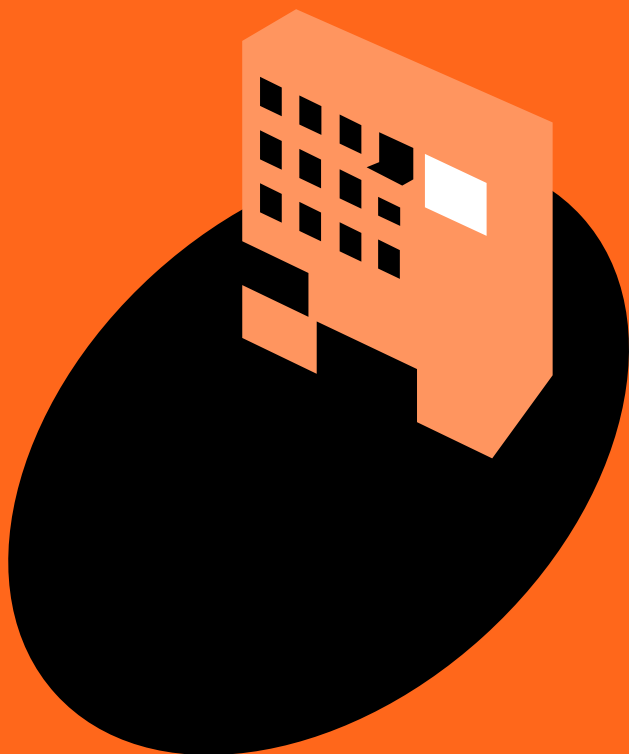
---

# TALLERS PROGRAMACIÓ CULTURAL

---

Primavera 2015

---



Coordinadora d'entitats



**Poble Sec**

Ajuntament de  
**Barcelona**



# TALLERS

## Centre Cívic El Sortidor

Inscripcions en línia  
i pagament amb targeta

<https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>

SALUT

### IOGA ASHTANGA VINYASA (iniciació)

**Dijous** de 9.30 a 10.45 h,  
del 23 d'abril al 18 de juny  
*Tallerista: Stella Evangelidou*  
Preu: 35,66 €

### HATHA IOGA (iniciació)

**Dilluns** de 20.30 a 21.45 h, del  
20 d'abril al 22 de juny  
*Tallerista: Núria Satorra*

**Dimarts** de 19.15 a 20.30 h,  
del 21 d'abril al 16 de juny  
*Tallerista: Viviana Fortino*

**Dimecres** de 20.30 a 21.45 h,  
del 22 d'abril al 17 de juny  
*Tallerista: Núria Satorra*

**Dijous** de 19.15 a 20.30 h, del  
23 d'abril al 18 de juny  
*Tallerista: Viviana Fortino*

Preu: 35,66 €

### HATHA IOGA (avançat)

**Dimarts** de 20.30 a 21.45 h,  
del 21 d'abril al 16 de juny  
**Dijous** de 20.30 a 21.45 h,  
del 23 d'abril al 18 de juny  
*Tallerista: Viviana Fortino*  
Preu: 35,66 €

És imprescindible tenir-ne un nivell mitjà.

Taller que requereix un esforç físic elevat.

### PILATES

**Dilluns** de 9.45 a 11.00 h,  
del 20 d'abril al 22 de juny  
**Dimecres** de 9.45 a 11.00 h,  
del 22 d'abril al 17 de juny  
*Tallerista: Maria Azaola*  
Preu per: 35,66 €

### PILATES (tardes)

**Dilluns** de 19.00 a 20.15 h,  
del 20 d'abril al 22 de juny  
*Tallerista: Maria Azaola*  
Preu: 35,66 €

### TAI-TXI

**Dimecres** de 19.00 a 20.30 h,  
del 22 d'abril al 17 de juny  
*Tallerista: Xavier Cisa*  
Preu: 42,80 €

### SHIATSU: EL MASSATGE JAPONÈS

**Dimecres** de 19.30 a 21.00 h,  
del 22 d'abril al 3 de juny  
(7 sessions)  
Preu: 33,29 €  
*Tallerista: Ester Alemany*

El shiatsu és un massatge d'origen japonès amb el qual, mitjançant la pressió amb els dits i les mans, aprendrem a fer massatges i a rebre'ls. Us proposem retornar al món subtil del tacte i sentir-ne els efectes relaxants. Cal portar roba còmoda i una tovallola.

### MINDFULNESS

**Dijous** de 19.30 a 21.00 h,  
del 23 d'abril al 18 de juny  
*Tallerista: Caroline Goudier*  
Preu: 42,80 €

El *mindfulness* o la consciència plena és una tècnica basada en la meditació que té com a objectiu gaudir del present aquí i ara. Permet connectar amb les necessitats i emocions per gestionar-les i l'autoconeixement per facilitar la comunicació i millorar les relacions amb els altres. Aquest taller va dirigit a totes les persones interessades a emprendre un procés de creixement personal i que vulguin aconseguir benestar i un equilibri emocional en la vida.

### GIMNÀSTICA DOLÇA

**Divendres** de 19.00 a 20.00 h,  
del 24 d'abril al 26 de juny  
Preu: 28,53 €  
*Tallerista: Alberto Costas*

Posa't en forma i agilitza el cos!. En aquest taller podràs millorar la condició física amb una sèrie d'exercicis sans i efectius. Aprèn a tonificar la musculatura i a millorar la mobilitat. Activitat d'intensitat baixa. Cal portar una tovallola.

### GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA ABDOMINAL

**Divendres** de 20.00 a 21.15 h,  
del 24 d'abril al 26 de juny  
Preu: 35,66 €  
*Tallerista: Alberto Costas*

Els beneficis dels abdominals hipopressius són diversos i es basen en el treball adequat de la part abdominal i especialment del sòl pelvià mitjançant exercicis que enforteixen la musculatura abdominal. Cal portar una tovallola. Taller que requereix un esforç físic elevat.

**N** NOU TALLER

**G** GRATUÏT

**!** Cal inscripció prèvia

## INTRODUCCIÓ ALS SMARTPHONES I LES TAULETES N

**Dilluns** de 18.00 a 19.30 h,  
del 20 d'abril al 22 de juny  
Preu: 42,80 €  
*Tallerista: Jordi Flamarich*

Els primers passos amb un telèfon intel·ligent o una tauleta no són sempre fàcils. En aquest taller aprendrem a configurar-los correctament, quines són les seves prestacions bàsiques (Internet, correu electrònic, càmera...) i descobrirem tot un món de possibilitats gràcies a la descàrrega d'aplicacions. Taller per a dispositius Apple i Android.



## CONVERSAZIONE IN ITALIANO

**Lunedì**, dalle 20.00 alle  
21.30 h  
Dal 20 di aprile al 22 di giugno  
Prezzo: 42,80 €  
*Insegnante: Henny Canova*

Hai conoscenze della lingua italiana ma nessuna occasione per praticarla? Ti piacerebbe migliorare la tua espressione e ampliare le tue conoscenze? Lascia da parte la vergogna e vieni a parlare in italiano! Avrai l'opportunità di approssimarti alla lingua e alla cultura italiana in modo dinamico, ludico e pratico, con giochi, lezioni, grammatica e molta molta conversazione!

## LET'S SPEAK ENGLISH

**Tuesday**, from 20.00 to  
21.30 h.  
From the 21st of April 'til 16th  
of June  
Prize: 42,80 €  
*Teacher: Nick Wells*

Advanced Beginners. A look at basic and / or common structures in English with lots of guided conversation to practise them.

## COFFEE AND CONVERSATION

**Wednesday**, from 20.00 to  
21.30 h from the 22 nd of April  
'til 17th of June  
Prize: 42,80 €  
*Teacher: Nick Wells*

First certificate level and beyond! We are going to hunt down the least accessible parts of English, and force them to be our friends.



## SORTIM A ESCENA S'obre el teló

**Divendres** de 19.30 a 21.30 h,  
del 24 d'abril al 19 de juny  
(8 sessions)  
Preu: 50,72 €  
*Tallerista: Anna Ponces*

Treballarem tècniques teatrals diverses enfocades a la posada en escena d'un espectacle teatral. L'objectiu és que tothom pugui adquirir els recursos necessaris per treballar un personatge, assajar una obra i representar-la. Continuarem la proposta iniciada al primer i segon trimestre per crear un espectacle d'escenes de teatre contemporani que representarem a final de curs. Podreu sortir a escena i viure l'experiència de fer d'actors i d'actrius.

## LET'S PLAY Juguem en anglès N

**Dimecres** de 17.30 a 18.30 h,  
del 22 d'abril al 17 de juny  
Preu: 28,53 €  
*Tallerista: Let's beEnglish*

Aprendrem anglès de manera lúdica i natural mitjançant diferents jocs per aprendre vocabulari i estructures bàsiques de la llengua. L'objectiu és desenvolupar la comprensió i l'expressió oral sense adonar-nos-en i divertint-nos. Taller adreçat a infants de 6 a 10 anys.

## ZUMBA SALSATON

**Dilluns** de 18.30 a 20.00 h,  
del 20 d'abril al 22 de juny  
Preu: 42,80 €  
*Tallerista: Magdazucarforever*

El ball zumba és una fusió entre els ritmes de balls llatins combinat amb aeròbic, amb l'objectiu de mantenir el cos saludable i flexible. Aquesta primavera ens posarem en forma introduint noves coreografies pròpies de balls com el guagancó, txa-txa-txa, merengue, pilon, samba i d'altres estils tradicionals llatins i cubans.

## CAPOEIRA

**Dilluns** de 20.15 a 21.45 h,  
del 20 d'abril al 22 de juny  
Preu: 42,80 €  
*Tallerista: Gil Maciel*

## BHANGRA N

**Dimarts** de 18.30 a 20.00 h,  
del 21 d'abril al 16 de juny  
Preu: 42,80 €  
*Tallerista: Jagar Kaur*

El bhangra és una dansa tradicional del Punjab, al nord de l'Índia. Va néixer de les mans dels agricultors que ballaven per celebrar el bon temps i l'arribada de les collites. És una dansa molt alegre que fa pujar l'estat d'ànim i desperta somriures. Cal portar roba còmoda i aigua.

