

Entitat gestora de l'equipament,
formada per les entitats:

**Agrupament Escolta
i Guia Pau Casals**

**Associació Cultural
i Recreativa Juguem**

**Associació de Veïns
i Veïnes de La Sagrera**

**Associació Gastronòmica
i Cultural Esquenes Platejades**

Associació Social Andròmines

**Associació Drac, Diables i
Gegants de La Sagrera**

La Sagrera Alternativa

Si vols participar en els diferents
projectes en marxa de la Torre, no dubtis
a venir a algun dels nostres grups o
comissions de treball!

**Districte de
Sant Andreu**



Casal de Barri Torre de La Sagrera
Berenguer de Palou, 64-66 · 08027 Barcelona · Tel. 931 538 381
info@torrelasagrera.cat · www.torrelasagrera.org
@TorreLaSagrera
Horaris: de dilluns a dissabte, de 10 h a 14 h i de 16 h a 21.30 h

**Casal de Barri
Torre de La Sagrera**

**Programació
trimestral
de tallers
i activitats**
Abril >
juny 2021

Torre de La Sagrera



SERVEIS D'ATENCIÓ CIUTADANA

BANC DEL TEMPS DE LA SAGRERA
Tot servei no té un cost monetari. Vine a
preguntar com pots intercanviar temps i
enriquir-te col·lectivament.
Dimarts de 18.30 a 19.30 h, amb cita prèvia
Servei obert i gratuït

**ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES
DE LA SAGRERA**
Consulta tot allò que t'interessi saber sobre
l'Associació i La Sagrera.
Dimarts, dimecres i dijous de 18 a 20 h
Servei obert i gratuït

NORMATIVA

1. La data d'inici serà la setmana del 19 d'abril, si no s'especifica una altra data a la descripció de l'activitat.
2. Les inscripcions s'iniciaran a partir del dia 22 de març a les 10.00 h a través del web www.torrelasagrera.cat. En cas que no sigui possible, es realitzaran inscripcions presencials sota cita prèvia trucant al 931 538 381.
3. No queda confirmada la plaça fins que es formalitza el pagament.
4. El pagament es realitza a través del web i, en cas que no sigui possible, amb targeta de crèdit/dèbit al propi centre. No s'accepten pagaments en efectiu.
5. **De forma excepcional i amb motiu de les mesures sanitàries derivades de la Covid-19, els tallers seran online, si no s'especifica el contrari a la descripció. El format dels tallers pot variar segons l'evolució de la pandèmia i passarà a ser presencial tan bon punt sigui possible.**
6. En cas que la persona inscrita s'hagi de donar de baixa d'un taller, ho haurà de notificar fins una setmana abans de l'inici del taller. Un cop passada aquesta data no es retornarà l'import de la inscripció.
7. La Torre de La Sagrera es reserva el dret a suspendre els cursos en que no s'hagin inscrit un mínim de participants. Només en aquest cas es retornaran els diners de la inscripció.
8. En els tallers gratuïts, tres faltes d'assistència no justificades són motiu de pèrdua de plaça.
8. La Torre de La Sagrera segueix els estàndards de preus dels equipaments municipals. El preu d'1 hora d'activitat és de 4,10 euros, IVA inclòs.

**Més informació
sobre els tallers
i la normativa al web
www.torrelasagrera.cat**

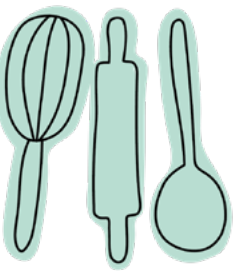
GASTRONOMIA



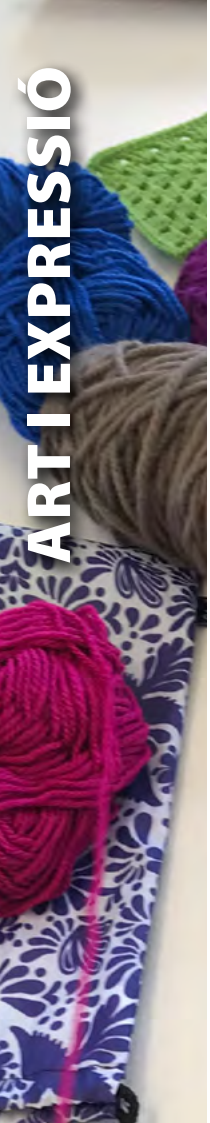
**TRADICIONS A TAULA.
PA DE SANT JORDI**
Dimecres 21 d'abril de 18 a 20 h
1 sessió
A càrrec de Rosa Montoriol. Oli i sucre
Preu: 8,20 €

