

Casal de Barri
Can Rectoret
Sarrià-Sant Gervasi

Activitats i tallers

de setembre
a desembre
de 2020

Can Rectoret



Ajuntament de
Barcelona



ACTIVITATS

| | |
|-------------------------|--------|
| EXPOSICIONS | pàg. 3 |
| CALENDARI FESTIU | pàg. 3 |
| ESPECTACLES AL RECTORET | pàg. 4 |
| VIURE A COLLSEROLA | pàg. 4 |
| CICLE DE LA DONA | pàg. 4 |
| ALTRES ACTIVITATS | pàg. 5 |
| ACTIVITATS FAMILIARS | pàg. 5 |
| ESPAI INFANTIL | pàg. 5 |
| DÓNA VIDA AL BARRI! | pàg. 6 |
| PROJECTES COMUNITARIS | pàg. 6 |

TALLERS CULTURALS

| | |
|-------------------|--------|
| TALLERS CULTURALS | pàg. 7 |
|-------------------|--------|

ALTRES SERVEIS

| | |
|---------|--------|
| SERVEIS | pàg. 8 |
|---------|--------|

CALENDARI

| | |
|-----------|--------|
| CALENDARI | pàg. 9 |
|-----------|--------|

Mesures excepcionals:

Cal seguir les instruccions del centre sobre les mesures de seguretat que s'hauran de complir, mentre duri la situació de risc de contagi. És obligatori l'ús de la mascareta, desinfectar-se les mans amb gel hidroalcohòlic en entrar-hi i respectar la distància de seguretat. No es podrà circular lliurement per l'equipament i cal respectar els aforaments de les sales.

Serà necessari apuntar-se a totes les activitats en les quals es vulgui participar amb antelació, per fer-ho és útil omplir el registre d'usuari del casal. Per les activitats infantils el registre l'ha de fer l'adult responsable de l'infant: <https://cbcanrectoret.miram.cloud/MiramModular/identitat/registre.jsp?g=1&c=9905>

EXPOSICIONS

CONFIN-ART

Del 18 de setembre al 15 d'octubre

Durant els mesos de confinament la creativitat domèstica va desaparèixer i al casal volem posar-ho en comú i compartir-ho amb les veïnes i veïns del Rectoret. Per participar-hi només cal que ens portis les obres, tens temps fins al 18 de setembre, que serà quan aprofitant la celebració de benvinguda inaugurarem l'exposició.

#FMDEMUNTANYA2020

Per a les festes majors dels barris de muntanya, proposem un concurs de fotografia a la plataforma d'Instagram. La millor fotografia guanyarà un curs per al trimestre de tardor al casal o al Centre Cívic L'Elèctric o el de Vallvidrera. Les imatges participants les exposarem impreses al casal. Per participar-hi heu de penjar una fotografia de les festes majors a Instagram amb el hashtag #FM-DeMuntanya2020 mentre durin les

festes majors de cada barri, etiquetant @cbcanrectoret, @ccelelectric o @cc_vallvidrera. Les imatges que hi participin les exposarem al casal des de mitjan octubre. No us perdeu les xarxes dels equipaments per consultar-hi tots els detalls.

CALENDARI FESTIU

CASTANYADA

MINICUINA
CASTANYERA

Dijous, 29 d'octubre, a les 17.30 h

Perquè no poden conviure Halloween i la castanyada? Des del casal apostem per la convivència de les dues tradicions i fem panellets amb les carabasses que no hem utilitzat per Halloween, també és una recepta que es pot fer aprofitant el buidatge de les carabasses tradicionals. Cal inscripció prèvia, places limitades.

TALLER DE
CARABASSES

Dijous 8, 15, i 22 d'octubre, a les 17.30 h

Tal com marca aquesta tradició importada i que cada cop té més seguidors, al casal farem un taller de construcció d'una carabassa de Halloween amb paper reciclat i guix. Reutilitzable per a cada any i sense malgastar el menjar! Cal inscripció prèvia, places limitades.

