

## SERVEIS ALLOTJATS

### ASSOCIACIÓ SEMBRAR

Dilluns de 9:00 a 18:30 h

Servei d'atenció i acompanyament integral per a dones que pateixen o han patit violència. Aquesta és una entitat que treballa per a contribuir en l'eradicació de la violència en totes les seves formes.

Cita prèvia a:  
[social@asociacionsembrar.org](mailto:social@asociacionsembrar.org)

### SERVEI DE PREVENCIÓ I CONVIVÈNCIA

De dilluns a dijous  
d'11 a 18 h

Un servei de proximitat i d'atenció veïnal per a l'assessorament cap a veïns/es i de gestió de conflictes veïnals.

Contacta'ns al 676 977 788 /  
678 796 536

### SERVEI D'ORIENTACIÓ LABORAL PLA DE BARRI

Dimarts, dijous i divendres  
de 8:30 a 15 h  
Dilluns i dimecres  
de 8:30 a 18:30 h

Qualsevol veï/ina del barri que estigui cercant feina, vulgui fer un canvi professional, es vulgui formar o tingui qualsevol dubte sobre formació o ocupació.

Cita prèvia a través de  
[g.urdangarin@fundaciointermedia.org](mailto:g.urdangarin@fundaciointermedia.org) o 617 86 09 26

### Punt Òmnia - Servei d'accés a les noves tecnologies i a la informàtica

Dilluns a divendres  
de 10 a 13:30 h  
Dilluns i dimecres  
14:30 a 17:30 h  
Dimarts i dijous  
de 14:30 a 18 h

Programa universal d'intervenció social, que utilitzant com a instrument les eines TIC, cerca millorar i afavorir, tant individualment com col·lectivament, la inclusió i la vinculació de les persones a la comunitat.

687 02 10 55 | Telèfon i WhatsApp  
[lapau@xarxaomnia.gencat.cat](mailto:lapau@xarxaomnia.gencat.cat)

### PUNT DE DEFENSA DELS DRETS LABORALS

Dimecres de 10 a 14 h

Servei d'assessorament jurídic gratuït i personalitzat obert a qualsevol persona treballadora, independentment de la seva situació administrativa. També hi poden accedir les persones contractants amb consultes sobre drets laborals.

Cita prèvia 900 533 175 o a través del web  
[barcelonactiva.cat/dretslaborals](http://barcelonactiva.cat/dretslaborals)

### PLA D'ACCIÓ COMUNITÀRIA

Divendres de 9 a 14 h

Projecte comunitari democràtic, obert a tothom, que liderem els mateixos veïns i veïnes i on busquem aconseguir resultats que tinguin un impacte social a través d'actuacions d'èxit internacional que decidim recrear al nostre barri.

Cita prèvia a  
[vernedalapau@gmail.com](mailto:vernedalapau@gmail.com)

### XARSE: Xarxa de resposta Socioeconòmica

Dimecres de 15:30 a 18:30 h  
Dijous de 8:30 a 15:00 h

Servei d'atenció a persones que han patit un empitjorament de les seves condicions bàsiques de vida arran de la crisi sanitària de la Covid-19 i que, per diferents motius (informatius, tecnològics, burocràtics, etc.), necessiten un assessorament i/o acompanyament per accedir als recursos i/o ajuts existents.  
Cita prèvia: 930136844

# Casal de Barri La Pau

C/ Pere Vergés 1, Pl. 1<sup>a</sup>  
08020 Barcelona

93 278 05 35

[cblapau@gmail.com](mailto:cblapau@gmail.com) /  
[info.acrlapau@gmail.com](mailto:info.acrlapau@gmail.com)

[www.barcelona.cat/casalsdebarri/lapau](http://www.barcelona.cat/casalsdebarri/lapau)

[@acrlapauoficial](https://www.facebook.com/acrlapauoficial) [@acrlapau](https://www.instagram.com/acrlapau)



