

Casal de Barri
La Barraca del Carmel

Tallers, cicles i espectacles

Hivern 2024

La Barraca del Carmel



Ajuntament de
Barcelona

Districte
d'Horta-Guinardó

El casal de Barri La Barraca del Carmel, és un equipament municipal de proximitat, un centre de l'Ajuntament de Barcelona pels veïns i veïnes del barri. És un lloc on les diferents associacions del territori tenen el seu espai, i en què qualsevol iniciativa particular o associativa d'interès per al barri es pot dur a terme. En definitiva, un punt de trobada per a tothom.

TALLERS HIVERN 2024

INSCRIPCIONS:

Del 18 de desembre al 8 de gener
Horari: De 10 a 14 h i de 16 a 21 h

NORMATIVA:

Les inscripcions es faran per telèfon (Tel. 933 586 107) o presencialment al Casal. El pagament de la matrícula es farà el mateix dia de la inscripció. Tots els tallers es poden pagar amb targeta.

Només està permès fer una inscripció a part de la pròpia per taller.

El Casal es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites. En aquest cas, es retornarà l'import abonat. Els tallers són trimestrals i, per tant, no se'n conserva la plaça la resta de l'any.

CANVIS I DEVOLUCIONS

Per demanar el retorn de la matrícula cal que porteu el rebut, en el cas que el taller ja hagi començat no es podrà recuperar l'import.

Per rebre la devolució de l'import del taller, cal notificar-ne la baixa presencialment o per correu electrònic abans d'iniciar-se el taller.

Els tallers puntuals, càpsules o monogràfics no tenen devolució de la matrícula llevat que s'anul·li el taller.

Llegenda:

F

Activitat familiar

G

Gratuït

I

Activitat infantil

TALLERS PER ADULTS

PILATES

Exercicis per treballar el cos de forma completa.

Horari: dilluns, de 18.00 a 19.15 h

Del 15 de gener al 18 de març

Total sessions: 10. Preu: 39,17 €

IOGA PER L'ÀNIMA

Taller on connectar amb les emocions mitjançant asanes (postures), meditació, mantres (cants), mudres (gests) i música amb l'objectiu de connectar amb la intuïció i la integració total de l'ésser.

Horari: dimarts, de 18.00 a 19.15 h

Del 16 de gener al 19 de març

Total sessions: 10. Preu: 39,17 €

HIPOPRESSIUS MATINALS

El mètode hipopressiu s'ha utilitzat com a eina de recuperació postpart. Tanmateix, els seus beneficis van més enllà i són indicats per a tothom que vulgui millorar el rendiment esportiu, la funció respiratòria o incrementar l'estabilitat lumbar.

Horari: dijous, de 10.30 a 11.45 h

Del 18 de gener al 21 de març

Total sessions: 10. Preu: 39,17 €

DANSA DEL VENTRE

Vine a ballar aquesta dansa tradicional de l'orient i passa-t'ho bé.

Horari: dijous, de 19.45 a 21 h

Del 18 de gener al 21 de març

Total sessions: 10. Preu: 39,17 €

TALLERS I CURSOS D'ENTITATS

SHOW MUSICAL

Participa fent espectacles musicals. Viu una experiència inoblidable!

Horari: dilluns, de 16.00 a 17.00 h

Del 8 de gener al 18 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat: grupodance.creative@gmail.com

o 615 015 489

INFORMÀTICA – INICIACIÓ

Aprèn a utilitzar les eines bàsiques del teu ordinador.

Horari: dimarts, de 16.00 a 17.00 h

Del 9 de gener al 19 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat: grupodance.creative@gmail.com

o 615 015 489

MÒBILS – INICIACIÓ

Descobreix totes les utilitats dels dispositius intel·ligents "smartphone".

Horari: dimecres, de 16.00 a 17.00 h

Del 10 de gener al 20 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat: grupodance.creative@gmail.com

o 615 015 489

PARLAR PER PARLAR

Taller per passar-ho bé, explicar anècdotes i compartir alegries.

