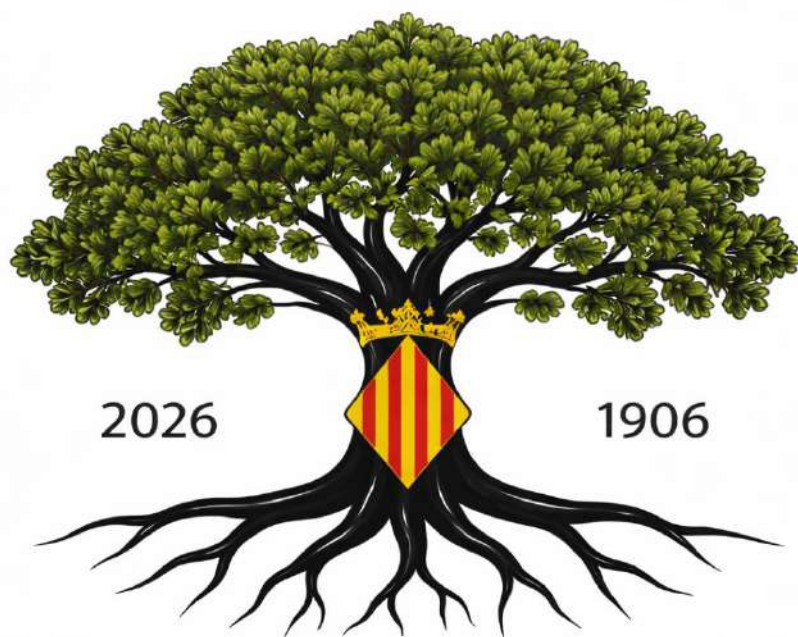


# Projecte Avenç 2026

**l'avenç**  
centre cultural



# Contingut

<b>Qui som?.....</b>	<b>4</b>
Pilars i objectius estratègics.....	5
Una entitat al servei de la comunitat .....	6
Evolució i adaptació al llarg del temps .....	7
Xarxa i relacions .....	7
Organització interna .....	10
<b>L’Avenç, un punt de trobada.....</b>	<b>12</b>
El Nadal, celebració comunitària .....	12
Sant Jordi, cultura i identitat.....	13
Menjar popular: calçotada i botifarrada.....	14
Festa Major de Sant Mateu .....	14
Jocs de taula.....	15
Celebracions i altres activitats .....	15
Lloguer i cessió d’espais.....	16
Col·laboracions.....	16
<b>Un espai de cultura.....</b>	<b>16</b>
Arts escèniques .....	17
Projectes d’arts escèniques.....	17
Tallers d’arts escèniques .....	22
Programació d’arts escèniques .....	23
Col·laboracions en arts escèniques.....	23
Cultura popular i tradicional .....	24
Activitats de cultura popular i tradiciona.....	25
Tallers, cursos i formacions de cultura popular i tradicional .....	29
Col·laboracions en cultura popular i tradicional .....	29
Coneixement.....	30
Tallers .....	30
Activitats.....	31
Col·laboracions en l’àmbit del coneixement.....	32
Llengua.....	32
Curs de català A1 i A2.....	33
Activitats pelfoment de la llengua .....	33

Col·laboracions pel foment de la llengua.....	35
<b>Un espai d'esports.....</b>	<b>36</b>
Tallers i cursos esportius.....	36
Billar a Tres Bandes .....	36
Espeleologia .....	37
Tennis Taula.....	37
Zumba.....	37
Strong Nation .....	38
Tonificació .....	38
Tallers intensius d'estiu de Tennis Taula i Escacs .....	38
Activitats esportives.....	39
Pesca esportiva.....	39
Excursionisme.....	39
Espeleologia i espeleobusseig .....	40
Escacs .....	40
Columbicultura.....	41
Tennis Taula.....	41
Futbol .....	41
Billar a Tres Bandes .....	41
Col·laboracions en l'àmbit esportiu .....	42
<b>Un espai d'integració i inclusió social .....</b>	<b>43</b>
Projectes transversals .....	43
Entre cultures .....	43
L'Avenç Lila .....	45
Tu també hi tens lloc .....	46
Activitats solidàries i d'inclusió social .....	48
Ball de la Gent Gran .....	48
Concert benèfic pel càncer infantil – Hospital Sant Joan de Déu .....	49
Gala Desperta.....	49
Encesa pels Drets Humans .....	49
Punt de recollida de regals – Juguines per a Tots els Infants .....	50
Música i teatre per la igualtat de gènere .....	50
La Marató de TV3 .....	50

Lleure en valors .....	51
Col·laboracions per la solidaritat i la inclusió social .....	51
<b>Un espai de cura i salut.....</b>	<b>53</b>
Activitats de cura i salut comunitària .....	53
Tallers de cos i salut .....	54
Pilates .....	54
Pilates postpart .....	54
Pilates per a embarassades.....	54
loga.....	55
logalates .....	55
Col·laboració amb professionals de la salut i el benestar .....	55
<b>Difusió i comunicació.....</b>	<b>56</b>
Comunicació presencial .....	56
Comunicació telefònica .....	57
Comunicació digital i en línia .....	57
<b>Activitats extraordinàries del 2026 .....</b>	<b>58</b>
120 anys de l’Avenç: memòria, comunitat i futur .....	58
L’Any Gaudí a Esplugues .....	59
<b>L’Avenç i el seu finançament.....</b>	<b>59</b>
<b>Amb la mirada al futur.....</b>	<b>60</b>

## Qui som?

L'Avenç, Centre Cultural, fundat l'any 1906 amb el nom de *Centre Avenç* i conegut popularment com L'Avenç, és una associació **sense ànim de lucre de caràcter multidisciplinari**, arrelada al moviment ateneista català. Amb més de 120 anys d'història, l'entitat s'ha consolidat com un espai de referència cultural, esportiu i comunitari a la ciutat d'Esplugues de Llobregat.

Aquesta entitat té com a missió **vertebrar la cohesió social a través de la cultura i l'esport**; dit d'una altra manera "fer poble". I la seva visió és esdevenir **el punt de trobada d'Esplugues i dels espluguins i espluguines**, un espai de referència per a la vida social, cultural i comunitària del municipi.



Aquesta missió i visió s'integra dins el centre a través de 4 pilars fonamentals que donen pas als objectius estratègics de la mateixa:

- Llengua
- Coneixement
- Solidaritat i inclusió
- Sostenibilitat

L'Avenç juga un paper important en el desenvolupament i el **creixement de la comunitat local**. Per això, ofereix una programació d'activitats i formacions constant, centrats, sobretot, en la vessant artística i en la promoció del benestar personal, tant emocional com físic.

Actualment, l'Avenç està format per **12 seccions de ple dret**, cadascuna de les quals és un referent en el seu àmbit d'activitat. Aquestes seccions donen forma a una oferta diversa que inclou cultura, esport, lleure, formació i acció comunitària.

- SIES (Espeleologia)
- L'Endoll (grup de teatre amateur)
- Tennis Taula
- Billar
- Secció Sardanista
- Escacs
- Penya Barcelonista
- GELADE (Grup Excursionista)
- Pescadors
- Coloms
- Cineclub Imatge 74
- Esplugues FM

### Pilars i objectius estratègics

Al llarg dels seus més de 120 anys d'història, l'Avenç s'ha consolidat a partir de quatre grans pilars: Llengua, Coneixement, Solidaritat i Inclusió i Sostenibilitat. Aquest són els que donen peu als objectius estratègics de l'entitat.



Perquè tot això es sustenti es fan necessaris uns valors sòlids i clars. Aquests són:



### Una entitat al servei de la comunitat

L'Avenç desenvolupa una activitat continuada de **foment de l'associacionisme**, amb la voluntat clara de promoure la cultura en totes les seves expressions i d'impulsar la pràctica d'esports, sovint minoritaris, que han estat creats i desenvolupats històricament per les mateixes persones associades.

Promoure l'associacionisme significa **crear consciència ciutadana i reforçar el sentit de pertinença col·lectiva**. Històricament, els ateneus han estat espais de trobada on les persones compartien idees, inquietuds i activitats, generant vincles socials, identitat

comuna i cohesió. L'Avenç continua fidel a aquest esperit, entenent-se com **un espai de socialització, participació i construcció de ciutadania**.

### Evolució i adaptació al llarg del temps

Al llarg de la seva trajectòria, l'Avenç s'ha caracteritzat per la seva capacitat d'adaptació als diferents moments històrics, fet que l'ha convertit en una entitat en constant transformació. A inicis del segle XX, l'activitat se centrava principalment en propostes culturals; a finals del segle XX, es va reforçar el foment de l'activitat esportiva; i ja entrat el segle XXI, l'entitat ha fet una nova transformació orientada a oferir activitats comunitàries amb una clara **voluntat de servei públic**.

Tot i tenir una naturalesa privada, l'Avenç actua des d'una **òptica comunitària**, aplicant principis ètics, col·laboradors, feministes i no sexistes, alineats amb els valors dels ateneus del segle XXI.

La història del centre és una història de superació col·lectiva, amb el suport constant de la ciutadania d'Esplugues. Ha estat marcada per una dictadura, un incendi que va reduir el centre a cendres, una segona reconstrucció fa deu anys i la supervivència a la crisi de la COVID-19. Com un fènix, L'Avenç ha ressorgit gràcies a totes les persones que han col·laborat activament amb temps, esforç i aportacions econòmiques.

Avui, els centres culturals com l'Avenç esdevenen espais de **creixement personal i col·lectiu, compromesos amb el seu entorn social i amb la defensa de drets fonamentals** com l'accés universal a la cultura, la igualtat, la pluralitat ideològica, cultural i religiosa.

Fent honor a aquesta capacitat transformadora de l'entorn i d'un mateix, l'Avenç ha de seguir la seva evolució natural, obrint-se encara més a l'entorn des d'una visió moderna, integradora i sostenible, essent un model per propis i externs, on la visió d'economia circular estigui al centre. Tot això albira una gran reforma en la integració de l'edifici al poble.

### Xarxa i relacions

Una de les grans fortaleses de l'Avenç és la seva àmplia xarxa de relacions, tant internes com externes. En primer lloc, cal destacar la **xarxa interna que conformen les seccions de l'entitat**, que constitueix un dels pilars fonamentals del seu funcionament. Les diverses seccions de l'Avenç, de caire cultural i esportiu, desenvolupen activitats específiques segons les seves especialitats, contribuint de manera decisiva a enriquir el programa general del centre. Aquestes seccions operen amb un alt grau d'autonomia organitzativa, fet que els permet adaptar-se a les necessitats pròpies de cada disciplina, alhora que col·laboren entre elles i amb la Junta en la creació de projectes amb objectius comuns i una mirada compartida.

Les activitats impulsades per les seccions inclouen tallers formatius, assajos, exhibicions, xerrades, concerts, competicions i altres esdeveniments, tant públics com privats, que complementen i amplien l'oferta cultural, esportiva i comunitària anual de l'Avenç. Aquesta diversitat d'iniciatives permet arribar a públics molt diversos, fomentar la participació activa de les persones associades i reforçar el sentiment de pertinença al centre.