**TRADICIONS A TAULA.
PANOLIS DE CORPUS**
Dimecres 2 de juny de 18 a 20 h
1 sessió
A càrrec de Rosa Montoriol. Oli i sucre
Preu: 8,20 €

**TRADICIONS A TAULA.
COCA DE SANT JOAN**
Dimarts 22 de juny de 18 a 20 h
1 sessió
A càrrec de Rosa Montoriol. Oli i sucre
Preu: 8,20 €



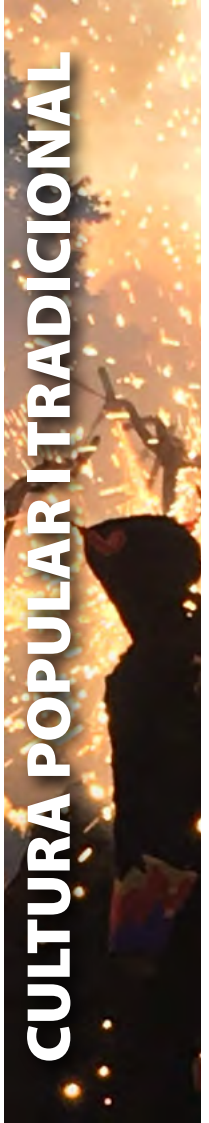
ART I EXPRESSIÓ



**QUILLING.
FILIGRANES DE PAPER**
**Dissabte 17 d'abril, 15 de maig
i 19 de juny** de 10 a 13 h
A càrrec de Gemma Gibert
Preu per sessió 12,30 €

PATCHWORK INICIAL
Dijous de 16.45 a 18.45 h
9 sessions
A càrrec de Cristina Morros
Activitat gratuïta amb la col·laboració del Banc del Temps de la Sagrera

CULTURA POPULAR I TRADICIONAL



**SANT PONÇ.
COSMÈTICA NATURAL**
Dissabte 8 de maig de 11 a 13 h
1 sessió
A càrrec de Carla Flores
Preu: 8,20 €



GESTIÓ EMOCIONAL EN TEMPS DE CRISI

Dilluns de 16.30 a 18 h
9 sessions
A càrrec de Pilar Andrés, Àlicia Maya i Mònica Suñé, infermeres del CAP La Sagrera.
Taller gratuït amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

IOGA VINYASA

Dilluns
de 18.30 a 19.45 h
9 sessions
A càrrec de Laura Pañella de YogaMeddy
Preu: 46,20 €

DESPERTEM AMB IOGA. IOGA INTEGRAL

Dimarts
de 10.15 a 11.15 h
9 sessions
A càrrec de Krisztina Bartyik
Preu: 36,90 €

TAI-TXI-TXUAN

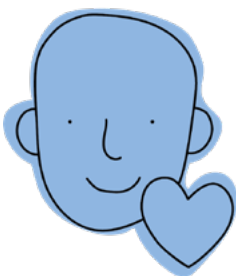
Dimecres
de 10 a 11 h
9 sessions
A càrrec d'Àlicia López
Preu: 36,90 €

IOGA SUAU

Dijous
de 10.30 a 11.30 h
9 sessions
A càrrec de Tònia Rubino
Preu: 36,90 €

HIPOPRESSIUS. TREBALL ABDOMINAL

Dijous de 17 a 18 h
9 sessions
A càrrec d'Eva Escaño
Preu: 36,90 €



GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

Dijous de 18 a 19 h
9 sessions
A càrrec d'Eva Escaño
Preu: 36,90 €

MINDFULNESS, L'ART D'ESTAR PRESENT

Dijous de 19 a 20.30 h
9 sessions
A càrrec de Laura Casas
Preu: 55,35 €

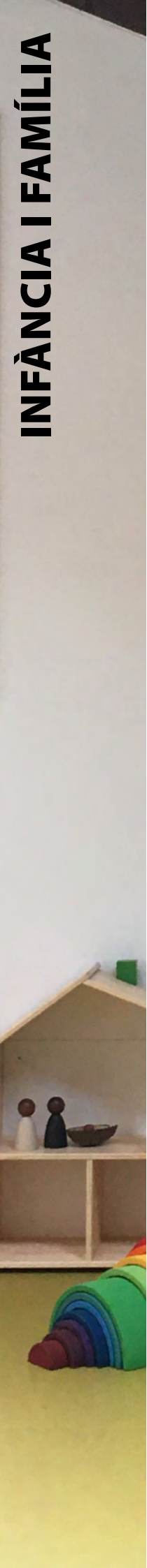
TXIKUNG TERAPÈUTIC

Divendres
de 12.15 a 13.15 h
9 sessions
A càrrec d'Àlicia López
Preu: 36,90 €

RISOTERÀPIA. POSITIVITZA'T

Dimecres 2 i 9 de juny
de 18 a 19.30 h
2 sessions
A càrrec d'Inés Simarro
Preu: 12,30 €

