

**PROGRAMACIÓ**  
**GENER-MARC**  
**2022**



Casal de Barri  
**Espai 210**



**930153733**

**NOU!!!**



**INFORMACIO@ESPAI210.ORG**



**C/PADILLA 210, BAIXOS. BARCELONA**



## DILLUNS LUNES

### Matí:

**10:15:** Taller Educart

**12:00:** Taller de transformació de roba / Taller de transformació de ropa



### Tarda:

**15:00:** Taller de flamenc/ taller de flamenco



**16:30:** Català Junts Inicial (T)

**17:00:** Punt circular de roba / Banc de recursos per la criança



**17:00:** Animació de lectura



**18:00:** Kundalini ioga online



**19:00:** Chi-Kung

## DIMARTS MARTES

### Matí:

**10:30:** Català Junts Inicial (M)

**11:00:** Taller de memòria

**12:00:** Català intensiu

**12:15:** Català Junts Avançat

**12:15:** Taller d'Arteràpia

### Tarda:

**17:00:** Castellà Conversa / Castellano Conversación

**17:00:** Taller de costura

**19:00:** Ioga (online i presencial)

## DIMECRES MIÉRCOLES

### Matí:

**10:00:** Vincles / Vínculos



### Tarda:

**16:00:** Grup de Consum El Guaret / Grupo de Consumo El Guaret



**16:15:** Biodança / Biodanza



**18:15:** Mima't



## DIJOURS JUEVES

### Matí:

**10:30:** Taller Delamà



**12:00:** Català intensiu

### Tarda:

**16:30:** Taller de mandales / Taller de mandalas



**17:00:** Castellà conversa / Castellano conversación



**17:00:** Secretaria Banc del Temps / Banco del Tiempo



**18:40:** Relaxació / Relajación



**19:00:** Ioga online



**20:00:** Classe d'anglès online / Inglés online

## DIVENDRES VIERNES

### Matí:

**10:15:** Grup de suport mutu AFAB (quinzenal) / Grupo de apoyo mutuo AFAB (quincenal)



**12:00:** Senyores fent coses (autocoaching per dones) / Señoras haciendo cosas (autocoaching para mujeres).



**14:00:** Ioga

### Tarda:

**16:30:** Taller Autodefensa I



**17:30:** Arpilleres / Arpilleras



# GENER

## EXPOSICIÓ 'SENYES D'IDENTITAT'

Del 15 de desembre al 31 de gener



“Senyes d'identitat. Retrats de dones” és un projecte de gènere que neix d'una exposició a la Fundació Joan Miró de Lee Miller, una fotògrafa d'avantguarda i dona supervivent en un univers artístic dominat per homes. En aquesta exposició dotze dones supervivents de violències masclistes fan ús de la fotografia com a eina d'expressió i de transformació social.

El resultat és un conjunt d'autoretrats de dones fet d'imatges que mostren o amaguen rostres i cossos. És, també, una petita col·lecció de mirades sobre el món, de fotorelats d'experiències personals.

És una exposició produïda pel Districte de l'Eixample, fruit d'un projecte de la Fundació Joan Miró amb Hèlia Dones, dissenyat i realitzat per CLICme. A càrrec d'Associació Hèlia. Coorganitzen: A. Hèlia i Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.

## TALLER DE DANSA CONSCIENT

Divendres 28 de gener a les 12h

La dansa conscient permet la connexió i el gaudi del propi cos, ment i esperit a través de la música i el ball. S'utilitzen diferents ritmes, entre ells, els afrolatins. Beneficis: renovació orgànica, alliberament d'estrès, llibertat d'expressió i eina d'autoconeixement.

Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. A càrrec de Diana Pardo. Organitza Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.



# FEBRER



## INSCRIPCIONS



### INSCRIPCIONS ALS TALLERS DEL CASAL

De dilluns 7 de febrer fins a dijous 10 de febrer.  
De 16:30h a 19:30h.

### INSCRIPCIONS A CLASSES DE CATALA I CASTELLA

Dimarts 1 de febrer de 10.30h a 13h.  
Dijous 3 de febrer de 16:30h a 19h.

### INICI DELS TALLERS ESPAI 210

Setmana del 21 de febrer.

### INICI DE CATALA I CASTELLA

Setmana del 14 de febrer.



Punt circular de roba / Banc de recursos per la criança → Tots els dilluns de 17h a 19h.