Paral·lelament, l'Avenç participa activament en iniciatives locals, acull entitats municipals als seus espais i col·labora de manera habitual amb diversos col·lectius del municipi. Per tal de garantir una oferta àmplia, plural i de qualitat, l'entitat estableix **col·laboracions estables amb altres entitats** culturals, socials i esportives d'Esplugues. Aquestes col·laboracions poden implicar suport econòmic, tècnic o logístic, en funció de les necessitats de cada activitat o projecte concret. A través d'aquests acords i aliances, l'Avenç es compromet a donar suport a iniciatives d'interès comú, a generar sinèrgies entre associacions i a reforçar la xarxa cultural i comunitària del municipi. Aquesta manera de **treballar en xarxa permet optimitzar recursos, compartir coneixement i ampliar l'impacte social de les activitats.**

Aquest treball en xarxa es complementa amb unes **relacions institucionals** sòlides amb l'Ajuntament d'Esplugues, la Diputació de Barcelona, la Generalitat de Catalunya i les diferents Federacions on forma part, que permeten reforçar el paper de l'Avenç com a agent clau del teixit associatiu i comunitari del municipi.

### ***Participació en iniciatives locals***

- Cantera d'Esplugues (creació i desenvolupament)
- Consell de Cultura Esplugues
- Consell d'Esports Esplugues
- Consell de la Dona d'Esplugues

### ***Entitats adherides al centre***

- Societat Coral Centenària La Coloma
- Òmnium Cultural
- Crònica de la Vida d'Esplugues
- Escamot Trabucaire d'Esplugues
- Estel de mar, grup d'havaneres
- Associació Ludijocs
- Amics de les Sevillanes d'Esplugues
- AEiG Sant Jordi (Agrupament Escolta i Guies)

### ***Federacions***

- Federació d'Ateneus de Catalunya

- Confederació Sardanista de Catalunya
- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
- Federació Catalana de Tennis Taula
- Federació Catalana de Coloms Esportius
- Federació Catalana d'Escacs
- Federació Catalana de Pesca Esportiva
- Xarxa de Ràdios Comunitàries de Barcelona
- Federació Catalana de Billar
- Federació d'espeleologia
- Federació de Penyes barcelonistes
- Federació de teatre amateur de Catalunya
- Real Federación Española de colombicultura

### ***Relacions institucionals***

- Ajuntament d'Esplugues de Llobregat
- Diputació de Barcelona
- Generalitat de Catalunya

### ***Col·laboracions***

- Associació de Veïns del Centre – Districte I
- Esplai Pubilla Cases-Can Vidalet
- Associació Amics de la Música de Santa Magdalena
- Creu Roja d'Esplugues
- Corals Musicorum
- Cor de cors
- Boc de Biterna
- Amics del Museu i del Patrimoni d'Esplugues (AMPEL)
- Ludijocs
- Futbol Botons Baix Llobregat
- La CAL
- L'Assemblea
- AFAs de les escoles d'Esplugues
- Ball de Diables d'Esplugues
- IPA Productions
- Transeduca
- Soledad Cardoso
- Dikanka Teatre
- Anoushka Dasgupta
- Pampallugues Teatre
- Grup d'Estudis d'Esplugues
- Pastorets d'Esplugues

- Centre de Normalització Lingüística (CNL) d'Esplugues
- CAP d'Esplugues de Llobregat
- Ateneu de Sant Just Desvern
- Institut Severo Ochoa d'Esplugues

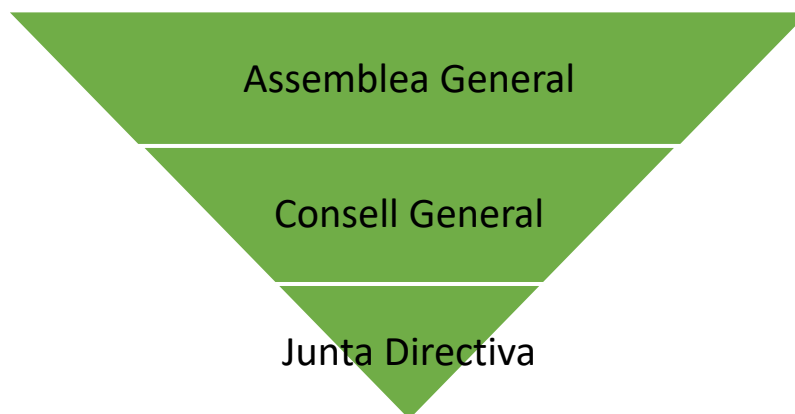
### Organització interna

L'Avenç s'organitza seguint una piràmide invertida on l'Assemblea és el màxim òrgan decisor, seguit del Consell General i, per finalitzar, la Junta Directiva. Sota la Junta Directiva penja tota l'organització operativa del centre.

L'Assemblea General, tant ordinària com extraordinària, és el màxim òrgan sobirà de l'Avenç, de la qual totes les persones associades en formen part de ple dret, de forma irrenunciable i personal, però només les majors de 16 anys disposaran de dret a vot.

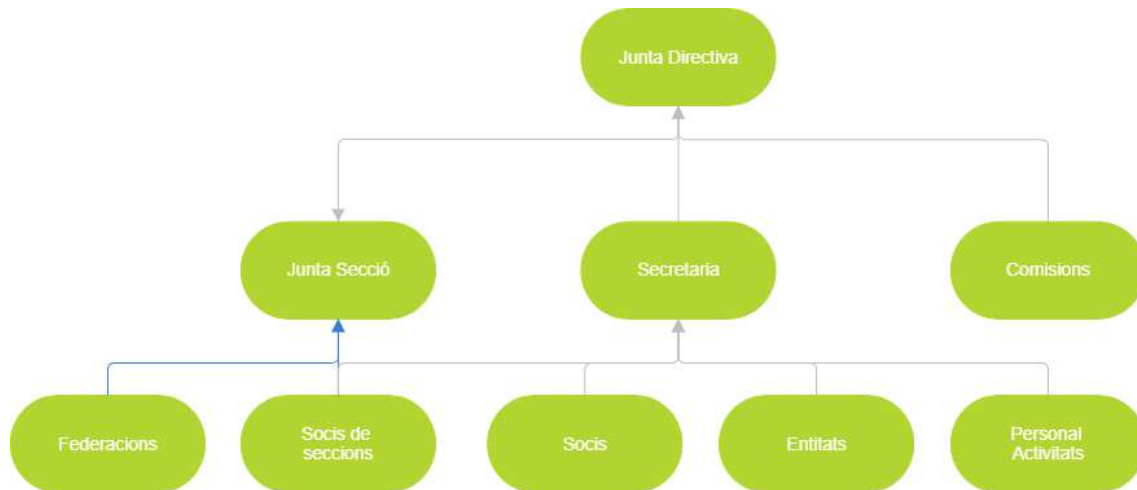
El Consell General és l'òrgan de coordinació i control de l'Avenç entre Assemblees Generals. L'objectiu és facilitar l'alineació estratègica i operativa entre tots els òrgans de l'entitat, incloent la Junta Directiva i les Seccions.

La Junta Directiva és l'òrgan de govern, gestió, administració i representació de l'entitat. Li correspon regir, dirigir i administrar l'entitat de la manera més àmplia que reconegui la llei, establir les directrius generals d'actuació i coordinar les diverses activitats i actes de l'entitat, amb subordinació a la política fixada per l'Assemblea General, i sota la supervisió del Consell general.



Per tant, a mesura que anem baixant d'òrgan de govern, reduïm la capacitat de decisió i la quantitat de persones que formen l'òrgan en concret.

L'organització operativa del centre la gestiona la Junta directiva. Sota l'estricta control dels òrgans previs. Per tant, la junta directiva és l'encarregada de donar servei a totes les persones i entitats associades o col·laboradores, i persones usuàries.



La Junta de secció és l'òrgan de govern, gestió, administració i representació de la secció. Li correspon regir, dirigir i administrar la secció de la manera més àmplia que reconegui la llei, establir les directrius generals d'actuació i coordinar les diverses activitats i actes de la secció, amb subordinació a la política fixada per l'Assemblea General, la Junta directiva i sota la supervisió del Consell general. Tot i proporcionant la seva situació econòmica, projecte amb les activitats, i memòria anual, al consell general y secretaria en els terminis requerits.

Les comissions són òrgans auxiliars de caràcter temporal o permanent creats per desenvolupar objectius operatius concrets que contribueixin a assolir les finalitats de l'Avenç.

La secretaria esta formada per professionals que treballen dins l'àmbit de l'Avenç i donen servei a les persones usuàries, sòcies, seccions, professionals d'activitats i altres entitats, essent la cara visible de l'Avenç. Són responsables del correcte funcionament del dia a dia del centre sota la supervisió de la Junta directiva.

## L'Avenç, un punt de trobada

L'Avenç és un **punt de trobada viu i actiu** al cor d'Esplugues. La seva ubicació, al centre neuràlgic de la ciutat, i la seva trajectòria històrica com a ateneu fan que sigui un espai natural de socialització, relació i convivència per a persones de totes les edats i procedències.

En un context social cada vegada més individualitzat, la presència d'espais compartits on trobar-se, parlar, celebrar i crear vincles és fonamental per **fer poble**. L'Avenç exerceix aquest paper de centre cívic de manera constant gràcies a una **activitat comunitària intensa i diversa**. És en aquests espais de trobada on es construeix identitat col·lectiva, es transmeten valors i es reforça el sentiment de pertinença a una comunitat.

Les activitats al carrer són un element clau que han convertit l'Avenç en un punt de trobada per a la ciutadania. És molt important per les associacions poder-nos fer visibles i, per això, des de l'Avenç sempre s'ha contemplat fer activitats al carrer. Aquestes activitats ens permeten augmentar el nostre reconeixement, fomentar la participació ciutadana, dinamitzar els espais públics i promoure altres activitats una mica diferents a les que generalment fem. Literalment podríem dir que fer actes al carrer ens dona aire fresc!

Els espais de l'Avenç —el teatre, la pista, les sales d'activitats, el vestíbul o el bar— esdevenen escenaris de trobada quotidiana i també d'esdeveniments especials. Al llarg de l'any, l'entitat impulsa i acull un seguit d'actes que converteixen l'Avenç en un espai de celebració compartida, obert a tota la ciutadania.

### El Nadal, celebració comunitària

El Nadal és un dels moments de l'any en què l'Avenç esdevé clarament l'epicentre festiu d'Esplugues. Durant els mesos de desembre i gener s'hi desenvolupa una **programació àmplia, participativa i diversa**, amb música, teatre, cultura popular i activitats familiars que conviden a viure les festes en comunitat.

L'activitat nadalenca comença amb **el pessebre** que la Crònica de la Vida d'Esplugues instal·la cada any al vestíbul, visitable des de Santa Llúcia fins a la Candelera.

A la sala de teatre s'hi programen cada any **concerts de gran qualitat** i tradició molt arrelats al nostre poble, com els de les Corals Musicorum, el **concert de nadal de la Cobla Ciutat de Girona** organitzada per la secció sardanista, el concert de Valsos i Danses de l'Orquestra Simfònica de Sant Cugat impulsat pels Amics de la Música de Santa Magdalena o el Festival de Nadal de Sevillanes de l'Associació Amics de les Sevillanes d'Esplugues.

**El Poema de Nadal**, representat any rere any per la secció de teatre amateur L'Endoll Teatre, s'ha consolidat com un acte molt estimat, sovint amb l'acompanyament de formacions musicals. Des de fa dos anys l'acompanya el cor de gòspel Cor de Cors.

