

Casal de Barri  
Congrés-Indians

# Programació trimestral de tallers i activitats

Gener - Març 2025

Congrés-Indians



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Sant Andreu

## ÍNDEX

Exposicions	pàg. 3
Tallers	pàg. 4
Salut física i mental	pàg. 4
Treballs manuals i artístics	pàg. 6
Aprenentatge d'idiomes	pàg. 8
Literàries	pàg. 9
En femení	pàg. 10
Presentacions literàries	pàg. 10
Infants, joves i famílies	pàg. 11
Espectacles i cinema	pàg. 14
Itineraris	pàg. 15
Activitats de cycle festiu	pàg. 16
Serveis	pàg. 18
Entitats i grups del casal	pàg. 19



---

## INSCRIPCIONS DE LES ACTIVITATS

Les inscripcions per a les activitats de **pagament** es faran el **dijous 9 de gener** i les inscripcions per a les activitats **gratuïtes** es faran el **divendres 10 de gener** de 9.30 h a 13.30 h i de 16 h a 20 h, de forma presencial. A partir del dia 13 de gener es continuaran fent inscripcions fins a exhaurir les places.

# EXPOSICIONS

## Mamíferes: captant un instant

Fotografia - 1a planta  
Del 7 de gener al 28 de febrer

La lactància és una etapa en la qual estem molt unides als nostres nadons. Aquest espai és irrepetible i està ple d'instants sorprenents. Exposició col·lectiva que recull moments únics de la lactància. Amb la col·laboració de mares del barri i de l'espai familiar i de criança Congrès-Indians.

## Curiositats del barri Gòtic de Barcelona

Arpilleres - 1a planta  
Del 5 de març al 16 d'abril

Enguany les arpilleres de Congrès-Indians s'han proposat donar a conèixer racons del barri Gòtic. Indrets que han construït la nostra ciutat tal com la veiem ara.

Inauguració el dimecres 5 de març, a les 19.30 h, en el marc del Dia Internacional de la Dona Treballadora, amb la participació del grup musical Ràdio Cappella.

### Activitat gratuïta.

No cal inscripció prèvia.

## Els colors de la vida

Aquarel·les - 2a planta  
Del 20 de gener al 8 de març

La vida transmet els colors de la natura de la mateixa manera que la societat modela els nostres sentiments. L'artista Jordi Vendrell aplica els colors a sobre del llenç, seguint els tons cromàtics de la natura. En definitiva, el tancament del cercle de l'harmonia.

## La força de l'ecofeminisme

Collage - 2a planta  
Del 17 al 28 de març

Amb aquesta exposició s'ha volgut fer un homenatge i difondre la tasca d'una petita part de dones que han visibilitzat la relació entre la dominació, la desigualtat de gènere, les injustícies globals, l'explotació de la natura i dels altres habitants del planeta; i que han treballat i lluitat per una transformació social que permeti renaturalitzar la humanitat, adaptant-la a les possibilitats de vida que ens ofereixen els ecosistemes dels quals formem part.

Organitzat amb la col·laboració de l'Aula Ambiental de Sant Andreu.

# TALLERS

## Salut física i mental

### Memòria

Dilluns, del 20 de gener al 24 de març, d'11.45 h a 12.45 h (10 sessions)

Vine al Casal a mantenir la ment en forma! Jocs d'enginy, endevinalles, lectures... Mantenim el cervell actiu per ajudar la nostra memòria!

Activitat adreçada a gent gran. Cal inscripció prèvia.

**Preu:** 25,50 €

### Biodansa

Dilluns, del 20 de gener al 24 de març, de 19.00 h a 21 h (10 sessions)

La biodansa és un sistema de creixement personal que afavoreix l'expressió, la integració i el desenvolupament dels potencials humans.

Activitat inclusiva oberta a totes les persones de qualsevol edat i sense cap tipus de restricció.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

### Hatha loga

Dimarts, del 21 de gener al 25 de març, de 19.30 h a 20.30 h (10 sessions)

Aprèn diferents àssanes (postures corporals) que t'ajudaran a millorar la flexibilitat i la força dels teus músculs.