## INICI TALLERS FEBRER 2022



- Transf. de roba → DILL. 21 de febrer a les 12:00h.
- Animació a la lectura → DILL. 21 de febrer a les 17:00h.
- Flamenc → DILL. 21 de febrer a les 15:00h.
- Chi-Kung → DILL. 21 de febrer a les 19:00h.
- Taller de Memòria → DIM. 22 de febrer a les 11:00h.
- Taller d'Artteràpia → DIM. 22 de febrer a les 12:15h.
- Costura → DIM. 22 de febrer a les 17:00h.
- loga per dones → DIM. 22 de febrer a les 19:00h.
- Vincles → DC. 23 de febrer a les 10:00h.
- Biodansa → DC. 23 de febrer a les 16:15h.
- Mimat → DC. 2 de març a les 18:15h.
- Taller de LaMà → DIJ. 3 de març a les 10:30h.
- Taller de Mandales → DIJ. 3 de març a les 16:30h.
- Taller de Relaxació → DIJ. 3 de març a les 18:40h.
- Senyores Fent Coses → DIV. 25 de febrer a les 12h.
- Autodefensa I → DIV. 25 de febrer a les 16:30h.
- Arpilleres → DIV. 25 de febrer a les 17:30h.
- loga per dones → DIV. 25 de febrer a les 14:00h.

# FEBRER

## EXPOSICIÓ "CADIRES DE VAN GOGH"

Des de l'1 fins al 28 de febrer



Treballs en pintura realitzats durant el taller de pintura i dibuix del Club Social de la Dreta de l'Eixample, Fundació Dr Fàbregas, CPB. Els projectes són: "De cap a peus" Projecte col·lectiu. Acrílic sobre fusta. Representació lliure d'un parell de cames. Amb sabates o no i "Les cadires de Van Gogh" Projecte col·lectiu. Tècnica mixta sobre fusta. Trencaclosques on ens apropem a la pintura de Van Gogh i on també fem una versió lliure de l'obra treballant cadascú un fragment del quadre.

*A càrrec de Club Social dreta de l'Eixample. Organitza Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*

## ACTIVITAT FAMILIAR DE CAPOEIRA

6 de febrer d'11:00h a 13:30h



La capoeira té més de 500 anys d'història i és una activitat pluridisciplinària que es basa en les arts marcials, la dansa i l'esport. L'any 2014 la UNESCO la va reconèixer com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat i és una de les manifestacions populars més expressives de la cultura brasilenya. És una activitat que implica tant la part física com mental, representa tot un art que posa en joc diverses parts del cos. Es treballa la resistència, per mantenir el ritme durant la pràctica, l'agilitat, ja que els moviments canvien de direcció i sentit en tot moment, la flexibilitat i l'equilibri. Tot un repte per mantenir en bon estat físic el cos! Aquesta activitat està pensada tant per adults com per a infants.

Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *A càrrec de La Sala. Organitza Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*

## ACTIVITAT FAMILIAR CARNESTOLTES

Dijous 24 de febrer de 17h a 18:30h



"Un Carnestoltes molt vegetal" és una activitat pensada en família per a preparar la vostra disfressa de Carnestoltes tot descobrint la riquesa vegetal de la ciutat. Amb materials reciclats realitzarem màscares o altres accessoris per a poder gaudir d'aquesta festivitat fomentant el consum responsable i el reciclatge.

Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *A càrrec de Cinerea. Coorganitza Aula Ambiental Sagrada Família i Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*

## TALLER 'NOVA FACTURA DE LA LLUM'

28 de febrer de 16:30h a 18:00h

En aquests temps on cada vegada és més freqüent per a moltes persones la pobresa energètica i el preu de la llum segueix disparat en els mercats, aprendrem alguns elements importants a l'hora de desxifrar la factura de la llum, com la discriminació horària, la diferència entre el mercat lliure i el mercat regulat, entre d'altres.

Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *A càrrec de Punt d'Assessorament Energètic (PAE) de Surt. Organitza Xarxa Dos Deu i Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família. Col·labora Espai 210.*





CICLE 8 DE MARÇ

MARÇ

CICLE 8 DE MARÇ



## EXPOSICIÓ 'QUIN TEMPS TENIM?'

Des del 7 fins al 31 de març



Les dificultats per harmonitzar la vida laboral, la personal i la familiar han convertit la gestió del temps en una de les qüestions prioritàries per al benestar de les persones. Per què ens falta temps? Com es pot fer compatible la jornada laboral amb les necessitats de cura i atenció de les persones? Qui se n'ha d'ocupar? D'això en parla l'economia feminista, dels rols tradicionals de gènere que assignen les tasques de reproducció i sosteniment de la vida a les dones. Aquests ja no tenen vigència i és necessària una reorganització del temps per poder garantir el benestar de les persones. *Autoria: Institut Català de les Dones. A càrrec de PIAD Eixample. Organitza Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*

## TALLER DE CREACIÓ DE JOIES 8M

Divendres 4 de març de 18:30h a 20:15h



En aquest taller de creació de joies reivindicatives crearem plegades els nostres accessoris per a dur-los a la manifestació del 8 de març! Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *A càrrec d'Hèlia. Coorganitza: Hèlia i Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*



