

Casal de Barri  
Can Rectoret  
Sarrià-Sant Gervasi

# Activitats i tallers

de setembre  
a desembre  
de 2022

Can Rectoret



Ajuntament de  
Barcelona



## INSCRIPCIONS ALS TALLERS CULTURALS

Preinscripcions a partir de l'1 de setembre

Inscripcions a partir del 5 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 dimarts de 10 a 14 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. Informeu-vos al centre sobre la reducció dels imports dels cursos.

## TALLERS CULTURALS

### ESTIRAMENTS

Dilluns de 19 a 20 h  
Del 3 octubre al 28 novembre  
27,44 €

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 19:30 h  
Del 27 setembre al 29 novembre  
41,16 €

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*

### CERÀMICA CREATIVA

Dimarts i dijous de 19 a 20.30 h  
Del 18 octubre al 22 novembre  
45,74 €  
Suplement pel material: 20 €



Iniciació al torn. Vols fer servir el torn de ceràmica i crear peces úniques? Aprendreàs a tractar el fang,

a centrar-lo i a fer peces tipus bol i tasses. Ceràmica, experimentació i creativitat en un taller.

*Professor: Daniel Caselles*

### HOLISTIC FITNESS

Dijous de 19:15 a 20:15 h  
Del 7 octubre al 1 desembre  
30,49 €

Tonificació de tots els grups musculars mitjançant la realització simultània d'exercicis de repetició, on la intensitat de l'exercici s'adapta a les capacitats i objectius de cada persona. Adquiriràs força i to muscular, eliminaràs toxines i et sentiràs millor.

*Professor: Daniel Llorca*

### TALLERS PER A INFANTS

#### KUNGFU INFANTIL

Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
Del 3 octubre al 28 novembre  
24,93 €

El Kungfu es basa en la no-violència, l'autocontrol i la pau interior, valors que ajuden a enfortir l'autoestima i el respecte, al mateix temps que es realitza activitat física. Per a infants a partir de 4 anys.

*Professora: Maria Moreira*



## ACTIVITATS CULTURALS

Cal inscripció prèvia per a totes les activitats, les places són limitades. Caldrà seguir les indicacions del personal del casal en tot moment i es mantindrà el calendari previst de la programació.

Pots fer la inscripció en línia a <https://cbcanrectoret.miram.cloud/>

Recorda que primer cal que et registris com a usuari.

## EXPOSICIONS

### CERÀMIQUES DEL MÓN

Del 12 setembre al 31 octubre

La ceràmica és l'activitat tradicional de fabricació d'objectes d'alta qualitat en argila cuita. Un viatge a traves de diferents cultures, països i tècniques de creació, tant quotidianes com ornamentals amb un element comú, la ceràmica.

*A càrrec de Daniel Caselles*

### VENANDI MALEFICARVM

Del 2 novembre al 31 desembre

Un projecte que vol ensenyar allò

que s'amagava darrere dels mites imposats per la societat als segles XV, XVI i XVII, que assenyalaven i castigaven les dones. Un recorregut fotogràfic ambientat en la bruixeria, escenificant diversos contextos i aportant informació sobre aquests.

*A càrrec de l'artista TAIPIMA*



## ESPECTACLES AL RECTORET

### POISON IVY

Diumenge 2 octubre a les 16.30 h

Gaudirem d'un concert de sobretaula amb una banda de Rockpunk femenina, formada per guitarra, baix i bateria. Ritmes bailongos i bon rotllo, diversió assegurada. Poison Ivy va ser formada a Eivissa, al setembre 2015. Les integrants del grup són:

SilviaSan. Guitarra i veu, SilviaCo. Baix i cors, Elena Exenberger. Bateria i veu punk

les actuacions del circ. Un dia es troba amb en Tiko, un pallaso escombriaire que només vol sortir a ballar i escombrar tota l'estona.



### PATA CLOWN CIRCUS

Divendres 16 setembre a les 18:00 h

La Xispeta és una pallasa que viu en un circ molt menut que porta d'un lloc a l'altre. Ella busca el seu príncep blau per casar-s'hi i fer junt

### CONTE! PETONS DE COLORS

Dijous 17 novembre a les 17.00 h

La Tarongina està més desvetllada que mai... amb mil i una preguntes ballant-li pel cap per tal d'estirar l'hora d'anar a dormir... Voleu descobrir què intriga a la Tarongina?

