

Casal de Barri  
Can Rectoret  
Sarrià-Sant Gervasi

## Activitats i tallers

De setembre  
a desembre  
de 2024

Can Rectoret



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Sarrià-Sant Gervasi

## TALLERS CULTURALS

Expressió	pàg. 3
Recursos	pàg. 3
Salut i creixement personal	pàg. 4
Per a infants	pàg. 4

## LA MUNTANYA RECOMANA

La muntanya recomana	pàg. 4
----------------------	--------

## ACTIVITATS CULTURALS

Exposicions	pàg. 5
Espectacles al Rectoret	pàg. 5
Viure Collserola	pàg. 6
Memòria del nostre barri	pàg. 6

## ESPAI INFANTIL

Espai infantil	pàg. 6
Robòtica i Electrònica	pàg. 7
Calendari Festiu	pàg. 8

## PROJECTES COMUNITARIS

Projectes comunitaris	pàg. 9
-----------------------	--------

## DONA VIDA AL BARRI!

Dona vida al barri!	pàg. 10
---------------------	---------

## SERVEIS

Serveis	pàg. 10
---------	---------

## AGENDA

Agenda	pàg. 11
--------	---------

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS CULTURALS

Inscripcions a partir del 4 de setembre  
Preinscripcions del 8 al 28 de juliol i de l'1 al 3 de setembre  
Pots fer la inscripció presencialment al casal o en línia:  
<https://cbcanrectoret.miram.cloud/>  
Horari: de dilluns a divendres de 16.30 a 20.30 h i dimarts i dissabte de 10 a 14 h

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

La inscripció es farà efectiva un cop abonat l'import que correspongui.  
El torn d'inscripció és per ordre d'arribada.  
El pagament dels cursos es farà en el moment de la inscripció.  
Informe-vos al centre sobre la reducció dels imports dels cursos.

## TALLERS CULTURALS

Vine a provar els tallers nous (N) durant la primera setmana d'inci dels cursos (de l'1 al 3 d'octubre), envia'ns un e-mail i et respondrem de seguida que tinguem plaça.

### EXPRESSIÓ

#### DIBUIX I PINTURA

N

Dimecres de 18 a 20 h  
Del 2 d'octubre al 6 de novembre  
37,51 €  
Suplement pel material: 10 €

Taller per tots aquells que vulguin aprendre les bases del dibuix. Buscarem idees per inspirar-nos a dibuixar i farem estudis de retrat, de paisatges, etc. i els hi afegirem color. Per a joves i adults.

*Professora: Sol Arguindegui*



#### AFRO FIT

N

Dijous de 19 a 20.15 h  
Del 3 d'octubre al 28 de novembre  
35,16 €

Taller dinàmic i enèrgic, mobilitzem tot el cos al ritme de la música moderna inspirada en el afro beat i ritmes afro caribenys. Dissenyada per a tots els nivells, aquest taller ofereix una experiència d'exercici en grup que combina elements de dansa, fitness i benestar.

*Professora: Céline Rigaud*



### RECURSOS

#### CONEIX ELS FERMENTATS

Dimarts de 18.30 a 20.30 h  
De l'1 d'octubre al 19 de novembre  
50,01 €  
Suplement pel material 10 €

N

Ens introduïrem al món dels fermentats, accessible per a tots els públics i per a ús domèstic. Farem un recorregut per diferents productes: escabetxos, kimchi, kombutxes, refrescos, begudes alcohòliques, etc. Anima't a aprendre una mica més sobre aquest fascinant món microscòpic!