**El Mercat de Nadal**, que es feia a la pista, s'ha ampliat des del 2025 al carrer Àngel Guimerà gràcies a la col·laboració de la Unió de Botiguers d'Esplugues, incorporant parades de comerç local i artesanía, així com activitats familiars a l'aire lliure. Aquest mercat se celebra el cap de setmana de Santa Llúcia. Una de les activitats més destacades del Mercat és el **Gran Tió** de l'Avenç que viu a la pista durant aquells dies i es fa cagar durant el Mercat de Nadal.

El Mercat de Nadal del 2026 comptarà amb una vintena de parades i aquestes activitats obertes:

- Manualitats per a infants
- Conta-contes per a infants
- Concert vermut
- Cantada de nades
- Fer cagar el Gran Tió
- Dansa urbana nadalenca

Completen la programació nadalenca actes com el **Quinto de Sant Esteve** organitzat pels Diables d'Esplugues, i el 31 de desembre el cercavila de **l'Home i la Dona dels Nassos** i, a la nit, la **Festa de Cap d'Any**, una de les celebracions més populars del municipi.

Una festa de Cap d'Any amb preus populars permet que persones de tots els nivells econòmics puguin participar en una celebració de qualitat sense haver de fer grans despeses. És una manera de fer que la festivitat sigui accessible a joves, famílies i persones grans que vulguin gaudir d'una nit especial en un ambient segur i proper. A més, ajuda a evitar que els ciutadans hagin de desplaçar-se a altres municipis, on sovint els preus de les festes poden ser inaccessibles per a moltes persones.

Aquest esdeveniment compta amb DJs locals, cosa que dona visibilitat i suport als artistes i creadors d'Esplugues. Això no només enriqueix la festa amb un toc autèntic i proper, sinó que també fomenta la creació de cultural local. Els DJs d'Esplugues tenen l'oportunitat de mostrar el seu talent davant d'un públic ampli, i el centre cultural l'Avenç es converteix en una plataforma de promoció per a joves talents musicals.

El fet que aquesta festa es faci a un centre cultural sense ànim de lucre atorga a l'esdeveniment un caràcter més arrelat en la cultura i valors locals. A diferència d'altres celebracions de Cap d'Any que poden tenir un enfocament purament comercial, aquesta festa es fa des d'una perspectiva comunitària, on el més important és **crear un espai cultural, divers i accessible per a tothom**.

Com sempre, la Festa de Cap d'Any es fa passada la mitjanit del 31 de desembre, concretament l'1 de gener d'1 a 5h de la matinada.

### Sant Jordi, cultura i identitat

Per la diada de Sant Jordi, el 23 d'abril, l'Avenç torna a ser un dels punts de trobada més populars de la ciutat. **La pista s'omple de parades** de llibres i roses i productes catalans,

amb la col·laboració d'entitats, comerços locals i artesans, i s'hi programen activitats culturals com lectures i conta-contes. La ballada de sardanes, però, és l'acte més esperat i simbolitza el compromís de l'Avenç amb la cultura popular catalana i amb la llengua com a element de cohesió. Aquesta diada és també una oportunitat per donar a conèixer la nostra activitat i per oferir espais a altres entitats i col·lectius i establir noves col·laboracions.

Per Sant Jordi, a la nostra pista es pot gaudir de:

- Espai de venda de llibres d'autors i autores espluguines i d'entitats d'Esplugues, com el Grup d'Estudis d'Esplugues o l'Associació per la Memòria Històrica i Democràtica del Baix Llobregat o l'Associació de Dones Escriutores.
- Espai de venda de roses vermelles i del barça.
- Espai de venda de roses de sabó i altres materials de Sant Jordi.
- Espai infantil: amb tallers de manualitats i conta-contes a càrrec de l'Endoll Teatre.
- Espai de concert i lectura de poesia i textos
- Ballada de sardanes
- Ràdio en directe amb Esplugues FM on entrevistarem a les persones participants de les nostres activitats i ens acostarem a la Cuca de Llum i l'Escriptori, llibreries d'Esplugues, per saber com estan vivint un dels dies més importants per aquest comerç local.

### Menjar popular: calçotada i botifarrada

A principis d'any se celebra la **calçotada i carxofada de l'Avenç**, una activitat amb una gran acollida i demanda. El calçot, com a element central de la gastronomia catalana, esdevé una excusa perfecta per reunir persones al voltant d'una taula compartida. Els àpats populars fomenten la conversa, la proximitat i el sentiment de comunitat, i reforcen els vincles socials d'una manera senzilla però molt efectiva. La calçotada i carxofada del 2026 serà el 28 de febrer a les 14:30h.

En aquesta mateixa línia, es realitza també una **botifarrada** amb les entitats i institucions i persones voluntàries que participen en el projecte de foment del català —Òmnium Cultural, CAL, Assemblea, CNL i l'Avenç—, convertint el menjar en una eina de trobada, cohesió i treball conjunt. Aquesta botifarrada tindrà lloc a la primavera.

### Festa Major de Sant Mateu

Durant la Festa Major de Sant Mateu de setembre, l'Avenç i les seves seccions omplen l'equipament d'activitat i vida. Torneigs esportius com el de billar i el d'escacs, exposicions com la de SIES, tallers de tècniques verticals, concerts i altres propostes fan que molts espluguins i espluguines visquin la Festa Major des de l'Avenç, reforçant el seu paper com a espai central de la celebració popular.

## Jocs de taula

Els jocs de taula són una eina excel·lent per fomentar **les relacions socials, el diàleg i la cooperació** entre persones de diferents edats. Gràcies a la col·laboració amb Ludijocs, un divendres al mes se celebren els **Ludivendres**, trobades obertes a infants i adults on es dinamitzen i es donen a conèixer nous jocs. Aquestes sessions afavoreixen la participació inter-generacional i creen espais de relació distesos i inclusius. Cada any es realitzen 11 trobades de Ludivendres.

També s'ofereix l'11 d'abril al matí un **campionat de Dominó per parelles** organitzat per la Federació de Penyes Barcelonistes del Baix Llobregat i, ocasionalment, es dinamitzen espais d'aprenentatge i joc de **futbol botons** gràcies a l'entitat de Futbol Botons del Baix Llobregat amb seu a Esplugues.

## Celebracions i altres activitats

L'Avenç, com a espai de trobada i convivència, impulsa també **activitats festives** i celebracions que reforcen el sentiment de comunitat i posen en valor la seva història i el seu teixit associatiu. Aquestes generen **espais de lleure i gaudi compartit** i també connecten el passat i el present de l'entitat, tot reivindicant-ne la trajectòria i la capacitat de reinventar-se al llarg del temps.

En aquest marc, durant aquest 2026 s'organitzen diverses celebracions de **vespreig en homenatge a la discoteca Silex**, que va tenir un paper clau a L'Avenç durant els anys 70. Aquesta iniciativa vol recordar una etapa significativa en la història del centre, en què, després de l'incendi de 1969, l'activitat de la discoteca va contribuir a mantenir viva l'entitat i a impulsar la seva recuperació. Aquests vespreigs esdevenen, així, un homenatge a aquella època i a totes les persones que, a través de la música i la cultura, van fer possible la continuïtat de L'Avenç. Alhora, són una proposta actual i oberta a tothom, pensada per retrobar-nos, compartir i ballar, mantenint viu aquest esperit de resistència i comunitat.

D'altra banda, també celebrarem el **Dia del Soci**, una jornada prevista per a la tardor que es concep com un espai de trobada central per a totes les persones que formen part de L'Avenç. Aquesta diada s'articula al voltant d'un dinar col·lectiu i inclou diverses activitats i presentacions que permeten donar visibilitat a la tasca de les diferents seccions, projectes i iniciatives del centre.

El Dia del Soci té una especial importància perquè contribueix a enfortir el teixit associatiu de l'entitat, afavorint el coneixement mutu entre les persones participants, les seccions i els col·lectius vinculats a L'Avenç. És un moment per compartir experiències, generar nous vincles i reforçar el sentiment de pertinença a un projecte comú. En definitiva, una jornada que posa en valor la força col·lectiva de l'entitat i la seva essència com a espai de participació, convivència i construcció comunitària.

## Lloguer i cessió d'espais

La funció de l'Avenç com a punt de trobada es concreta també a través del lloguer i la cessió d'espais, que permet que persones, col·lectius i entitats facin ús de les seves sales per desenvolupar activitats culturals, socials, formatives i comunitàries.

Situat en un emplaçament cèntric i privilegiat del municipi, l'Avenç és un espai proper, acollidor i profundament estimat per la ciutadania. Les seves sales han acollit al llarg dels anys reunions, assajos, tallers, xerrades, presentacions, celebracions i tota mena d'activitats que contribueixen a fer del centre **un lloc viu, obert i en constant moviment**.

L'Avenç posa els seus espais a disposició tant de persones a títol individual com d'entitats i associacions, amb una política de preus populars i accessibles, coherent amb els valors del centre. En aquest sentit, s'estableixen preus diferenciats en funció del tipus d'activitat: actes privats, activitats obertes a la ciutadania i iniciatives impulsades per entitats i associacions sense ànim de lucre. Aquesta diferenciació permet **facilitar l'accés als espais a projectes d'interès general** i reforçar el paper de l'Avenç com a infraestructura cultural al servei de la comunitat.

Obrir els espais a la ciutadania afavoreix la trobada, l'intercanvi d'idees, la participació i la creació de xarxa entre persones i col·lectius diversos, consolidant l'Avenç com un lloc on passen coses i on la vida comunitària pren forma. Així, l'Avenç no és només un edifici amb sales, sinó un espai compartit, un punt de trobada on la ciutadania d'Esplugues es reconeix, es troba i construeix col·lectivament vida cultural, social i associativa.

## Col·laboracions

El paper de l'Avenç com a punt de trobada és possible gràcies, també, a la seva **àmplia xarxa de col·laboracions**. Entitats com Cor de Cors, Corals Musicorum, Ludijocs, els Amics de la Música, Futbol Botons Baix Llobregat, Amics de les Sevillanes d'Esplugues, Crònica de la Vida d'Esplugues, Òmnium Cultural, la CAL, l'Assemblea, el CNL d'Esplugues, el Ball de Diables d'Esplugues, així com el Bar Restaurant L'Avenç i l'Ajuntament d'Esplugues i moltes altres, contribueixen activament a fer realitat aquestes activitats. Aquest treball conjunt reforça el teixit associatiu local i consolida l'Avenç com un espai obert, compartit i al servei de la comunitat.

## Un espai de cultura

Des de la seva fundació ara fa més de 120 anys, l'Avenç neix amb una clara vocació de foment de la cultura. Aquesta voluntat inicial s'ha mantingut viva al llarg del temps, fent de la cultura un dels pilars fonamentals de la seva identitat.

L'Avenç entén la cultura en un sentit ampli: com a transmissió de coneixement, com a expressió artística, com a eina de cohesió social i com a dret fonamental de la ciutadania. Per això, el centre aposta tant per la preservació de la cultura popular i tradicional catalana com per la creació cultural contemporània i d'avantguarda, amb la voluntat de ser un **espai obert, accessible i inclusiu**, on tothom pugui crear, gaudir i participar de la vida cultural.