DECOREM EL CASAL

Dimarts 6, 13 i 20 d'octubre, a les 17.30 h

Vine al casal a crear la decoració per Halloween. Entre tots i totes pensarem i farem a mà tota la decoració. Utilitzarem el màxim de material reciclat possible i ens ho passarem d'allò més bé! Cal inscripció prèvia, places limitades.

CASTAHALLOWEEN

Veniu disfressats al casal i prepareu-vos per recórrer els camins encantats del barri, fent trick or treat a les cases dels veïns i les veïnes. Per participar-hi, sigui com a casa o com a participant, demaneu informació al casal. Després del recorregut, el casal es convertirà en l'escenari de la festa dels esperits, amb música i bon ambient per tancar la jornada. Organitzat per l'AVV i Cultural el Sanatori

NADAL

LA RECERCA DEL TIÓ

Dimercres, 16 desembre, a les 17.30 h

Diuen que pels boscos màgics del voltant del Rectoret s'hi amaguen ti-

ons... Vine a escoltar el conte que ens ensenyarà a trobar-los i sortirem ple-gats per trobar el tíó del casal. A càrrec de *ViviLepori*



NADAL SOSTENIBLE

Dimercres, 9 de desembre, a les 17.30 h

Farem diverses decoracions de Nadal amb tota mena de material reciclat, cartons de rotllos de paper, càpsules de cafè, suros, paper reciclat, diaris, etc. Cada dia es faran diferents decoracions i de mica en mica tindrem la casa ben guarnida. A càrrec de *l'Espai infantil*

FESTA DE NADAL

Celebrarem el Nadal, com cada any, decorarem l'arbre, dinarem escudella casolana, ens reunirem per fer cagar el tíó que hem estat alimentant aquestes setmanes i aprofitarem per desitjar-nos Bon Nadal! Organitza: *AVV i Cultural El Sanatori*

ESPECTACLES AL RECTORET

RUMBESIA EN
COLORS

Divendres, 2 d'octubre,
a les 19 h

Rumbesia és un recital de poesia fusionat amb rumba, en el qual es conjuguen poemes musicats específicament per a aquest espectacle, així com una revisió de poemes ja musicats. Rumbesia parla sobre els sentiments i la seva relació amb les persones. Gira al voltant de la llibertat, l'amor, la tristesa, la mort, la tendresa..., però sobretot és un cant a la vida.

A càrrec de la companyia *La última y nos vamos*



VIURE A COLLSEROLA

PLOGGING

Dimecres 16, 23 i 30 de
setembre, a les 19.00 h

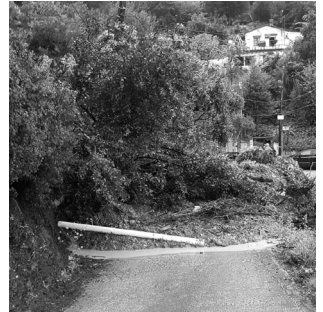
Plogging és una pràctica iniciada a Suècia que combina l'esport amb cuidar la natura. Alhora que passegem o correm per la muntanya, es recull la brossa que podem trobar per terra. Es sortirà en grup des del casal i s'acabarà al mateix lloc.

Inscripció prèvia, places limitades
A càrrec *Daniel Loviot*

PLUGES I ESSLAVIS-
SADES A LES PLANES

Dijous, 17 de setembre,
a les 19 h

El veí i geòleg Jordi Esgleas, arran dels fenòmens d'esslavissades que varen afectar a tot el sector de Vallvidrera, les Planes i el Rectoret produïdes per l'episodi de pluges del mes d'abril, proposa aquesta xerrada per conèixer els fenòmens, les característiques del territori, les mesures preventives, etc.



CICLE DE LA DONA

TALLER D'AUTODE-
FENSA FEMENINA

Dissabte, 12 de desembre,
de 10.30 a 13.30 h

Sabent com defensar-nos caminem més segures pel carrer, transmetem més autoconfiança i força cap a fora i deixem enrere l'aparença de víctima. En aquest sentit, l'entrenament de l'autodefensa és un entrenament tan preventiu com reactiu / defensiu.