*Professor: Dani Vázquez*



## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

## IOGA PER SENTIR-TE BÉ

Grup 1: Dimarts de 10.30 a 11.45 h

Grup 2: Dimarts de 19 a 20.15 h

De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
39,07 €

Aprèn a equilibrar la ment per gestionar l'estrès i aconseguir dormir i viure millor. Enforteix i equilibra el teu sistema nerviós a través de la respiració conscient i els estiraments suaus. Per a persones de totes les edats i condicions físiques.  
*Professora: Tiina Karhapää*

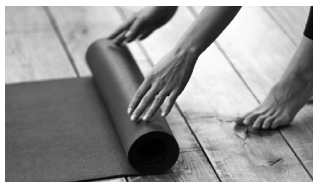


## ESTIRAMENTS

Dilluns de 19 a 20 h

Del 30 de setembre al 2 de desembre  
31,25 €

Amb els exercicis d'estiraments tonifiquem i revitalitzem lligaments i músculs. De manera dinàmica reforçem la consciència corporal. Per a persones de totes les edats i condicions físiques.  
*Professora: Laia Llorca*



## TALLERS PER A INFANTS

DANSA I EXPRESSIÓ EMOCIONAL N

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Del 2 d'octubre al 6 de novembre  
20,61 €

Amb la dansa expressem com ens sentim, i moure'ns d'una manera ens fa sentir coses concretes. Treballarem les emocions a través de la dansa, des de l'expressió natural de cadascú, en un espai segur, guiat i acompanyat on gaudir de la música i el moviment. Per a infants a partir de 4 anys.  
*Professora: Judit Bernabeu*



## KUNGFU INFANTIL

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Del 7 d'octubre al 25 de novembre  
27,48 €

El Kungfu es basa en la no-violència, l'autocontrol i la pau interior, valors que ajuden a enfortir l'autoestima i el respecte, al mateix temps que es realitza activitat física. Per a infants a partir de 4 anys.  
*Professora: Maria Moreira*



## LA MUNTANYA RECOMANA

## CREACIÓ DE PERSONATGES DE MANGA, CÒMIC I VIDEOJOC

De l'11 d'octubre al 22 de novembre

Divendres de 17 a 18.30 h

30,93 €

Vols crear el pròxim gran heroi o malvat? Doncs aquí comença la teva aventura! Descobreix l'art de donar vida a personatges únics al taller de creació de personatges per a manga, còmic i videojocs. A partir de 12 anys.  
Al CC Vallvidrera Vázquez-Montalbán  
*Professora: Avril Viñeta*

## CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns de 18.30 h a 20 h

Del 7 d'octubre al 25 de novembre  
41,24 €

Taller de conversa en anglès amb l'objectiu de practicar i treure la por de parlar en anglès. Cal tenir coneixements previs (A2 mínim).  
Al CC L'Elèctric  
*Professora: Vincent Bottomley*

## ACTIVITATS CULTURALS

Cal inscripció prèvia per a totes les activitats, les places són limitades. Pots fer la inscripció en línia a <https://cbcanrectoret.miram.cloud/> Recorda que primer cal que et registris com a usuari.

### EXPOSICIONS

Dedicades al cicle *Feminisme(s)*

#### ROSTRES I EL COS: DIVERSITATS

Del 17 d'octubre al 23 de novembre

El rostre i el cos expliquen la nostra història: la personalitat i la saviesa, el dolor i les alegries s'imprimeixen en la nostra fisonomia i la transformen, l'enriqueixen i la fan única. Una exposició que ens repta a mirar-nos amb sinceritat a través de diferents perspectives i disciplines artístiques. **Col·lectiu Minerva**



#### TREBALL ARTÍSTIC AMB FUSTA

Dijous 7 de novembre a les 17.30 h

Taller per a tots els públics amb **Elsa Inzunza**, artista del Col·lectiu Minerva. Podeu veure el seu treball amb fusta al casal a l'exposició *Rostres i el cos: Diversitats*.

#### A TU TAMBÉ ET POT PASSAR

Del 3 al 28 de desembre

Exposició de fotografia que mostra els patrons cíclics de violència que es reproduïxen en les relacions d'abús i violència masculista. Il·lustra tant les fases d'aquest denominat cicle de violència (calma, angoixa, por, lluna de mel) com la influència emocional que aquest tipus de relacions tenen sobre els nois i noies que les experimenten. *Cedida per l'Institut Català de les Dones*



### ESPECTACLES AL RECTORET

#### THE HEROCK

Divendres 27 de setembre a les 18 h

Espectacle per a tots els públics que ens presenta una llegenda del rock, hereu dels seus superpoders, tot barrejant improvisació, tècniques de circ i bon humor ens farà passar una estona plena d'energia i sorprenents destreses a ritme de rock. **Cia. Mr. Copini**



#### ALMA DE PATO

Dissabte 5 d'octubre a les 12.30 h

Concert vermut a la plaça! Alma de Pato és DISFRUSOUND... música per gaudir del dia a dia i esbossar un somriure, fins i tot quan es transita per la vibra negativa. La música com a arma de construcció massiva, eclèctica quant a gènere, d'essència saborosa, port rumber i actitud de quírigall.