El teatre ha estat, històricament, un nucli dur de l'activitat de l'Avenç, però el projecte cultural del centre abraça avui les **arts escèniques en tota la seva diversitat**, la llengua catalana, la cultura popular i tradicional i el foment del coneixement i del pensament crític.

## Arts escèniques

Les arts escèniques són una de les principals eines de transformació cultural i social de l'Avenç. A través del teatre, la música i la dansa, el centre genera espais d'expressió, reflexió i trobada intergeneracional, consolidant-se com un equipament de referència a Esplugues.

**El teatre, la música i la dansa coma eines de transformació cultural i social**

## Projectes d'arts escèniques

### *El Petit Avenç*

El projecte El Petit Avenç està destinat a infants de 2 a 12 anys i té com a objectiu **fomentar la creativitat, la participació social i el desenvolupament integral dels infants** a través d'activitats artístiques, culturals i esportives. Aquest projecte vol garantir l'accés a la cultura des de les primeres edats, entenent-la com una eina clau per al **creixement personal i col·lectiu**.

El Petit Avenç ofereix una **programació estable d'espectacles familiars i infantils** que fomenten la participació de les famílies i reforcen el vincle comunitari, permetent als nens i nenes entrar en contacte amb diferents llenguatges artístics com el teatre, la música o la dansa, despertant l'interès per les arts escèniques i afavorint l'empatia, la reflexió i l'aprenentatge a través del joc. També inclouen els **tallers de teatre i dansa** per a infants des dels 3 anys i el **casal d'estiu** de teatre que és una de les poques propostes d'arts escèniques del municipi adreçada a infants i joves de 3 a 16 anys durant el mesos d'estiu.

L'Avenç ofereix el **Carnet de Soci i Sòcia Júnior del Petit Avenç** que facilita l'accés dels infants a les activitats del Petit Avenç, amb descomptes en espectacles infantils, tallers i el casal d'estiu. Aquest carnet esdevé una eina clau per **garantir l'accés a la cultura** i reforçar el vincle de les famílies amb el projecte cultural del centre. Cal remarcar que les

famílies sòcies de les **AFA de les escoles d'Esplugues** tenen descomptes també a les activitats del Petit Avenç.

### *Tots fent Pastorets!*

Dins dels projectes d'arts escèniques, L'Avenç impulsa el projecte *Tots fent Pastorets!*, una iniciativa que combina formació teatral, tradició cultural i convivència entre infants i joves. Aquest projecte es desenvolupa en format de taller setmanal, que té lloc els dilluns de setembre a gener, en horari de 18.15 a 19.30 h, i està **adreçat a participants d'entre 6 i 16 anys**.

*Tot fent Pastorets* és una **producció original de L'Avenç**, creada per Pere Cabaret amb dramaturgia de Ruth Estrada, que es va estrenar per primera vegada el Nadal de 2016. Després d'uns anys d'aturada, la proposta es recupera amb la voluntat de tornar a oferir una experiència teatral plena d'energia, complicitat i esperit nadalenc, mantenint l'essència de la idea original, però incorporant noves dinàmiques i plantejaments escènics que permetin als participants viure el procés creatiu amb més intensitat.

La preparació d'aquesta nova edició es duu a terme sota la direcció de Nico Bassó, que acompanya els participants en **l'exploració del joc escènic, el treball en equip i l'expressió artística**. Al llarg de les sessions, els infants i joves descobreixen tècniques teatrals, desenvolupen habilitats creatives i aprenen a treballar col·lectivament per construir una representació final que es presenta davant del públic i de les famílies.

Aquest projecte fomenta l'aprenentatge teatral i reforça valors com la responsabilitat, la cooperació i la confiança en un mateix, **convertint el teatre en una eina educativa i de creixement personal**. A més, contribueix a mantenir viva una de les tradicions escèniques més arrelades a la cultura catalana, apropant-la a les noves generacions.

#### **Sinopsi**

Quan s'acosta el Nadal, una colla de joves intèrprets arriba al teatre per fer un assaig d'*Els Pastorets*. Però el director de la peça ha desaparegut misteriosament, i la companyia decideix tirar endavant l'assaig sense ell. A partir d'aquí, tot es converteix en un seguit de situacions còmiques, accidents inesperats i reptes improvisats que posen a prova la resistència i la creativitat del grup.

Malgrat que en algun moment sembli que la representació final perilla, la canalla demostrarà que està més que preparada per guanyar-se el públic i omplir l'escenari d'esperit nadalenc.

### *VII Mostra de Teatre Infantil i Juvenil d'Esplugues de Llobregat*

Un altre dels projectes destacats dins l'àmbit de les arts escèniques és la recuperació de la **Mostra de Teatre Infantil i Juvenil d'Esplugues de Llobregat**, que celebrarà la seva setena edició el maig de 2027. Durant l'any 2026 es duran a terme les tasques de preparació, coordinació i difusió necessàries per fer possible aquesta iniciativa.

La Mostra es va celebrar de manera continuada fins a l'any 2018, convertint-se en **un espai de trobada entre el món educatiu i el teatre**. Amb motiu dels 120 anys de L'Avenç, es reprèn aquesta proposta amb la voluntat de recuperar una iniciativa que va tenir una gran acollida i que permet **donar valor al talent local i a les arts escèniques dins l'àmbit educatiu**.

A partir del mes de juny de 2026, abans de finalitzar el curs escolar, s'enviarà la proposta als centres educatius d'Esplugues, i al mes de setembre es reprendrà el contacte amb les escoles per concretar la participació i iniciar el procés organitzatiu de la Mostra.

Aquesta iniciativa està organitzada conjuntament per **l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat, L'Avenç Centre Cultural** i la secció de teatre amateur **L'Endoll Teatre**, i té com a objectius principals:

- Promoure l'activitat artística i teatral entre infants i joves del municipi.
- Implicar els centres educatius i el seu alumnat en un projecte cultural comú fora del context estrictament escolar.
- Fomentar la creativitat, l'expressió i el treball en equip a través de les arts escèniques.
- Consolidar, amb el pas dels anys, la Mostra de Teatre Infantil i Juvenil d'Esplugues de Llobregat com un referent dins les activitats culturals de la ciutat.

Per garantir el bon desenvolupament de l'activitat, L'Avenç Centre Cultural posarà a disposició dels grups participants les **instal·lacions del teatre, el material tècnic i el suport del personal especialitzat** necessari per a la realització de les representacions.

La recuperació d'aquesta Mostra representa una aposta clara per l'educació artística i per la **creació d'espais on el teatre esdevingui una eina de participació, aprenentatge i cohesió comunitària**.

#### *Nyac: programació estable d'arts escèniques*

Nyac es dedica específicament a les arts escèniques, amb una **oferta regular d'espectacles** de teatre, dansa, música i altres disciplines performatives. Aquest projecte neix del reclam de la població d'Esplugues davant la manca de programació d'arts escèniques al municipi. Aquesta programació estable permet l'accés a una oferta cultural de qualitat que inclou tant companyies professionals com amateurs, i fomenta la inclusió de projectes locals, afavorint així el desenvolupament del teixit cultural a Esplugues.

El nyac es crea amb la voluntat de **professionalitzar i consolidar l'oferta cultural** del centre. Aquesta programació, amb seu principal a la sala Joan Brillas, ofereix teatre, música i dansa per a tots els públics, combinant propostes contemporànies amb iniciatives de base comunitària.

**Actualment la sala de Teatre Joan Brillas de L'Avenç és l'únic espai a Esplugues on s'ofereix una programació estable d'arts escèniques.**

Dins de Nyac destaquen dos festivals:

- **II Cicle de Teatre Amateur d'Esplugues**, que posa en valor el teatre com a eina de cohesió social. Aquest cicle es realitza a principis d'any i aquest 2026 quatre espectacles programats: Causalidades, Rita, Trencant el silenci i El retrobament.
- **III Cicle de La Terrasetta**, un cicle de concerts i propostes artístiques a l'aire lliure en format íntim, que afavoreix la proximitat entre artistes i públic i el foment d'artistes emergents. Aquest 2026 hi haurà tres concerts programats: Ingmaar al maig, Fiasco Tu al juny i Un fil de dones al juliol.

### *Residències artístiques*

L'Avenç aposta per la creació contemporània oferint residències artístiques a companyies i creadors. Aquestes residències **proporcionen espai, temps i recursos per al desenvolupament de projectes artístics**, convertint l'Avenç en un espai de **suport a la creació i connexió entre artistes i comunitat**. Durant aquest 2026 hi haurà en residència artística:

- AnoushkaDasgupta (dansa)
- Soledad Cardoso (soprano de música clàssica i barroca)
- Pampallugues Teatre (teatre infantil)
- Institut Severo Ochoa (assajos i representació final del darrer curs del cicle superior d'art dramàtic)

### *Foment del teatre amateur (L'Endoll Teatre)*

La vida de L'Avenç ha estat estretament vinculada, des dels seus inicis, al món del teatre i, molt especialment, al teatre amateur. Des de la seva fundació l'any 1906, l'entitat ja comptava amb el seu propi grup escènic, el Grup de Teatre de L'Avenç, que amb el temps es transformaria en l'Acadèmia de Declamació i, més endavant, l'any 1987, en l'actual **L'Endoll Teatre**. Aquesta trajectòria posa de manifest una aposta continuada per **les arts escèniques com a eina de cultura, expressió i cohesió social**.

El teatre amateur té un paper fonamental dins el projecte de L'Avenç. Més enllà de la pràctica artística, esdevé **un espai de trobada, aprenentatge i creixement** personal i col·lectiu. Permet a les persones participants aproximar-se a autors i autores tant de Catalunya com d'arreu del món, aprofundir en diferents gèneres i estils teatrals i desenvolupar habilitats expressives, comunicatives i emocionals. El teatre **facilita l'expressió de les emocions, el treball en equip, la confiança i la capacitat de posar-se en la pell dels altres**, elements clau en la construcció d'una comunitat més empàtica i cohesionada.

En aquest context, L'Endoll Teatre impulsa una **programació variada** que inclou comèdies, drames, lectures poètiques i altres formats escènics. A més, el grup aposta per la **interdisciplinarietat**, creant espectacles que dialoguen amb altres arts com la música o la dansa, enriquint així l'experiència artística i ampliant els llenguatges expressius.

Aquest 2026 suposa també un pas important en el creixement del projecte teatral amb la primera estrena del **grup de teatre jove de L'Endoll**. El mes de juny, aquest grup presentarà l'obra dramàtica *La Tercera Onada*, que es representarà l'últim cap de setmana de juny, fruit d'un procés de formació i maduració que s'ha anat gestant a través dels tallers adreçats a adolescents i joves que L'Avenç ha desenvolupat al llarg dels anys. Aquesta nova etapa representa un salt qualitatiu, ja que els i les joves no només interpreten, sinó que participen activament en tot el procés de creació escènica: des del muntatge de l'escenografia fins al disseny de la il·luminació o la construcció del relat teatral.

**El 2025 neix el grup de teatre jove de L'Endoll que el 26, 27 i 28 de juny faran la seva primera estrena amb l'obra dramàtica *La Tercera Onada*.**

La proposta jove de 2026-2027 que començarà al setembre-octubre i finalitzarà a mitjans de 2027 serà una producció que unirà joves i adults.

Aquesta iniciativa consolida **L'Avenç com un espai de formació i creació en arts escèniques**, capaç d'acompanyar les persones en el seu recorregut artístic i de generar noves oportunitats per al talent emergent del municipi.