## DANSA JAZZ N

**Dimarts** de 20.15 a 21.45 h,  
del 21 d'abril al 16 de juny  
Preu: 42,80 €

## LINDY HOP

### Continuació

**Dimecres** de 20.15 a 21.45 h, del 22 d'abril al 17 de juny  
Preu: 42,80. Es recomanable inscriure-s'hi en parella.

**Tallerista:** *Escola SpankTheBaby*

Continua aprenent els passos a ritme de swing. Imprescindible tenir-ne coneixements previs.

## COUNTRY

**Dijous** de 18.45 a 20.15 h, del 23 d'abril al 18 de juny  
Preu: 42,80 €

**Tallerista:** *Xavier Colomer*

## INICIA'T ALS BALLS DE SALÓ

**Dijous** de 20.15 a 21.45 h, del 23 d'abril al 18 de juny  
Preu: 42,80 €

**Tallerista:** *Xavier Colomer*

## COS I MOVIMENT LLIURE

**Dimecres** 29 d'abril, de 19.30 a 21.00 h

### Classe oberta de dansa.

La dansa lliure cerca la col·locació òptima del cos perquè estigui distès, sense tensions ni bloqueigs que impedeixin un moviment fluid. Al mateix temps, ens ajuda a desenvolupar la part creativa i a expressar naturalitat i bellesa.

En aquest taller intensiu aprendrem els moviments més bàsics per treballar la consciència, la coordinació i l'equilibri per fer conscient el cos. A càrrec de Karolina Rychlik. Artista resident al Centre Cívic dins el projecte Balandra

## COSIM A MÀQUINA

**Dilluns**, de 19.30 a 21.30 h, del 20 d'abril al 22 de juny  
Preu: 50,72 €

**Tallerista:** *Ruth Garcia*

Porta la màquina de cosir i aprèn a utilitzar-la. Farem petites peces que ens serviran d'excusa per iniciar-te en el món de la costura i treure el màxim partit a la màquina. El material necessari corre a càrrec dels participants i s'ha de portar el primer dia de classe (teixit de cotó, preferiblement llis, estris de costura: tisores de roba, descosidor, fil de cosir, agulles de cap, agulles de cosir, didal, fil d'embastar, cinta mètrica). D'altres materials necessaris els comentarem a classe. Imprescindible portar màquina de cosir domèstica amb tots els accessoris.

## VESTIM ELS PETITS

**Dimecres** de 19.00 a 21.00 h, del 22 d'abril al 17 de juny  
Preu: 50,72 €

**Tallerista:** *Ruth Garcia*

En aquest taller aprendrem a fer peces bàsiques de roba per als més petits. A partir de patrons base i de peces ja confeccionades, dissenyarem la peça de roba, farem el patró, tallarem el teixit i la confeccionarem. El material necessari corre a càrrec de l'alumne i s'ha de portar el primer dia de classe (paper de patronatge, regles i escaires, llapis, goma, tisores de paper i de roba, fil de cosir, agulles de cap, agulles de cosir, didal, fil d'embastar, cinta mètrica). Altres materials necessaris els comentarem a classe.

## CONFECCIONA'T EL BIQUINI

**Dijous** de 19.00 a 21.00 h, del 7 de maig al 4 de juny (5 sessions)

Preu: 31,70 €

Suplement: 11 €. Inclou lycra, folre, fils i gomes.

**Tallerista:** *Bibiana Carol*

Vols estrenar un biquini únic? En aquest taller t'ofereim dos models de biquinis perquè triïs el que més t'agradi. El sostenidor és model *bandeau* o triangle i el podràs combinar amb una calça bàsica o be una calça tipus *culotte*. El teixit és de lycra amb opció de tres colors llisos. Els biquinis corresponen a les talles S, M, L. És necessari tenir coneixements bàsics de màquina de cosir. Es pot portar la màquina de cosir.



## BIJUTERIA

**Dijous** de 19.30 a 21.30 h, del 7 al 28 de maig (4 sessions)  
Preu: 25,36 €

Suplement per a material: 7 €  
**Tallerista:** *Laila Sampere, de YOTOKO BIJOUX*

Dissenya i crea complements per a aquesta primavera. En aquest taller podràs familiaritzar-te amb els components més habituals per muntar un collaret, polseres, anells o arracades. Descobreix les darteres tendències i llueix un disseny únic.



# A TAULA!

## Cicle de cultura i gastronomia

Inscripcions en línia  
i pagament amb targeta

<https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>

Podeu consultar la resta de la programació de les activitats d'A taula! Cicle de cultura i gastronomia a [bcn.cat/elsortidor](http://bcn.cat/elsortidor) i a [facebook/A.TAULA.Cicle.de.cultura.i.gastronomia](https://facebook.com/A.TAULA.Cicle.de.cultura.i.gastronomia).

