

serveis allotjats

**xArse: xarxa de respos-
ta socioeconòmica**
Divendres de 9 a 14 h

Servei d'assessorament
per accedir als recursos i/o
ajuts existents. Cita prèvia al
930136844

**servei de prevenció i
convivència / IA
vernedA i IA pAu**
Dilluns a dijous de 11 a 17 h

Servei amb actuacions pre-
ventives, d'intervenció en
conflictes i de foment de
la integració dels joves i
col·lectius vulnerables en
l'espai públic, promovent
la participació i la cohe-
sió social. Contacta'ns al:
678 796 536 / 676 977 788

Associació seMBrAr
Dilluns de 9 a 18 h

Servei d'atenció i acompanya-
ment integral per a dones que
pateixen o han patit violència
per a contribuir a l'erradicació
de la violència en totes les
seves formes. Cita prèvia: social@asociacionsemar.org

punT oMniA
Dilluns a dijous:
de 10 a 14 h i
de 16 a 18 h

Programa universal d'intervenció social, que utilitzant com a instrumental les eines TIC, cerca millorar i afavorir, la inclusió i la vinculació de les persones a la comunitat. Cita prèvia al tel. 687 02 10 55 o lapau@xarxaomnia.gencat.cat

**punT de defensa dels
dreTs LABorAls**
Dimecres de 9 a 13 h

Servei d'assessorament ju-
rídic gratuït i personalitzat
obert a qualsevol persona
treballadora, independentment
de la seva situació
administrativa.. Cita prèvia
al: 900 533 175 o al web
barcelonactiva.cat/dretslaborals

**Al BArri ens cuideM |
salut física i emocional**
Dimarts de 9.30 a 18.00 h.

Salut comunitària en forma
de tallers, activitats i acom-
panyament psicològic per a
millorar el nostre benestar
físic i emocional individual
i col·lectiu. Cita prèvia a
albarrienscuidem@fundacioires.org, 691 43 86 11 o
652 89 33 80

plA d'Acció coMuniTària
Divendres de 9 a 14 h

Projecte comunitari democrà-
tic, obert a tothom, amb el que
busquem a través de les bones
pràctiques internacionals, acon-
seguir resultats amb un impacte
social d'èxit al nostre barri. Cita
prèvia a vernedalapau@gmail.com

**eMprenedones
diGITALS**
Dijous de 16 a 18 h

Servei d'assessorament di-
gital, psicologia i marketing,
adreçat a dones. Cita prèvia:
600 72 08 99

casal de Barri la pau

C/ Pere Vergés, 1, pl. 1r 08020 Barcelona
☎ 93 278 05 35 639492294

✉ cblapau@gmail.com / info.acrlapau@gmail.com

www www.barcelona.cat/casalsdebarri/lapau/

f @acrlapauoficial i @acr_lapau

📅 Horari ofi cina: Dilluns a dijous, de 17 a 20 h
Dimecres i divendres de 10 a 13 h

orGAniTZeM / col·LABoreM en fesTes i AcTes
coMuniTARis Al lIARg de l'AnY
NO T'HO PERDIS!!! Informat !!!

exposicions

Si tens un obra artística, ja sigui pintura, fotografia, treballs
manuels, etc., nosaltres et cedim gratuïtament l'espai.
Per a més informació, cblapau@gmail.com

Els tallers no es realitzaran si no hi ha un mínim de cinc alum-
nes inscrits. només en aquest cas es retornaran els diners.
La inscripció es considerarà formalitzada quan es faci el
pagament

a la secretaria del Casal o es faci arribar el comprovant
d'ingrés.



Casal de Barri La Pau

**Programació
de tardor**
1 octubre - 20
desembre
2024

Casal de Barri La Pau



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Martí



Mínim de cinc alumnes inscrits per realitzar els tallers. Inscripcions presencials.

arts escèniques

GYM - JAZZ
Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30 h
23 sessions
60 €/trimestre

Amb 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 sentiments mentre alliberes tensions i enforteixes el teu cos al ritme de la música pop.

sAlSA i BATxATA
Divendres de 18.30 a 19.30 h
10 sessions
15 €/trimestre

Amb lou.
Espai per aprendre a ballar Salsa i Batxata de manera individual, per a passar una estona divertida, connectar amb la música i sortir carregats d'energia.

sevillAnes
Dijous de 19 a 20 h

Vols aprendre a ballar sevillanes? Doncs comencem des de zero, per poder passar-ho bé i gaudir de cada moment

ZuMBA AdulTs +Tonificació
Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h
23 sessions, 21 €/trimestre

Amb lou.
Treballarem càrdio, flexibilitat i esforç. Posa't en forma i gaudeix ballant al so de la música del moment.

dAncehAll infAnTil
infants de 5 a 14 anys
Divendres de 17 a 18 h
10 sessions
15 €/trimestre

Amb lou.
Vols ballar com els/les tiktokers? Diverteix-te aprenent coreografies de ritmes caribenys i passos de hip-hop.

piLATes core (sòl pelvià)
Dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h.
23 sessions

Amb lou.
Fortifica el teu CORE, els músculs que emboliquen la part central del cos.

ioGA "les Mills"
Dilluns i dimecres de 16 a 17 h
23 sessions

Amb lou.
És un programa inspirat en el yoga, tai chi i pilates que millora la flexibilitat i la força.

