

## AGENDA

## JULIOL

Dilluns 1	18.30 h	CUINA JAPONESA D'ESTIU	A taula! Taller de cuina
Dimarts 2	18.30 h	CUINA D'ESTIU. CLAUS PER UNA BONA HIDRATACIÓ	A taula! Taller de cuina
Dimecres 3	18 h	DESCOBREIX EL CASTELL EN FAMÍLIA	Activitat familiar
Dimecres 3	19.30h	ESPAI I FESTA. Exposició.	Inauguració exposició
Dijous 4	18.30 h	BROTS VIUS I GERMINATS	A taula! Taller de cuina
Dijous 4	19.30 h	DELFO	Balandra. Teatre
Dimarts 9	19 h	JUST EAT IT. A FOOD WASTE STORY	Cinema i debat
Dijous 11	18 h	PANARRES A LA CUINA	A taula! Activitat familiar
Dijous 11	19.30 h	HISTORIAS DE... MUJERES.	Balandra. Teatre
Dimarts 16	19 h	NIHGTINGALE I EL CASTELL DE MONTJUÏC.	Itinerari cultural
Dimecres 17	20 h	ESPIGOLADA FAMILIAR	Activitat familiar
Dijous 18	18 h	CUINEM EL CANVI	A taula! Activitat a la plaça
Dilluns 22	18.30 h	TALLER D'INTRODUCCIÓ ALS ESCACS	Festa major en família
Dilluns 22	18.30 h	TOTSONA. TALLER DE SENSIBILITZACIÓ MUSICAL.	Festa major en família
Dimarts 23	12 h	VISITA AL MUSEU OLÍMPIC	Itinerari cultural
Dimecres 24	21.30 h	CARAS Y LUGARES	Cinema. Festa major
Dijous 25	11 h	LA CIUTAT IMAGINADA	Activitat familiar
Dissabte 27	10.30 h 11.15 h 12 h 12.45 h	REFUGI 307	Itinerari cultural

**BL** Balandra. Residències de creació artística

**PS** Activitat en perspectiva de gènere

**ECO** Taller amb producte ecològic

**V** Cuina vegetariana

**(!)** Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

**FM** Activitat inclosa dins la festa major del Poble-sec

## CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Plaça del Sortidor, 12 · 08004 Barcelona · Tel. 934 434 311  
Horari: de dilluns a divendres de 8.30 a 22 h,  
dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 21 h, i diumenges de 10 a 14 h.  
ccelsortidor@bcn.cat · ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

## INSCRIPCIONS

Tallers i activitats culturals: a partir de l'11 de juny  
Itineraris: a partir del 17 de juny  
Presencials de dilluns a divendres de 9 a 21 h  
Inscripcions en línia: <https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>  
Inscripcions a partir del 17 de juny

## INFORMACIÓ DELS TALLERS

**Pagament:** es farà un únic pagament en el moment de formalitzar la inscripció. Un cop feta la inscripció no se'n retornarà l'import. El pagament es farà en efectiu o targeta.  
**Reducció i subvenció dels imports als tallers:** per a més informació, adreceu-vos al centre cívic.  
**Suplements:** el pagament dels suplements es farà sempre en efectiu el dia de la inscripció presencial o en cas de pagament en línia es farà el primer dia de classe.  
**Places limitades:** els grups hauran de tenir un mínim d'inscrits per poder impartir-los.

## COORDINADORA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC

Elkano, 24 · 08004 Barcelona · Tel. i fax. 933 299 952  
coordinadora@poblesec.org  
Horari d'atenció: de 10 a 13.30 h i de 17 a 21 h, de dilluns a divendres.

## TRANSPORTS

Metro: Poble-Sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)  
Autobusos: 20, 21, 36, 55, 91, D20, D 50, H14, V9, V11  
Bicing: Pg. de l'Exposició – Blasco de Garay (estació 234)

## PER A MÉS INFORMACIÓ

Tel. 010 · [bcn.cat/sants-montjuic](http://bcn.cat/sants-montjuic) · [poblesec.org](http://poblesec.org)