### A TAULA! TALLERS DE CUINA

#### CUINA VEGETARIANA

**Dilluns**, de 19.30 a 21.30 h,  
del 20 d'abril al 8 de juny  
(7 sessions)  
Preu: 66,57 €, suplement  
per a ingredients: 26 €  
*Tallerista: Ester Alemany*

#### TALLER DE PA (iniciació)

**Dimarts**, de 18.30 a 20.30 h,  
del 21 d'abril al 12 de maig  
(4 sessions)  
Preu: 38,04 €, suplement  
per a ingredients: 24 €  
*Tallerista: José María Pérez,  
de Forn Pedreres*

#### PAVLOVA (en anglès)

**Dissabte**, 25 d'abril,  
d'11 a 13 h  
Preu: 9,51 €, suplement  
per a ingredients: 4 €  
*Tallerista: Agnès Dapère  
Millns*

#### EXÒTICA ÀSIA

**Dijous**, de 19.30 a 21.30 h,  
del 30 d'abril a l'11 de juny  
(7 sessions)  
Preu: 66,57 €, suplement  
per a ingredients: 26 €  
*Tallerista: Gustau Alvira,  
d'El Taller del Gusto*

#### TAST DE CERVESES

**Dilluns**, de 19.45 a 21.15 h,  
del 4 al 25 de maig  
(4 sessions)  
Preu: 28,53 €, suplement  
per a ingredients: 16 €  
*Tallerista: Arnau Rovira*

#### NYOQUIS



**Dissabte**, 9 de maig,  
de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 14,27 €, suplement  
per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Diego Molina*

#### POSTRES VEGANES I CRUDIVEGANES

**Dimecres**, de 19.30 a 21.30 h,  
del 13 al 27 de maig  
(3 sessions)  
Preu: 28,53 €, suplement  
per a ingredients: 13,50 €  
*Tallerista: Jabier Poveda*

#### ESCABETXOS

**Dissabte**, 16 de maig,  
de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 14,27 €, suplement  
per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Diego Molina*

#### PIZZES SALUDABLES

**Divendres**, 22 de maig,  
de 18.30 a 21.30 h  
Preu: 14,27 €, suplement  
per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Cristina Viader*

#### CUINA I HISTÒRIA: LA CUINA ROMANA

**Dimarts**, de 19.30 a 21.30 h,  
el 26 de maig i el 2 de juny  
Preu: 19,02 €, suplement  
per a ingredients: 9 €  
*Talleristes: Anna Bozzano,  
d'El Peix al Plat i Isabel Lugo,  
professora d'Història de la  
Gastronomia al CETT*

#### CUINA ÍNDIA FÀCIL

**Divendres**, 29 de maig,  
de 18.30 a 21.30 h  
Preu: 14,27 €, suplement  
per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Cristina Viader*



#### ESPECIAL CROQUETES CREATIVES



**Divendres**, 5 de juny,  
de 18.30 a 21.30 h  
Preu: 14,27 €, suplement  
per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Diego Molina*

#### OUS BENEDICTINE

**Dissabte**, 6 de juny,  
de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 14,27 €, suplement  
per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Diego Molina*

#### PANS DEL MÓN

**Dimarts**, de 18.30 a 20.30 h,  
els dies 9 i 16 de juny  
Preu: 19,02 €, suplement  
per a ingredients: 14 €  
*Tallerista: José María Pérez,  
de Forn Pedreres*

## ARROSSOS I PASTES PER AL BON TEMPS

**Dissabte**, 13 de juny, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 14,27 €, suplement per a ingredients: 5 €  
Tallerista: *Diego Molina*

## TRUITES

**Dimecres**, 17 de juny, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,27 €, suplement per a ingredients: 5 €  
Tallerista: *Diego Molina*

## AMERICAN BARBECUE (en anglès)

**Dijous**, 18 de juny, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9,51 €, suplement per a ingredients: 4 €  
Tallerista: *Agnès Dapère Millns*

# PROGRAMACIÓ CULTURAL

## MOSTRA TALLERS OBERTS BARCELONA

### DOCFIELD

### SIMFÒNIC

### BALANDRA

### CALENDARI FESTIU

### ITINERARIS

### ESPECTACLES INFANTILS

Totes les activitats són gratuïtes tret que s'indiqui el contrari. Els espectacles són d'entrada lliure i aforament limitat. Per a més informació podeu consultar la web [bcn.cat/elsortidor](http://bcn.cat/elsortidor) i el [facebook/centrecivic.elsortidor](https://www.facebook.com/centrecivic.elsortidor)

**G** GRATUÏT

**!** Cal inscripció prèvia

**PS** Per(S)pectiva programació amb mirada de gènere

## MOSTRA DE TALLERS OBERTS AL POBLE-SEC

Tallers Oberts Barcelona ens proposa mirar i experimentar l'art d'una manera diferent. Els participants d'enguany, Gràcia, Sarrià, Ciutat Vella i Poble-sec, ens oferiran dos caps de setmana per descobrir i gaudir d'aquests espais que la resta de l'any no solen estar oberts al públic.

Horaris Poble-sec:

**Divendres 22 de maig**, de 17 a 21 h

**Dissabte 23 de maig**, d'11 a 14 h i de 17 a 21 h

Nit Blanca 23 de maig, de 21 a 00 h

**Diumenge 24 de maig**, d'11 a 14 h i de 17 a 21 h

Consulteu la programació específica de les activitats a [bcn.cat/elsortidor](http://bcn.cat/elsortidor)

## DOCFIELD, FOTOGRAFIA DOCUMENTAL BARCELONA

**Dijous 11 de juny**

Lloc: Plaça del Sortidor  
Organització: *Docfield, fotografia documental Barcelona*

DOCfield, fotografia documental Barcelona, neix amb la idea de convertir la ciutat en una finestra oberta al món per donar a conèixer amb més profunditat, realitats i temàtiques socials poc conegudes i poc difoses pels mitjans de comunicació. Any rere any aquest festival s'ha consolidat en l'agenda cultural de la ciutat de Barcelona amb un circuit expositiu gratuït, projeccions multimèdia al carrer i exposicions efímeres a diferents espais públics.

