

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**
Octubre >
desembre 2021

Torre de La Sagrera

TORRE DE LA SAGRERA

**Ajuntament de
Barcelona**



SERVEIS D'ATENCIÓ CIUTADANA

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
A càrrec d'Associació de Veïns i Veïnes
de La Sagrera
Servei obert i gratuït

NORMATIVA

- La data d'inici dels diferents tallers
serà la setmana del 4 d'octubre, si
no s'especifica una altra data a la
descripció de l'activitat.
- Les inscripcions seran virtuals a
través del web
www.torrelasagrera.cat.
**Dilluns 13 de setembre a les
10 h obrirem les inscripcions
únicament d'estimulació
musical.**
**Dimarts 14 de setembre a les
10 h obrirem les inscripcions
de la resta de tallers.**
En cas de tenir algun dubte o
dificultat per fer la inscripció
per via telemàtica, es realitzaran
inscripcions presencials sota cita
prèvia trucant al 931 538 381.
- Les places s'adjudicaran per ordre
d'inscripció i pagament de la
quota del taller.
- El pagament es realitzarà a través
de la plataforma web i en cas que
no sigui possible, amb targeta
de crèdit/dèbit al mateix centre.
No s'acceptaran pagaments en
efectiu.
- Els tallers, es faran en format
presencial, si no s'especifica un
altre format en la descripció
del taller. En cas de no poder
oferir alguna sessió d'un taller
per motius sanitaris, es buscarà
una opció a distància que
s'adapti al tipus de taller. L'equip
tècnic de la Torre de La Sagrera,
ofertirà acompanyament i
suport tecnològic per a totes
les persones usuàries que ho
requereixin.
- La Torre de La Sagrera es reserva
el dret de suspendre els cursos en
què no s'hagin inscrit un mínim
de participants. Només en aquest
cas es retornaran els diners de la
inscripció.
- En els tallers gratuïts, tres faltes
d'assistència no justificades
seran motiu de pèrdua de plaça
per facilitar l'accés a noves
incorporacions.
- 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.
- La Torre de La Sagrera segueix
els estàndards de preus dels
equipaments municipals. El preu
d'1 hora d'activitat és de 4,50
euros, IVA inclòs.

**Més informació sobre la
normativa de tallers i les
mesures COVID19 al web
www.torrelasagrera.cat**



CULTURA POPULAR I TRADICIONAL

CASTANYOLES

Dimarts de 16 a 17 h
Inici dimarts 5 d'octubre
9 sessions
A càrrec d'Isabel Oliva
Preu: 40,51 €

DIVENDRES DE SARDANES

Divendres de 18 a 19.30 h
Inici divendres 17 de setembre
A càrrec de Maria Valls
Activitat gratuïta, permanent i oberta
durant tot el curs



GESTIÓ EMOCIONAL EN TEMPS DE CRISI

Dilluns de 16.30 a 18 h
Inici dilluns 4 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Pilar André, Àlicia Maya (infermeres del CAP La Sagrera i instructores de Mindfulness) i Mònica Suné (infermera del CAP Dr. Martí Julià, Sofròloga i formada en MBSR).
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

IOGA VINYASA

Dilluns de 18.30 a 19.45 h
Inici dilluns 4 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Laura Pañella
Preu: 50,64 €

POWER IOGA

Dilluns de 20 a 21.15 h
Inici dilluns 4 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Laura Pañella
Preu: 50,64 €

HATHA IOGA

Dimarts de 10.15 a 11.15 h
Inici dimarts 5 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Silvia Gismero
Preu: 40,51 €

DESCOBRIM LA CAPOEIRA

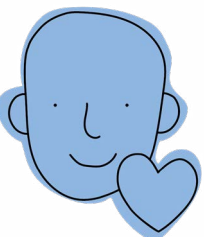
Dimarts de 18.45 a 20 h
Inici dimarts 5 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Wladimir Fialho
Preu: 50,64 €

ZUMBA

Dimarts de 20.15 a 21.15 h
Inici dimarts 5 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Paulo Miranda
Preu: 40,51 €

TAI-TXI-TXUAN

Dimecres de 10.15 a 11.15 h
Inici dimecres 6 d'octubre.
9 sessions
A càrrec d'Alicia López
Preu: 40,51 €



RISOTERAPIA - POSITIVITZA'T

Dimecres de 18 a 19.30 h
Inici dimecres 6 d'octubre
5 sessions de forma quinzenal
A càrrec d'Inés Simarro
Preu: 33,76 €

DEFENSA PERSONAL

Dimecres de 19.30 a 21.00 h
Inici dimecres 6 d'octubre
9 sessions
A càrrec de José Luis Martín
Preu: 60,77 €

IOGA SUAU

Dijous de 10.15 a 11.15 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Tònia Rubio
Preu: 40,51 €

HIPOPRESSIUS

Dijous de 17 a 18 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec d'Eva Escaño
Preu: 40,51 €

GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

Dijous de 18.15 a 19.15 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec d'Eva Escaño
Preu: 40,51 €

MINDFULNESS

Dijous de 19 a 20.30 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Laura Casas
Preu: 60,77 €

TXIKUNG

Dijous de 19.30 a 20.30 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec d'Alicia López
Preu: 40,51 €

TXIKUNG TERAPÈUTIC

Divendres de 11.30 a 12.30 h
Inici divendres 8 d'octubre
9 sessions
A càrrec d'Alicia López
Preu: 40,51 €

COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Inici dilluns 11 d'octubre
4 sessions de forma quinzenal
A càrrec d'Annette Stössel
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

MÈTODES D'IDENTIFICACIÓ DIGITAL. OBTENCIÓ DE LA CLAU PERMANENT

Dimarts 19 d'octubre de 17 a 19 h
1 sessió via telemàtica
A càrrec d'Insercoop
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

MÈTODES D'IDENTIFICACIÓ DIGITAL. REQUISITS COMUNS PER A TRÀMITS I AJUDES

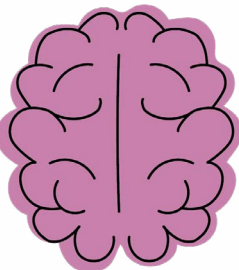
Dimarts 26 d'octubre de 17 a 19 h
1 sessió via telemàtica
A càrrec d'Insercoop
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

CONSELLS PER GESTIONAR LA TEVA ECONOMIA

Dimarts 16 de novembre de 18 a 19.30 h
1 sessió via telemàtica
A càrrec d'Eduard Conti, de ContiEconomia
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

CAMINART - LA SAGRERA ÉS CULTURA

Dimecres de 17 a 19 h
Inici dimecres 6 d'octubre
5 sessions de forma quinzenal
A càrrec de Vera Ravera
Preu: 45,01 €



ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Dijous de 10 a 11 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Creu Roja Barcelona
Activitat gratuïta

COFFEE AND ENGLISH

Divendres de 10 a 11 h
Inici divendres 8 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Charles Bulch
Preu: 40,51 €

TALKING SERIES

Divendres de 19 a 20 h
Inici divendres 8 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Charles Bulch
Taller online
Preu: 40,51 €

TALLER D'INICIACIÓ A LA PERCUSSIÓ

Dimecres de 16 a 17.30 h
3 sessions
Dimecres 3, 10 i 17 de novembre
A càrrec de David Negrí de BCN Fusió
Preu: 20,26€

TALLER D'INICIACIÓ A L'UKELELE

Dimecres de 20.15 a 21.30 h
3 sessions
Dimecres 6, 13 i 20 d'octubre.
A càrrec de David Martínez de BCN Fusió
Preu: 20,26€

TALLER D'INICIACIÓ AL CANT

Dimarts de 16 a 17.30 h
3 sessions
Dimarts 5, 19 i 26 d'octubre.
A càrrec de Noelia Mercedes Andrés de BCN Fusió
Preu: 20,26€

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

Dilluns de 18.30 a 20 h
Inici dilluns 4 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Guillem, de Folk al biaix
Preu: 60,77 €

URBAN SKETCHING

Dimarts de 17.30 a 19.30 h
Inici dimarts 5 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Yolanda Pastor
Preu: 81,02 €

PATCHWORK INICIAL

Dijous de 16.45 a 18.45 h
Inici dijous 7 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Cristina Morros
Activitat gratuïta

PERQUÈ LES PEL-LÍCULES SÓN COM SÓN

Divendres de 18 a 19.30 h
Inici divendres 8 d'octubre
8 sessions
A càrrec de Júlia Mercader
Preu: 54,01 €

QUILLING. FILIGRANES DE PAPER

Tallers amb inscripcions independents i d'una sola sessió.

Dissabte 9 d'octubre de 10 a 13 h

Dissabte 6 de novembre de 10 a 13 h

Dissabte 4 de desembre de 10 a 13 h

A càrrec de Gemma Gibert
Preu: 13,50 € cada taller



LABORATORI D'EMOCIONS

Dimarts de 17.15 a 18.15 h
Inici dimarts 5 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Sandra Ruiz i Fina Martínez.
Adreçat a infants de 7 a 12 anys
Preu: 40,51 €

ESTIMULACIÓ MUSICAL

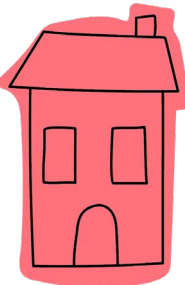
Dimecres:
Estimulació musical 1. Grup 0-12 mesos:
10 a 11 h
Estimulació musical 2. Grup 1-3 anys:
11 a 12 h
Estimulació musical 3. Grup 1-3 anys:
16 a 17 h
Estimulació musical 4. Grup 1-3 anys:
17 a 18 h
Estimulació musical 5. Grup 4-6 anys:
18 a 19 h
Inici dimecres 6 d'octubre
9 sessions
A càrrec d'Àngels Casas
Preu: 40,51€

GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA

Tots els 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

IOGA EN FAMÍLIA

Divendres de 17 a 18 h
Inici divendres 8 d'octubre
9 sessions
A càrrec de Mònica Rota de YogaMeddy
Famílies amb infants a partir de 3 anys
Preu: 40,51 €



QUILLING. FILIGRANES DE PAPER

Dilluns de 18 a 19.30 h
A càrrec de Rosó Vicedo
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

GRUP DE PATCHWORK

Dimarts de 16.45 a 18.30 h
Inici dimarts 5 d'octubre
A càrrec del grup de Patchwork
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

ESPAI DE CONVERSA EN ANGLÈS

Dimarts de 18.30 a 19.30 h
A càrrec del Grup d'anglès
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

A TOTA MÀQUINA

Dissabte de 10 a 14 h
A càrrec de Coloma
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

L'HORT DE LA TORRE

Participa en la cura col·lectiva de l'hort urbà. 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

