

Presentació taller: Benestar personal

Dimarts 14
18.30 a 19.30

Eines, claus, dinàmiques
i recursos vivencials
a través del coaching
integratiu.

La caseta amb rodes es presenta!

Dimarts 21
18.30 a 19.30

Descobrim juntes el servei
comunitari de la caseta amb
rodes, un espai de joc
acompanyat al barri!

I CONTRA LA BRETXA DIGITAL...

Al Casal volem lluitar contra la bretxa digital
que plaga els nostres barris!

Dimarts de 16.00 a 20.00 teniu un
servei d'atenció personalitzada al Punt TIC,
on també podeu venir de dilluns a divendres
en horari d'obertura a fer servir els ordinadors!

PRIMER CONTACTE AMB L'ORDINADOR

Dimarts
18.00 a 20.00
Gratuït

Perd la por a l'ordinador
amb aquest curs d'iniciació
de fer anar l'ordinador.

SMARTPHONE I LES SEVES APP

Dijous
18.00 a 20.00
Gratuït

Domina el WhatsApp,
l'Instagram i el Google Maps!
El poder és mòbil!

CREACIÓ I GESTIÓ DE L'E-MAIL

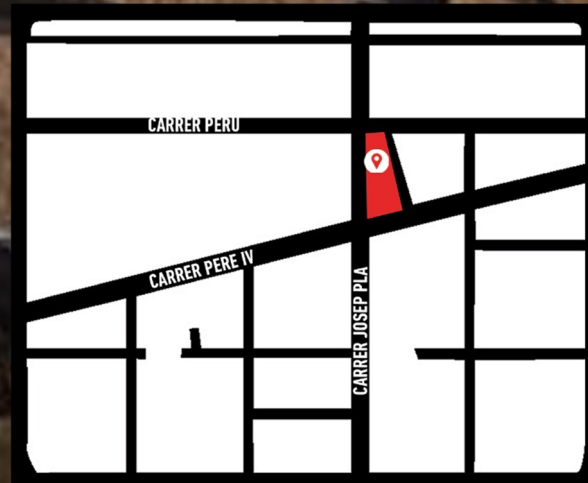
Divendres
18.00 a 20.00
Gratuït

Aprèn a crear i enviar
tot tipus de correus
electrònics amb les teves
amistats!

INICIACIÓ A LA OFIMÀTICA

Dilluns
18.00 a 20.00
Gratuït

Repetim curs d'ofimàtica
per a què aprenguis a fer
des de textos fins a
presentacions!



ADREÇA

C/ Josep Pla, 174
08020 Barcelona

Telèfon: 93 305 12 04
Web: calisidret.eixpereiv.org
Correu: casalcalisidret@gmail.com
Instagram: @casalcalisidret
Facebook: @casalcalisidret
Twitter: @ccalisidret