## VIURE COLLSEROLA

COLLSEROLA  
MODERNISTA

Divendres 11 d'octubre a les 9.30 h

Excursió guiada per edificis i fonts modernistes de Collserola per conèixer el patrimoni històric-arquitectònic resultant del gran fenomen urbanístic que experimenta la serra de Collserola a la fi del segle XIX i principis del XX. La ruta connecta els vestigis de major interès: fonts de Can Ribes i la Rabassada, Tibidabo, Estació FGC de Les Planes, etc. Activitat compartida amb el CC L'Elèctric.

A càrrec de **Bruno Laso Gálvez**, arqueòleg i guia turístic

VISITA EN FAMÍLIA ALS  
APIARIS DE MELVIDA

Dissabte 9 de novembre a les 10 h

Tindrem l'oportunitat de vestir-nos totes amb els EPIS d'abellaires, i anar a visitar les abelles a casa seva! També coneixerem conceptes per relacionar la fauna amb la flora i entendre les sinergies que es generen entre elles, ens anirem familiaritzant amb les abelles, sempre amb molt de respecte tant per a elles, com per les persones, per tal que tothom se senti còmode i confiat en tot moment.

A càrrec de **Melvida**



## MEMÒRIA DEL NOSTRE BARRI

DISSENYEM L'EXPOSICIÓ  
FOTOGràFICA

Últim divendres de mes a les 19 h

Tens fotografies dels inicis del barri? Volem recuperar la memòria del nostre barri, de com es va construir, de com es vivia, a través de fotografies antigues i de les vivències que aquestes ens fan recordar. Aquesta tardor dissenyarem l'exposició fotogràfica que es veurà a l'hivern.

EL SANATORI, UNA  
JOIA PER POLIR

Divendres 8 de novembre a les 19 h

Una xerrada per continuar aprofundint en la història d'aquest valuós

edifici i mirar cap al seu futur. Quin futur li espera a aquesta joia arquitectònica del barri? Parlarem en detall de què ha passat fins ara amb l'edifici i per què costa tant restaurar-lo, fins avui encara no s'ha fet, buscarem el seu futur i la seva integració al barri avui en dia.

A càrrec de **Armand Fernández**, arquitecte



## ESPAI INFANTIL

A l'Espai infantil del casal hi trobareu tallers, manualitats, jocs moguts, videojocs cooperatius, activitats a l'hort i un munt de propostes diferents i adaptades als infants que hi participin.

Horari: de dilluns a divendres de 17 a 19.30 h

Cal fer inscripció prèvia, per a més informació podeu escriure a [infants@cb-canretoret.com](mailto:infants@cb-canretoret.com)

ESPAI FAMILIAR SALA  
GARDÈNIADe dilluns a divendres  
de 16.30 a 19 h

La sala Gardènia és la sala de l'espai infantil i ludoteca per a infants i famílies. Cada tarda està oberta a les famílies que hi vulguin venir a jugar i experimentar amb els materials que hi trobaran.



## CALÇ-HORT

Dissabte 7 de setembre a les 10.30 h

Quan arriba l'hivern tothom està esperant els primers calçots de la temporada, però abans tenim feina! Prepararem la terra i plantarem cebes blanques per tenir calçots al gener. Un dissabte sols o en família per aprendre com es fan les coses que tant ens agraden.



## L'HORT A LA TARDOR

Cada dijous a les 17.30 h

Dedicarem la tarda a mantenir l'hort i fer els treballs que toquin per tenir una bona collita. Haureu d'estar atentes a les xarxes socials per saber quines feines hi farem cada setmana!