## 5è FESTIVAL SIMFÒNIC

**Dissabte 13 de juny, a les 18 h**

El Centre Cívic se suma a la diada de 130 concerts en què 7.000 alumnes de les diferents escoles de música de Catalunya i Balears realitzaran simultàniament i gratuïtament a espais emblemàtics de diferents ciutats de Catalunya i Balears.

## BALANDRA

Les companyies que han estat asajant i creant al projecte Balandra ens ofereixen les seves obres durant la primavera. Al llarg d'aquest trimestre podreu gaudir-ne dels treballs, de les inquietuds i alguna sorpresa més.

Les entrades es podran recollir una hora abans de l'inici de l'obra. No es permetrà l'accés a la sala un cop començat l'espectacle.

## COS I MOVIMENT LLIURE

**PS !**

**Dimecres 29 d'abril**, de 19.30 h  
*A càrrec de Karolina Rychlik*

**Classe oberta de dansa. 90'**

En aquest taller intensiu aprendrem els moviments més bàsics per treballar la consciència, la coordinació i l'equilibri per fer conscient el cos.

## DONA I ESCENA

**Dimecres 6 de maig**, a les 19.00 h

**PS**

**Xerrada i taula rodona**

Reflexionarem sobre la situació de la dona en l'àmbit de les arts escèniques amb diferents artistes que han format part del projecte Balandra del Centre Cívic. Ens explicaran les seves experiències i com veuen el futur dins del món de les arts escèniques.

Ponents

**Antonella D'Ascenzi:** professora de dansa-teatre, intèrpret i dramaturga.

**Berta Puigdemassa.** Dansa clàssica, innovació sonora, artística i cultural.

**Laia Pastor** Llicenciada en Art Dramàtic a l'Institut del Teatre (2013).

**Triana Doce Palmeiri.** Ballarina professional i professora de Flamenc i Ritmes Llatins. Moderadora  
**Sara Berbel Sánchez,** doctora en Psicologia Social i experta en polítiques de gènere.



## LA NIT

**Dissabte 6 de juny, a les 19 h**

## Cia La Nit

Teatre i col·loqui amb els actors i director. 60'

És una recerca i alhora una trobada entre dos actors amb la seva tècnica i un director amb la seva metodologia. És un acostament a una teatralitat personal, un viatge, que com en el text de Koltés, va cap a dins de cada un, però que s'endinsa en el contacte amb l'altre.

## LUCA I EL REI

**Divendres 12 de juny, a les 19 h**

## Cia La Filàmbula

Teatre. 60'

Luca i el Rei són dos personatges, que existeixen, sense saber ben bé per què.

Però qui és, cadascú? Un rei i un criat. O un criat i un rei. Els personatges lluiten per ser qui són enmig del patetisme de la realitat d'un món que no els acaba d'entendre, de les confusions i els intercanvis.

## DIAS ESTUPENDOS

**Divendres 19 de juny, a les 20.30 h**

Grup del taller "Sortim a escena" organitzat al Centre Cívic El Sortidor

Teatre. 60'

*Días estupendos* ens transporta a l'estiu, a la calor, a les vacances, a la platja. L'obra és un calidoscopi d'escenes estiuenques, de les quals s'adaptarà una selecció per donar la benvinguda a l'estiu que ara comença. Adaptació de l'obra de teatre de Alfredo Sanzól.

## VALIENTE

**Dissabte 27 de juny, a les 18 h**

## Cia Subversus teatre

Teatre. 60'

Estructures que ens trenquen l'empatia, que ens desconnecten de nosaltres mateixos i dels altres. Entorns laborals poc respectuosos amb la naturalesa humana. Edificis sense finestres on es fa difícil poder respirar. Qui ets? Què necessites? On és l'oxigen que busques? Retrat de vides que valen la pena ser viscudes.

## DE BALDOSAS Y OTROS SÍNTOMAS

**Dimecres 22 de juliol, a les 20 h**

## Batió la Justa

Dansa. 45'

De tant transitar-les alguna cosa tenen de nosaltres. Com una presència imperceptible, ens parlen de les fallides, dels amors més immensos i les caigudes més abismals. Tenen el pes de l'experiència i la virtut de la confiança, la llunyania del testimoni imparcial i l'emoció del que es va criar amb nosaltres.



## SANT JORDI

## ATRAPATS!

**Dimecres, 22 d'abril a les 18.30 h**

**A càrrec: Poble a sac  
Organització: Marabal Centre de formació i creació artística i Fundació La Roda.**

**Lloc: Centre Cívic El Sortidor**

Un grup de joves que no es coneixen acudeixen a una casa aïllada després d'apuntar-se a un concurs d'una pàgina de Facebook. La persona guanyadora podrà acomplir el somni de la seva vida. Després d'esperar una estona en una de les sales de la casa se'ls comunica que no poden sortir-ne sota cap concepte. Per què són allà? Per què no els deixen sortir? Què passarà entre ells i elles quan els nervis comencin a aflorar? Una peça de teatre plena d'incògnites per desxifrar.