Horari: dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Del 10 de gener al 20 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat:
grupodance.creative@gmail.com
o 615 015 489

MANUALITATS

Desenvolupa la teva imaginació a partir de la creació de treballs manuals.

Horari: divendres, de 10.30 a 11.45 h

Del 12 de gener al 22 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat:
grupodance.creative@gmail.com o
615 015 489

BALLS DE SALÓ CLÀSSICS - INICIACIÓ

Aprèn els balls més clàssics amb la teva parella.

Horari: divendres, de 17.15 a 18.15 h

Del 12 de gener al 22 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat:
grupodance.creative@gmail.com
o 615 015 489

PATRONATGE I COSTURA

Practica l'art de la costura i confecciona la teva roba.

Horari: divendres, de 18.30 a 19.45 h

Del 12 de gener al 22 de març

Organitza: Associació Grupo Dance

Per inscriure's contactar amb l'entitat:
grupodance.creative@gmail.com
o 615 015 489

LINEDANCE – INICIACIÓ

Taller de Linedance a l'estil de: Lilt, Smooth, Rise&Fall, Country, Cuban, Novelty i Funky.

Horari: dimarts, de 19.30 a 20.45 h

Del 9 de gener al 19 de març

Organitza: Associació Cultural Urbans

Per inscriure's contactar amb l'entitat:
urbanitas@acurbans.com
o 687 074 526

BALL EN LÍNIA

Coreografies de diferents estils de música per a ballar individualment en línia.

Horari: dilluns, de 19.45 a 20.45 h

Del 8 de gener al 18 de març

Organitza: Associació 40 p'arriba 40 p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit amb l'entitat:
40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

SEVILLANES

Aprèn tècniques i coreografies d'aquest ball tradicional i passa-t'ho bé ballant.

Horari: dilluns, de 19.45 a 20.45 h

Del 8 de gener al 18 de març

Organitza: Associació 40 p'arriba 40 p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit amb l'entitat:
40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

GIMNÀSTICA AMB DANSA

Exercita't per mantenir-te en forma.

Horari: dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Del 9 de gener al 19 de març

Organitza: Associació 40 p'arriba 40 p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit
amb l'entitat:

40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

TEATRE

Assajos de teatre de diferents estils:
humor, clàssics, musicals, o teatre
fòrum entre altres.

Horari: dimarts de 19.30 a 21.00 h

Del 9 de gener al 19 de març
Organitza: Associació 40 p'arriba 40
p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit
amb l'entitat:

40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

CHI-KUNG

Treballa cos i ment a través de
moviments coordinats, lents i suaus.

Horari: dimecres, d'11.00 a 12.00 h

Del 10 de gener al 20 de març
Organitza: Associació 40 p'arriba 40
p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit
amb l'entitat:

40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

ZUMBA

Balla i posa't en forma al ritme de la
diversió.

Horari: dimecres de 20.00 a 21.00 h

Del 10 de gener al 20 de març
Organitza: Associació 40 p'arriba 40
p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit
amb l'entitat:

40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

COUNTRY

Coreografies de balls típics americans
d'aquesta disciplina, ballats
principalment en línia.

Horari: dijous, de 20.00 a 21.00 h

De l'11 de gener al 21 de març
Organitza: Associació 40 p'arriba 40
p'abajo

Per inscriure's contactar per escrit
amb l'entitat:

40parribapabajo@gmail.com
o per WhatsApp 661 485 175

COMUNICANT CARMEL

Procés participatiu de creació
audiovisual. Col·lectius, professionals,
veïns i veïnes i entitats del Carmel
s'organitzen per enfortir la feina feta
per projectes i iniciatives del barri i
donar eines per la creació audiovisual
d'un vídeo participatiu. Fem juntes el
magazine del Carmel.