A càrrec *CarenNiemann*

GRUP DE DONES
DEL RECTORET

Aquesta iniciativa es vol definir com a un espai intercultural per aprendre i compartir, en el qual es reflecteix sobre la realitat de les dones del barri, sense importar orígens, països i cultures. El grup es troba en fase de creació, vine al casal i ajuda a definir-lo! Posa't en contacte amb el casal per formar-ne part.

ALTRES ACTIVITATS

FESTA MAJOR

El 12 de setembre

Aquest any no ha estat possible realitzar la festa major a la primavera però l'Associació de Veïnes i Cultural El Sanatori ha preparat una festa major reduïda i adaptada a la situació d'alerta sanitària. Presta atenció a la publicació dels actes de la festa!

Organitzat per l'AVV i Cultural El Sanatori

CONCURS DE FOTOS #FMDEMUNTANYA2020

El Casal, amb el CC L'Elèctric i el CC de Vallvidrera Vázquez Montalbán, us proposem participar en un concurs de fotografies de les festes majors dels barris de muntanya. Per participar heu de publicar a Instagram les vostres fo-

tografies realitzades durant les festes majors amb el hashtag #FMDeMuntanya2020, etiquetant a @cbcanrectoret, @ccelelectric o @cc_vallvidrera. A partir d'una selecció de les imatges més votades pel públic, un jurat popular escollirà la fotografia guanyadora. L'autor o autora podrà inscriure's gratuïtament un dels tallers de tardor amb places disponibles de qualsevol dels tres equipaments.

Animeu-vos a participar-hi!

CELEBRACIÓ DE BENVINGUDA

Divendres, 18 de setembre,
a les 17.30 h

Després d'un estiu diferent, donarem la benvinguda al nou curs i la tornada de les activitats del casal amb una tarda farcida d'activitats per gaudir en família i amb algun tast del que troba-

rem al llarg del trimestre. El mag Àlex ens oferirà un espectacle familiar i ens presentarà al taller de màgia per a infants que realitzarà els dimarts al casal, mentre l'Angèlica Díaz ens transportarà a la Polinèsia amb el taller de corones de flors i el de dansa. Reserveu-vos la data per venir a retrobar-vos al Rectoret.

XERRADA SOBRE EL BANC DEL TEMPS

Dimarts, 6 d'octubre,
a les 18.30 h

Vine a conèixer el projecte del Banc del Temps, coneix el que s'està duent a terme a les Planes i aprofita per apuntar-t'hi i començar a intercanviar hores.

A càrrec del Banc del Temps de Les Planes

ACTIVITATS FAMILIARS

ATENCIÓ BÀSICA I SALUT DELS INFANTS

Dimarts 20 d'octubre,
a les 10.30 h

En aquesta xerrada, enfocada a famílies amb nadons i primera infància, parlarem sobre els primers auxilis i com actuar en cas d'urgència, i ens pot servir d'ajuda per saber què fer i què no fer davant de situacions variades, des de l'aparició de febre, traus i ferides, intoxicacions o ennuegaments.

Cal inscriure's prèviament a l'activitat contactant amb el casal de barri.

Organitzat amb l'EAP-Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

ELS HABITANTS DEL BOSC DEL PANTÀ

Dissabte, 7 de novembre,
a les 10.30 h

Passejant pels voltants del pantà de Vallvidrera descobrirem els secrets que ens amaga i la importància de la seva presència per a molts éssers vius que hi viuen a prop.

Cal inscripció prèvia.

A càrrec d'Argelaga Serveis Ambientals



ESPAI INFANTIL

A l'espai infantil del casal hi trobareu des de tallers, manualitats, jocs moguts, videojocs cooperatius, activitats d'hort i un munt de propostes diferents i adaptables als infants que hi participin. Horari: de dilluns a divendres, de 17.00 a 19.30 h

Cal fer la inscripció amb un mínim de dos dies d'antelació. Per a més informació podeu escriure a infants@cbcanrectoret.com.

BENVINGUDA INFANTIL

Divendres, 18 de setembre,
a les 17.30 h

Per donar l'inici al curs i la tornada de l'espai infantil podem gaudir d'un espectacle de màgia a càrrec del mag Àlex Ferrer i d'un taller de corones de flors així com altres activitats. La mi-

llor manera de retrobar-nos després de l'estiu!