## CIRC EN FAMÍLIA

Divendres 4 d'octubre a les 18 h

Jocs d'equilibri i de contacte per a tota la família, inspirats en l'*acro ioga* i el *contact improvisació*. A partir de 3 anys.

A càrrec d'**Andriu i Senda**



## COS I ESPAI. Dansa en família

Dimecres 13 de novembre a les 17.30 h

El cos està íntimament relacionat amb l'espai i el temps, segons les dimensions, les direccions i el ritme ens movem amb una qualitat i intenció determinada. A través del moviment, el joc i la relació trobarem espais per redescobrir-nos en família. A partir de 4 anys. A càrrec d'**Aina de Gispert**



## EXPLORACIÓ D'INSECTES AMB LUPA MÀGICA

Divendres 15 de novembre a les 18 h

Criatures dels barris de muntanya, us convidem a fer una passejada pel pati del casal i veure quins insectes hi habiten. Crearem una Lupa Màgica per a cercar-los! Un cop els hàgim vist i saludat, els dibuixarem amb elements naturals.

A càrrec de **Balenes Ballen**

## DIA UNIVERSAL DELS DRETS DELS INFANTS

Dimecres 20 de novembre a les 17.30 h

Celebrarem el Dia dels Drets dels Infants per recordar que si l'infant té drets, nosaltres responsabilitats, i que no existeix una millor manera per recordar-ho que jugant! Estigueu atentes, anunciarem les activitats per xarxes socials ben aviat.

## ROBÒTICA I ELECTRÒNICA

## DISSENYEM OBJECTES AMB LA CNC

Dijous 21 de novembre a les 17.30 h

La talladora CNC ("Tall per control numèric assistit per ordinador" en anglès) és una eina polivalent de tall en dues dimensions. Nosaltres aprofitarem la nostra imaginació per dissenyar els plànols i tallar objectes amb relleu per després muntar-los. A partir de 10 anys



## DESCOBRIM LA BEEBOT

Dimecres 27 de novembre  
a les 17.30 h

Aconseguirem comunicar-nos amb la BeeBot a través del llenguatge de programació perquè arribi allà on ens hem proposat? Coneixerem el robot BeeBot i ens iniciarem en el concepte de programació, començant amb reptes bàsics aconseguirem orientar-nos en un plànol i donar instruccions a la BeeBot. A partir de 4 anys. A càrrec d' **Explorium**



## CALENDARI FESTIU

### CASTANYADA

### TALLER DE CARABASSES

Dijous 10 i 17 d'octubre a les 17.30 h

Tal com marca aquesta tradició importada i que cada cop té més seguidors, al casal farem un taller de construcció d'una carabassa de Halloween amb guix i aigua. Reutilitzable per a cada any i sense malgastar el menjar!



### LA CASTANYERA ROMANCERA

Divendres 18 d'octubre a les 18 h

La Castanyera Romancera està baixant a peu del Pirineu per a contar-nos històries, contes i rondalles de les muntanyes i compartir-nos castanyes que ha collit ella mateixa! L'esperem amb braços i orelles ben obertes! Veniu, veniu! Farem bona Castanyada, gresca i superbenvinguda a la tardor! A càrrec de **Balenes Ballen**

### MINICUINA CASTANYERA

Dimarts 22 d'octubre a les 17.30 h

Perquè no poden conviure Halloween i la Castanyada? Des del casal apostem per la convivència de totes dues tradicions. Vine al casal per fer les receptes més esgarrifoses de la temporada!



### DECOREM EL PATI CASAL

Dijous 24 d'octubre a les 17.30 h

Vine al casal a crear la decoració per Halloween. Entre tots i totes pensarem i farem a mà tota la decoració. Crearem un petit túnel del terror pel dia del Castahalloween. Utilitzarem el màxim de material reciclat possible i ens ho passarem d'allò més bé!

