



Tallers inclusius mixtes – Zero Waste Bcn

Finals de març – principis d'abril de 2022

Durant l'última setmana de març i la primera setmana d'abril farem els nostres primers tallers 100% inclusius per a persones en situació de discapacitat visual. Són tallers gratuïts i mixtes, i amb places limitades.

Farem tallers al Centre Cívic de Navas a Poblenou i al Centre Cívic Pati Llimona al Barri Gòtic. Les temàtiques? Cuina, cosmètica natural i remeis amb plantes.

Seràn uns tallers pensats i adaptats per a que persones amb diversitat funcional visual puguin participar activament i aprendre. Creiem fermament que els espais de formació haurien de ser inclusius i compartits.

Li donarem importància als diferents sentits, sense centrar-nos en la vista, i aprendrem sobre temàtiques entorn la sostenibilitat de forma col·laborativa i participativa.

Pots venir-hi amb acompanyant, que també s'hi hauria d'apuntar. I si et cal ajuda per arribar-hi, fes-nos-ho saber i et donarem un cop de mà en el que calgui.

Escriu-nos o truca'ns per a qualsevol dubte, i apunta-t'hi!

Hi ha places reservades per a persones amb diversitat funcional i algunes places disponibles per al públic general.

Llistat de tallers:

- **Taller: Cosmètica natural (exfoliants) al Barri Gòtic (Pati Llimona).**

Dilluns 4 d'abril de 18:30 a 20:30. Centre Cívic Pati Llimona (Carrer Regomir 3).

Contingut del taller:

La cosmètica natural mira de ser més respectuosa amb el medi ambient i amb nosaltres mateixes. En aquest taller parlarem dels exfoliants, entendrem què fan exactament i quins inconvenients podem trobar en alguns dels productes comercials que trobem al supermercat. Aprendrem quines són les alternatives naturals i prepararem un producte que cadascú s'emportarà a casa. Caldrà portar un pot petit per emportar-se la mostra, idealment de vidre, d'uns 50 o 100 mil·lilitres. També farem una exploració sensorial per reconèixer diferents aromes i ingredients.

Com pots apuntar-te al taller? Escriu un correu a inclusio@zerowastebcn.com o truca al [622 172 391](tel:622172391).

- **Taller: Remeis i plantes catalanes a Sant Andreu (Navas).**

Dimecres 6 d'abril de 18:30 a 20:30. Centre Cívic Navas (Passatge del Dr. Torent 1).

Contingut del taller:

Les plantes remeieres han estat emprades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tot tipus de dolències i malestars. En aquest taller aprendrem sobre aquests remeis que preparaven les dones de diferents indrets, coneixerem les plantes més tradicionals i aprendrem a fer tintures i macerats d'oli. Cadascú s'emportarà una preparació a casa seva. Caldrà portar un pot de vidre d'uns 200 mil·lilitres, amb tapa (tipus de salsa de tomàquet o quelcom similar), i unes tisores. També farem una exploració sensorial per reconèixer diferents plantes.

¿Com pots apuntar-te al taller? Escriu un correu a cnavas@bcn.cat o truca al [93 349 35 22](tel:933493522).

- **Taller: Cosmètica natural (desodorants) a Sant Andreu (Navas).**

Dijous 7 d'abril d'11 a 13h. Centre Cívic Navas (Passatge del Dr. Torent 1).

Contingut del taller:

La cosmètica natural mira de ser més respectuosa amb el medi ambient i amb nosaltres mateixes. En aquest taller parlarem dels desodorants, entendrem què fan exactament i quins inconvenients podem trobar en alguns dels desodorants comercials. Aprendrem quines són les alternatives naturals i prepararem un producte que cadascú s'emportarà a casa. Caldrà portar un pot petit per emportar-se la mostra, idealment de vidre, d'uns 30 mil·lilitres (com de mostra de melmelada o de crema de cacau per als llavis). També farem una exploració sensorial per reconèixer diferents aromes i ingredients.

Com pots apuntar-te al taller? Escriu un correu a ccnavas@bcn.cat o truca al [93 349 35 22](tel:933493522).

- **Taller: Cuina vegana a Sant Andreu (Navas).**

Dijous 7 d'abril de 18 a 20. Centre Cívic Navas (Passatge del Dr. Torent 1).

Contingut del taller:

De manera segura i divertida, aprendrem una recepta nova mentre posem les mans a la massa.

Treballarem en grups petits, elaborant les receptes i després ens n'endurem una mica per a fer un tastet a casa. Cal portar una carmanyola per emportar-se la mostra del que es prepari.

¿Com pots apuntar-te al taller? Escriu un correu a ccnavas@bcn.cat o truca al [93 349 35 22](tel:933493522).

Fins aviat!

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



**Barcelona
Capital Mundial
de l'Alimentació
Sostenible 2021**



**Ajuntament de
Barcelona**