Horari: dimecres de 17.00 a 19.30 h

Organitza: Associació Carmel
Amunt - Pla de Desenvolupament de
Comunitari

Amb la col·laboració de la Cooperativa
Càmeres i Acció i La Veïnal TV

Per inscriure's contactar amb l'entitat:

carmelamunt@carmelamunt.org
622 203 298

GENT DEL BARRI

És un espai de trobada on el veïnat
es pot implicar dins del teixit
associatiu aportant allò que sap o vol
aprendre per construir activitats que

parteixen dels seus interessos, amb l'acompanyament de Carmel Amunt. Les activitats i accions que sorgeixin d'aquest grup tenen la finalitat d'integrar les participants dins de la seva pròpia comunitat.

Horari: divendres d'11.00 a 13.00 h

Organitza: Associació Carmel Amunt - Pla de Desenvolupament de Comunitari

Per inscriure's contactar amb l'entitat: carmelamunt@carmelamunt.org
622 203 298

ESPAI DE MANUALITATS

Retroba't amb tu a través de les manualitats.

Horari: Dimarts de 16.30 a 18.30 h

Del 9 de gener al 19 de març

Organitza: Retroba't amb tu
Per inscriure's contactar presencialment, per telèfon o correu amb el Casal de Barri - La Barraca del Carmel

TALLERS I CURSOS VOLUNTARIS

L'adjudicació definitiva de plaça es farà per sorteig en aquells tallers on se superi el màxim d'alumnes, garantint la igualtat d'oportunitats per a tot el veïnat.

BALL DE SALÓ

Tens ganes d'aprendre a ballar? De fer exercici? Apunta't a balls de saló.

Horari: dimecres, de 19.30 a 20.45 h

Del 17 de gener al 20 de març

A càrrec de: Hipòlit Muñoz Fernández

TALLERS I CÀPSULES FAMILIARS

Aquests tallers estan pensats perquè les famílies participin i passin una bona estona juntes explorant, descobrint i divertint-se.

MÚSICA PER NADONS

Infants de 0 a 24 mesos

Sabies que la música és un mitjà de comunicació entre el nadó i la mare fins i tot abans del naixement? Viu una experiència musical amb el teu infant. Mou-te, canta, balla, expressa't i gaudeix.

Horari: dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Del 17 de gener al 20 de març

Total sessions: 10. Preu: 28,49 €

JOC TEATRAL I EXPRESSIÓ

CORPORAL EN FAMÍLIA

A través de diferents premisses, jocs i dinàmiques teatrals, treballarem l'expressió corporal en família.

Dilluns 30 de gener, a les 17.45 h

A càrrec de Neus Gispert

per a infants de 3 a 5 anys

Total hores: 1 h

Gratuït. Cal inscripció prèvia.

PROJECTE "FAMILIAS EN RED"

Sota la consigna que el pare i la mare perfecta no existeixen, *famílies en red* pretén donar-vos eines i estratègies que us permetin sobreviure davant l'aventura d'educar. Xerrades a càrrec del Centre Obert de la Fundació Adsis.

Horari: divendres, de 18.00 a 19.30 h

26 de gener, 16 de febrer i 22 de març.

A càrrec de Fundació Adsis
Entrada lliure, cal inscripció prèvia a:
familias.enred@fundacionadsis.org
T. 93.850.39.66

CÀPSULES

RESPIRACIÓ CONSCIENT I RELAXACIÓ



Respira amb propòsit! En aquest taller aprendràs com canviar el teu estat d'ànim a través d'exercicis de respiració conscient. Com influeix la respiració sobre el sistema nerviós i com usar-lo en el nostre benefici? Aprèn a calmar l'estrès i l'ansietat, a millorar el teu descans i dormir millor, a tenir més enfocament i concentració, guanyar energia, tenir millors digestions o a enfortir la teva immunitat contra els virus.

Dilluns, 22 de gener, a les 17.30 h

A càrrec de Sara Táboas
Cal inscripció prèvia.