Cal inscripció prèvia.

**Preu:** 35,80 €

### Memòria en marxa

Dimecres, del 22 de gener al 26 de març, d'11.00 h a 12.00 h (10 sessions)

A través dels jocs, s'activen les xarxes de la memòria, les connexions amb el cos i refresquem el funcionament de les nostres capacitats cognitives.

Activitat dirigida a gent gran.

A càrrec de la tallerista voluntària Rosina Alguacil Redondo.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

## Tennis taula

Dimecres, del 22 de gener al 26 de març,  
 Grup 1: de 18.30 h a 19.30 h  
 Grup 2: de 19.30 h a 20.30 h  
 (10 sessions)

Taller per iniciar-se en la pràctica del tennis taula. Adreçat a tothom que vulgui aprendre i divertir-se practicant aquest esport.

A càrrec del tallerista voluntari Quim Rodríguez.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

Cada alumne ha de portar pala pròpia.

## Posa't a prova: jocs de memòria Nou

Dimecres, del 22 de gener al 26 de març, de 16.30 h a 17.30 h (10 sessions)

Amb diversos jocs i activitats estimularem l'atenció i altres funcions cognitives. Vine i gaudeix d'una bona estona mentre exercites la teva memòria.

Activitat dirigida a persones amb dificultats cognitives.

A càrrec de la Mònica Elias, psicòloga, voluntària del Casal. Organitzada conjuntament amb Fundació Via-Guasp.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

## Ioga i meditació

Divendres, del 24 de gener al 21 de març (cada 15 dies), de 10.00 h a 11.00 h (5 sessions)

Aprendrem a meditar i descobrirem els beneficis que ens aporta la pràctica combinada del ioga i la meditació.

A càrrec de la voluntària Fina Herrera.

**Activitat gratuïta.**

Cal inscripció prèvia.

## Psicologia a l'abast Nou

Dijous del 23 de gener al 27 de març, de 10 h a 12 h (10 sessions)

Com aprofitar els recursos de la psicologia per a la nostra millora personal. En aquest taller aprendrem, de forma activa i participativa, com la psicologia ens pot dotar de recursos per afrontar el nostre dia a dia de forma proactiva i positiva. Ens apropiem a diversos processos psicològics per conèixer les claus de portar una vida plena, conscient i satisfactòria.

A càrrec d'Irene Carracedo, psicòloga, voluntària del Casal.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

# Treballs manuals i artístics

## Una ullada a l'art: mitologia i art

Dimarts, del 21 de gener al 25 de març, de 10 h a 11.30 h (10 sessions)

L'arquitectura no és només la creació d'espais, és, a més a més, la manifestació d'una creativitat artística que s'ha de valorar en tota la seva dimensió. En aquest taller coneixerem els elements que configuren l'arquitectura i fan possible la construcció d'algunes de les obres arquitectòniques més importants del món, que són considerades autèntiques obres d'art.

A càrrec de la tallerista voluntària Isabel Zamora Pertusa.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

## Coreografies Burlesque

Dimecres, del 22 de gener al 2 d'abril, de 17 h a 18 h (10 sessions)

El *burlesque* va sorgir al segle XIX, és un ball que a través de la sensualitat busca la interacció amb el públic. Coreografies muntades amb bastó, barret, plomes i molt més. Vine i atreveix-te a gaudir muntant aquests balls amb picardia i alegria!

A càrrec de la voluntària Laura Miras.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

## Ballem danses urbanes

Dimecres, del 22 de gener al 2 d'abril, de 18.30 h a 19.45 h (10 sessions)

Aquest taller pretén no sols moure el cos amb energia ballant danses urbanes, sinó que, a més, ens endinsarem en els musicals de Broadway.

A càrrec de la voluntària Laura Miras.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

*Informació d'interès: el dia 5 de març no hi haurà classe.*

## Iniciació al teatre

Dimecres, del 22 de gener al 26 de març, de 19.30 h a 21 h (10 sessions)

En aquest taller coneixerem elements bàsics de la interpretació teatral com la veu, la dicció, la projecció i l'expressió corporal. Farem dinàmiques i jocs teatrals amb la intenció que les persones participants desenvolupin la part histriònica que totes i tots tenim.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.