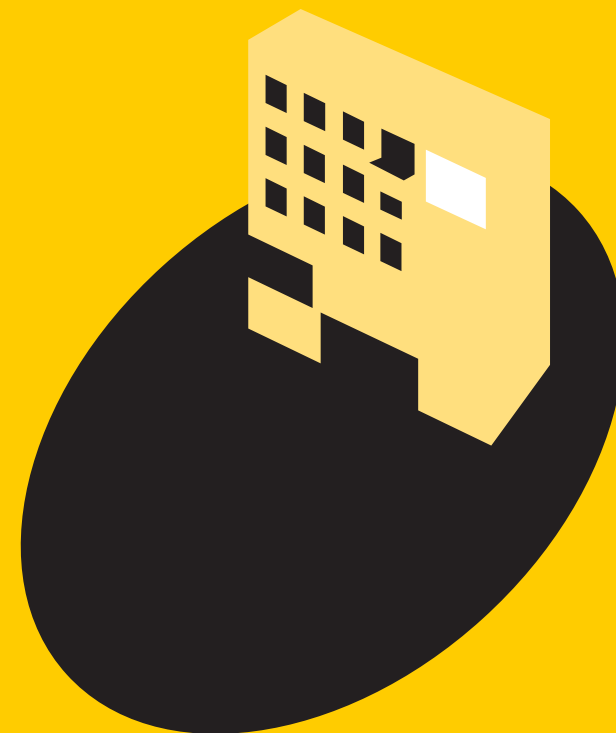
De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, l'informem que les dades formen part d'un fitxer responsabilitat de Calaix de Cultura S.L. amb la finalitat de gestionar la relació. Les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. L'usuari té el dret a accés, limitació, portabilitat, reclamació a l'autoritat espanyola de Protecció de Dades, supressió o oblit, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades per mitjà de l'adreça electrònica [calaixdecultura@calaixdecultura.cat](mailto:calaixdecultura@calaixdecultura.cat) o al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petició. L'encarregat del tractament és Calaix de Cultura S.L. i el delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. ([www.uneon.es](http://www.uneon.es)). L'adreça electrònica de contacte és [calaixdecultura@calaixdecultura.cat](mailto:calaixdecultura@calaixdecultura.cat).

Districte de  
Sants-Montjuïc

Centre Cívic El Sortidor

# TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Juliol 2019



Coordinadora d'entitats



Ajuntament de  
Barcelona



## TALLERS INTENSIVUS

### CELS, NÚVOLS I ESTRELLES

**Dilluns de 19 a 21 h, de l'1 al 15 de juliol**  
A l'estiu el temps és imprevisible i particular, els cels s'omplen de tempestes, núvols, estrelles, boires i el color de les postes de sol ens envolten amb calidesa. Amb la tècnica de l'aquarel·la s'aprendrà a posar sobre el paper l'emoció del temps més màgic de l'any.  
**Preu: 21,05 €**  
**Tallerista: Mònica Custodio**

### BOTTY DANCE PER L'EMPODERAMENT FEMENÍ

**Dimarts de 19 a 20.30 h, del 2 al 23 de juliol**  
Booty dance o twerk és un ball urbà amb orígens a l'Àfrica que es concentra en les maneres de moure els malucs. Aprendre a controlar el cos i millorar la coordinació, la musicalitat, l'equilibri i el coneixement del cos. Es recomana portar genolleres.  
**Preu: 21,05 €**  
**Tallerista: Kim Jordan Creations**

## ZUMBA

**Dilluns i dimecres de 19 a 20 h, de l'1 al 22 de juliol.**  
**Preu: 24,56 €**  
**Tallerista: Jimena Montivero**

## HATHA IOGA INICIACIÓ

**Dimarts i dijous de 19.15 a 20.30 h, del 3 al 19 de juliol**  
**Preu: 30,70 €**  
**Tallerista: Viviana Fortino**

## HATHA IOGA AVANÇAT

**Dimarts i dijous de 20.30 a 21.45 h, del 3 al 19 de juliol**  
**Preu: 30,70 €**  
**Tallerista: Viviana Fortino**

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA ABDOMINAL I SOL PÈLVIC

**Dimarts de 19 a 20.15 h, del 2 al 23 de juliol**  
**Preu: 17,55 €**  
**Tallerista: Silvia Lezcano**

## A TAULA!

**Cicle de cultura i gastronomia**  
Les activitats són gratuïtes. Cal fer aportacions econòmiques per als ingredients. Les places són limitades. (!)

## CUINA JAPONESA D'ESTIU

**Dilluns 1 de juliol de 18.30 a 21 h**  
**Suplement per a ingredients: 5 €**  
Per lluitar contra la calor humida de Tòquio, al Japó es preparen plats tan refrescants com el tsukemono d'hortalisses encurtides o el hiyayakko de tofu fred marinat. També hi ha una versió freda pels fideus, el hiyashi chuka i sense oblidar les amanides rei shabu, fetes amb carn de porc cuita com un shabu-shabu i servida freda. Prepararem i degustarem aquests plats estiuencs per conèixer una altra faceta de la cuina Japonesa. Itadakimasu!  
**Tallerista: Agnès Dapère**