TARDA DE JOCS DE TAULA

Els dimecres 12 i 19 de novembre de 17.30 a 19.00 h

Veniu i us sorprendreu dels jocs de taula que tenim preparats al casal. Coneixerem jocs nous per gaudir amb els amics i les amigues i en família. A més, no us perdeu el nostre Instagram, on podreu saber a quins jocs jugarem!

TARDES DE TENIS TAULA

Els divendres, 30 d'octubre, 6 i 13 de novembre 17.30 a 19.00 h

Podrem gaudir de les dues taules de ping-pong del casal, tant per a infants com per a joves i no tan joves. Veniu a jugar-hi, entrenar o competir, sols o en parelles. Com més siguem millor ens ho passarem!

GP RECTORET

Del 21 de desembre al 8 de gener

Muntarem un altre cop el gran circuit de Scalextric al Casal per fer-hi curses, entrenaments i campionats durant gairebé dues setmanes.

DONA VIDA AL BARRI

Pensem en el temps com a una unitat de valor i de canvi: dona i rep, ensenya i aprèn, creix personalment.

BANC DEL TEMPS LES PLANES

El Banc del Temps és una xarxa de persones que es coordinen voluntàriament per oferir el seu temps a canvi de temps. Tots i totes podem participar d'aquest projecte. Si us hi voleu inscriure o en voleu rebre més informació, podeu dirigir-vos al Centre Cívic l'Elèctric o al Casal de Barri Can Rectoret. Organitza l'Associació del Banc del Temps de les Planes

ESPAI GARDÈNIA

Al Casal tenim una sala destinada a realitzar les activitats de l'espai infantil i de ludoteca per infants i famílies, és la Sala Gardènia i els dimarts al matí està oberta, de 10.30 a 13.30 h, per a les famílies que hi vulguin venir amb nens i infants de fins a 3 anys per jugar i divertir-se en família. Cal inscriure's al casal per poder garantir els aforaments i ús dels materials.

L'HORTET DEL CASAL

El Casal té un hort a disposició de les veïnes i veïns que vulguin implicar-s'hi per treballar-lo, compartir l'experiència amb la resta de veïns i recollir-ne els fruits.

PROJECTES COMUNITARIS

Amb la finalitat de reunir persones amb les mateixes aficions, necessitats i interessos perquè constitueixin grups de trobada on puguin compartir coneixements i inquietuds amb altres membres del grup. Es tracta de projectes de llarga durada on el grup és el protagonista i funciona de manera autònoma, sense professorat. Actualment és necessari registrar-se a la web del casal per participar-hi.

TROBADES DE FOTOGRAFIA

Els dilluns, de 18 a 20 h

Si t'interessa la fotografia, vols iniciar-te o aprofundir en la tecnologia tradicional, apunta't i participa en aquestes trobades teòriques i pràctiques que es realitzaran setmanalment al casal.

CAMINEM PER COLLSEROLA

Els dimecres, a partir d'octubre a les 19 h

Hi ha un grup de veïnes i veïns que fan exercici suau tot gaudint de l'entorn natural del barri sortint cada setmana a caminar. Les primeres caminades de la primavera sortiran del casal i de mica en mica aniran modificant-se per altres punts de les Planes.

ESPAI DE CREACIÓ ARTÍSTICA

Els dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Continuen les trobades creatives multidisciplinàries amb l'objectiu de potenciar la participació comunitària en les arts escèniques. Obertes a tots els públics i edats.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS CULTURALS

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Inscripcions: a partir de l'1 de setembre

Pots fer la inscripció presencialment al casal o en línia:

<https://cbcanrectoret.miram.cloud/>

Horari: de dilluns a divendres, de 16.30 a 20.30 h, i els dimarts, de 10.00 a 14.00 h

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

La inscripció es farà efectiva un cop abonat l'import que correspongui. El torn d'inscripció és per ordre d'arribada. El pagament dels cursos es farà en el moment de la inscripció. Els suplementes dels tallers, si en tenen, s'abonaran en el moment de fer la inscripció.