INFÀNCIA I FAMÍLIA



TALLER DE BASTONERS INFANTILS

Dimarts de 17 a 18 h
9 sessions
A càrrec de Maria del Carme Domínguez.
Coordinadora de ball de bastons de Catalunya
Infants de 6 a 12 anys
Preu: 36,90 €

IOGA EN FAMÍLIA

Dimecres de 17 a 18 h
9 sessions
A càrrec de Mònica Rota, de YogaMeddy
Famílies amb infants a partir de 3 anys
Preu: 36,90 €

GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA

Dijous d'11.45 a 13.45 h
A càrrec de Palmira Santín, infermera pediàtrica del CAP La Sagrera
Servei gratuït, permanent i obert durant tot el curs



HABILITATS I CONEIXEMENTS



COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Dilluns de 18.30 a 20.30 h, quinzenalment
4 sessions
A càrrec de Annette Stössel
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

CUIDA'T A TRAVÉS DE LA LECTURA

Dimarts de 18 a 19 h
9 sessions
A càrrec de Mercè Morilla
Preu: 36,90 €

CATALÀ PER A PRINCIPIANTS

Dimecres de 16 a 17.30 h
9 sessions
A càrrec de Manuela López
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

CINEMA. PASSAT I PRESENT

Dimecres de 18.30 a 19.30 h
9 sessions
A càrrec de Júlia Mercader
Preu: 36,90 €

TALKING SERIES

Divendres de 19 a 20 h
9 sessions
A càrrec de Charles Bulch
Preu: 36,90 €

ACOMPANYAMENT DIGITAL. OBTENCIÓ DE LA CLAU PERMANENT

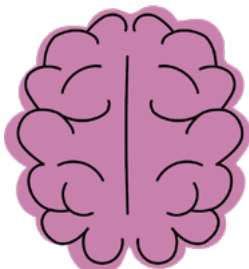
Dimarts 13 d'abril de 17 a 18.30 h
1 sessió
A càrrec de Insercoop
Taller gratuït amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

ACOMPANYAMENT DIGITAL. OBERTURA D'UN COMPTE BANCARI

Dijous 22 d'abril de 17 a 18.30 h
1 sessió
A càrrec de Insercoop
Taller gratuït amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

CONSELLS PER GESTIONAR LA TEVA ECONOMIA

Dijous 29 d'abril de 18 a 20 h
Dimecres 19 de maig de 18 a 20 h
Dimecres 16 de juny de 11.30 a 13.30 h
Sessions informatives de 2 hores
A càrrec d'Eduard Conti. ContiEconomia
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris



ESPAIS D'APRENENTATGE COMUNITARI



QUILLING. FILIGRANES DE PAPER

Espai de trobada per crear, aprendre i compartir al voltant del disseny decoratiu en paper i la tècnica del quilling.
Dilluns de 17 a 18.30 h
Organitza: Grup de filigranes de paper
Espai obert i gratuït

L'HORT DE LA TORRE

Participa en la cura col·lectiva de l'hort urbà, els recursos els posa la Torre i les mans vosaltres. Una oportunitat per fer barri, intercanviar coneixements i fomentar espais de relació veïnal. Contacteu-nos a info@torrelasagrera.cat
Accés lliure en horari d'obertura de l'equipament

ACOMPANYAMENT DIGITAL

Servei dins del projecte Casals Comunitaris on el veïnat s'autoorganitza per donar suport informàtic a altres veïns i veïnes que tenen dificultats per a fer tràmits online, gestionar el correu electrònic, realitzar un currículum... Si necessites suport o vols formar part del projecte contacta amb: lasagreredigital@gmail.com

ALTRES GRUPS D'APRENENTATGE COMUNITARI:

- Grup de Patchwork
- Espai de conversa en anglès
- A tota màquina
- EnGanxet
- Tardes de sardanes



EXPOSICIONS



Abril

Del 19 al 30 d'abril
MOSTRA DE DRACS I VÍBRIES
Organitza: *Drac Diables i Gegants de La Sagrera*

Del 9 al 30 d'abril
QUILLING: FILIGRANES DE PAPER
Organitza: *Grup de Quilling de la Torre de la Sagrera*

Maig

Del 3 al 28 de maig
LES FESTES DE CARRER
Organitza: *Centre de Documentació de La Sagrera*

Juny

Del 1 al 20 de juny
JO, PALLASSA
Organitza: *Afocer*
Activitat inclosa en la programació de Calidoscopi