## Costura

Dijous, del 23 de gener al 27 de març, de 10 h a 12 h  
(10 sessions)

T'agradaria aprendre a fer-te la teva pròpia roba? O, potser, t'agradaria fer una cosa nova amb aquesta peça de roba que ja no fas servir? En aquest taller podràs tenir l'espai per a crear i recrear la teva roba. No t'ho perdís!

A càrrec de la tallerista voluntària Sagrario Mellado Santos

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia. L'alumne es fa càrrec de la despesa de material.

## Grup d'Arpilleres

Dimarts de 17 h a 20 h

Convocatòria oberta a tothom per formar part del **Grup d'Arpilleres** i aprendre aquesta tècnica d'origen xilè que utilitza fil i agulla per expressar vivències i emocions, per denunciar, per recordar, per teixir testimonis de vida. Una experiència enriquidora que t'enganxarà! Obert tot l'any!

**Activitat gratuïta.**



# Aprentatge d'idiomes

## Conversa en castellà-Iniciació

Dimarts, del 21 de gener al 25 de març, de 18 h a 19 h (10 sessions)

Vols practicar el castellà? Al Casal tenim un taller de conversa amb grups reduïts on pots practicar l'ús quotidià del castellà i a comunicar-te d'una forma inicial en aquest idioma. A càrrec del voluntari Oriol Lopez Julià.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia

## Anglès iniciació

Divendres, d'11 a 12 h

Al curs d'anglès inicial s'ensenya vocabulari bàsic, gramàtica senzilla i habilitats comunicatives per iniciar-se en l'idioma.

Activitat organitzada per l'associació Caliu-Congrés  
Informació al telèfon:

681 943 367

[www.associaciocaliucongres.cat](http://www.associaciocaliucongres.cat)

## Italià per a viatgers

Nou

Dijous, del 23 de gener al 27 de març, de 18 h a 19 h (10 sessions)

El curs d'italià per a viatgers està dissenyat per als que volen aprendre allò essencial de l'idioma abans de visitar Itàlia. Inclou frases útils per al dia a dia, vocabulari relacionat amb el turisme, el menjar i les adreces, així com consells culturals. A través de lliçons interactives i pràctica conversacional, els estudiants guanyaran confiança per comunicar-se en situacions quotidianes, cosa que enriqueirà la seva experiència de viatge. Ideal per a principiants o aquells que busquen refrescar els seus coneixements.

A càrrec de la nostra voluntària Marta Bravo

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia.





## Literàries

### Club de lectura

Dilluns 27 de gener, 24 de febrer i 31 de març, de 17 h a 19 h

T'agrada llegir? El club de lectura Clubaires està obert a tothom!

El Casal de Barri Congrés-Indians obre les portes a aquest grup divers de persones que tenen en comú l'amor per la lectura. Uneix-t'hi!

Aquest trimestre estarà dedicat a escriptores que han hagut d'utilitzar noms masculins per poder editar el seus llibres:

27 de gener: *Indiana de George Sand (Aurore Dupin)*

24 de febrer: *Drames Rurals de Víctor Català (Caterina Albert)*

31 de març: *El professor de Curren Ball (Charlotte Brontë)*

**Activitat gratuïta.** Informació al Casal de barri Congrés-Indians:

infocongreindians@bcn.cat

o al telèfon: 93 351 39 53

## En femení

### Viatja al cos a través del moviment

Dissabte 22 de març, de 10 h a 12 h

Viatja al cos i descobreix-lo de nou a través del moviment i la consciència corporal. Què necessita el teu cos avui en aquest moment? Creem un espai que permet al cos expressar i moure allò que realment necessita. Viatja pel teu cos, d'endins cap enfora.

Dirigit a dones en el marc del Dia Internacional de la Dona Treballadora.