#### *Teatre escolar*

El teatre escolar és una de les línies estratègiques dins els projectes d'arts escèniques de L'Avenç, amb la voluntat d'apropar el llenguatge teatral als infants i joves del municipi i de generar vincles entre el món educatiu i el cultural. En aquest sentit, durant aquest 2026 s'ha impulsat la **creació de produccions pròpies adreçades a centres educatius d'Esplugues**, consolidant una oferta pedagògica estable i de qualitat.

Aquest projecte neix de la **col·laboració amb l'Ateneu de Sant Just**, amb qui es treballa conjuntament tant en la producció com en l'exhibició de les obres. Aquesta aliança permet que els espectacles es puguin representar tant a L'Avenç com a l'Ateneu, ampliant així l'abast del projecte i reforçant les sinergies entre equipaments culturals del territori.

Per aquest 2026, s'han programat dues produccions pròpies adaptades a diferents franges d'edat. D'una banda, *El viatge dels colors*, adreçada a infants de 4 a 6 anys, una proposta pensada per estimular la imaginació, la sensibilitat artística i la descoberta emocional a través del llenguatge escènic. De l'altra, *Qui sap?*, dirigida a infants de 7 a 12 anys, que convida a la reflexió, la curiositat i el pensament crític mitjançant una narrativa adaptada al seu moment vital.

**El 2026 L'Avenç estrena les seves dues primeres produccions pròpies de teatre escolar, en col·laboració amb l'Ateneu de Sant Just, que es representaran el mes de març per les escoles d'Esplugues i Sant Just.**

L'Avenç treballa amb professionals de les arts escèniques d'Esplugues, com els actors Nico Bassó i Clot Fernández, amb qui s'impulsen aquests projectes de creació pròpia.

Aquestes col·laboracions permeten generar propostes arrelades al territori, de qualitat artística i amb una clara vocació pedagògica.

A més, L'Avenç complementa aquesta línia de treball amb la col·laboració amb empreses especialitzades com IPA Productions i Transeduca, que programen teatre escolar extern al nostre teatre. Aquesta diversificació de l'oferta permet ampliar les propostes escèniques adreçades als centres educatius i consolidar L'Avenç com un espai de referència en l'àmbit de les arts escèniques educatives al municipi.

En conjunt, el teatre escolar esdevé una eina clau per fomentar la creativitat, l'expressió i el pensament crític des de les primeres etapes, contribuint a formar nous públics i a integrar la cultura dins el procés educatiu dels infants i joves.

### Tallers d'arts escèniques

Els **tallers de teatre** es fan de setembre a juny, per a infants des dels 3 anys fins a l'etapa adulta, i **contribueixen a millorar les habilitats comunicatives, la confiança personal, l'empatia i el treball en equip, alhora que fomenten la creativitat i l'expressió artística.** L'Avenç ofereix els seus tallers de teatre a les instal·lacions pròpies i també l'extraescolar de teatre de l'escola Isidre Martí.

El **Casal d'Estiu** ofereix continuïtat al treball artístic durant les vacances escolars, crea un espai segur i inclusiu i fomenta la socialització, la creativitat i l'expressió verbal i corporal.

El taller de preparació de l'obra de nadal **Tot fent Pastorets** ofereix una oportunitat a infants que ja estan a l'Avenç cursant tallers de teatre o a altres infants que tenen ganes d'introduir-se en el món de les arts escèniques. Aquest taller es realitza de setembre a gener, que és quan es fa la representació.

Els **tallers de dansa** lúdica (5 a 8 anys), de modern jazz (9 a 12 anys) i de sardanes (a partir de 12 anys) complementen aquesta oferta, promovent la coordinació, la consciència corporal, l'expressió emocional i l'autoestima dels infants.

Aquest 2026 s'ofereixen els següents tallers:

Teatre
<ul style="list-style-type: none"><li>•Teatre de 3 a 6 anys (1 grup)</li><li>•Teatre de 7 a 9 anys (1 grup)</li><li>•Teatre de 10 a 12 anys (1 grup)</li><li>•Teatre de 13 a 18 anys (3 grups)</li><li>•Teatre +20 anys (1 grup)</li><li>•Teatre infantil a l'escola Isidre Martí</li><li>•Tot fent Pastorets! (de setembre a desembre)</li><li>•Casal d'estiu de teatre</li></ul>

Dansa
<ul style="list-style-type: none"><li>•Dansa lúdica de 3 a 6 anys (1 grup)</li><li>•Modern Jazz de 7 a 12 anys (1 grup)</li><li>•Sardanes a partir de 12 anys (1 grup)</li></ul>

### Casal d'Estiu de Teatre

Des de l'Avenç Centre Cultural oferim aquesta proposta lúdica, de lleure i educativa emmarcada dins les arts escèniques per gaudir l'estiu, a prop de casa, d'una forma divertida, diferent i participativa. Acostarem activitats de caràcter artístic, especialment de teatre, als infants i adolescents del municipi.

Amb el treball teatral es potencien molts aspectes com la creativitat i la imaginació, l'educació emocional, l'autoestima i la seguretat, la memòria, el treball en equip i l'expressió del cos i la veu.

En les nostres activitats es treballa, doncs, amb jocs teatrals, text teatral, ús de màscares, titelles, disfresses i música. Però no ens oblidem tampoc dels jocs tradicionals, gimcanes, jocs de pistes, jocs d'aigua i dinàmiques de grup. A més, cada setmana es treballa en la creació, preparació i muntatge d'una representació teatral que es mostrarà al públic cada divendres.

El nostre Casal de Teatre és dels 4 als 17 anys i els grups es dividiran per edats segons inscripcions, però generalment es divideixen en aquests quatre grups:

- Infantil
- 1r 2n i 3r primària
- 4t 5è i 6è primària
- ESO

### Programació d'arts escèniques

Durant el 2026 hi haurà **programació amateur i professional** i es podrà gaudir de teatre, música i dansa. En la programació de teatre cal destacar la participació de l'Endoll Teatre, secció de teatre amateur de l'Avenç i companyia resident al centre que cada any prepara diferents espectacles.

Aquest 2026 a l'Avenç podràs gaudir d'una vintena d'espectacles de:

Teatre	Música	Dansa
<ul style="list-style-type: none"><li>•Teatre amateur</li><li>•Teatre professional</li><li>•Espectacles infantils</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Concerts amateurs</li><li>•Concerts professionals</li><li>•La Terrasseta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Dansa amateur</li><li>•Dansa professional</li></ul>

### Col·laboracions en arts escèniques

Un dels elements clau de les arts escèniques a l'Avenç és la seva capacitat de teixir aliances amb persones i entitats del sector, tant locals com de l'entorn proper, que permeten enriquir l'oferta cultural d'Esplugues amb propostes de qualitat, diverses i

accessibles. Aquest treball en xarxa reforça el paper de l'Avenç com a espai de creació, exhibició i difusió artística, alhora que impulsa el talent del territori.

El primer agent col·laborador a destacar és la Federació Catalana de Teatre Amateur que té vincle directe amb l'Endoll Teatre, la secció de teatre amateur de l'Avenç. També cal destacar la Federació d'Ateneus i, en concret, la seva Xarxa de Teatres d'Ateneus de Catalunya (XTAC) des de la qual ens permeten contactar amb artistes professionals i ens fan suport a l'hora d'elaborar contractes artístics. A més, els ateneus que formem part de la XTAC elaborem una producció pròpia professional que fa gira pels ateneus de Catalunya i acaba fent temporada a Barcelona.

En l'àmbit del cant col·lectiu i la música escènica, l'Avenç manté una col·laboració estreta amb diverses formacions locals com les Corals Musicorum, La Coloma, Cor de Cors i el grup d'havaneres Estel de Mar. Aquests grups desenvolupen activitats obertes al públic a l'Avenç, com concerts, trobades i participacions en celebracions populars, contribuint a dinamitzar la vida cultural del centre i a fomentar la participació comunitària a través de la música i la veu com a eines de cohesió social. També som una de les seus del Festival de Música Clàssica i Tradicional dels Amics de la Música de Santa Magdalena.

Pel que fa al teatre escolar i educatiu, hi ha un vincle fort amb l'AFA de l'Isidre Martí per la seva extraescolar de teatre que oferim des de l'Avenç. També l'Avenç treballa conjuntament amb l'Ateneu de Sant Justí amb professionals de les arts escèniques d'Esplugues com els actors Nico Bassó i Clot Fernández, i amb empreses especialitzades com IPA Productions i Transeduca.

També en l'àmbit d'espectacles familiars, l'Avenç ofereix un descompte especial a les famílies que són sòcies de les AFAs de les escoles espluguines, amb qui hi ha un vincle estret.

Finalment, cal destacar l'aposta de l'Avenç per la nova creació i el suport a processos artístics, mitjançant la col·laboració amb creadors i companyies com Soledad Cardoso, Dikanka Teatre, Anoushka Dasgupta, Severo Ochoa i Pampallugues Teatre. A través de residències artístiques, aquestes propostes troben a l'Avenç un espai d'assaig, investigació i desenvolupament creatiu, així com oportunitats de retorn al públic en forma de mostres, espectacles o activitats obertes.

Aquest conjunt de col·laboracions consolida l'Avenç com un ecosistema escènic viu, compromès amb el territori, que connecta la creació professional i amateur, l'educació i la participació ciutadana, contribuint de manera significativa a l'enriquiment cultural d'Esplugues.

### Cultura popular i tradicional

La cultura popular i tradicional catalana és un **element central del projecte cultural de l'Avenç**. Preservar-la i actualitzar-la permet reforçar la identitat col·lectiva, crear espais de trobada intergeneracional i mantenir viu el patrimoni cultural català.

L'Avenç dedica una part important de la seva activitat al foment de la cultura popular, posant en valor les tradicions locals i les expressions artístiques pròpies de la comunitat catalana.

Aquesta línia de treball busca preservar i revitalitzar el patrimoni cultural immaterial, oferint activitats que reforcin la identitat local i promoguin la participació comunitària.

**Un dels objectius de L'Avenç és reforçar la identitat col·lectiva i mantenir viu el patrimoni cultural català.**

### Activitats de cultura popular i tradicional

#### *Sardanes*

Les sardanes són una expressió profunda de la cultura popular catalana i un **símbol d'identitat col·lectiva**. Aquesta dansa tradicional, que s'origina a Catalunya i data del segle XIX, es caracteritza per la formació de rotllanes on balladors de totes les edats s'agafen de les mans i segueixen un patró coreogràfic de passos curts i llargs. Acompanyades pel so de la cobla, les sardanes són **un acte de complicitat i unió**, un moment en què els participants es mouen en harmonia, compartint no només una dansa, sinó també un sentiment de pertinença i respecte pel patrimoni cultural.

Les sardanes, element inclòs al **Catàleg festiu de Catalunya**, forma part de la programació de L'Avenç des dels seus inicis com associació, gràcies a la tasca de la Secció Sardanista.

Per aquest 2026 es faran aquestes activitats:

- Ballades de Sardanes durant l'any
- XXIIè Aplec de la sardana
- Concert de cobla per Nadal

#### *Havaneres*

Les havaneres representen un pont directe amb la nostra història, amb el mar i amb les arrels de la cultura popular catalana. Aquest gènere musical ens connecta amb el passat dels pescadors, mariners i aventurers que, fa més d'un segle, travessaven l'Atlàntic per treballar o comerciar amb Amèrica, especialment amb Cuba. Les seves melodies pausades i les lletres plenes de nostàlgia evoquen la mar, el record de terres llunyanes i les emocions compartides, alhora que configuren un llegat cultural que s'ha transmès de generació en generació.

