

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!



**Casal de Barri Torre de La Sagrera**

Berenguer de Palou, 64-66 · 08027 Barcelona · Tel. 931 538 381  
info@torrelasagrera.cat · www.torrelasagrera.org

Facebook, Twitter, Instagram @TorreLaSagrera

Horaris: de dilluns a dissabte, de 10 h a 14 h i de 16 h a 21.30 h

Districte de Sant Andreu

Casal de Barri  
Torre de La Sagrera

**Programació trimestral de tallers i activitats**

Gener > març 2021



Torre de La Sagrera

SERVEIS D'ATENCIÓ CIUTADANA

L'horari d'atenció presencial estarà subjecte a les mesures sanitàries acordades.

**BANC DEL TEMPS DE LA SAGRERA**

Vine a preguntar com pots intercanviar temps i enriquir-te col·lectivament.

**Dimarts** de 18.30 a 19.30 h  
A càrrec del Banc del Temps de La Sagrera  
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.

**Dilluns, dimecres i divendres** de 18 a 20 h  
A càrrec d'Associació de Veïns i Veïnes de La Sagrera  
Servei obert i gratuït  
Despatx 1



Ajuntament de Barcelona



**NORMATIVA**

1. La data d'inici serà la setmana del 25 de gener, si no s'especifica una altra data a la descripció de l'activitat.
2. Les inscripcions seran virtuals a través de la web [www.torrelasagrera.cat](http://www.torrelasagrera.cat) a partir del dia 11 de gener a les 10.00 h. En cas que no sigui possible, es realitzaran inscripcions presencials sota cita prèvia trucant al 931 538 381.
3. Les places s'adjudicaran per ordre d'inscripció i pagament de la quota del taller.
4. El pagament es realitzarà a través de la plataforma web i en cas que no sigui possible, amb targeta de crèdit al propi centre.
5. Els tallers es fan en format presencial, si no s'especifica un altre format en la descripció del taller. En cas de no poder oferir aquest servei per motius sanitaris es buscarà una opció a distància que s'adapti a cada taller per cobrir les sessions que no es puguin realitzar de forma

**presencial. L'equip tècnic de la Torre de la Sagrera oferirà acompanyament i suport tecnològic per a totes les persones usuàries que ho requereixin.**

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 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 la normativa de tallers i les mesures COVID19 a la web [www.torrelasagrera.cat](http://www.torrelasagrera.cat)**

Tots els tallers presencials estaran subjectes a les mesures sanitàries aplicades en cada moment. En cas de no poder-ho fer presencial es faran de forma virtual a través de Google Meet o Youtube.

GASTRONOMIA



**ALIMENTACIÓ SALUDABLE I ECONÒMICA: BATCH COOKING**

**Dimecres 10 de febrer** de 18 a 20 h  
Taller presencial. 1 sessió  
A càrrec de *Montse Sahun*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

**ALIMENTACIÓ SALUDABLE I ECONÒMICA: ESMORZARS I BERENARS**

**Dimecres 24 de febrer** de 18 a 20 h  
Taller presencial. 1 sessió  
A càrrec de *Montse Sahun*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

**TRADICIONS A TAULA: BUNYOLS DE QUARESMA**

**Dissabte 20 de febrer** a les 11 h  
Taller virtual. 1 sessió  
A càrrec de *Rosa Montoriol de Oli i Sucre*  
Preu: 8,20 €

**TRADICIONS A TAULA: CREMA DE SANT JOSEP**

**Dissabte 20 de març** a les 11 h  
Taller virtual. 1 sessió  
A càrrec de *Rosa Montoriol de Oli i Sucre*  
Preu: 8,20 €

HABILITATS I CONEIXEMENTS

TIENS LA ZDRAVO  
SAVIT RAVO  
MEE

**IMPROVE YOUR ENGLISH!**

**Divendres** de 10 a 11 h  
Taller presencial. 8 sessions  
A càrrec de *Charles Bulch*  
Preu: 32,80 €

**COMUNICACIÓ NO VIOLENTA**

**Dilluns** de 18.30 a 20.30 h (quinzenalment)  
Taller presencial. 4 sessions  
A càrrec de *Annette Stössel*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

**CATALÀ PER A PRINCIPIANTS**

**Dimecres** de 10 a 11.30 h  
Taller presencial. 8 sessions  
A càrrec de *Manuela López*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

**EL CONTACTE AMB LA NATURA. FEM CRÉIXER EL NOSTRE HORT URBA**

**Dimecres** de 17.30 a 19.30 h  
Taller semipresencial (s'aniran intercalant format presencial i virtual). 7 sessions  
A càrrec de *Maria Toral d'Educahorts*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

**PLANTES REMEIERES DE L'HORT**

**Dimecres 10 de febrer** de 18.30 a 20 h  
Taller presencial. 1 sessió  
A càrrec de *l'Argelaga Serveis Ambientals i l'Aula Ambiental de Sant Andreu*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

CULTURA POPULAR I TRADICIONAL

**ELS RACONS OCULTS DE LA CULTURA POPULAR**

**Dates pendents de confirmar**  
4 sessions

Xerrades al voltant de:

- Masclisme i sexualització de les cançons populars infantils
- Els col·lectius invisibilitzats en la cultura popular
- Les festivitats perdudes
- La dansa; entre la tradició i la contemporaneïtat