HORARI

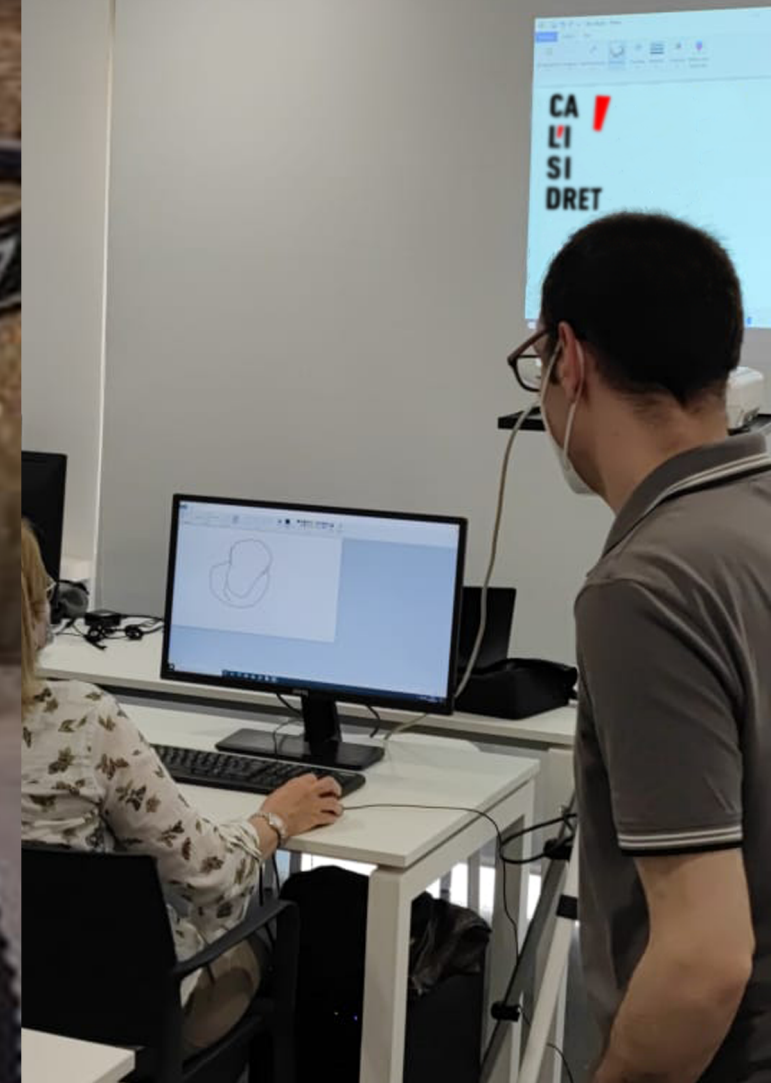
De dilluns a divendres

10.00 a 13.00
16.00 a 21.00

Districte de
Sant Martí
@Bcn_SantMartí

Per inscriure's als tallers cal venir al casal o enviar
un correu a casalcalisidret@gmail.com

Ajuntament de
Barcelona



ACTIVITATS

IOGA

Dimarts - 19.00 a 20.30 i/o
Dijous - 18.30 a 20.00
24€ - 4 sessions

Enforteix i estira el teu cos a través de la respiració conscient i relaxa't.

CLASSES DE GUITARRA

Dilluns
17.30 a 18.30
16€ - 4 sessions

Aprèn a tocar la guitarra en aquest curs d'iniciació. Cal dur guitarra.

INICIACIÓ A LES SEVILLANES

Dimecres
17.00 a 18.00
5€ - 4 sessions

Inicia't en aquest ball folklòric a través d'aquestes classes d'iniciació.

CURSOS DE CATALÀ

Dilluns i Dimecres
9.45 a 11.45
16.30 a 18.30
19.00 a 21.00
Gratuït

Cursos de català a càrrec del Consorci de Normalització Lingüística

PILATES

Dilluns - 19.00 a 20.00,
Dilluns - 20.00 a 21.00 i/o
Dimecres - 18.30 a 19.30
16€ - 4 sessions

Guanya moviment i flexibilitat i millora la teva respiració amb pilates.

ZUMBA

Dimarts
19.30 a 20.30
16€ - 4 sessions

Balla, riu, passa-t'ho bé! Fes esport sense pensar-hi amb el Zumba del casal!

TALLER D'ESCRITURA

Dimecres
18.30 a 20.00
5€ - 4 sessions

Esmola el llapis i expressa la teva creativitat mitjançant les lletres.