*A càrrec de Balenes Ballen*

## VIURE A COLLSEROLA

### CAMINADA MICOLÒGICA

Novembre (data a les xarxes)

Una sortida on aprendrem a diferenciar diferents espècies de fongs,

així com les seves propietats i els riscos del seu consum. Ens acompanyaran experts micòlegs així com veïns boletaires de la zona per fer de la sortida un espai on compartir experiències i aprendre.

**PLOGGING**

Dimecres 5 octubre a les 18.30 h

Fer esport tot gaudint i cuidant l'entorn. 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.  
*A càrrec de Daniel Lloriot*

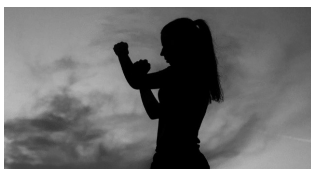
**EN CLAU DE DONA****TALLER D'AUTODEFENSA FEMINISTA**

Dimecres 23 de novembre a les 18.30 h

L'autodefensa feminista és un espai per facilitar l'apoderament de les dones, trencant estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat. Es tracta d'una autodefensa intel·ligent, implicant el desenvolupament d'una forma estratègica d'usar el nos-

tre cos i de percebre l'espai, on s'adquireixen eines per respondre a agressions físiques, verbals i / o psíquiques presents o potencials en la nostra quotidianitat.

*A càrrec de Maria Moreira*

**CALENDARI FESTIU****PAELLA POPULAR**

Diumenge 2 d'octubre

Una jornada de diumenge on retrobar-nos i donar la benvinguda al

curseu. Hi haurà música en directe, una sessió vermut, paella i activitats per els més petits! No us ho perdeu. (mes informació a les xarxes del casal)

*A càrrec de l'AAVV El Sanatori*

**CASTANYADA****DECOREM EL CASAL**

Dimarts 4 i 11 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!

**MINICUINA CASTANYERA**

Dijous 20 d'octubre a les 17.30 h

Perquè no poden conviure Halloween i la Castanyada? Des del casal apostem per la convivència de totes dues tradicions. Vine al casal per fer els panellets més esgarrafosos de la temporada!

**TALLER DE CARABASSES**

Dijous 6 i 13 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!

**CASTAHALLOWEEN**

Divendres 28 d'octubre

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.

*Organitzat per l'AAVV i Cultural el Sanatori*

## NADAL

### NADAL SOSTENIBLE

Dijous 1 i 15 desembre a les 17.30 h

Farem diverses decoracions per decorar el casal i una postal de Nadal! Utilitzarem tota mena de material reciclat, cartons de rotllos de paper, càpsules de cafè, suros, paper reciclat, diaris, etc.

### L'ARBRE DEL CASAL

Dimarts 13 desembre a les 17.30 h

Utilitzarem elements reciclats com palets, cordes i altres, als que intentarem donar una segona vida, formant part de la decoració del casal. Aprendrem com reaprofitar altres materials per fer un arbre més petit per emportar-nos a casa.

### MINICUINA NADAL

Dijous 22 de desembre

Vols sorprendre a familiars i amics amb les postres més originals durant aquestes festes? Aprendrem a fer receptes ràpides i fàcils amb diferents sabors i colors!

### FESTA DE NADAL

Dissabte 17 de desembre

Celebrem el Nadal! Com cada any, decorarem l'arbre, anirem a buscar el Tió al bosc, dinarem escudella casolana, ens reunirem per fer cagar el tió i aprofitarem per desitjar-nos Bon Nadal!

*Organitzat per l'AWV i Cultural El Sanatori*

## ESPAI INFANTIL

A l'espai infantil del casal hi trobareu tallers, manualitats, jocs moguts, videojocs cooperatius, activitats a l'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 inscripció prèvia, per a més informació podeu escriure a [infants@cbsanrectoret.com](mailto:infants@cbsanrectoret.com).

### BENVINGUDA INFANTIL

Divendres 16 setembre a les 17.30 h

Comença el curs i tenim moltes ganes de compartir-ho amb totes vosaltres. Gaudirem d'un espectacle infantil i durant la tarda farem tota mena de tallers: cooperatius, d'endevinalles, recorreguts i molt més! Porteu a la família i amics!