### CASTAHALLOWEEN

Divendres 25 d'octubre a les 18 h

Veniu disfressats al casal i preparats pel *trick or treat* per les cases del veïnat. Per participar-hi, sigui com a casa o com a participant, demaneu informació al casal. El casal es convertirà en l'escenari de la festa dels esperits, amb música i bon ambient per tancar la jornada. Organitzat per l'AVV i Cultural el Sanatori

### NADAL

### L'ARBRE DE LLUM

Dimecres 11 de desembre  
a les 17.30 h

Utilitzant fils, llana i cola blanca fabricarem un arbre de Nadal amb un motlle, un cop assecat, hi podrem posar una petita llum a dins per il·luminar les nostres llars. Podrem tenir-lo a l'interi-



or o a l'exterior, per decorar l'espai que més ens agradi.



## FESTA DE NADAL

Dissabte 14 de desembre

Celebrem el Nadal! Com cada any, decorarem l'arbre, anirem a buscar el Tió al bosc, per dinar menjarem escudella casolana i ens reunirem per desitjar-nos Bon Nadal! *Organitzat per l'AVV i Cultural El Sanatori*

## NADAL SOSTENIBLE

Dimarts 17 de desembre a les 17.30 h

Farem diverses decoracions per deco-

rar el casal i una postal de Nadal! Utilitzarem tota mena de material reciclat, cartons de rotllos de paper, càpsules de cafè, suros, paper reciclat, diaris, etc.



## MINICUINA DE NADAL

Dimecres 18 de desembre a les 17.30 h

Vols sorprendre a familiars i amics amb les postres més originals durant aquestes festes? Aprenem a fer receptes ràpides i fàcils amb diferents sabors i colors!



## PROJECTES COMUNITARIS

Grups lliures de persones amb un interès en comú es troben al casal per crear i compartir coneixements i inquietuds.

## DISSABTES DE CERÀMICA

Dissabtes de 10 a 13.30 h

Un espai on persones amb experiència en l'ús del torn poden practicar de manera lliure i autogestionada.



de l'entorn natural i recollint la brossa que troben per terra. T'hi esperem!

## ESPAI DE CREACIÓ

Trobades puntuals

Trobades creatives multidisciplinàries amb l'objectiu de potenciar la participació comunitària en les arts escèniques i la creació de peces per ser mostrades, obert a tots els públics i edats. Contacta amb el casal per saber quan serà la pròxima creació.



## CAMINADES PLOGGING

Sortides puntuals

Fer esport i cuidar l'entorn. Un grup de veïnes surt del casal a caminar, gaudint

## DONA VIDA AL BARRI!

El temps com una unitat de valor i de canvi: dona i rep, ensenya i aprèn, creix personalment.

### L'HORT DEL CASAL

El casal té un hort a disposició de les veïnes i veïns que vulguin implicar-s'hi per treballar-lo, compartir l'experiència amb la resta de veïns i recollir-ne els fruits.

### BÚSTIA DE PROPOSTES

Volem fomentar la participació del

veïnat en la programació del casal, per això, pots deixar les teves propostes a la bústia i participar de la comissió de veïnes que s'està creant.

### VOLUNTARIAT

Si tens ganes de fer diferents activitats, tens propostes i/o iniciatives, vine i explica'ns-ho! El casal és un lloc de trobada on acollim les iniciatives del veïnat.



## SERVEIS

### SUPORT A LA CREACIÓ

El casal disposa d'un espai polivalent per dur a terme residències relacionades amb la creació artística i escènica. Si ets artista i necessites un lloc on crear o assajar, contacta amb el casal per a més informació i disponibilitat.

### PRÉSTEC DE JOCS DE TAULA

Podràs emportar-te els jocs de taula que més t'agradin. Podeu demanar el llistat i disponibilitat dels jocs de taula del casal a través de les xarxes socials o presencialment.

### ESPAI D'EXPOSICIONS

El casal ofereix un espai d'exposicions a disposició de nous creadors, artistes i entitats que vulguin donar a conèixer el seu projecte. Feu-nos arribar la vostra proposta!

### CESSIÓ I/O LLOGUER D'ESPAYS

El centre posa a disposició de grups i entitats els seus espais per organitzar reunions, conferències, jornades... Contacteu per més informació i disponibilitat.



