

ARTS ESCÈNIQUES

GYM - JAZZ

Dilluns i dimecres
19.30 a 20.30h
24 sessions
60€/trimestre

Imparteix: M^a Teresa Borrell

En aquest taller trobaràs la perfecta combinació entre la gimnàstica i el ball. Coreografies i exercicis que t'ajudaran a expressar-te mentre alliberes tensions i enforteixes el teu cos.

DANCEHALL

Dilluns i/o dimecres
19.30 a 20.30h
12 o 24 sessions
55€/trimestre (1 dia/setmana)
75€/trimestre (1 dia/setmana)

Imparteix: Mireia Caju

El Dancehall es una dansa i cultura procedent de Jamaica. En aquest taller ens apropem als *moves* creats per les jamaicanes, enfocant-nos essencialment en el Dancehall Female

BENESTAR I SALUT

TAI TXI

Dilluns
15.30 A 16.30h
12 sessions



Imparteix: Fabienne Boyer

Art marcial amb beneficis per a la salut mental i física mitjançant moviments relaxats i armoniosos en combinació amb la respiració i concentració mental.

YOGA TARDES

Dijous
17.30 A 18.30h
11 sessions
55€/trimestre

NOU

Imparteix: Elizabeth

Practicarem ioga per reforçar grups de músculs principals, atendre i gaudir la nostra respiració i en cas necessari reduïm la nostra postural general.

YOGA MATINS

Dimecres
11.00 A 12.00h
11 sessions
55€/trimestre

NOU

Imparteix: Elizabeth

Practicarem ioga per reforçar grups de músculs principals, atendre i gaudir la nostra respiració i en cas necessari reduïm la nostra postural general.

NUNCA ES TARDE PARA HABLAR: DANZA MOVIMIENTO

26 de Maig
17.30 A 19.30h
Monogràfic

NOU



Imparteix: Elizabeth

Revisem les nostres emocions a través d'un recorregut corporal d'autodescobriment basat en el llibre "Nunca es tarde para hablar: Sobrevivientes del Abuso Sexual infantil".

AUDIOVISUALS

APROPEM-NOS A LA FOTOGRAFIA

Dijous
17.30 a 18.30h
8 sessions
45€ / trimestre

Imparteix: Paula del Hoyo

Aquest taller ens apropa a les tècniques bàsiques de la fotografia digital a través de la fotografia costumbrista, la pràctica i el joc experimental.

SOSTENIBILITAT

COSTURA CREATIVA

Dimarts
17.30 a 18.30h
12 sessions
45€/ trimestre

Imparteix: Magdalena Zabala

Confeccionar i donar una segona vida a aquells pantalons que tant t'agraden no és gens difícil si n'aprenem juntes. Retallarem i cosirem talls de tela mentre aprenem a confeccionar per a introduir-nos al món de la costura i les 4R.

COMPRESSES DE TELA

26 de Maig
18.00 a 20.00h
Monogràfic
5€

NOU

Celebrem la setmana de la higiene menstrual proposant un espai de costura per tal de confeccionar les nostres propies compreses de tela i oposar-nos al sistema de consum d'un sol ús.

TALLERS TEMÀTICS DE CUINA

Dates per confirmar
Fes la teva proposta:



Imparteix: Paty Mora i Jordina

Cuinem plats tradicionals d'arreu aprofitant ingredients de temporada. Amb companyia dels nostres infants i de manera individual aquest és l'espai per aprendre sobre gastronomia des de la pràctica.

TECNOLOGIES

EL NOSTRE ORDINADOR PORTÀTIL

Dates per confirmar

NOU



A través de Repara Connecta't

Obtindrem un coneixement bàsic dels components físics que componen el nostre ordinador i aprendrem a solucionar els problemes més comuns de la màquina.

ESPELMES AROMÀTIQUES

6 de Juny
18.30 a 20.00h
Monogràfic
5€

Reciclem l'oli usat per personalitzar les nostres espelmes. Jugarem amb els colors, les formes, els envasos i les olors per a fer més agradable els nostres espais personals.

