

## 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:cblapau@gmail.com) / [info.acrlapau@gmail.com](mailto:info.acrlapau@gmail.com)

www [www.barcelona.cat/casalsdebarri/lapau/](http://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

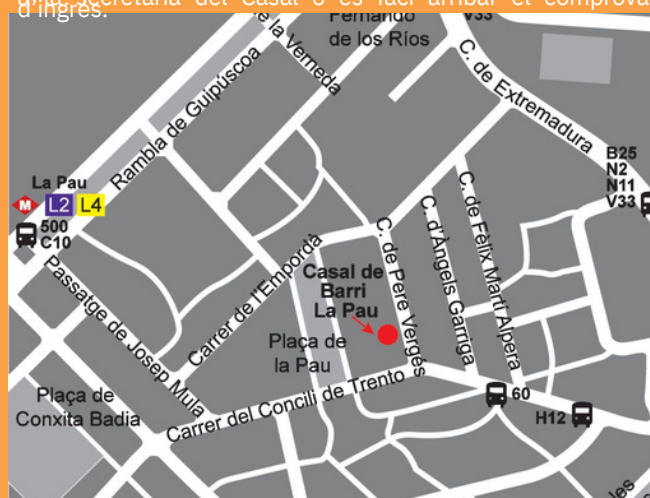
orGAniTZeM / col·LABoreM en fesTes i AcTes  
coMuniTAris Al lIARg de l'AnY  
NO T'HO PERDIS!!! Informat !!!

## 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](mailto: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<sup>a</sup> 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 Iou.  
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 Iou.  
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 Iou.  
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 Iou.  
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 Iou.  
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](mailto: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.