## ROSES DE XOCOLATA

**Dimecres 22 d'abril, de 18.30 a 21.30 h**

**A càrrec de Jabier Poveda  
Lloc: Centre Cívic El Sortidor**

Taller de cuina. Suplement per a ingredients: 4 €

## TALLER DE XAPES DE SANT JORDI

**Dijous 23 d'abril de 17.30 h a 19.30 h**

**A càrrec d'El Burro dels Jocs  
Lloc: Plaça del Sortidor**

Pinta un drac, una princesa, un príncep o una rosa i personalitza la teva xapa de Sant Jordi.

## TOTS ELS MEUS CARRERS

**Divendres 24 d'abril, a les 19 h**

**Lloc: Biblioteca Francesc Boix, carrer Blai, 34**

Un relat autobiogràfic Xavier Theros ambientat a la Barcelona de la seva infància i joventut al barri de Sants. Llibre il·lustrat amb fotografies de Consuelo Bautista. Introducció de Júlia Costa.

Presentació del llibre a càrrec de l'autor, Xavier Theros i d'Enric H. March.

## CARTA A UN INDECÍS

**Dissabte 25 d'abril, a les 18.30 h**

**Organitza Poble-sec per la Independència, Assemblea Territorial de l'ANC**

Presentació del llibre *Carta a un indecís: arguments per dir sí a la independència*

Reflexionarem sobre un dels moments més importants de la història de Catalunya: decidir si es constitueix o no en un estat independent, fet que necessita d'un debat públic i respectuosos entre els partidaris del sí i del no.

A càrrec d'Eduard Voltas, autor de llibre. Professor de periodisme de la Facultat de Comunicació Blanquerna, vicepresident segon d'Òmnium Cultural entre els anys 2005 i 2006 i secretari de Cultura de la Generalitat de Catalunya des del 2007 al 2010.

## SANT JOAN

## FLAMA DEL CANIGÓ

**Dimarts 23 de juny,**  
a partir les 20 h  
20 h. Arribada de la Flama  
i lectura del manifest  
Lloc: plaça del Sortidor

Un any més rebrem la Flama provinent del cim del Canigó, escoltarem el manifest d'enguany i prendrem coca i vi dolç. En caure la nit ho celebrarem amb una revetlla popular a la plaça del Sortidor que durarà fins a la matinada.

Organització: Coordinadora d'Entitats del Poble-sec, Club Atlètic Running, l'Associació Ciclista Montjuïc, Foment Excursionista de Barcelona i Els Amics de la Sardana.

## REVETLLA DE SANT JOAN

23.30 h Concert

**NATURAL THING** us convida a un viatge pel millor rock de tots els anys.

Lloc: Plaça del Sortidor



El punt de trobada dels itineraris es comunicarà un cop tancat el grup.

## LES RESERVES. LES OBRES NO EXPOSADES DE LA COL·LECCIÓ

**Diumenge 26 d'abril a les 11 h**  
*A càrrec del Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC)*

Una passejada entre bastidors perquè conegueu de prop una de les feines més importants i desconegudes d'un museu: la conservació de les obres. Potser ja coneixeu la col·lecció permanent del MNAC, però segur que no coneixeu moltes de les obres d'art que el MNAC té conservades als magatzems. Ara teniu l'oportunitat de passejar per "les altres sales" del Museu, les sales de les reserves. Durada de la visita: 2 h. Places limitades

## VISITA A LA LLOTJA DE BARCELONA

**Dimarts 19 de maig,**  
de 16 a 18 h  
*A càrrec d'Anna Bozzano,*  
*d'El Peix al Plat*  
Preu entrada: 3 €. Pagament a La Llotja. Places limitades

## EL PALAU NACIONAL. ARQUITECTURA I MEMÒRIA

**Diumenge 17 de maig a les 11 h**  
*A càrrec del Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC)*

Visita guiada a l'edifici del Palau Nacional per conèixer-ne l'arquitectura i la història. Descobrireu espais com la Sala Sert o les terrasses-mirador des d'on es contemplen unes vistes úniques de Barcelona. Places limitades

## EDIFICIS SINGULARS

**Dissabte 23 de maig, a les 18 h**  
*A càrrec de CERHISEC.*  
Centre de recerca històrica del Poble-sec

Visitarem els edificis singulars del barri del Poble-sec, en comentarem la història, les anècdotes que l'envolten i ens endinsarem en els tallers oberts per visitar els espais artístics. Places limitades.