**IOGA GENT GRAN**

**Dilluns** de 10.15 a 11.15 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Tònia Rubino*  
Preu: 32,80 €

**IOGA PER A PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA**

**Dilluns**  
de 11.30 a 12.30 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Tònia Rubino*  
Preu: 32,80 €

**GESTIÓ EMOCIONAL EN TEMPS DE CRISI**

**Dilluns** de 16.30 a 18 h  
Espai presencial  
9 sessions  
*A càrrec de Pilar Andrés, Alicia Maya i Mònica Suñé (infermeres del CAP La Sagrera)*  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia dins del projecte de Casals Comunitaris

**IOGA VINYASA**

**Dilluns**  
de 18.30 a 19.45 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Laura Pañella*  
Preu: 41 €

**POWER IOGA**

**Dilluns** de 20 a 21.15 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Laura Pañella*  
Preu: 41 €

**DESPERTEM AMB IOGA: IOGA INTEGRAL**

**Dimarts**  
de 10.15 a 11.15 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Krisztina Bartyik*  
Preu: 32,80 €

**TAI-TXI-TXUAN**

**Dimecres**  
de 9.30 a 11 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec d'Alicia López*  
Preu: 49,20 €

**HIPOPRESSIUS. TREBALL ABDOMINAL**

**Dijous** de 17 a 18 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec d'Eva Escaño*  
Preu: 32,80 €

**GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES**

**Dijous**  
de 18.15 a 19.15 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec d'Eva Escaño*  
Preu: 32,80 €

**MINDFULNESS, L'ART D'ESTAR PRESENT**

**Dijous** de 19 a 20.30 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Laura Casas*  
Preu: 49,20 €

**TXIKUNG TERAPÈUTIC**

**Divendres**  
de 12 a 13.30 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec d'Alicia López*  
Preu: 49,20 €

**MASSATGE PER NADONS**

**Dimarts** de 10.30 a 12 h  
Taller virtual  
Infants de 0 a 6 mesos  
5 sessions  
*A càrrec de Marta Cabasa*  
Preu: 30,75 €

**IOGA EN FAMÍLIA**

**Divendres** de 17 a 18 h  
Taller presencial  
Infants a partir de 3 anys  
8 sessions  
*A càrrec de Mònica Rota de YogaMeddy*  
Preu: 32,80 €

ART I EXPRESSIÓ

**QUILLING. FILIGRANES DE PAPER**

**Dissabte** 23 de gener, 27 de febrer i 27 de març de 10 a 13 h  
Taller presencial  
*A càrrec de Gemma Gibert*  
Preu per sessió 12,30 €

**PATCHWORK INICIAL**

**Dijous**  
de 16.45 a 18.45 h  
Taller presencial  
8 sessions  
*A càrrec de Cristina Morros*  
Activitat gratuïta amb la col·laboració del Banc del Temps

ESP AIS D'APRENTATGE COMUNITARI

**Les trobades presencials dels grups comunitaris queden subjectes a la situació en cada moment de la pandèmia ocasionada pel Covid19.**

**FILIGRANES DE PAPER**

Espai de trobada per crear, aprendre i compartir al voltant de les filigranes de paper i la tècnica de Quilling.  
**Dilluns** de 17 a 18.30 h  
*Organitza: Grup de filigranes de paper*  
Espai obert i gratuït

**GRUP DE PATCHWORK**

Aprèn, i enriqueix-te en grup, tècniques de costura i propostes de disseny per tal de confeccionar peces de roba ben originals a partir de diferents retalls.  
**Dimarts**  
de 16.45 a 18.45 h  
*Organitza Grup de Patchwork*  
Activitat oberta i gratuïta

**ESPAI DE CONVERSA EN ANGLÈS**

Fes anar la teva llengua més internacional des de l'informal.  
**Dimarts**  
de 18.30 a 19.30 h  
*Organitza Grup de conversa*  
Activitat oberta i gratuïta

**A TOTA MÀQUINA**

Porta la teva màquina de cosir, comparteix l'afició i cus companyia.  
**Dissabtes** de 10 a 14 h (dies a concretar)  
*Organitza el Grup de costura comunitària*  
Activitat mensual, oberta i gratuïta.

**enGANXET**

Porta agulles i cabdells de llana, cus i aprèn entre converses  
**Dissabtes** matí (dates a confirmar)  
De 10 a 14 h  
*Organitza el Grup de costura comunitària, amb la col·laboració de la merceria Qolle*  
Activitat mensual, oberta i gratuïta

**TARDES DE SARDANES**

Els divendres a la tarda s'obren les portes de la Torre per a totes aquelles persones que vulguin conèixer i practicar sardanes. Un espai per a aquelles que són assídues a les places i també per a aquelles que no han ballat mai. Passem una bona estona en rotllana!  
**Divendres**  
de 18.15 a 19.30 h  
*Organitza l'AVV La Sagrera*  
Activitat oberta i gratuïta  
Sala Polivalent

**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](mailto:info@torrelasagrera.cat)  
Accés lliure en horari d'obertura de l'equipament

**GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA**

**Dijous**  
d'11.45 a 13.45 h  
Espai virtual  
Inici: 14 de gener  
*A càrrec de Palmira Santín, infermera pediàtrica del CAP La Sagrera*  
Activitat permanent, oberta i gratuïta.

**Gener**

**MARC AGUILAR: SÀTIRA SOCIAL IL·LUSTRADA**

De l'11 al 31 de gener

**Febrer**

**LA SAGRERA DES DE LA FINESTRA**

Del 2 al 27 de febrer  
*Col·labora: CC La Sagrera "La Barraca", La Sagrerina, Espai Jove Garcilaso i Nau Ivanow*

**Març**

**3r ANIVERSARI DE LA TORRE: QUIM SOM I CAP A ON ANEM?**

De l'1 al 31 de març  
*Organitza: Federació Torre de La Sagrera*

EXPOSICIONS