SABONS ARTESANALS

9 de Maig
11.00 a 13.00h
Monogràfic
5€

NOU

Reduir, reutilitzar, reciclar i recuperar són els principis en els que ens basem per aprendre a elaborar sabons a partir d'olis reciclats amb la recepta de la iaia. Jugarem amb els colors, les formes, els envasos i les olors.

SALTA LA BRETXA DIGITAL!

3 i 17 de Juny i 1 de Juliol
10.00 a 11.30h



A través de Al Barri Ens Cuidem

Aprenderàs a treure profit a les eines que t'ofereix internet i el teu mòbil per buscar informació i fer gestions i tràmits de forma més fàcil i sobretot segura, augmentant la teva autonomia a l'hora d'enfrontar el món digital actual.

MANTENIMENT I OPTIMITZACIÓ DELS SISTEMES OPERATIUS

Dates per confirmar

NOU



A través de Repara Connecta't

Explicarem què és un sistema operatiu i com es fa servir. Coneixerem també, alguns dels diferents sistemes operatius que hi ha a la nostra disposició.

VISITES CULTURALS

EXPO: PASSEIG FOTGRÀFIC

19 d'Abril al 13 de Maig
10.00 a 13.00 i
16.00 a 18.00h
Inauguració a concretar

NOU



Col·labora: Al Barri Ens Cuidem

Coneix els resultats fotogràfics del passeig fotogràfic dinamitzat pel grup d'Al Barri ens Cuidem amb la dinamització del Félix del Casal de Barri La Palmera.

GRUP DE LACTÀNCIA

Dimecres
14.00 a 15.00h
11 sessions
55€/ trimestre

NOU

Imparteix: Paulinne Delanoy

Podrem parlar de tots els temes relacionats amb la teva criatura i el postpart mentre coneixes altres (ma) pares i comparteixes experiències amb o sense infants.

PROJECTES COMUNITARIS

AL BARRI ENS CUIDEM

Salut física i emocional
Dimarts
9.30 a 18.00h

Salut comunitària en forma de tallers, activitats i acompanyament psicològic per a millorar el nostre benestar físic i emocional individual i col·lectiu.

Cita prèvia a 691 43 86 11/ 652 89 33 80 o albarrienscuidem@fundaciores.org,

REPARA, CONNECTA'T

Espai d'autoreparació
Dimarts / Dimecres
11.00 a 13.00h / 16.00 a 18.00h

Se m'ha espatllat la batedora! Ara el microones! No la llencis! Hem habilitat un espai d'autoreparació d'electrodomèstics petits perquè puguis reparar-los, ajudar als veïns/es i allargar la seva vida útil!

Cita prèvia a <https://forms.gle/Mtvfb2pJUVVmfZu8>
Cost dels materials a càrrec del/de la participant

GÈNERE I CURES

PORTEIG

13 de Maig i 10 de Juny
10.00 a 12.00h
Monogràfic
5€ / sessió

NOU

Imparteix: Paulinne Delanoy

Veniu a provar portanadons amb un assessorament individual per a trobar el que millor s'adapta a tu, el teu nadó i el vostre estil de vida.

GRUP DE LACTÀNCIA

Dilluns
17.30 a 18.30h
9 sessions
45€/ trimestre

NOU

Imparteix: Paulinne Delanoy

Podrem parlar de tots els temes relacionats amb la teva criatura i el postpart mentre coneixes altres (ma) pares i comparteixes experiències amb o sense infants.

L'HORT DE LA PAU

Sostenibilitat
Agenda viva

T'interessa l'horticultura i nutrició ecològica, els remeis naturals? Busquem persones amb interès per a aprendre, compartir i teixir xarxes amb un objectiu comú: un món més sostenible!

RECEPTES COMUNITÀRIES

Cuina i gastronomia
Agenda viva

Vols compartir els teus coneixements apostant per a una cuina sana i sostenible? Cuinar és una acció universal, esteu convidats/des a participar, llegir i aprendre de les receptes que el barri us porta.

EQUIP DE COMUNITARIA

Participació
Agenda viva

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!