AUTODEFENSA FEMINISTA

Entenem autodefensa com a tota acció, ja sigui física com mental, que va dirigida a garantir la nostra seguretat i benestar. Per tant, aquest taller d'autodefensa feminista va dirigit a sentir-nos més segures en tots els aspectes de la nostra vida, o com a mínim en tenir eines per a poder treballar en pro d'aquesta seguretat.

Dijous 8 i 15 de febrer, de 18.00 a 20.00 h

A càrrec d'Espai Defensa personal Fem
Total sessions: 2. Preu: 12,54 €

CONEIX ELS RECURSOS CULTURALS GRATUÏTS DE LA CIUTAT



Explora i coneix totes les possibilitats culturals gratuïtes que ofereix la ciutat de Barcelona.

Dijous, 18 de gener, a les 11.00 h

A càrrec del Casal la Barraca del Carmel. Cal inscripció prèvia.

COMPLEMENTS UPCYCLING



Crea els teus propis complements amb teles i peces de roba que ja no utilitzis, recicla-les i dona'ls una segona oportunitat.

Dimecres, 31 de gener, a les 10.30 h

A càrrec de Studio ARDE
Cal inscripció prèvia.

SONS DEL MARROC



El grup de dones, MUVAS, ens dona a conèixer els instruments i sons i rituals que envolten la cultura magrebina en diferents moments de la vida, com el naixement.

Dijous, 22 de febrer, a les 18.00 h

A càrrec de Grup MUVAS

TÈCNiques I ESTRATÈGIES PER EXPLICAR CONTES



Coneix l'origen i la utilitat dels contes, els diferents formats que existeixen, per a quines edats i el més important: consells i tècniques per explicar-los. Es treballarà de manera pràctica amb la lectura i interpretació d'un conte.

Dimarts, 27 de febrer, a les 17.30 h

A càrrec de Teresa Roig, autora del llibre infantil El jardí dels pensaments
Cal inscripció prèvia.

SALUT SEXUAL A PARTIR DELS 50 ANYS

Com viure una sexualitat més conscient i satisfactòria?

La sexualitat ens porta a reconèixer el nostre cos: el plaer que podem sentir, la tendresa que podem compartir, el desig que podem despertar, l'amor que hi ha en la intimitat.

**Dimarts, 5 de març, a les 17.30 h i
dijous 21 de març, a les 18 h**

A càrrec de Glòria Solsona i Marisa Gerardi. Cal inscripció prèvia.

G

SORTIDA ALS ENCANTS: DESCOBREIX LES TELES

Sortim del Casal per visitar el Mercat dels Encants i conèixer les seves parades de teles.

Dimecres, 13 de març, a les 10.00 h

A càrrec del Casal la Barraca del Carmel. Cal inscripció prèvia.

G

SERVEIS QUE TROBARÀS AL CASAL

PUNT DE SUPORT A TRÀMITS

T'ajudem a resoldre tràmits relacionats amb: La Meva Salut, el SOC, el correu electrònic, l'idCAT mòbil, la Clave i dubtes relacionats amb l'ús dels smartphones.

Horari: Dimarts de 17 a 19 h

Dimecres de 10 a 12 h

Dijous de 10 a 12 h

Preferiblement amb cita prèvia
601 648 673.

CONCILIA

Servei de l'Ajuntament de Barcelona de canguratge per a infants fora de l'horari escolar. Adreçat a famílies residents al barri del Carmel amb infants d'1 a 12 anys.

Atenció a famílies de dilluns a divendres, de 13 a 15 h amb cita prèvia.

Telèfon de contacte: 722 43 90 45

Correu electrònic:

concilia.elcarmel@incoop.cat

PAE

Servei de l'Ajuntament de Barcelona que ofereix la informació, l'atenció i la intervenció necessària perquè les persones puguin exercir els seus drets energètics i l'accés als subministraments bàsics.