A l'Avenç considerem essencial preservar i fomentar aquesta part del patrimoni cultural català, ja que les havaneres són una **expressió viva de la nostra identitat col·lectiva**. La música popular, i en particular les havaneres, actua com un element de cohesió social que uneix persones de diferents edats i procedències, reforça el sentiment de pertinença i crea espais de trobada i convivència al voltant de la cultura compartida.

L'any 2024 neix a l'Avenç el grup d'havaneres **Estel de Mar**, inicialment com a secció de l'entitat, amb la voluntat d'oferir un espai de pràctica, difusió i estimació per aquest gènere musical. Des dels seus inicis, Estel de Mar ha combinat l'aprenentatge i l'assaig amb la participació activa en actes culturals i populars del municipi, contribuint a dinamitzar la vida cultural d'Esplugues i a apropar les havaneres a un públic ampli i divers.

L'evolució natural del grup, el volum d'activitat assolit i les necessitats pròpies de funcionament han fet evident la conveniència que **Estel de Mar es constitueixi com una entitat amb personalitat jurídica pròpia**. Tant l'Avenç com el mateix grup han considerat que aquest pas permet dotar Estel de Mar d'una major autonomia organitzativa i de gestió, afavorint el seu creixement i consolidació com a projecte cultural estable.

Aquesta nova etapa, que s'inicia al 2026, es planteja des de la continuïtat i la col·laboració. Estel de Mar esdevé una entitat pròpia i autònoma, però **manté la seva seu a l'Avenç**, que continua sent el seu espai d'assaig, de concerts i de participació activa en la vida cultural i associativa del centre. D'aquesta manera, es reforça el model d'entitat oberta i col·laborativa que defensa l'Avenç, basada en la confiança mútua, el treball en xarxa i la suma de projectes culturals amb identitat pròpia.

### *Spelugg*

L'*Spelugg* és una aposta per **renovar la cultura popular i apropar-la a la joventut**. Aquesta figura de foc combina tradició i innovació i reforça el treball en xarxa dins el municipi.

Amb el nom *Spelugg*, referència grega del nom d'Esplugues, l'any 2020 es va encarregar una **fera de foc** que va ser estrenada durant la Festa Major d'Esplugues del 2021. Aquesta nova figura s'introdueix com a complement d'altres feres de foc existents a Esplugues, però té la virtut de ser molt més **lleugera i ballable**, amb la intenció de **dinamitzar el sector juvenil** d'Esplugues potenciant la possibilitat de crear una colla o entitat estable, i que pugui portar-se fàcilment a participar en festes d'altres poblacions i, òbviament, d'altres barris d'Esplugues.

L'*Spelugg* també **neix de la capacitat de treballar amb altres entitats per crear xarxes de col·laboració** per fer créixer projectes comuns. No s'entendria la seva existència sense el suport i acord amb la Colla de Geganters d'Esplugues, associació propietària de l'altre drac existent a Esplugues i la col·laboració de Boc de Biterna i Diables d'Esplugues.

A més, aquestes entitats es relacionen amb la resta d'entitats de cultura tradicional per crear activitats de nova creació en l'àmbit local i que puguin conformar, en un futur, un nou enfocament a la cultura, com en el seu moment van ser la creació de colles de "dimonis" que alteraven la forma d'actuar dels tradicionals "balls de diables". Aquesta nova figura, l'*Spelugg*, **permet combinar el ball protocol·lari i tradicional amb el correfoc típic**, intentant atreure a la joventut espluguina.

Per aquest 2026 es preveu la presència de l'*Spelugg* a la Festa de Santa Magdalena, Sant Mateu i, si és possible, a festes de barri d'Esplugues i altres poblacions. També es millorarà la indumentària de les persones portadores de l'*Spelugg* i es repintarà la figura.

**Aquest 2026 es restaurarà l'*Spelugg* i es millorarà la indumentària i vestimenta de les persones portadores.**

### *L'Home i la Dona dels Nassos*

L'Home dels Nassos és **una de les figures més misterioses i també més desconegudes de la cultura popular catalana**. Es tracta d'un home que té tants nassos com dies té l'any -o com dies li resten-, però que malauradament només el podem veure el darrer dia de l'any, el 31 de desembre. La canalla surt al carrer a la recerca d'un home estrofolari amb 365 nassos, però es troben un home amb un sol nas. Darrere l'expressió de "tants nassos com dies té l'any" s'amaga un parany: si estem a dia 31 i ja s'acaba l'any, vol dir que quan veiem a l'Home dels Nassos només tindrà un nas!

Cada any, és tradició en cada poble o ciutat trobar l'Home dels Nassos en algun punt concret. A Esplugues de Llobregat **surt de l'Avenç i passeja pels carrers del poble durant el matí del 31 de desembre**.

L'any 2020, malgrat la pandèmia, l'Avenç Centre lluita per mantenir la cultura viva i a l'abast de tothom i el 31 de desembre presenta per primera vegada l'Home dels Nassos, una **figura vinculada a la seva secció de teatre amateur, l'Endoll Teatre**. L'Home dels Nassos és presentat a la població espluguina, acompanyat pels capgrossos d'Esplugues, gràcies a la col·laboració de la Colla de Geganters d'Esplugues. L'any 2021 la família creix i es presenta la Dona dels Nassos i la Banda de Música de l'Home i la Dona dels Nassos amb el seu ball propi. Aquell any, amb tota normalitat, l'Home i la Dona dels Nassos fan una cercavila per Esplugues. Al 2023 s'amplia la cercavila per arribar a més indrets de la ciutat.

Aquestes dues figures neixen amb la **voluntat de col·laboració entre l'Avenç i les associacions de comerciants locals** amb la clara intenció de buscar la complicitat entre el món comercial i el món de la cultura popular i tradicional. Es preveu una cercavila, el 31 de desembre, pels carrers més comercials d'Esplugues amb parada a algun establiment de restauració de la Unió de Botiguers d'Esplugues.

Durant el cercavila **aquestes dues figures ballaran acompanyats per una comparsa musical, amb instruments d'arrel tradicional** interpretant la música específica de l'Home i Dona dels Nassos d'Esplugues i temes nadalencs, la comparsa musical barreja instruments de música tradicional, com gralles, tarotes i timbals, amb instruments de metall, com tubes i trombons on diversos músics locals, alguns provinents de l'Escola Municipal de Música, configuren la formació.

En aquest projecte de l'Home i la Dona dels Nassos **col·laboren la secció de l'Endoll Teatre, la Colla de Geganters d'Esplugues i la Unió de Botiguers d'Esplugues**.

La cercavila de la Dona i Home dels nassos **abastarà tres barris molt concrets d'Esplugues, el Centre, La Plana i Can Vidalet**. A més, per aquest 2026 es preveu l'elaboració d'un **dossier per les escoles** per donar a conèixer aquestes figures.

### *Cançoner Popular i Cantera*

El cançoner popular català és un recull de cançons tradicionals que reflecteixen la cultura, les creences, les tradicions i la història del poble català. Aquest cançoner inclou una àmplia varietat de gèneres musicals, com ara cançons de treball, cançons infantils, cançons de festa, cançons d'amor, cançons religioses, entre altres.

Les cançons del cançoner popular català sovint **s'han transmès de generació en generació, sobretot a través de les dones, de forma oral** i han estat interpretades en diverses ocasions com ara festes tradicionals, celebracions religioses, reunions familiars i esdeveniments comunitaris. El cançoner popular català no només és una font de música i entreteniment, sinó que també és una part important del patrimoni cultural del poble català. Preservar i difondre aquest cançoner ajuda a mantenir viva la identitat cultural catalana i a **connectar les generacions futures amb les seves arrels i tradicions**.

Aquest cançoner és molt ric i divers, reflectint la diversitat de regions i subcultures dins de Catalunya. En concret, sobre el Cançoner Popular des de l'Avenç treballem en aquests aspectes:

- **Tallers monogràfics** sobre el cançoner popular català a Esplugues
- **Programació de concerts:** A la tardor del 2026 podrem gaudir de *Mnemosine* al nostre teatre.
- **Participació a la Cantera:** La Cantera d'Esplugues és un espai per recuperar el tradicional cant de taverna dinamitzant el teixit associatiu, gaudint de la música i recuperant les nostres cançons. A cada sessió de la Cantera compartim i aprenem una cançó recollida a Esplugues l'any 1931 per Joan Amades i Joan Tomàs en la missió de recerca de l'Obra del Cançoner Popular de Catalunya. Les trobades de la Cantera es fan a les seus de les diferents entitats que en formen part i a l'Avenç se'n fan anualment 3 o 4.

### *Flors al carrer*

Les Flors al carrer són una iniciativa veïnal dels veïns i veïnes d'Esplugues que va començar al c/Mossèn Jacint Verdaguer, conegut com a Carrer de l'Avenç, i també s'ha estès al c/ de l'Església. És el mateix veïnat del carrer qui organitza els actes i decora els carrers. L'Avenç, com a centre que està al c/Mossèn Jacint Verdaguer, participa en la decoració del carrer i del propi edifici.

Aquesta iniciativa combina cultura, participació veïnal i espai públic, posant en valor el teixit associatiu i convertint el carrer en un espai viu de trobada i expressió cultural.

## Tallers, cursos i formacions de cultura popular i tradicional

### *Sardanes*

La **secció sardanista de L'Avenç** és un dels altres pilars fonamentals de l'Avenç, sobretot en el foment de les tradicions culturals catalanes i en donar visibilitat del nostre centre arreu. A part de la programació de ballades de sardanes i altres activitats, ofereix un **curs gratuït de sardanes** per aprendre i conèixer la dansa catalana per excel·lència. El curs de sardanes es realitza els dimarts d'octubre a maig a les 19h a la Sala Pau Pujol de l'Avenç.

### *Cançoner Popular*

En col·laboració amb altres associacions d'Esplugues, L'Avenç porta a terme durant el 2026 un seguit de tallers que mostraran instruments tradicionals, explicaran el procés de recuperació de cançons i estudiaran diferents cançons recollides a Esplugues en el marc de l'Obra del Cançoner Popular de Catalunya amb la clara intenció de tenir un recull de cançons tradicionals amb arrels espluguines que ens permeti conèixer millor el cant tradicional, o com a mínim el que cantava la gent a inicis del segle XX.

## Col·laboracions en cultura popular i tradicional

En aquest àmbit, el centre desenvolupa una intensa tasca de treball en xarxa amb entitats del municipi, compartint projectes, coneixement i recursos amb l'objectiu de preservar, difondre i actualitzar les tradicions culturals d'Esplugues.

Un dels projectes més rellevants és el **cançoner popular**, que es desenvolupa conjuntament amb les entitats que formen part de La Cantera: La Coloma, Espluga Viva, el Grup d'Estudis, l'Ateneu Popular, la CAL Esplugues i Pastorets. Amb aquestes entitats, l'Avenç manté una col·laboració estreta i continuada per investigar, documentar i donar visibilitat al patrimoni musical i oral del municipi.