Dilluns a dijous de 17 a 20 h  
Dimecres i divendres de 10 a 13 h

## ORGANITZEM / COL·LABOREM EN FESTES I ACTES COMUNITARIS AL LLARG DE L'ANY

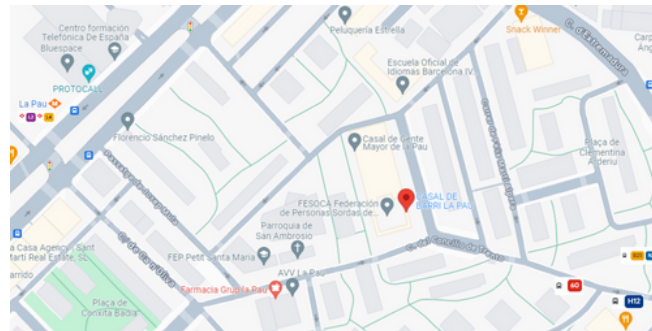
NO T'HO PERDIS!!! Informa't!!!

### EXPOSICIONS

Si tens una obra artística, ja sigui pintura, fotografia, treballs manuals, etc., nosaltres et cedim gratuïtament l'espai. Per a més informació, [cblapau@gmail.com](mailto:cblapau@gmail.com)

Els taller NO es realitzaran si no hi ha un mínim d'alumnes inscrits. Només en aquest cas es retornaran els diners.

La inscripció es considerarà formalitzada quan es faci el pagament a la secretaria del Casal o es faci arribar el comprovant d'ingrés.



Casal de Barri  
La Pau

Programació  
d'Hivern  
8 gener - 22 març  
2024

LA PAU



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Sant Martí

## ARTS ESCÈNIQUES

### GYM-JAZZ

Dilluns i dimecres  
De 19:30-20:30h  
22 sessions Del 8/01 a 20/03  
60€/trimestre

Imparteix: **M<sup>a</sup> Teresa Borrell**  
En aquest taller trobaràs la perfecta combinació entre la gimnàstica i el ball. Coreografies i exercicis que t'ajudaran a expressar sentiments mentre alliberes tensions i enforteixes el teu cos al ritme de la música pop.

### SALSA ADULTS

Dimarts  
De 20:00 - 21:30h  
12 sessions  
90€/Trimestre  
mínim de 8 alumnes

Imparteix: **Dancelab**  
En aquest curs aprendràs els passos bàsics de la salsa i múltiples variants per a divertir-te i sentir el ritme d'aquest gènere llatí. Desperta la passió i el sentiment i posa el teu cos en moviment a través de la música. Un espai per desconectar, ballar i gaudir amb la millor energia.

### ZUMBA ADULTS

**Amb Lou**  
Divendres  
De 18:30 a 19:30 h  
10 sessions 12/01 al 15/03

Imparteix: **Lou**  
Treballem càrdio, flexibilitat i esforç. Posa't en forma i gaudeix ballant al so de la música del moment.

## ARTS PLÀSTIQUES

### CÒMIC - MANGA amb Ordep

Dimarts i dijous  
De 18.00 a 20.00h  
22 sessions de 2h.  
Del 9 de gener al 21 de març  
90€ + materials / trimestre

Des del Marvel fins a l'Anime aprendràs i perfeccionaràs els teus personatges per crear el teu propi relat. Només has de venir i apuntar-t'hi!

### MANTENIR UNA LLAR SEGURA

Dijous 8 de Febrer d'11 A 12:30h  
Inscripcions presencials

En aquesta activitat, de la mà del Cos de Bombers de Barcelona, s'identifiquen possibles riscos a la llar, mesures preventives per evitar-los i les actuacions a seguir en cas d'emergència. S'exposen el funcionament dels dispositius de seguretat a la llar del Servei de Teleassistència Municipal com ara, detectors de fum/foc i de gas. Aquestes sessions volen dotar les persones usuàries d'eines perquè, amb l'ajuda dels detectors, puguin continuar fent les activitats de la vida diària de manera autònoma i segura.