## AGENDA

## SETEMBRE

Cada dijous	17.30 h	<b>L'hort a la tardor</b>
Dissabte 7	10.30 h	<b>Calç-hort</b>
Divendres 27	18 h	<b>The Herock - espectacle</b>

## OCTUBRE

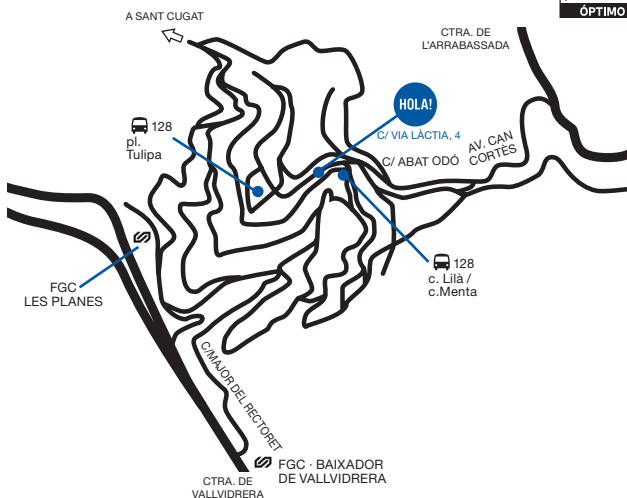
Des del 17	<i>Expo</i>	<b>Rostres i el cos: Diversitats</b>
Cada dijous	17.30 h	<b>L'hort a la tardor</b>
Divendres 4	18 h	<b>Circ en família</b>
Dissabte 5	12.30 h	<b>Alma de Pato – concert vermut</b>
Dijous 10 i 17	17.30 h	<b>Taller de carabasses</b>
Divendres 11	9.30 h	<b>Collserola modernista</b>
Divendres 18	18 h	<b>La Castanyera romancera</b>
Dimarts 22	17.30 h	<b>Minicuina castanyera</b>
Dijous 24	17.30 h	<b>Decorem el casal</b>
Divendres 25	18 h	<b>Castahalloween</b>

## NOVEMBRE

Fins al 23	<i>Expo</i>	<b>Rostres i el cos: Diversitats</b>
Cada dijous	17.30 h	<b>L'hort a la tardor</b>
Dijous 7	17.30 h	<b>Treball artístic amb fusta</b>
Divendres 8	19 h	<b>El Sanatori, una joia per polir</b>
Dissabte 9	10 h	<b>Visita en família als apiaris de Mel Vida</b>
Dimecres 13	17.30 h	<b>Cos i espai, dansa en família</b>
Divendres 15	18 h	<b>Exploració d'insectes amb Lupa Màgica</b>
Dimecres 20	17.30 h	<b>Dia Universal dels Drets dels Infants</b>
Dijous 21	17.30 h	<b>Dissenyem objectes amb la CNC</b>
Dimecres 27	17.30 h	<b>Descobrim la Beebot</b>

## DESEMBRE

Del 3 al 28	<i>Expo</i>	<b>A tu també et pot passar</b>
Cada dijous	17.30 h	<b>L'hort a la tardor</b>
Dimecres 11	17.30 h	<b>L'arbre de llum</b>
Dimarts 17	17.30 h	<b>Nadal sostenible</b>
Dissabte 14		<b>Festa de Nadal</b>
Dimecres 18	17.30 h	<b>Minicuina de Nadal</b>



**Casal de barri Can Rectoret**  
**C/ de la Via Làctia, 4 · 08017, Barcelona**  
**Telèfon: 93 252 08 49**  
**cbcanrectoret@cbcanrectoret.com**  
**barcelona.cat/casalsdebarri/canrectoret/**  
**instagram: @cbcanrectoret**  
**facebook: Casal de Barri Can Rectoret**

**Bus: 128**  
**FGC: S1, S2 Les Planes**  
**GPS: N 41.42948 E 2.09940**  
**HORARIS DEL CENTRE:**  
**De dilluns a divendres de 16.30 a 20.30 h**  
**Dimarts i dissabtes de 10 a 14 h**



De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. ([www.uneon.es](http://www.uneon.es)). Calaix de Cultura c. Rambla Catalunya 5, principal 3a 08007 Barcelona. [calaixdecultura@calaixdecultura.cat](mailto:calaixdecultura@calaixdecultura.cat)

Subscriu-te al nostre butlletí