En l'àmbit musical, l'Avenç col·labora amb el grup d'**havaneres**, Estel de Mar, que contribueix a la difusió de la música popular vinculada al mar i a la memòria històrica, així com amb les diferents cobles que acompanyen a la secció sardanista del propi centre, que treballa activament per promoure **la sardana** tant a Esplugues com arreu del territori.

Pel que fa a la cultura festiva i d'arrel, l'Avenç col·labora amb entitats com Boc de Biterna i Diables d'Esplugues, que tenen un paper destacat en la dinamització de la fera **Spelugg**, una de les figures més representatives de la cultura popular local. A través d'aquestes col·laboracions, es reforça la presència de les tradicions al carrer i es fomenta la participació activa de la ciutadania en les celebracions populars.

També és rellevant la col·laboració amb La Crònica de la Vida d'Esplugues, Òmnium Cultural i l'Associació de Veïns del Centre en el projecte **Les Flors al Carrer**, especialment al carrer de l'Avenç.

Paral·lelament, l'Avenç manté una relació estreta amb la Confederació Sardanista de Catalunya i amb la Coordinadora d'Entitats Populars i Tradicionals d'Esplugues, amb qui es coordinen diversos actes al llarg de l'any, contribuint a una programació festiva cohesionada i compartida al municipi. Aquesta coordinació permet optimitzar recursos, sumar esforços i reforçar una visió comuna de la cultura popular com a eina de participació, identitat i cohesió social.

Finalment, també és important la col·laboració estreta amb l'Ajuntament d'Esplugues, sobretot amb la Regidoria de Cultura, i el seu suport tècnic i logístic.

A través d'aquest conjunt de col·laboracions, l'Avenç es consolida com un agent actiu i compromès amb la cultura popular i tradicional, treballant colze a colze amb les entitats del territori per garantir la pervivència d'un patrimoni viu, compartit i en constant evolució.

## Coneixement

**Fer créixer el coneixement, el pensament crític i la curiositat de la ciutadania d'Esplugues** són objectius clars de l'Avenç. Des d'aquesta mirada, el centre impulsa activitats que desperten la ment, fomenten **l'aprenentatge al llarg de la vida** i generen espais de **reflexió compartida**, entenent el coneixement com un procés col·lectiu, accessible i arrelat al territori.

En aquest àmbit prenen un paper central la ràdio del centre, **Esplugues FM**, la recuperació de la secció de cinema **Imatge 74**, que reviu aquest 2026 després d'anys de pausa, i una aposta decidida per la literatura, amb presentacions de llibres i tallers d'escriptura creativa. Totes aquestes línies configuren un ecosistema cultural que connecta la paraula, la imatge, el so i el pensament.

**A L'Avenç entenem la ràdio, el cinema i la literatura com a eines per a la difusió de coneixement.**

## Tallers

### *Iniciació a la ràdio*

Aquest taller ofereix una formació completa per a totes aquelles persones que volen aprendre a fer un programa de ràdio des de zero. **Es treballen tant els aspectes tècnics com els comunicatius**: redacció del guió, elaboració de l'escaleta, comunicació entre tècnic i locutors, ús del micròfon i de la taula de so, i familiarització amb el programari d'enregistrament i edició per a la postproducció.

El taller es realitza als estudis d'Esplugues FM, ubicats a l'Avenç, i permet vèncer les pors habituals associades a la ràdio: com preparar un programa, com expressar-se davant del micròfon o com transformar una idea en un projecte radiofònic real. És un espai

d'aprenentatge pràctic que obre la porta a la participació activa dins la programació de la ràdio. Actualment el taller es realitza els dijous a la tarda en sessions de dues hores.

### *Esriptura creativa*

Aquest taller proposa un viatge al món de la **creació literària a través de relats, contes, mites, monòlegs i textos reflexius**. Es treballa la superació de la pàgina en blanc, la recerca de la pròpia veu i l'experimentació amb diferents formes narratives.

Les sessions, que es realitzen un dissabte al mes al matí amb una durada de dues hores, creen un ambient íntim i acollidor que convida a escriure, compartir i imaginar, tot plegat en bona companyia. La literatura esdevé aquí una eina de coneixement personal i col·lectiu, capaç d'evocar, qüestionar i generar noves mirades sobre la realitat.

### **Activitats**

#### *Cinefòrums*

A través del Cineclub de la **secció Imatge 74**, l'Avenç recupera el cinefòrum com a **espai de pensament i debat**. Es projectaran pel·lícules en alta definició i les sessions comptaran amb la presència d'experts i expertes en cinema que ajudaran a contextualitzar les obres, analitzar-ne el llenguatge i aprofundir en els seus continguts socials, històrics i artístics.

El cinefòrum es programa de manera trimestral i entén el cinema com una poderosa eina de coneixement, capaç de generar reflexió crítica i diàleg col·lectiu.

#### *Presentacions de llibres*

Al llarg de l'any, l'Avenç acull diverses presentacions de llibres de gèneres i temàtiques diverses, adreçades a públics diferents. Es fa una aposta clara per talents locals i comarcals, tot donant visibilitat a autores i autors propers i facilitant el contacte directe entre creadors i lectors.

**La literatura es reivindica així com una font essencial de coneixement, memòria i imaginació**, i com un espai de trobada entre experiències, idees i generacions.

#### *Xerrades i conferències*

L'Avenç programa xerrades i conferències sobre temes vinculats a la història d'Esplugues, la història del mateix centre, el patrimoni local, les desigualtats de gènere, i altres qüestions d'interès cultural, així com conferències sobre música i altres àmbits del coneixement.

Aquestes activitats ofereixen context, **aprofundiment i divulgació rigorosa**, i contribueixen a preservar i transmetre el coneixement col·lectiu, reforçant el vincle entre passat, present i futur.

### *Programació radiofònica d'Esplugues FM*

La ràdio del centre està formada per persones col·laboradores i associades a l'Avenç que elaboren programes propis amb entrevistes i continguts especialitzats. S'hi tracten temes tan diversos com la salut, la història, la cuina, el cinema, la literatura, el comerç local o la vida associativa del municipi.

A través de les ones, Esplugues FM esdevé una plataforma de difusió del coneixement, donant veu a persones expertes i acostant sabers diversos a la ciutadania d'una manera propera i accessible.

### **Col·laboracions en l'àmbit del coneixement**

L'Avenç treballa en xarxa amb **entitats i persones d'Esplugues** amb una àmplia trajectòria i un gran bagatge de coneixement, com la Crònica de la Vida d'Esplugues, el Grup d'Estudis d'Esplugues i AMPEL (Amics dels Museus d'Esplugues), que contribueixen a enriquir les activitats vinculades a la història i al patrimoni local.

També destaca la col·laboració amb Esplugues FM i la **Xarxa Comunitària de Ràdios de Barcelona**, tant en el desenvolupament del taller d'iniciació a la ràdio com en la programació regular d'entrevistes i continguts culturals. A tot això s'hi suma la participació de professionals, especialistes i creadors que presenten els seus treballs, comparteixen les seves recerques i posen el seu coneixement al servei de la comunitat.

Aquesta xarxa de col·laboracions consolida l'Avenç com un centre de cultura i coneixement viu, arrelat al territori i obert a l'aprenentatge compartit.

### **Llengua**

La llengua catalana és un **eix vertebrador de l'Avenç**. El centre aposta per una programació majoritàriament en català, **l'ús del català com a llengua vehicular** i la col·laboració amb entitats de foment de la llengua, garantint així el dret d'accés a la cultura en català i reforçant la cohesió social.

A l'Avenç, Centre Cultural, entenem la llengua catalana com un eix fonamental de la nostra activitat i com una **eina imprescindible per a la construcció d'una societat més cohesionada, diversa i justa**. Creiem fermament que la promoció i ús del català és una manera de protegir la nostra identitat cultural, de fomentar la riquesa lingüística i de garantir els drets lingüístics de les persones que viuen al nostre entorn.

És per això que, de manera compromesa i coherent, desenvolupem el 90%, com a mínim, de la nostra programació en llengua catalana. Tant les activitats culturals, esportives i socials, com els tallers, espectacles, xerrades o projeccions, es fan en català, amb l'objectiu que sigui la llengua habitual de participació i convivència al centre. Igualment, totes les nostres publicacions, incloent les xarxes socials, el web, els

butlletins informatius i els materials de difusió, es redacten íntegrament en català, contribuint així a normalitzar-ne l'ús i a reforçar-ne la presència pública.

L'Avenç també forma **part activa del Cens d'Entitats que promouen la llengua catalana**, un reconeixement que posa en valor la nostra tasca com a entitat compromesa amb el foment lingüístic, i que ens vincula amb altres projectes que treballen per aquest mateix objectiu.

En aquest sentit, mantenim un acord de **col·laboració amb el Consorci per a la Normalització Lingüística (CNL) d'Esplugues, amb l'Assemblea, la CAL i Òmnium Cultural** que ens permet sumar esforços amb una institució referent en l'ensenyament i la promoció del català. Dins aquest marc de col·laboració, oferim invitacions a espectacles, visites guiades, activitats lúdiques específiques i entrevistes a artistes i companyies per als grups d'alumnes del CNL, reforçant l'ús de la llengua en entorns reals i significatius, i establint vincles entre cultura, formació i participació ciutadana.

Totes les accions que desenvolupa l'Avenç, de manera transversal i sostinguda, responen a una visió clara: la llengua catalana és un patrimoni col·lectiu que cal protegir, estimar i fer créixer, i el seu ús ha de ser garantit en tots els àmbits de la vida quotidiana. Des de L'Avenç, seguirem treballant per fer del català una llengua viva, útil i present.

### Curs de català A1 i A2

De cara al curs 2026-2027, l'Avenç vol ampliar la seva aposta pel foment de la llengua catalana incorporant també una vessant formativa estructurada amb la proposta de cursos de català bàsic de nivells A1 i A2, previstos en horari de matins per facilitar l'accés a persones adultes amb diferents realitats personals i laborals.

Aquesta iniciativa té com a objectiu oferir eines lingüístiques bàsiques a persones que s'inicien en l'aprenentatge del català, afavorint així la seva autonomia comunicativa, la participació social i la integració plena en la comunitat. Els cursos es plantegen amb una metodologia participativa i orientada a l'ús pràctic de la llengua en situacions quotidianes.

Per tal de fer viable aquest projecte, l'Avenç preveu sol·licitar les subvencions de la Generalitat de Catalunya destinades a la realització de cursos de formació per a persones adultes. La posada en marxa definitiva dels cursos quedarà condicionada a l'obtenció d'aquest suport institucional, amb la voluntat de garantir una oferta formativa de qualitat i accessible per a tota la ciutadania.

### Activitats pel foment de la llengua

#### *Jocs de Taula*

Gràcies a un acord de col·laboració entre el Consorci per a la Normalització Lingüística (CNL), Òmnium Cultural i l'Avenç, s'organitzen sessions lúdiques de jocs de taula en català dirigides especialment a l'alumnat del segon curs del CNL. Aquestes trobades

ofereixen **espais distesos on la llengua vehicular és el català i on l'aprenentatge es produeix a través del joc**, la conversa espontània i la interacció social.

A més de facilitar la **pràctica real de la llengua**, aquestes sessions contribueixen a **millorar la integració social** i a crear vincles entre persones amb nivells lingüístics diferents. Les trobades estan obertes també a tota la ciutadania interessada a practicar el català, convertint-se en **espais inclusius i intergeneracionals que fomenten la convivència i el sentiment de comunitat**.