Els seus exercicis de respiració controlada, moviments i poses adaptats a la música, donen com a resultat una sessió holística que porta als alumnes a un estat d'harmonia i equilibri.

sostenibilitat

cosTurA Bàsica i creATIVA
Dijous:
de 17 a 18 h (costura bàsica)
de 18 a 19 h (costura creativa)
12 sessions
45 €/trimestre

Amb Magdalena de solidària Associació.
Donar una segona vida a aquells pantalons que tant t'agraden no és gens difícil, si n'aprenem juntes.

esTAMpAcio de sAMArreTes
22 de novembre de 10.00 a 12.30 h

Porta la teva samarreta i deixar sortir l'artista que portes dins-te. Inscripcions presencials i a la web de cercleZero

TAllers TeMÀTics de cuinaA
data a determinar (data a determinar)
de 17 a 19 h (novembre) de 17 a 19 h (desembre)
Sessió única de 17 a 19 h Sessió única de 17 a 19 h
Amb Jordina.

Cuinem plats tradicionals d'arreu aprofitant ingredients de temporada.

En companyia dels nostres infants i de manera individual aquest és l'espai per aprendre sobre gastronomia des de la pràctica.

còMic
Dimarts i dijous 18 a 20 h
19 sessions
90 €+ materials/trimestre

Amb Marco.
Des del Marvel fins a l'Anime aprendràs i perfeccionaràs els teus personatges per crear el teu propi relat. Només has de venir a apuntar-te en aquest taller!

sABons ArTesAnAls
Data a determinar de 18 a 19.30 h
5 € Sessió única

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. Inscripcions presencials anticipades

GuArniMenTs de nAdAL
13 de desembre, de 17 a 19.30 h
Sessió única

Crearem guarniments originals amb materials aprofitats d'ús quotidià. Inscripcions presencials i a la web de cercleZero

MANuAlITATs AMB diverses Tècniques
Divendres, de 17 a 19 h
10 sessions
15 €+ materials/trimestre

L'artesania és un art que reuneix el brodat, la terrisseria, la cisterleria entre d'altres. Vols conèixer aquestes tècniques?

benestar i salut

MATins de dones
Dimecres de 10 a 12 h
12 sessions

Vols trobar un espai on poder parlar sense ser jutjada? Aquest és el teu espai, un espai segur per nosaltres, fer sinergia entre totes i acompanyament.

MeMòriA per AdulTs
Dimarts de 13 a 14.15 h
Dijous de 11.45 a 13 h i de 13 a 14:15 h
21 €/trimestre

Amb Georgina vinyes, neuropsicòloga. Es treballa la memòria amb exercicis lingüístics i matemàtics.

projectes comunitaris

Al BARri ens cuideM | salut física i emocional

Salut comunitària en forma de tallers, activitats i acompanyament psicològic per millorar el nostre benestar físic i emocional, individual i col·lectiu. Cita prèvia a: albarri-enscuidem@fundaciores.org o 691 43 86 11

enredAndo sAluT coMuniTàriA

Salut comunitària a través d'activitats d'oci saludable. Els veïns confeccionem el Mapa d'Actius del barri. Vols formar-ne part?

receptes Al Borde de un ATAque de Buen GusTo: receptari comunitari a la pau | cuina

Vols compartir els teus coneixements apostant per una cuina sana i sostenible? Esteu convidats/des a participar, llegir i aprendre de les receptes que el barri us porta. Convocatòries en línia a través del web, l'Instagram i Facebook

TAiTxi per A GenT GrAn
Dimarts de 15.15 a 16.15 h
11 sessions

Amb Miles. El tai-txi és un art marcial amb beneficis per a la salut mental i física mitjançant moviments relaxants i harmònios en combinació amb la respiració i concentració mental.

TAiTxi (especialitzat per persones amb fibromiàlgia i altres problemes de mobilitat)
Dilluns de 11 a 12 h
11 sessions 5 €/mes

Amb Miles. Beneficis per a la salut mental i física.

equip de coMuniTàriA | pArTicipAció

Neixem amb l'objectiu de teixir xarxa entre veïns/es de La Pau i dur a terme les idees que tenim pel Casal de Barri. Si vols unir-te, nosaltres ja t'hi estem esperant!

espAi educATiu | Aprenentatge
Dimarts i dijous de 17.30 a 19

Neix de la necessitat que hi ha al barri amb la infantesa novvinguda que té problemes amb el castellà i el català. Autogestionat per un grup de voluntaries i voluntari.