Informe-vos-en al centre sobre la reducció dels imports dels cursos.

Advertència COVID-19: En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament presencial de l'activitat a la que ha estat inscrit/a (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que es pugui realitzar en format virtual i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.

TALLERS GENERALS

En els tallers que sigui necessari utilitzar algun material caldrà portar-lo de casa i fer-ne un us individual, per tal d'evitar compartir objectes.

ESTIRAMENTS

Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 21,34 € (7 sessions)
Del 28 de setembre al 16 de novembre

Amb els exercicis d'estiraments tonifiquem i revitalitzem lligaments i músculs. De manera dinàmica reforcem la consciència corporal. Per a persones de totes les edats i condicions físiques.
Professora: Laia Llorca

PILATES

Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: 21,34 € (7 sessions)
Del 6 d'octubre al 17 de novembre

Amb el Pilates milloraràs la teva postura corporal, adquiriràs consciència corporal i gaudiràs d'uns exercicis que t'ajudaran a estar millor, amb més flexibilitat i força, això et farà sentir més vital i feliç.
Professora: Laura Jardí

ZUMBA

Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 36,59 € (8 sessions)
Del 30 de setembre al 18 de novembre

Flexibilitza i tonifica el cos al mateix temps que et treus l'estrès sobretot relaxant la ment. Fer zumba dona com a resultat un programa d'entrenament físic des d'una perspectiva totalment lúdica.
Professora: Judit Berenguer

DANSES POLINÈSIES

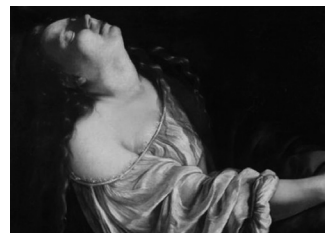
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 24,39 € (8 sessions)
Del 29 de setembre al 17 de novembre

A través de la dansa i la música ens endinsarem en la cultura i la música tahitianes. Coneixerem els passos bàsics de la dansa polinèsia i acabarem fent diverses coreografies.
Professora: Angélica Díaz

ART I FEMINISME – NOU!

Dijous, de 19 a 20:30 h
Taller gratuït
El 5, 12 i 19 de novembre

Quantes dones artistes reconegudes coneixem? Com han estat representades les dones al llarg de la història de l'art? Coneixerem algunes de les dones artistes més rellevants, moltes desconegudes encara, i analitzarem com la representació de dones per part d'artistes homes ha generat i genera estereotips, utilitzats per la societat patriarcal com a eina de poder.
Professora: Laia Mestre



TALLERS PER A INFANTS

KUNGFU INFANTIL

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 20,11 € (6 sessions)
Del 6 d'octubre al 16 de novembre

Per poder mantenir les mesures de seguretat vigents es readaptarà com a taller d'arts marcial sense contacte on es treballarà la psicomotricitat i l'equilibri.

Professora: Maria Moreira

TALLER DE MÀGIA – NOU!

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 26,81 € (8 sessions)
Del 29 de setembre al 17 de novembre

Una activitat divertida que ens transporta a altres mons d'il·lusió i fantasia, ens permet deixar anar la imaginació i volar en un instant màgic. Per a infants a partir de 4 anys.

Professor: Mag Àlex



SERVEIS

CESSIÓ I/O LLOGUER D'ESPAIS

El centre posa a disposició de grups i entitats els seus espais per organitzar reunions, conferències, jornades. Consulteu-nos-en la disponibilitat, i per conèixer la normativa i els espais per cedir també podeu fer la consulta a la pàgina web del casal.

SUPPORT A LA CREATIÓ

El casal disposa de sales polivalents per desenvolupar les activitats rela-

cionades amb una activitat creativa, que estan disponibles en funció de la programació i dels serveis del mateix centre.

ESPAI D'EXPOSICIONS

El casal ofereix un espai d'exposicions a disposició de nous creadors, artistes i entitats que vulguin donar a conèixer el seu projecte. Cal que presenteu la vostra proposta a Direcció.

HORT COMUNITARI

Al pati del casal hi ha un hort a disposició de tots els veïns i veïnes que vulguin implicar-s'hi i recollir-ne els fruits.