A càrrec de la ballarina professional Júlia Vallejo.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia a:

[infocongresindians@bcn.cat](mailto:infocongresindians@bcn.cat)



## Presentacions Literàries

### *Essència de trementina* de Jordi Vendrell

Dijous 23 de gener, a les 18.00 h

Fins al segle XIX, les trementinaires eren dones que, davant de la inexistència de farmàcies, collien i conreaven diferents plantes amb propietats medici-

nals que després distribuïen pel territori.

**Activitat gratuïta.** Aforament limitat

# TALLERS I ACTIVITATS PER A INFANTS, JOVES I FAMÍLIES

## Sensibilització Musical per nadons

Dilluns, del 20 de gener al 24 de març, d'11 h a 12 h (10 sessions)

En aquest taller desenvoluparem l'escolta, l'atenció i el silenci, així com la motricitat. Jugarem, improvisarem i ens divertirem amb els instruments, els ritmes i les melodies d'un repertori de cançons del món. Adreçat a famílies amb infants de 0 a 3 anys.  
Preu: 35,80 €

## Contes de fred i manta

Dissabte 25 de gener, a les 11 h

Benvinguts a una sessió de contes d'hivern plena de neu, estrelles i animalons del fred. A través de petites històries i sons suaus, explorarem l'encant de l'hivern amb els més petits. Una experiència càlida i tranquil·la per despertar la imaginació i gaudir junts de l'estació més freda de l'any!

A càrrec de la narradora oral Esther Pozo.

**Activitat gratuïta.** Activitat recomanada per a infants de 0 a 3 anys.

**Cal inscripció prèvia a:** [infocongresindians@bcn.cat](mailto:infocongresindians@bcn.cat) o al telèfon: 93 351 39 53



## Cara bicicleta

Dissabte 15 de març, a les 11 h

Al llarg de la història, a les nenes se'ls han prohibit i també imposat moltes coses pel sol fet de ser nenes. En aquest conte dues nenes d'èpoques diferents ens demostren que tant les nenes com els nens han de tenir els mateixos drets i poden sentir-se lliures!

En el marc del Dia Internacional de la Dona Treballadora.

A càrrec de la narradora Laura Asencio.

### **Activitat gratuïta.**

Activitat recomanada per infants a partir de 4 anys.

Cal inscripció prèvia a: [infocongresindians@bcn.cat](mailto:infocongresindians@bcn.cat) o al telèfon: 93 351 39 53

## Espai de joc

Dimecres, de 9.30 h a 11 h

L'espai familiar i de criança Congrés-Indians obre les seves portes a les famílies del barri amb infants d'entre 0 i 3 anys. És un espai autogestionat amb l'objectiu de potenciar la creació d'una xarxa comunitària i l'estimulació a través del joc.

### **Activitat gratuïta.**

Per fer la reserva contacta a través del correu: [efcongresindians@bcn.cat](mailto:efcongresindians@bcn.cat)



## Aula de reforç escolar

El Casal és un bon espai per fer els deures. Vine a la tarda, et donarem suport i t'ajudarem quan tinguis dubtes. Adreçada a infants a partir de 2n fins a 6è de primària.

**Grup 1** (infants de 2n i 3r de primària): dilluns, del 20 de gener al 24 de març, de 17 h a 18 h (10 sessions).

**Grup 2** (infants de 4t, 5è i 6è de primària): dilluns, del 20 de

gener al 24 de març, de 18 h a 19 h (10 sessions).

**Grup 3** (infants de 2n i 3r de primària): dimecres, del 22 de gener al 26 de març, de 17 h a 18 h (10 sessions).

**Grup 4** (infants de 4t, 5è i 6è de primària): dimecres, del 22 de gener al 26 de març, de 18 h a 19 h (10 sessions).

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia. Grups reduïts.



# ESPECTACLES I CINEMA

## Concert dels alumnes de l'estudi Irina Novikova - Associació Eslava de Catalunya

Dissabte 1 de febrer, a les 18 h

És un plaer presentar-te el concert d'alumnes de la professora de cant Irina Novikova de l'associació Eslava-Catalunya, amb el qual gaudiràs de les boniques veus dels guanyadors de diferents concursos de cant d'estils moderns i jazz. t'hi esperem!  
**Activitat gratuïta.** Aforament limitat.