ASSOCIACIÓ SEMBRAR

Dilluns de 9.00 a 18.00h | Cita previa a social@asociacionsembrar.org

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

XARSE: XARXA DE RESPOSTA SOCIOECONOMICA

Dimecres de 15.30 a 18.30h i dijous de 9.00 a 15.00h
Cita previa a 675 60 79 18

Atenció a persones que han patit un empitjorament de les seves condicions bàsiques i necessiten un acompanyament per accedir als recursos i/o ajuts existents.

PUNT DE DEFENSA DELS DRETS LABORALS

Dimecres de 9.00 a 13.00h
Cita previa a 900 533 175 o barcelonactiva.cat/dretslaborals

Servei d'assessorament jurídic gratuït i personalitzat obert a qualsevol persona treballadora, independentment de la seva situació administrativa.

SERVEI D'ORIENTACIÓ LABORAL JOIA

Divendres de 8.00 a 14.00h
Cita previa a 619 003 387 o itinere@fundaciojoia.org

Servei personalitzat d'orientació laboral, recerca de feina i posada en marxa projectes professionals per a persones amb malestar psicològic.

PLA D'ACCIÓ COMUNITARIA

Divendres de 9.00 a 14.00h
Cita previa a vernedalapau@gmail.com

Projecte comunitari democràtic amb el que busquem a través de bones pràctiques internacionals, aconseguir resultats amb un impacte social d'èxit al nostre barri.

SERVEI DE PREVENCIÓ I CONVIVÈNCIA

Dilluns a dijous de 11.00 a 17.00h
Cita previa a 678 796 536 o 676 977 788

Actuacions preventives, d'intervenció en conflictes i de foment de la integració dels joves i col·lectius vulnerables en l'espai públic, promovent la participació i cohesió.

SERVEI GRATUIT DE CANGURATGE: CONCILIA

Dilluns a divendres de 15.30 a 20.30h i dissabtes de 10.00 a 18.30h
Cita previa a <https://concilia.incoop.cat/citaverneda/>

Conciliem la vida laboral amb la familiar i personal amb el servei de canguratge sol·licitant-lo amb antelació. Espai dinamitzat per a professionals del lleure educatiu.

SERVEIS D'ORIENTACIÓ LABORAL PdB

Dilluns a dijous de 8.00 a 15.00h i dilluns i dimecres de 16.00 a 18.00h
Cita previa a 617 860 926

Servei per a qualsevol veï/ina que estigui cercant feina, vulgui fer un canvi professional, es vulgui formar o tingui qualsevol dubte sobre formació o ocupació.

CASAL DE BARRI LA PAU

C/ Pere Vergés, 1, 1r

Telèfon de contacte: 93 278 05 35
Correu electrònic: info.acrlapau@gmail.com cblapau@gmail.com
Web: www.barcelona.cat/casalsdebarri/lapau/
Facebook: [@acrlapauoficial](https://www.facebook.com/acrlapauoficial)
Instagram: [@acr_lapau](https://www.instagram.com/acr_lapau)

Horari d'atenció:
Dilluns a dijous de 17.00 a 20.00h
Dimecres i divendres de 10.00 a 13.00h

ACCIÓ COMUNITÀRIA

Organitzem, col·laborem i coorganitzem en festes i actes comunitaris al llarg de l'any.
Posa't en contacte amb nosaltres i proposa'ns per correu

ESPAI D'EXPOSICIONS

Si tens una obra artística, ja sigui pintura, fotografia, treballs manuals, etc. nosaltres et cedim gratuïtament l'espai.
Per a més informació posa't en contacte al correu electrònic.

Els tallers **no** es realitzaran si no hi ha un mínim d'alumnat instrit. **Només** en aquest cas es retornaran els diners.
La inscripció es considerarà formalitzada quan es faci el pagament a la secretaria dels Casal o es faci arribar el comprovant d'ingrés.



Districte de
Sant Martí
[@BCN_SantMartí](https://twitter.com/BCN_SantMartí)

Fes la teva
inscripció
en línia



Casal de Barri
La Pau

Programació
de Primavera

19 d'Abril a
l'1 de Juliol 2022