### BATXATA ADULTS

Dimarts  
De 20:00 s 21:30h  
12 sessions  
90€/Trimestre  
mínim de 8 alumnes

Imparteix: **Dancelab**  
Espai per aprendre a ballar batxata, per a passar una estona divertida, connectar amb la música i sortir carregats d'energia. No són necessaris coneixements previs de ball.

### DANCEHALL INFANTIL

Divendres  
De 17.30 a 18.30h  
11 sessions. Del 12/01 al 22/03

Imparteix: **Lou**  
Vols ballar com els/les titokers? En aquest curs aprendrem coreografies, balls, però sobretot diversió amb aquest ball que fusiona ritmes caribenys i passes de hip hop. Serà un tasteig dels balls actuals i de moda, dirigits a nenes de 5 a 16 anys.

### BATUCADA

Imparteix: **Batucada Himbawe**  
Taller gratuït  
Dates a concretar

Espai per a treballar la tècnica, de manera global, dels diferents instruments musicals de la batucada. Si vols viure al ritme d'aquests sons bruts amb un bon ambient familiar, aquest és el teu curs! Adreçada a tots els públics.

## SALUT I CURES - SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA MUNICIPAL

### BON ÚS DELS MEDICAMENTS

Dilluns 15 de Gener a les 17h  
Inscripcions presencials

En aquesta activitat es vol transmetre la importància d'un ús dels medicaments amb l'explicació de conceptes bàsics com ara, els tipus de medicaments, així com la informació al prospecte i a l'embalatge, també es faciliten consells sobre com mantenir-los i prendre'ls adequadament.

### ACTIVA LA TEVA MENT

Dijous 14 de Març d'11 a 12:30h  
Inscripcions presencials

A mesura que les persones envellim estem més exposades a processos de deteriorament cognitiu, però gràcies a la capacitat que té el nostre cervell d'establir noves connexions entre neurones i reforçar les antigues, podem millorar les nostres capacitats cognitives. Mantenir una ment activa és de vital importància. En aquesta activitat s'expliquen les funcions cognitives i es presenten exercicis per exercitar el nostre cervell.

## CULTURALS

**EXPOSICIÓ: DONES SUPERVIVENTS**  
Associació Hèlia  
Del 15 al 26 de gener

### DIA DE LA DONA

**EXPOSICIÓ: SENYES D'IDENTITAT. RETRATS DE DONA**  
del 4 al 15 de març

**RUA DE CARNESTOLTES**  
10 de febrer

## SOSTENIBILITAT

**TOTE BAG**  
Divendres 26 de gener 17:30h  
Sessió única  
3€ | Inscripcions presencials

**SABONS ARTESANALS**  
1 de març de 17.00 A 19.00h  
Sessió única  
5€ | Inscripcions presencials

### TALLERS TEMÀTICS DE CUINA | Imparteix Jordina

Divendres 12 de gener	Dilluns 12 de febrer	Divendres 15 de març
Taller cuina d'aprofitament 17.00 a 19.00h Sessió única 5€   Inscripcions presencials *Ingredients inclosos	Fem galetes en família 17.00 a 19.00h Sessió única Adult més infant 8€ Adult 5€ Inscripcions presencials *Ingredients inclosos	Taller de cuina tradicional 17.00 a 19.00h Sessió única 6€   Inscripcions presencials *Ingredients inclosos

## SALUT I CURES

### TALLER DE MEMÒRIA PER ADULTS

**Georgina Vinyes Neuropsicòloga**  
Dijous d'11:45 a 13h i de 13 a 14:15 h  
11 sessions d'1.30h.  
De l'11/01 al 21/03  
21€|Trimestral |  
Inscripcions presencials

Es treballa la memòria amb exercicis lingüístic i matemàtics.