Horari: Dimecres de 9 a 14 h

Divendres de 9 a 14 h

Telèfon de contacte: 93 000 80 54
Amb cita prèvia.

COMISSIONS

Si tens idees i vols participar de les dates senyalades organitzant activitats pel barri, envia'ns un correu a info@casalcarmel.cat i ens posarem en contacte amb tu.

GENER

EXPOSICIÓ DEL MES VESTIGIOS, OBRAS EN VIAJE

Del 2 al 26 de gener

Obres visuals que han sorgit d'un temps i espai divers. Algunes creades als Andes, altres concebudes a Barcelona. Testimoniatges i petjades en un camí que un dia va ser transitat i que narren històries molt antigues que en algun punt es troben amb les que vindran.

A càrrec de Guillermo Rodríguez



ESPECTACLE FAMILIAR EL JAZZ DINS UN CABÀS

Divendres, 19 de gener a les 17.45 h

Si el saxo, contrabaix, piano, guitarra i bateria es fusionen inspirant boniques melodies de jazz, de ben segur ens faran passar una bona estona. Que surti doncs, el jazz dins un cabàs!

A càrrec de Musinfant

Per a infants de 0 a 3 anys

Activitat gratuïta amb aforament limitat

G

G

FEBRER

EXPOSICIÓ DEL MES EL CARMEL M'INSPIRA

De l'1 al 27 de febrer

Artistes del Col·lectiu Art Sense Fronteres (ASF) ens ofereixen una sèrie d'obres inspirades al barri del Carmel a través de tècniques i estils molt diferents.

G

Aquesta exposició està comissariada pel veí Magnolito Priego, artista plàstic i escriptor.

Organitza Col·lectiu Art Sense Fronteres



ESPECTACLE FAMILIAR CONTACONTES LIU

Divendres, 2 de febrer a les 17.45 h

A Liu li agrada passejar sota els estels cap per avall, nadar amb el cul fora de l'aigua, el gelat de coco i rodar amb la bicicleta. A vegades en el seu dia a dia es creua amb algunes persones grans que li són difícils d'entendre per aquesta mania que tenen de preguntar-li si és nena o nen. Liu amb les seves preguntes ens convida a qüestionar-nos i obrir-nos a la diversitat i la diversitat de gènere que ens envolta.

A càrrec d'Isa, autori del llibre i Gigi Lafox

Per a infants a partir de 4 anys

Aforament limitat

G

CINEMA-MÀ

Divendres, 16 de febrer a les 11 h

Vine a gaudir del cinema, un espai per a tu amb el teu nadó. Hi haurà una zona habilitada per deixar el cotxet a la sala, podràs aixecar-te les vegades que siguin necessàries i no atabalar-te si el teu bebè plora, té gana i li has de donar el pit o el biberó.

Per a mares i pares amb infants de 0 a 12 mesos.

Aforament limitat

G



ESPECTACLE FAMILIAR EL SHOW MUSICAL

G

Divendres, 23 de febrer a les 18.00 h

Un espectacle musical per a tota la família.

A càrrec de Grup Dance

Per a infants a partir de 3 anys.

Aforament limitat

VERMUT IMPROSHOW TU2X2 IMPRO

G

Dissabte, 24 de febrer a les 12.00 h

Algú va dir que les dones no fan riure i van arribar elles per trencar falses creences. Descarades, pallasses i grotesques, es desdoblen en infinits personatges per crear històries improvisades per petar-se de riure. En aquest show tu seràs guionista i director per un dia.

Aquí tot, absolutament tot, és possible. Vine a 'TU2x2' i digues la teva!

A càrrec de Cia. 2x2 impro

Aforament limitat

MARÇ

EXPOSICIÓ DEL MES UN TIEMPO PROPIO

G

De l'1 al 27 de març

Conciliar els temps de les dones amb els ritmes moderns que marquen la seva vida laboral, familiar i personal en una gesta descoratjadora i sovint impossible. Tenir temps significa poder triar, d'aquesta manera el posseir temps es converteix en

“posseir poder”... i un superpoder!