## EL DELTA DEL LLOBREGAT

**Dissabte 6 de juny,**  
de 10 a 14 h  
*A càrrec de Raül Bastida*

Passejada per una de les zones humides més importants de Catalunya: el Delta del Llobregat. Caminarem entre conreus del Parc Agrari del Baix Llobregat i observarem ocells a les zones humides de l'espai Natural de Cal Tet El Delta del Llobregat. Places limitades. Preu: 5 €

## PARLEM D'ART?

**Dijous 11 de juny, de 17 a 19 h**  
*A càrrec de Museu d'Art Contemporani de Barcelona (MACBA)*

**T'acostem a les exposicions**  
El Museu d'Art Contemporani de Barcelona (MACBA) ens planteja un nou espai de mediació entre la programació expositiva i el públic. Un espai de trobada i de diàleg per poder generar debats en directe a partir de plantejaments crítics compartits. Parlarem de l'art i els llenguatges contemporanis, però també de les línies d'investigació del Museu i la història de la seva construcció. Preu: 5 €

Tots els espectacles són a les 12 h.  
Preu: 2,30€

## PICCOLO CIRC DE FIL

**Dissabte 18 d'abril**

**Dansa i titelles de fil**  
A càrrec d'Antonella D'Ascenzi.  
Espectacle familiar.

## CONTES DE PA AMB TOMAQUET

**Dissabte 16 de maig**

**Contes il·lustrats**  
A càrrec de Maribel Silvent i Maria Romero. Recomanat per a infants de 4 a 10 anys

## MANS

**Dissabte 6 de juny**

**Teatre d'ombres**  
A càrrec de la companyia Fes-t'ho com vulguis. Recomanat per a infants de 0 a 3 anys.





---

## TROCASEC

---

**Diumenge** 19 d'abril,  
de 10 a 14 h

### XVIII Mercat d'Intercanvi de Poble-sec

Participa en aquest mercat d'intercanvi on trobaràs productes de tot tipus.

Consulta les bases de participació a [trocasec.barripoblesec.org](http://trocasec.barripoblesec.org)

Organització: Comissió de Troca-sec de l'Assemblea de Barri

---

## ESCACS COMTAL CLUB

---

**Dimarts**, de 18.00 a 21.15 h  
Inici del curs: 7 d'abril

Per aprendre'n les regles del joc i les estratègies i tàctiques bàsiques per a principiants. A partir de 12 anys d'edat.

Inscripcions: 606 815 811, [comtalescacs@gmail.com](mailto:comtalescacs@gmail.com) o presencialment, dimarts i dimecres, de 19.30 a 21.30 h al Centre Cívic El Sortidor.

Preu: 25 €

---

## TABALERS DEL POBLE-SEC

---

**Assajos: infants, dimecres de 18 h a 19 h; adults, divendres de 19 h a 22 h.**

T'agrada la percussió? Vine, participa, i viuràs una gran aventura! [diabldelpoblesec.org/tabalers](http://diabldelpoblesec.org/tabalers)

---

## GEGANTERS I GRALLERS DEL POBLE-SEC

---

L'entitat promou la tradició gegantera i participa en trobades geganteres dins i fora del barri. Tenim dos gegants grans, un gegantó, un nan i un grup de grallers i timbals. Per a més informació: 661 565 295 o [gegants@poblesec.org](mailto:gegants@poblesec.org) [gegantspoblesec.cat](http://gegantspoblesec.cat)

---

## CORAL INFANTIL XEMENEIA AMUNT

---

**Assaigs els dijous, de 17.15 h a 19.15 h**

A la coral, hi canten infants a partir dels 4 anys distribuïts en diferents grups: guspires i fumets (de 4 a 6 anys), que assagen de 17.15 a 18.15 h, i carboners i brases (a partir dels 7 anys), que assagen de 18.15 a 19.15 h. La coral forma part del Secretariat de Corals Infants de Catalunya (SCIC) i participa en totes les seves activitats.

Per a més informació i inscripcions: 615 022 234 Míriam López - 680 629 815 Yaiza Gutiérrez - [xemeneia.amunt@gmail.com](mailto:xemeneia.amunt@gmail.com)

---

## CONCERT XEMENEIA AMUNT

---

**Diumenge, 14 de juny, a les 18.00 h**

A càrrec de la coral Xemeneia amunt

---

## SARDANES

---

**Dilluns, de 19.30 a 21.00 h**

Organització: Amics de la Sardana Poble-sec

Més informació i inscripcions al 934 421 111

Preu curs: 18 € trimestral

---

## CESSIÓ D'ESP AIS

---

El Centre Cívic El Sortidor disposa de diferents espais per a entitats, associacions i empreses. Per a més informació i reserves a: [bcn.cat/elsortidor](mailto:bcn.cat/elsortidor)

---

## LU DOT ECA DEL POBLE-SEC

---

**Servei per a infants de 0 a 12 anys.**

Infants de 0 a 4 anys acompanyats d'adults. De dilluns a divendres, de 17.00 a 20.00 h.

Infants de 5 a 8 anys, sense acompanyants. Dilluns i dimecres, o dimarts i dijous, podeu triar, de 17.00 a 20.00 h.

**Espai de ludoteca**

Infants de 9 a 12 anys, sense acompanyants. Dimarts i divendres, de 17.00 a 20.00 h.

Espai de deures i ludoteca.

---

## VINE A JUGAR AL BARRI

---

**Dissabtes divertits al Poble-sec.**

Servei gratuït de ludoteca per a infants de 0 a 12 anys.

**Dissabtes**, de 10.30 a 13.30 h, a la Ludoteca del Poble-sec, plaça del Sortidor, 12.

Els infants fins a 4 anys han d'estar acompanyats durant l'activitat per un adult.

Places limitades.