### TAI-TXI

**Amb Fabienne Boyer**  
Totes les edats  
Dilluns de 15:45 a 16:45 h  
11 sessions. Del 8/01 al 18/03  
Inscripcions presencials

El tai-txi és un art marcial amb beneficis per a la salut mental i física mitjançant moviments relaxants i harmoniosos en combinació amb la respiració i concentració mental.

**SETMANA CULTURAL**  
Del 17 al 23 de febrer  
Masterclass Zumba  
Divendres 23 de febrer a les 17h

**TALLER DE CONFECCIÓ DE DISFRESSES**  
Divendres 2 i 9 de febrer 17h  
Preu: Adult + Infant 5€

**COSTURA CREATIVA**  
**Amb Solidària Associació**  
Dimarts de 17.30 a 18.30h  
11 sessions. Del 9 de gener al 19 de març  
45€/trimestre

## PROJECTES COMUNITARIS

**AL BARRI ENS CUIDEM**  
| Salut física i emocional  
Dimarts de 9:30 a 18:00 h

Salut comunitària en forma de tallers, activitats i acompanyament psicològic per a millorar el nostre benestar físic i emocional individual i col·lectiu dels veïns/es de la Verneda i La Pau.  
Dimarts de 9.30 a 18.00. Cita prèvia a [albarrienscuidem@fundaciores.org](mailto:albarrienscuidem@fundaciores.org), 691 43 86 11 .

**RECEPTES AL BORDE DE UN ATAQUE DE BUEN GUSTO:**  
Receptari Comunitari a La Pau | Cuina

Neix de la necessitat de construir en comú, de compartir els nostres coneixements i d'anar tots/es a una apostant per a una cuina sana i sostenible. Cuinar és una acció universal per la qual des del barri de La Pau apostem fermament, esteu convidats/des a participar, llegir i aprendre de les receptes que el barri us porta. Convocatòries en línia a través de l'Instagram i Facebook

## ENREDANDO | Salut comunitària

Salut comunitària a través d'activitats d'oci saludable. Som un grup de veïns/es que ens organitzem per a confeccionar un Mapa d'Actius on quedi reflexat. Vols formar-ne part?

## Visites i recorreguts culturals Coneix l'Art del Barri: "Els ulls de Barcelona" d'Adolf Mas

Sortida del Casal de Barri La Pau  
**Divendres 1 de Març 10:30 a 13:00 h**  
Activitat gratuïta | Transport a càrrec propi |  
Inscripcions presencials, formulari o al 93 278 05 35

## L'HORT DE LA PAU | Sostenibilitat

Vols practicar tècniques d'horticultura ecològica? T'interessa la nutrició ecològica i els remeis naturals? Busquem veïns/es de La Pau amb interès per a aprendre, compartir i teixir xarxes amb un objectiu comú: un món més sostenible!

## EQUIP DE COMUNITÀRIA | Participació

Vam néixer amb l'objectiu de teixir xarxa entre veïns/es de La Pau i dur a terme les idees que teniem pel Casal de Barri. Si també tens propostes i vols unir-te, nosaltres ja t'estem esperant!

## ESPAI EDUCATIU | Aprenentatge

Dimarts i Dijous de 17:30h a 19:00h  
Vam néixer amb l'objectiu de cobrir la necessitat d'ajudar i col·laborar amb la canalla i adolescents de La Pau. Autogestionat per un grup de voluntàries/s. Si també tens propostes i vols unir-te, nosaltres ja t'estem esperant!

Visites i recorreguts culturals. Coneix l'Art del Barri: "Els ulls de Barcelona" d'Adolf Mas Presentem una visita en grup a l'obra d'Adolf Mas Ginestà (1860-1936), conegut per la importància de la seva labor en el camp de la fotografia patrimonial i referent a l'hora d'entendre la transformació social de Barcelona en l'entrada del segle XX.