A càrrec de Gabriella Napolitano



PETANCA PER AVIS I ÀVIES AMB INFANTS

G

Dijous, 21 de març a les 17.30 h

Vine a gaudir de la petanca amb els teus nets i netes i passa una estona divertida compartint aquesta activitat tan representativa del barri del Carmel. Per avis i àvies amb infants a partir de 7 anys.

Organitza: Associació 40 p'arriba 40 p'abajo i Casal la Barraca del Carmel
Inscripció prèvia



FREE PARTY FAMILIAR Divendres, 15 de març

G

a les 17.30 h

La ruta del bacalao ja ha passat a la història, suma't a la ruta del biberó i vine a compartir en família un espai de diversió, festa i música.

Si vols participar de la creació de la playlist col·laborativa envia'ns un whatsapp al 601 64 86 73 o un correu a info@casalcarmel.cat i ens posarem en contacte amb tu.

Per a infants de 0 a 3 anys.

Aforament limitat

ADSI

Entitat sense ànim de lucre que treballa per oferir oportunitats a persones en situacions vulnerables, des de fa més de cinquanta anys. Entre els nostres programes destaquen l'atenció a menors i joves, la inserció laboral de persones adultes i l'atenció a col·lectius concrets (persones privades de llibertat, migrants, etc.). Més informació: www.fundacionadsis.org
barcelona@fundacionadsis.org
T. 93 357 75 75

CARMEL AMUNT

El Pla de Desenvolupament Comunitari Carmel Amunt és un grup de persones que treballem per transformar i millorar el barri del Carmel. L'associació està formada per veïnes, entitats i totes aquelles persones que treballen al territori i volen participar compartint allò que els hi preocupa, allò que els hi agradaria canviar o qualsevol altre idea que vulguin aportar. Més informació: www.carmelamunt.org / carmelamunt@carmelamunt.org / T. 622 203 298

CARMEL COMERÇ

Aassociació de comerciants de barri del Carmel fundada el 1996 per promocionar i defensar els interessos del petit comerç al Carmel. Més informació: www.botigues3turons.com
info@botigues3turons.com
T. 600 030 005

COORDINADORA D'ENTITATS DEL CARMEL

Coordinació de les entitats per a la gestió i programació d'actes del calendari festiu destinats a la població del barri del Carmel: Carnestoltes, Festa Major entre d'altres. www.elcarmel.org/ info@elcarmel.org / T. 605 465 988

GRUPO DANCE

Associació d'entreteniment sense ànim de lucre. Impartim activitats a diferents llocs del barri i prioritzem passar-ho bé i la bona harmonia. Les nostres activitats són variades: zumba, ball en línia, country, sevillanes, informàtica, maneig del mòbil, idiomes, costura, manualitats, teatre, gimnàstica, loga, chi-kung, sortides i excursions. Més informació: grupodance.creative@gmail.com
T. 615015489. Botiga d'Informàtica c. Conca de Tremp cantonada c. Lugo.

40 P'ARRIBA 40 P'ABAJO

Associació sociocultural i de lleure, realitzem sortides culturals, tallers, manualitats, balls, esport, festivals i un munt d'activitats. Si encara no ens coneixes, tens inquietuds i vols mantenir-te actiu, comptem amb tu. Vine a informar-te al Casal, coneixeràs a la nostra geganta, La Carmela de 40, i podràs consultar totes les activitats. Més informació: 40parribapabajo@gmail.com o per whatsapp 661 485 175



Casal de Barri La Barraca del Carmel

Carrer Llobregós, 107-113
08032 Barcelona
Tel. 93 358 61 07
Tel. 601 648 673
info@casalcarmel.cat

Horaris:

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 21.30 h.
Dissabtes de 10 a 14 h.

Transport Públic:

Metro: L5 Carmel
Bus: V21, V23, 86, 87, 19, H2