SENT I MOU-TE

Dimecres
10.00 a 11.00
Gratuït

Sent, mou-te en aquest taller de dançateràpia obert gràcies al Centre Fòrum

CULTURA

CINEMA EN 3D: COCO

23 de setembre a les 18.00



El Miguel somia ser músic i arribar a ser com el seu ídol, Ernesto de la Cruz. Tanmateix, a la seva família hi ha una enigmàtica tradició

que els prohibeix estar en contacte amb la música. El Miguel desitja amb totes les seves forces demostrar el seu talent i, després d'un seguit d'esdeveniments misteriosos, acaba a la impressionant i acolorida Terra dels Morts. **GRATUÏT**

TITELLES: PINOTXO

17 de setembre a les 18.00



Pinotxo va intentar venir al juliol però va estar en contacte estret amb un positiu i vam haver de canviar els plans, és per això que aquest setembre li hem demanat

que torni a venir i ens expliqui la seva història: Les aventures de Pinotxo expliquen la història d'un ninot de fusta que s'escapa de casa i corre món, que coneix el bé i el mal i que passa per mil situacions difícils o divertides. La profunda humanitat d'aquest titella és allò que l'ha fet immortal i ha fet de la novel·la un clàssic que interessa, agrada i diverteix tant els joves com els grans. **GRATUÏT**

SERVEIS COMUNITARIS

ESPAI FAMILIAR

L'Espai Familiar és un espai de joc dissenyat per a famílies i nens de totes les edats on podeu venir a passar una bona estona sense passar la calor o el fred que fa al carrer. Obert en el mateix horari que el casal. **Accés gratuït**

LA CASETA AMB RODES

És un servei d'accés lliure i gratuït que acompanya al joc mitjançant la metodologia de dinamització comunitària. Edats de 0 a 4 anys, gratuït. **Horari:** Divendres de les 10.30 a les 12.30 al parc que hi ha a C/Maresme amb C/ Paraguai (costat de la petanca) A partir del 17 de setembre

SERVEIS COMUNITARIS

LA BIBLIOTECA DE LES COSES

La Biblioteca de les Coses és un projecte comunitari de lloguer d'objectes amb l'objectiu de reduir el consum i la petjada ecològica que té el model de consum i de compra actual. **Horari:** Dimarts i Dijous de les 16.00 a les 20.00 www.bibliodecoses.cat

PUNT INFORMÀTIC

El Punt informàtic són dos ordinadors que hem posat al casal d'accés lliure i gratuït a la ciutadania amb ajuda per a fer tràmits administratius i altres. **Ajuda - Dimecres de 16.00 a 20.00** Accés lliure - Obert al mateix horari que el casal. **Accés gratuït**

LA ISIDRETA RÀDIO

Ràdio comunitaria i nascuda del teixit del nostre entorn que pretén esdevenir una eina de comunicació pels veïns i veïnes. Actualment compta amb varis programes de caire d'actualitat, sempre des d'un punt de vista comunitari i respectuós amb el veïnat. laisidretaradio@gmail.com

ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC

Si necessiteu orientació en temes com: la dificultat d'aprenentatge l'educació dels vostres fills dubtes en general com a mares i pares hem obert una hora de consulta gratuïta. **Dimarts de les 16.00 a les 20.00** amb cita prèvia a: familiescalidret@gmail.com

RESTART PARTIES

"Parties" on poder anar a reparar qualsevol aparell que necessita alguna intervenció petita per seguir allargant la seva vida. **Més informació:** www.restartersbcn.info

BALLADONA

Un espai per dones, de ball i alliberament, un espai on compartir i fer germanor i comunitat als nostres barris. **Vine a ballar amb nosaltres i allibera't!** **Més informació:** tallersballadona@gmail.com

GRUPS DE CONSUM ECOLÒGIC

Vols consumir verdura ecològica, de temporada, de proximitat i compromesa amb la pagesia? Fem xarxa veïnal amb el camp i comunitat entre nosaltres. **Bon profit!** **Horari:** Dijous de 17.00 a 19.00 familiescalidret@gmail.com

BANCALS, VERD URBÀ I HORTS VERTICALS

Vine a fer més bonic l'exterior del casal, implica't en les decisions conjuntament amb altres veïnes del barri per a fer comunitat i per a afavorir la cohesió veïnal mentre embellim el Camí de ca l'Isidret!

Les activitats comencen a partir del 6 de setembre.