## CUINA D'ESTIU. CLAUS PER A UNA BONA HIDRATACIÓ

**Dimarts 2 de juliol de 18.30 a 21 h**  
**Suplement per a ingredients: 5 €**  
A l'estiu cal posar molta atenció a l'alimentació i sobretot a la hidratació. Donarem idees senzilles, refrescants i saludables per garantir una bona hidratació durant els mesos de calor.  
**Tallerista: Mercè Homar**

## BROTS VIUS I GERMINATS

**Dijous 4 de juliol de 18.30 a 21 h**  
**Suplement per a ingredients: 5 €**  
Aprendre com germinar llegums, cereals, llavors i tot un ventall d'aliments per donar un toc especial als nostres plats d'estiu.  
**Tallerista: Maria Alcolado**

## QUINEM EL CANVI

**Dijous 18 de juliol a partir de les 18 h.**  
**Amb la col·laboració de Chiara Monterotti Associació SomLaClau, ecologia i transició urbana.**  
Jornada de sensibilització sobre l'impacte social i ecològic del malbaratament a les llars i a la ciutat. Aprendre quines solucions i iniciatives existeixen per avançar cap a un barri de residu zero  
A partir de les 18 h., activitats familiars obertes a la plaça del Sortidor.  
A partir de les 20 h, sopar popular d'aprofitament. Consulteu les condicions al web del centre cívic.  
Si vols apuntar-te a les tasques de voluntariat posa't en contacte amb el centre cívic.

## PROGRAMACIÓ CULTURAL

### TEATRE

### DELFOΣ

**Dijous 4 de juliol, a les 19.30 h**  
**Teatre 55'**  
Poposta conceptual a partir del ritual d'endevinació en relació amb la cultura grega passada i actual. Propiciant les preguntes que continuem fent-nos i reflexionant sobre tot allò que genera futur: tu, que li preguntaries a l'Oracle?  
**A càrrec de Melcior Casals Castellar**

### HISTORIAS DE... MUJERES

**Dijous 11 de juliol, a les 19.30h**  
**Teatre 60'**  
A partir del títol *historias de mujeres*, les actrius i les solistes crearan conjuntament amb el públic, una peça per explicar les seves històries de vida.  
**A càrrec del Ensamble Teatro Playback**

### CINEMA

### JUST EAT IT. A FOOD WASTE STORY

**Dimarts 9 de juliol, a les 19 h**  
Projecció de documental amb cinefòrum a càrrec de la Seca Cooperativa de consum. Parlarem i debatrem sobre la problemàtica del malbaratament alimentari a partir del documental *Just eat it, a food waste story*. També comptarem amb la presència de la xarxa de consum d'aliments del barri de Poble-sec que ens explicaran de quina manera s'organitzen i com es pot participar a la xarxa per vetllar per l'aprofitament alimentari al barri.

### CARAS Y LUGARES

**Film d'Agnès Varda i Jean Renné**  
**Dimecres 24 de juliol, a les 21.30 h**  
Agnès Varda i el fotògraf i muralista professional Jean Renné inicien un viatge per diferents regions de França, fotografiant persones, llocs i fent un homenatge de totes elles amb murals de gran format. Els artistes també ens parlen de la seva mirada al món, tot fent un repàs biogràfic de la figura d'Agnès Varda, recentment desapareguda.

### ITINERARIS CULTURALS

Inscripcions a partir del 17 de juny. (!)

### ELS ENGRANATGES MÀGICS DE MÚSICA, LLUM I COLOR: LA FONT MÀGICA DE MONTJUÏC

**Dijous 4 de juliol a les 20.30 h**  
Visita guiada als engranatges de la Font Màgica de Montjuïc.  
Amb el suport de Barcelona Cicle de l'Aigua, SA.

### EL VÍBORA. COMIX CONTRACULTURAL

**Diuenge 7 de juliol, a les 11 h**  
Una commemoració dels 40 anys de la sortida als quioscos de la revista *El Víbora*. L'exposició mostra els temes centrals de la contracultura: revolta contra el poder, llibertat sexual, drogues, subversió dels valors morals, entorn urbà.  
**A càrrec del Museu Nacional d'Art de Catalunya**

### CONSTRUIENT NOUS MONS 1914-1945. LES AVANTGUARDES HISTÒRIQUES A LA COL·LECCIÓ DE L'IVAM

**Dimarts 10 de juliol, a les 18.30 h**  
Aquesta exposició proposa una nova lectura sobre el desenvolupament dels moviments artístics de les primeres dècades del segle passat que subratlla la seva llibertat, misteri i utopia.  
**A càrrec de CaixaForum**