VOLUNTARIAT

Si tens ganes de fer diferents activitats, tens propostes i/o iniciatives, vine i explica'ns-ho!



SETEMBRE

| | | |
|---------------------|---------|---|
| Del 9 al 30 | | Exposició: "Confinart" |
| Ds. 12 | | Festa Major |
| Dv. 18 | 17.30 h | Benvinguda infantil |
| Dc. 16, 23 i 30 | 19.00 h | Plogging |
| dl. a partir del 7 | 18.00 h | Trobades de Fotografia Analògica |
| Dj. a partir del 23 | 17.30 h | Espai de creació |

OCTUBRE

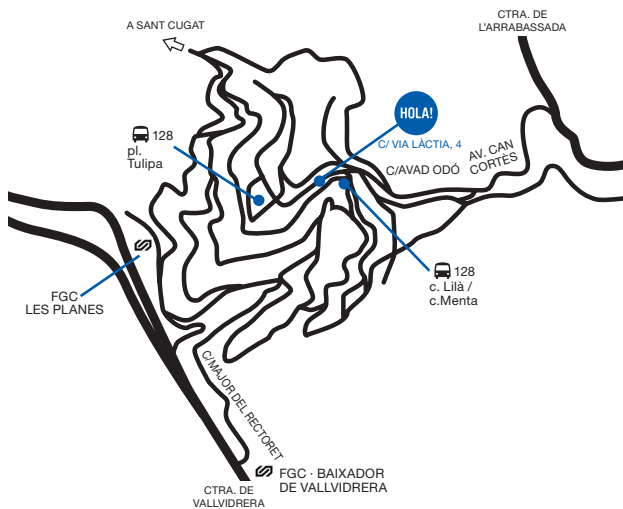
| | | |
|----------------------|---------|--|
| Dv. 2 | 19.00 h | Concert: Rumbesia en colors |
| Dm. 6 | 18.30 h | Xerrada Banc del Temps |
| Dm. 6, 13 i 20 | 17.30 h | Decorem el casal |
| Dm. a partir del 7 | | Caminem per Collserola |
| Dj. 8, 15 i 22 | 17.30 h | Taller carbasses |
| Dj. 17 | 19.00 h | Pluges i esllavissades a les Planes |
| Dj. 29 | 17.30 h | Minicuina castanyera |
| Dm. 20 | 10.30 h | Atenció bàsica i salut dels infants |
| del 19 oct al 20 nov | | Exposició: "#FMDeMuntanya2020" |
| Dv. 30 | 17.30 h | Tarda de tennis taula |
| Dj. a partir del 7 | 17.30 h | Espai de creació |
| Dv. 30 | 17.30 h | Tardes de tennis taula |

NOVEMBRE

| | | |
|--------------------|---------|---|
| Ds. 7 | 10.30 h | Els habitants del bosc del pantà |
| Dv. 6 i 13 | 17.30 h | Tarda de tennis taula |
| Dm. 14 i 21 | 17.30 h | Jocs de taula |
| Dj. a partir del 4 | 17.30 h | Espai de creació |

DESEMBRE

| | | |
|---------------------|---------|-----------------------------|
| Dc. 16 | 17.30 h | Recerca del tió |
| Dc. 9 | 17.30 h | Nadal sostenible |
| Ds. 12 | 10:30 h | Autodefensa femenina |
| A partir del dl. 21 | | GP Rectoret |
| Dj. a partir del 5 | 17.30 h | Espai de creació |



Casal de barri Can Rectoret
C/ de la Via Làctia, 4 · 08017, Barcelona
Telèfon: 93 252 08 49
cbcanrectoret@cbcanrectoret.com
barcelona.cat/casalsdebarri/canrectoret/
twitter: @cbcanrectoret
facebook: Casal de Barri Can Rectoret

Bus: 128
FGC: S1, S2 Les Planes
GPS: N 41.42948 E 2.09940
HORARIS DEL CENTRE:
De dilluns a divendres de 16.30 a 20.30 h
Dimarts i dissabtes de 10 a 14 h.



Districte de
Sarrià-Sant Gervasi