## ACTIVITAT FAMILIAR MERCAT DE PAGÈS

Diumenge 20 de març

Activitat amb perspectiva de gènere a través d'un contacontes dedicada a infants. Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *Organitza: PDC, Mercat de pagès Sagrada Família i Xarxa Dos Deu.*

## TALLER DE RISOTERÀPIA

Dimecres 9 de març de 18:30h a 20:30h



Riure ens ajuda a relaxar-nos, a oblidar els problemes durant una estona, a atenuar la por, a dissipar les preocupacions i ansietats no desitjades. Aquest taller combina eficaçment recursos expressius del cos, jocs i danses com a mitjà per alliberar un riure sincer, la tensió, i gaudir del contacte amb les altres persones. Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *A càrrec de PIAD Eixample. Organitza Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*

## CINEFÒRUM AMB PERSPECTIVA LGTBI

Divendres 11 de març a les 18:45h



En aquest cinefòrum es projectarà un migmetratge que aborda la intersecció dona/LGTBI i es discutiran alguns elements representatius d'aquest dos eixos de discriminació en l'audiovisual. Cal inscripció prèvia a [informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) o al telèfon 930153733. *A càrrec de La Calúmia. Organitza: Xarxa Dos Deu. Col·labora Espai 210.*



# MARÇ

## JORNADA D'INTERCANVI DEL PUNT CIRCULAR DE ROBA

22, 23 i 24 de març

El punt circular de Roba és un espai d'intercanvi de roba al barri on recollim roba neta, en bon estat i de temporada per a poder intercanviar entre els veïns i veïnes. Una oportunitat per fomentar el consum responsable, la sostenibilitat i la prevenció de residus tèxtils. Enguany, realitzarem la primera Jornada d'Intercanvi de lany que durarà 3 dies. Seràn els dies 22, 23 i 24 de març. Per a participar, només has de portar roba que no utilitzis al Casal de Barri Espai 210 fins al 14 de març, i podràs venir a recollir-ne els dies 22, 23 i 24. Thi esperem!



## JORNADA D'INTERCANVI DEL PUNT CIRCULAR DE ROBA

Com funciona?

- 1 Porta la teva roba fins el 14 de març
- 2 A partir del 15 de març ja no es recollirà més roba
- 3 Els dies 22, 23 i 24 de març realitzarem la **JORNADA D'INTERCANVI**. Podràs venir a realitzar l'intercanvi en el següent horari:  
  
De 10:30h a 13h i de 17h a 19:30h
- 4 **PARTICIPA-HI** portant la teva roba fins al 14 de març i intercanvia-la per una altre el 22, 23 i 24 de març! Thi esperem!

Organitza: Xarxa Dos Deu i Comissió de Sobirania Tèxtil. Col·labora: Banc de Temps de Sagrada Família i Casal de Barri Espai 210.

# PROJECTES DEL CASAL DINS

## LA XARXA INTERCANVIS DE SAGRADA FAMÍLIA

### PUNT CIRCULAR DE ROBA

És un espai d'intercanvi de roba al barri on recollim roba neta, en bon estat i de temporada per a poder intercanviar entre els veïns i veïnes. Una oportunitat per fomentar el consum responsable, la sostenibilitat i la prevenció de residus tèxtils.

**Horari i lloc:** Ens podeu trobar **cada dilluns de 17 a 19h** al Casal de Barri Espai 210.

**Com funciona:** Si estàs interessada en venir, pots contactar amb nosaltres i demanar amb cita prèvia una hora per venir. Recollirem la teva roba i la posarem en quarentena. Un cop ha passat el temps estipulat, les voluntàries del projecte contabilitzen la roba i s'asseguren que estigui bé per a l'intercanvi. De manera que per la roba que portes, se t'atribueixen uns punts vescanbiables. Un cop al mes (adaptable en funció de les mesures i l'evolució del covid) obrirem l'espai per l'intercanvi i podras descanviar els punts per roba d'altres veïns i veïnes.



### BANC DE RECURSOS PER LA CRIANÇA

És un espai de recollida i intercanvi de mobiliari infantil i de nadons per compartir i donar-li una segona al materia. Un espai solidari per a promoure una criança sostenible.

**Tens material que ja no utilitzes i pots donar-lo?** Necessites material pels teus fills i filles? Participa i col·labora!

**Horari i lloc:** Ens podeu trobar **cada dilluns de 17 a 19h** al Casal de Barri Espai 210.

### BANC DE RECURSOS PER LA CRIANÇA



Un projecte per compartir, intercanviar i donar una segona vida a material i mobiliari per infants i nadons.

Un espai solidari per a promoure una criança sostenible.

Tens material que ja no utilitzes i pots donar-lo?

Necessites material pels teus fills i filles?

(Cotxet, bressol, moisés, trones canviadors, roba i tovalloles per bebès, intercomunicadors...)

Abans de venir, ens heu de contactar a

[informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org)  
 o truca al 932653645