## Viure

Dissabte 8 de febrer, a les 18 h

Adaptació del text *Abans que arribi l'alemany* de Marta Barceló

A la Júlia li han diagnosticat una malaltia degenerativa. La imminència del desenllaç de la malaltia així com també les reaccions de la seva família i amistats, la conduiran, després del terrabastall emocional que suposa una notícia com aquesta, a prendre una sèrie de decisions imprescindibles per viure plenament el temps de consciència que li resti. Un text vitalista que transmet un bri d'esperança i que ens parla de la identitat, la valentia i el coratge.

A càrrec del grup Metanoia teatre.

**Activitat gratuïta.** Aforament limitat.



# ITINERARIS

## Visita al Castell de Torre Baró

Dijous 20 de març, a les  
9.30 h a l'entrada del Casal.

Si no has pujat mai al Castell de Torre Baró, apunta't a visitar els escenaris de la pel·lícula "El 47". Visita guiada al Castell i al seu entorn.

Cal dur roba i calçat còmodes, i aigua.

A càrrec del nostre voluntari Lluís Filella.

**Activitat gratuïta.** Cal inscripció prèvia a:  
[infocongresindians@bcn.cat](mailto:infocongresindians@bcn.cat)



# ACTIVITATS DE CICLE FESTIU

## Carnestoltes Drag King

Dissabte 15 de febrer, a les 18 h

A través de jocs i dinàmiques, com el karaoke, animarem el públic a interactuar amb nosaltres. El nostre objectiu és que les persones participants tinguin un espai segur per expressar-se artísticament sigui cantant, ballant i/o desfilant. Hi haurà concurs de disfresses i premis, no t'ho perdís!

A càrrec d'Euforia Travesti (Grup Drag King: Geo, Einar, Max i Graci)

**Activitat gratuïta.** Aforament limitat.

## El rei Carnestoltes i la Vella Quaresma

Dissabte 22 de febrer, a les 11 h

Adaptació del conte homònim de Núria Figueres. El rei Carnestoltes amb les seves trapelleries vol arrossegar tot el poble a la disbauxa, però la Vella Quaresma vigila atenta... podran els habitants del poble fer gresca i xerinola?

**Activitat gratuïta.** Activitat recomanada per a infants a partir de 3 anys.

A càrrec de la narradora Roser García Martínez

Cal inscripció prèvia a: [infocongresindians@bcn.cat](mailto:infocongresindians@bcn.cat)





## Varietés de Carnestoltes

Dissabte 22 de febrer, a les 18 h

Arriba Carnestoltes i el grup de teatre Varietés de Congrés-Indians es prepara per fer un espectacle divertit i singular ambientat en aquesta festa.

**Activitat gratuïta.** Aforament limitat.



# SERVEIS

## Konsulta'm +22

Assessorament en malestar emocional. Consulta oberta i gratuïta en temàtica de salut mental, adreçada a adults del Districte de Sant Andreu i a professionals del territori.

Horari atenció al públic:

Dijous de 17 h a 19 h

Adreça electrònica:

[konsultam22.santandreu@fvb.cat](mailto:konsultam22.santandreu@fvb.cat)

Telèfon de contacte: 722161601

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/konsultam22>

## Espai Familiar Congrés-Indians de criança

És un servei educatiu de l'Ajuntament de Barcelona adreçat a famílies amb infants entre els 0 i 3 anys d'edat, amb l'objectiu d'oferir un suport i acompanyament en la seva criança.

Adreça electrònica:

[efcongresindians@bcn.cat](mailto:efcongresindians@bcn.cat)

Telèfon de contacte: 933513953

- 679115958

## Concilia

És un servei gratuït de canguratge de l'Ajuntament de Barcelona per la conciliació de la vida laboral, familiar i personal. Es tracta d'un servei de cura d'infants d'1 a 12 anys a demanda i a disposició de les famílies que el necessitin.

Horari d'atenció als infants:

D'1 a 3 anys: de dilluns a divendres, de 17 h a 20 h. Dissabtes, de 10 h a 14 h i de 15.30 h a 18.30 h.