### NIGHTINGALE I EL CASTELL DE MONTJUÏC

**Dimarts 16 de juliol, a les 19 h**  
Coneixerem la història del castell i a més, a través del programa *Creació i Museus*, i coincidint amb el Festival Grec d'aquest any, tindrem l'oportunitat d'assistir a l'estrena de *Nightingale* un espectacle d'Ana Barroso, inspirat en la figura de Florence Nightingale. Una mirada sobre el paper de la dona, i l'absència d'allò femení en tota la història occidental en general.  
**Activitat a càrrec del castell de Montjuïc i les Nits del Grec.**

### JARDÍ BOTÀNIC HISTÒRIC

**Dimarts 20 de juliol, a les 10.30 h**  
Pius Font i Quer va posar en marxa, l'any 1930, el jardí botànic aprofitant les pedres de la zona de la Foixarda de Montjuïc. Visitem l'obaga de la muntanya per redescobrir aquest espai ple d'història i plantes d'arreu del món.  
**A càrrec dels Amics del Jardí Botànic de Barcelona.**

### VISITA AL MUSEU OLÍMPIC I DE L'ESPORT JOAN ANTONI SAMARANCH

**Dimarts 23 de juliol, a les 12 h**  
Visita guiada a l'interior del museu olímpic per conèixer els orígens de l'olimpisme.  
**A càrrec de l'equip d'educadors del Museu Olímpic i de l'Esport Joan Antoni Samaranch.**

### MUHBA Refugi 307

**Dimarts 27 de juliol, en diferents horaris (10.30 h - 11.15 h - 12 h - 12.45 h)**  
Visita guiada al refugi 307  
**A càrrec del Centre de Recursos Històrics del Poble-sec. CERHISEC**

### PARC DE BOMBERS

Portes obertes per poder visitar l'espai expositiu durant cada dia de la Festa Major.  
Carrer Lleida, 30

## EXPOSICIÓ

### ESPAI I FESTA

**La transformació festiva de l'espai urbà a les viles i barris de Barcelona**  
**Del 2 al 30 de juliol a la recepció del centre.**  
Aquesta exposició és una selecció d'imatges festives provinents dels fons fotogràfics dels grups de recerca local de la ciutat i de diversos fons privats.  
Inauguració i conferència sobre la festa major del Poble-sec dels anys 40 als 60.  
Dimecres 3 de juliol, a les 19.30h  
**A càrrec de Glòria Sánchez del Centre de Recursos Històrics del Poble-sec (CERHISEC)**

## ACTIVITATS EN FAMÍLIA

### DESCOBREIX EL CASTELL

**Dimecres 3 de juliol a les 18 h**  
A través de pistes, d'enigmes i de l'exploració dels racons del Castell, les famílies i la canalla podran conèixer la història i el patrimoni del recinte del castell d'una manera lúdica i divertida.  
Recomanat per infants entre 5 i 11 anys  
**A càrrec del castell de Montjuïc**

### PANARRES A LA CUINA

**Dijous 11 de juliol de 18 a 20 h**  
En la cultura popular es diu que llençar el pa és pecat. Elaborarem, receptes fàcils locals i d'altres països per aprendre a aprofitar el pa que sobra a les nostres llars. Recomanat per a infants a partir de 5 anys.  
**A càrrec de Chiara Monterotti Associació SomLaClau, ecologia i transició urbana.**

### ESPIGOLADA FAMILIAR PER CUINAR EL CANVI

**Dimecres 17 de juliol a partir de les 20 h**  
Recorrem els comerços del barri per recollir els aliments que ja no són aptes per la seva venda però que encara es poden consumir. Aquest aliments seran part del menú de l'àpat popular del 18 de juliol. Recomanat per a infants a partir de 5 anys.

### MOSTRA'T A LA PLAÇA

**Dilluns 22 de juliol, a les 18.30 h**  
**Lloc: plaça del Sortidor**

**Racó musical**  
A través del mètode TOTSONA de Damaris Gelabert els més menuts de la casa podran gaudir d'un espai per comprendre el món que els envolta a través dels sons. Activitat per a infants d'1 a 4 anys.  
**A càrrec de l'escola de música La Sala.**

**Racó escac-i-mat**  
Un espai per aprendre a jugar a escacs amb peces gegants i workshops per als més trevids. Activitat familiar oberta a tothom.  
**A càrrec de Escacs Comtal Club**

### LA CIUTAT IMAGINADA

**Dijous 25 de juliol a les 11 h**  
Amb la vista de Barcelona davant nostre construirem, de manera comunitària, una ciutat ideal. En acabar el taller es podrà fer una visita per lliure a la col·lecció Joan Miró. Recomanat per a infants a partir de 5 anys.  
Lloc: Espai Taller Fundació Joan Miró.  
**A càrrec de la Fundació Joan Miró.**