### CONTE! PETONS DE COLORS

Dijous 17 novembre a les 17.00 h

La Tarongina està més desvetllada que mai... amb mil i una preguntes ballant-li pel cap per tal d'estirar l'hora d'anar a dormir... Voleu descobrir què intriga a la Tarongina?

*A càrrec de Balenes Ballen*

### TARDES DE TENIS TAULA

Els divendres 4, 11 i 18 de novembre a les 17.30 h

Vine a jugar i demostra el teu millor toc a la lliga de tenis taula del casal! Gaudirem de la taula gran de ping-pong, tant els joves com els no tan joves.

### TORNEIG DE TENIS TAULA

Divendres 25 novembre a les 17.30 h

Vine a demostrar les teves habilitats al torneig de tenis taula! Us convidem a totes, tant les joves com els no tan joves. Com més siguem millor ens ho passarem, hi haurà un premi pels guanyadors!

### DISSABTES DE JUST DANCE!

Dissabte 5, 12, 19 i 26 de novembre de 10.30 a 13.30 h

T'agrada ballar o cantar? O simplement passar una estona amb amics i família? Tots els dissabtes de novembre obrirem la sala gran per transformar-la en una pista de ball!

### GP RECTORET

Del 27 desembre al 7 gener

Vine a muntar el teu circuit d'Scalextric al casal per fer-hi curses, entrenaments i campionats durant gairebé dues setmanes.

## ESPAI DE CRIANÇA

### Dimarts i dimecres a partir de les 16.30 h

La sala Gardènia és la sala de l'espai infantil i ludoteca per infants i famílies. Els dimarts i dimecres a la tarda està oberta a partir de les 16.30 h per a les famílies que hi vulguin venir amb nadons i infants de fins a 3 anys. Cal inscriure's al casal per garantir l'aforament i l'ús dels materials.

### TALLER DE PSICOMOTRICITAT

Dimecres 21 setembre a les 17.00 h

Oferim un espai cuidat i segur basat en la Pràctica Psicomotriu Aucouturier per estar, jugar i gaudir en família. Basat en el moviment lliure i espontani dels infants, aquests aniran descobrint com relacionar-se amb ells/elles mateixos/es, amb els altres i amb l'espai, en un entorn ric de possibilitats. La psicomotricitat afavoreix l'expressió de les emocions i del món interior de l'infant des de l'exploració sensorial, motora i el joc simbòlic. Per a infants de 12 a 36 mesos. *A càrrec d'Aina de Gispert.*

### MEDITACIÓ PER ADULTS AMB INFANTS

Dijous 29 setembre a les 17.00 h

Es tracta d'un taller per a observar, meditar, respirar, compartir i posar en pràctica eines de relaxació i canalització, que farem servir durant la criança en el dia a dia. *A càrrec de Paola Ferrara*

### JUGAR AMB LA VEU EN FAMÍLIA

Dijous 24 novembre a les 17.00 h

Aquest trimestre continuarem jugant amb la veu i cantant en família, i ens divertirem molt descobrint els sons, la música i el ritme. *A càrrec de Maria del Alar*

## DONA VIDA AL BARRI!

El temps com una unitat de valor i de canvi: dona i rep, ensenya i aprèn, creix personalment.

### CAMINADES PLOGGING

Dimecres a les 19 h

Fer esport i cuidar l'entorn. Cada dimecres un grup de veïnes surt del casal a caminar en grup, descobrint rutes noves, gaudint de l'entorn natural i recollint la brossa.

### L'HORT 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.

### BOOKCROSSING

Emporta't un llibre que t'agradi del

casal, i si vols deixa-n'hi un de teu. Si t'agrada la lectura, ara la tens més a prop!

### 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. \*Organitza Banc del Temps de les Planes

### VOLUNTARIAT

Si tens ganes de fer diferents activitats, tens propostes i/o iniciatives, vine i explica'ns-ho! El casal és un lloc de trobada i un lloc on acollim les iniciatives del veïnat.

## SERVEIS

### PRÉSTEC DE JOCS DE TAULA

Podràs emportar-te els jocs de tau-

la que més t'agradi. Podeu demanar el llistat i disponibilitat dels jocs de taula del casal a través de les xarxes socials o presencialment.

## CESSIÓ I/O LLOGUER D'ESPAIS

El centre posa a disposició de grups i entitats els seus espais per organitzar reunions, conferències, jornades... Contacteu per més informació i disponibilitat.