De 3 a 12 anys: de dilluns a divendres, de 15 h a 20 h.

Dissabtes, de 10 h a 14 h i de 15.30 h a 18.30 h.

Horari d'atenció a famílies:

de dilluns a divendres, de 13 h a 15 h. Cal reservar cita prèvia per rebre atenció a famílies a través del contacte de cada punt Concilia.

Concilia.

Adreça electrònica:

[concilia.congres@incoop.cat](mailto:concilia.congres@incoop.cat)

Telèfon de contacte:

623 73 84 24 (horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 13 h a 20.30 h)

<https://concilia.incoop.cat/>

## Cessió d'espais

Cessió de sales per a activitats col·lectives, segons els preus públics vigents.

Al Casal de Barri Congrés-Indians disposem de diversos espais polivalents, aules i un poliesportiu on les associacions i entitats poden portar a terme les seves activitats i oferir-ne també al barri. Més informació a [congresindians@bcn.cat](mailto:congresindians@bcn.cat) o al 933513953

## Refugi Climàtic

El Casal de Barri Congrés-Indians pertany a la xarxa d'espais de refugis climàtics de Barcelona. Són espais que proporcionen confort tèrmic a la població, mentre mantenen altres usos o funcionalitats. Pots venir al Casal en el nostre horari habitual de setembre a juliol.

# ENTITATS I GRUPS DEL CASAL

## Associació Caliu-Congrés

L'Associació Caliu-Congrés té com a objectiu oferir activitats culturals, d'accés a les tecnologies i d'expressió artística a la gent del barri.

Horari d'atenció al públic: dilluns i dijous de 16.30 h a 19.30 h

Adreça electrònica: info@associaciocaliucongres.cat  
Tel. de contacte: 681943367  
www.associaciocaliucongres.cat

## Associació Art-Teràpia Artenea

Tallers d'arts escèniques, arts plàstiques i teràpies alternatives per millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual.

Horari d'activitats: de dilluns a divendres de 17 h a 19 h i dissabtes de 17 h a 20 h

Adreça electrònica: a.artenea@gmail.com  
Telèfon de contacte: 655533384 / 650418820  
www.associacioartenea.com

## Grup d'Arpilleres

Grup de dones que practiquen la tècnica de fer arpilleres d'origen xilè, on es fa servir el fil i agulla per expressar vivències i emocions, per denunciar, per recordar i per teixir testimonis de vida.

Horari d'activitat: dimarts de 17 h a 20 h  
Tel. de contacte: 695 672 196

## La Cofradía Rol

Jocs de rol per a totes les edats.

Horari d'activitats: segon i quart dissabte de cada mes a la tarda

Adreça electrònica: lacofradiarol@gmail.com  
Tel. de contacte: 600505867  
http://lacofradia.260mb.net

## El Fènix jocs de taula

Juguem a jocs de taula de factura moderna.

Horari d'activitats: dissabtes de 16.30 h a 20.30 h

Adreça electrònica: lluisamoros@icloud.com  
Tel. de contacte: 679752641

## Associació Esportiva l'Alzina

L'Associació Esportiva l'Alzina, és una associació sense ànim de lucre, i amb la finalitat de treballar en la formació integral dels jugadores i jugadors, com a persones i com a esportistes. Defensen la força de l'esport, com a eina integradora, educadora, competitiva i formativa.

Adreça electrònica: aeealzina@gmail.com  
Tel. de contacte: 675454131 / 933409850



## **Barri del Congrés i els Indians Casal de Barri Congrés-Indians**

### **Ens trobareu a:**

C/ de la Manigua, 25-35

08027 Barcelona

Tel. 933 513 953

### **Horari d'atenció al públic:**

De dilluns a dissabte de 9.30 h a 13.30 h

i de 16h a 21h.

Bus 19, 191, 45, 47, 117, D50, H6, V27

Metro Congrés L5, Maragall L4

[www.bcn.cat/santandreu](http://www.bcn.cat/santandreu)

[congresindians@bcn.cat](mailto:congresindians@bcn.cat) (cessió d'espais, atenció a entitats i associacions)