---

## VINE I APRÈN CATALÀ

---

**Cursos per aprendre a parlar o a escriure en català.**

Organització: Consorci per a la Normalització Lingüística. CNL de Barcelona

Informació i inscripcions

al c/ Guitard, 17

Tel. 934 912 797 [sants@cpnl.cat](mailto:sants@cpnl.cat)

<http://blocs.cpnl.cat/connectats/>

---

## BARCELONA WIFI

---

Xarxa lliure d'accés a Internet per a la ciutadania

## AGENDA

### ABRIL

Dissabte 18	12 h	Piccolo Circ de Fil	Espectacle infantil
Diumenge 19	10 h	XVIII Mercat d'Intercanvi de Poble –sec	Activitat familiar
Dimecres 22	18.30 h	ATRAPATS! Cia Poble a sac	Teatre
Dimecres 22	18.30 h	Roses de xocolata	Taller de cuina
Dijous 23	17.30 h	Taller de xapes de Sant Jordi	Activitat infantil
Divendres 24	19 h	<i>Tots els meus carrers,</i> de Xavier Theros Presentació de llibre	Biblioteca Poble-sec Francesc Boix
Dissabte 25	18 h	<i>Carta a un indecis: arguments per dir sí a la independència</i> d'Eduard Voltas Presentació de llibre	Centre Cívic El Sortidor
Diumenge 26	11 h	Les reserves (MNAC)	Visita cultural
Dimecres 29	19.30 h	Dansa. Cos i moviment lliure	Classe oberta

### MAIG

Dimecres 6	19 h	Balandra: Dona i escena	Conferència i taula rodona
Dissabte 16	12 h	Contes pa amb tomàquet	Espectacle infantil
Diumenge 17	11 h	El Palau Nacional Arquitectura i memòria (MNAC)	Visita Cultural
Dimarts 19	16 h	Visita a la Ilotja de Barcelona	Itinerari
De divendres 22 al diumenge 24	Diversos horaris	Mostra de Tallers Oberts al Poble-sec	
Dissabte 23	18 h	Edificis singulars	Itinerari

### JUNY

Dissabte 6	10 h	El delta del Llobregat	Itinerari
Dissabte 6	12 h	Mans. Teatre d'ombres	Espectacle infantil
Dissabte 6	19 h	Balandra: <i>La nit</i> . Cia la Nit	Teatre
Dijous 11	17 h	Parlem d'art? t'acostem a les exposicions. (MACBA)	Visita cultural
Dijous 11	Vespre	DocField. Fotografia documental Barcelona	Festival de cinema
Divendres 12	19.30 h	Balandra: <i>Lucia i el rei</i> Cia La Filàmbula	Teatre
Dissabte 13	18 h	SIMFÒNIC	Concert
Diumenge 14	18 h	Coral Xemeneia Amunt	Concert
Divendres 19	20 h	Balandra: <i>Dias Estupendos</i>	Teatre
Dimarts 23	20 h	Arribada de la Flama Canigó	Revetlla Sant Joan
Dimarts 23	23.30 h	NATURAL THING	Concert revetlla de Sant Joan
Dissabte 27	18 h	Balandra: <i>Valiente</i> Cia. Subversus teatre	Teatre

### JULIOL

Dimecres 22	20 h	Balandra. <i>De baldosas y otros síntomas</i> . Cia Batió la justa	Dansa
-------------	------	--	-------

## CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona – Tel. 934 434 311  
ccelsortidor@bcn.cat – bcn.cat/elsortidor

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions són del 23 de març al 10 d'abril. De dilluns a divendres, de 10.00 a 14.00 h i de 17.00 a 21.00 h

## INFORMACIÓ DELS TALLERS

**Durada dels tallers:** 9 setmanes, tret que se n'indiqui una altra.

**Data d'inici:** setmana del 20 d'abril, tret que se n'indiqui una altra.

**Pagament:** es farà un únic pagament en el moment de formalitzar la inscripció. Un cop tancades les inscripcions no se'n retornarà l'import. El pagament es farà en efectiu o targeta.

**Suplements:** el pagament dels suplements es farà sempre en efectiu el dia de la inscripció presencial o en cas de pagament en línia es farà el primer dia de classe.

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

**Inscripcions en línia:** <https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>

## COORDINADORA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC

Elkano, 24 - 08004 Barcelona

Tel. i fax. 933 299 952 - [coordinadora@poblesec.org](mailto:coordinadora@poblesec.org)

Horari d'atenció de 10 a 13.30 h i de 17 a 21.00 h, de dilluns a divendres.

## TRANSPORTS


**Metro:** Poble-sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)

**Autobusos:** 37, 55, 64, 121 i D20

**Bicing:** Elkano, 64 (Est. 235) / Pg. de l'Exposició – Blasco de Garay (Est. 234)

## PER A MÉS INFORMACIÓ

**Tel. 010** Establiment: 0,373 €. Cost/min: 0,089 €. Tarifats per segons. IVA inclòs.  
[poblesec.org](http://poblesec.org)

 Taller adaptat per a persones amb discapacitat auditiva. Es disposarà, si se'n fa la demanda prèvia, d'ajudes tècniques per a persones usuàries de pròtesis auditives i d'intèrpret en llengua de signes.

[lameva.barcelona.cat/sants-montjuic](http://lameva.barcelona.cat/sants-montjuic)

**Districte de  
Sants-Montjuïc**