## SUPORT A LA CREACIÓ

El casal disposa de sales polivalents per dur a terme residències

relacionades amb la creació artística i escènica. Si ets artista i necessites un lloc on crear o assajar, contacta amb el casal per més informació i disponibilitat.

## 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.

## AGENDA

### SETEMBRE

Del 12 al 30	<i>Expo</i>	<b>Ceràmiques del món</b>
Dimarts i dimecres	16.30 h	<b>Espai de criança</b>
Cada dimecres	18.30 h	<b>Caminades Plogging</b>
Divendres 16	17.30 h	<b>Benvinguda infantil</b>
Dimecres 21	17.00 h	<b>Taller psicomotricitat</b>
Dijous 29	17.00 h	<b>Meditació per adults amb infants</b>

### OCTUBRE

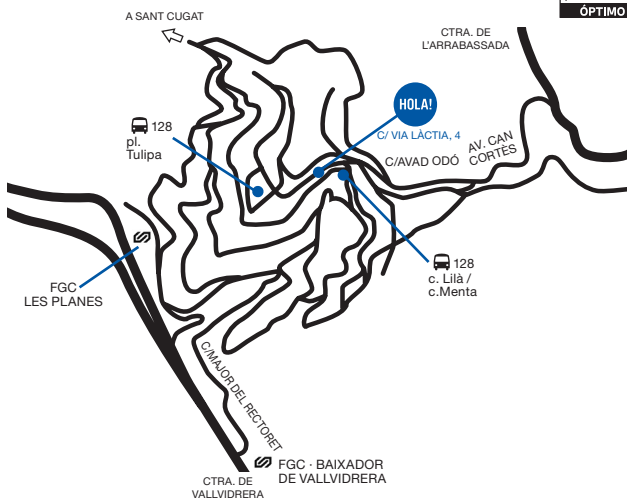
De l'1 al 31	<i>Expo</i>	<b>Ceràmiques del món</b>
Dimarts i dimecres	16.30 h	<b>Espai de criança</b>
Cada dimecres	18.30 h	<b>Caminades Plogging</b>
Diumenge 2	11.00 h	<b>Paella popular</b>
Dimecres 5	18.30 h	<b>Plogging</b>
Dimarts 4 i 11	17.30 h	<b>Decorem el casal</b>
Dijous 6 i 13	18.30 h	<b>Taller de carbasses</b>
Dijous 20	17.30 h	<b>Minicuina castanyera</b>
Divendres 28		<b>Castahalloween</b>

### NOVEMBRE

Del 2 al 30	<i>Expo</i>	<b>Venandi Maleficarvm</b>
Dimarts i dimecres	16.30 h	<b>Espai de criança</b>
Cada dimecres	18.30 h	<b>Caminades Plogging</b>
Cada dissabte	11.00 h	<b>Just Dance</b>
Entre l'1 i el 30	11.00 h	<b>Caminada micològica</b>
Divendres 4, 11 i 18	17.30 h	<b>Tardes de tenis taula</b>
Dijous 17	17.00 h	<b>Conta-contes: Petons de colors</b>
Dimecres 23	18.30 h	<b>Taller d'autodefensa feminista</b>
Dijous 24	17.00 h	<b>Jugar amb la veu en família</b>
Divendres 25	17.30 h	<b>Torneig de tenis taula</b>

### DESEMBRE

De l'1 al 31	<i>Expo</i>	<b>Venandi Maleficarvm</b>
Dimarts i dimecres	16.30 h	<b>Espai de criança</b>
Cada dimecres	18.30 h	<b>Caminades plogging</b>
Dijous 1 i 15	17.30 h	<b>Nadal sostenible</b>
Dimarts 13	17.30 h	<b>L'arbre del casal</b>
Dijous 22	17.30 h	<b>Minicuina Nadal</b>
Dissabte 17	11.00 h	<b>Festa de Nadal</b>
Des del 27		<b>GP Rectoret</b>



**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/**  
**instagram: @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**



De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. ([www.uneon.es](http://www.uneon.es)). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. [calaixdecultura@calaixdecultura.cat](mailto:calaixdecultura@calaixdecultura.cat)



Estigues al dia  
de totes les activitats  
del casal!

**Districte de**  
**Sarrià-Sant Gervasi**