#### *Converses amb accent obert*

Un dimecres al mes, l'Avenç acull les Converses amb accent obert, trobades organitzades conjuntament **amb l'Assemblea i Òmnium Cultural**. Aquestes sessions neixen amb la voluntat de **crear espais on la llengua catalana, així com la història i la realitat social de Catalunya, siguin el centre del debat** i la reflexió compartida.

Les trobades combinen conferències, presentacions de llibres i converses obertes amb un ambient distès que convida al diàleg i a la participació activa. L'element social també hi té un paper important: compartir cava i productes catalans ajuda a generar un clima acollidor que facilita la conversa i reforça el sentiment de pertinença cultural i lingüística.

#### *Parelles lingüístiques*

L'Avenç ofereix espais **alternatius i acollidors per a les parelles lingüístiques**, dins l'acord de **col·laboració amb el CNL i Òmnium Cultural**. En aquests espais, persones amb un nivell alt de català mantenen converses amb persones que estan aprenent la llengua, en un entorn relaxat i accessible, lluny de contextos de consum o espais de pagament.

Aquestes trobades són fonamentals per **reforçar la confiança lingüística, millorar la fluïdesa oral i generar relacions humanes** que van més enllà de l'aprenentatge formal. A més, contribueixen a construir una comunitat diversa i cohesionada, on la llengua esdevé una eina de relació i d'inclusió social.

#### *Improvisació teatral i ràdio*

**Una de les novetats del 2026** és la iniciativa conjunta amb el CNL que impulsa espais de **pràctica del català a través del teatre i la ràdio**, coordinats des de la secció de **teatre amateur Endoll Teatre** i els estudis d'**Esplugues FM**.

Mitjançant **exercicis d'improvisació teatral, lectura de textos i creació de petits guions**, les persones participants practiquen la llengua d'una manera creativa, lúdica i desinhibida. Alguns dels **continguts treballats es gravaran a la ràdio i formaran part de la programació, oferint així una experiència real de comunicació en català**. Aquesta iniciativa reforça l'autoestima lingüística, estimula la creativitat i crea un pont entre llengua, expressió artística i participació comunitària.

### *FOC: Festival de cinema en català*

L'Avenç participa anualment al FOC – Festival Òmnium de Cinema, una iniciativa **impulsada per Òmnium Cultural** que promou la difusió del cinema en català i la seva arribada a públics diversos. Aquesta col·laboració **reforça la presència de la llengua catalana en l'àmbit audiovisual** i dona visibilitat a la creació cinematogràfica contemporània feta en català, especialment entre el públic jove i en espais de cultura comunitària.

El festival ofereix projeccions que fomenten el debat, la reflexió i el coneixement a través del cinema, convertint-lo en una eina educativa i cultural de primer ordre. L'edició del FOC 2026 es podrà gaudir a la tardor, **consolidant l'Avenç com un espai de referència en la promoció del cinema en català al territori.**

### **Col·laboracions pel foment de la llengua**

El foment i la normalització de la llengua catalana és un compromís transversal de l'Avenç, que es materialitza no només a través de la seva programació i del seu ús com a llengua vehicular, sinó també mitjançant una àmplia xarxa de col·laboracions amb entitats i institucions que treballen activament per la defensa dels drets lingüístics i la cohesió social.

En aquest àmbit, l'Avenç col·labora de manera estable amb entitats sense ànim de lucre com la **Coordinadora d'Associacions per la Llengua Catalana (CAL)**, l'**Assemblea i Òmnium Cultural**. Cal destacar especialment el vincle amb Òmnium, ja que l'entitat té la seva seu a l'Avenç, fet que genera una relació molt estreta tant amb la secció local com amb Òmnium Baix Llobregat. Aquesta proximitat facilita la realització conjunta d'activitats culturals, actes reivindicatius i propostes de difusió cultural en català, reforçant el paper de l'Avenç com a espai de referència per al foment de la llengua al municipi.

A nivell intern, les seccions de ràdio i teatre amateur de l'Avenç, Esplugues FM i l'Endoll Teatre, tenen un paper clau en la promoció activa del català. A través de programes radiofònics, representacions teatrals, activitats formatives i esdeveniments oberts al públic, aquestes seccions contribueixen a normalitzar l'ús del català en l'àmbit cultural i comunicatiu, alhora que creen espais de participació i expressió per a persones de totes les edats.

D'altra banda, l'Avenç manté un **conveni de col·laboració ampli i consolidat amb el Centre de Normalització Lingüística (CNL)** d'Esplugues. Gràcies a aquest acord, el centre ofereix activitats específiques adreçades a l'alumnat del CNL, com ara assistència a espectacles, activitats culturals i propostes participatives que permeten practicar la llengua en contextos reals. Alhora, els alumnes són convidats a participar en activitats obertes a tota la ciutadania, afavorint la seva inclusió social i cultural i facilitant la creació de vincles amb la comunitat catalana.

## Un espai d'esports

L'Avenç és també un espai de promoció de l'esport entès com a eina de cohesió social, salut, aprenentatge i convivència. A través dels tallers i l'activitat de les seves seccions esportives, el centre ofereix una pràctica esportiva diversa, intergeneracional i arrelada al territori, que combina l'activitat recreativa amb la vessant formativa i competitiva.

**L'esport com una eina de cohesió social, salut, aprenentatge i convivència.**

En aquest sentit, l'Avenç aposta de manera clara per la **promoció dels esports minoritaris**, donant-los visibilitat i continuïtat a través de seccions consolidades, moltes de les quals gaudeixen d'un ampli reconeixement i una valoració molt positiva dins del seu àmbit esportiu a nivell català.

Els beneficis de practicar esport són amplis i tenen un impacte positiu en diferents aspectes de la vida. Des del punt de vista de la salut física, l'esport ajuda a mantenir un estil de vida actiu, millora la resistència cardiovascular, incrementa la força i la flexibilitat, i promou una bona salut òssia.

A més dels beneficis físics, l'esport té un impacte positiu en el benestar mental. La pràctica regular de l'esport pot reduir l'estrès, millorar l'estat d'ànim, augmentar l'autoestima i promoure una sensació de benestar general. També pot afavorir la socialització i l'aprenentatge de valors com l'esperit d'equip, la disciplina, la perseverança i el respecte per les regles.

Practicar exercici en grup estimula la constància, redueix l'estrès i genera un sentiment de pertinença molt positiu. L'Avenç, com a espai cultural i comunitari, dona una dimensió humana i de proximitat a l'activitat, transformant el taller en un espai de benestar compartit.

## Tallers i cursos esportius

### Billar a Tres Bandes

La **Secció de Billar de l'Avenç** organitza aquest curs de billar **destinat a persones majors de 14 anys** per ensenyar aquest esport i millorar la seva cantera de jugadors i jugadores.

El billar a tres bandes és una modalitat del billar carambola que desafia els jugadors i jugadores a aconseguir que la seva bola toqui les altres dues boles en la taula després de tocar almenys tres bandes. És un joc que **requereix gran habilitat tècnica, precisió i una comprensió profunda de la física de les boles i la taula**. En aquest curs s'aprèn a calcular els angles, controlar la força dels teus tirs i desenvolupar estratègies que et permetin dominar aquest esport.

El curs es realitza els dilluns d'octubre a juny de 19.30 a 21h a la Sala Antoni Llamas de billar.

## Espeleologia

La **secció SIES** (Secció d'Investigacions Espeleològiques), ofereix anualment **cursos d'iniciació i d'especialització** en aquesta disciplina.

Aquests cursos tenen com a objectiu apropar les persones participants al món de **l'exploració subterrània**, proporcionant els **coneixements tècnics i de seguretat** necessaris per desenvolupar aquesta pràctica amb rigor i responsabilitat. Entre els continguts que es treballen hi ha les tècniques de progressió vertical (ús de cordes, ascens i descens), nocions de seguretat, orientació en cavitats i primers auxilis en entorns naturals.

La formació **combina una part teòrica**, on s'expliquen els conceptes fonamentals i es treballa el coneixement del material i dels protocols, **amb una part pràctica**. Aquesta es desenvolupa tant en instal·lacions preparades per a l'aprenentatge tècnic com en sortides in situ a cavitats reals, on les persones participants poden aplicar els coneixements adquirits en un entorn real.

Aquesta proposta fomenta també el **respecte pel medi natural**, el treball en equip i la superació personal, valors intrínsecs a l'espeleologia i plenament alineats amb el projecte esportiu i educatiu de L'Avenç.

## Tennis Taula

La secció de Tennis Taula ofereix aquest taller destinat a **persones majors de 8 anys** per conèixer i millorar la tècnica en aquest esport i, així, enriquir la seva cantera.

El tennis taula és divertit i emocionant i aquest taller té l'objectiu de millorar la destresa, agilitat i concentració. Amb les classes s'aprenen tècniques avançades i estratègies de joc.

El curs es realitza de setembre a juliol els dissabtes al matí a la Sala Pau Pujol i està dividit en 3 sessions d'1h15min per edats i nivells:

- Dissabte de 9 a 10:15h
- Dissabte de 10:15 a 11:30h
- Dissabte d'11:30 a 12:45h

## Zumba

La Zumba és una activitat d'**entrenament cardiovascular** que combina coreografies fàcils de seguir amb cançons conegudes i animades. Va ser un dels primers tallers que es va oferir a l'Avenç.

El taller està **destinat a persones majors de 16 anys** i es realitza de setembre a juliol a la Sala Pau Pujol. Ara mateix hi ha tres horaris:

- Dilluns de 20 a 21h
- Dijous de 20 a 21h
- Divendres de 18.30 a 19.30h

### Strong Nation

Aquest taller és la **combinació perfecta d'activitat cardiovascular, moviments amb el propi pes corporal i exercicis polimètrics**. La música exclusiva de Strong Nation va al ritme dels intervals d'alta intensitat (HIIT). Hi ha adaptacions per a tots els nivells (Low, Base i Max) i les classes estan dissenyades en quatre quadrants (*Activa't, Encén-te, Desafia els teus límits i Tothom a terra*), a més de l'escalfament i la tornada a la calma. Amb aquest entrenament **es millora la força, la resistència, la capacitat cardiovascular i la definició de la musculatura**. També es desenvolupa la coordinació, l'agilitat i l'equilibri.

Les classes són destinades a **persones majors de 16 anys** i es realitzen els dimecres de setembre a juliol de 19 a 20h a la Sala Pau Pujol.

### Tonificació

El taller de tonificació és una activitat dissenyada per **millorar la salut física i emocional a través d'un entrenament que combina exercicis de força i activació cardiovascular** de mitjana intensitat. Els objectius principals són millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri, la mobilitat i l'energia diària.

Les sessions s'estructuren de manera equilibrada, començant amb un escalfament, seguit d'una part central de treball muscular i cardio amb pes corporal, gomes o petites càrregues. Finalment, es tanquen amb estiraments i tècniques de relaxació que ajuden a recuperar el cos i la ment.

El taller de Tonificació està **destinat a persones majors de 16 anys** i es realitza de setembre a juliol els dimarts a la tarda en dos horaris i dos sales diferents:

- Dimarts de 17 a 18h a la Sala Pau Pujol
- Dimarts de 19 a 20h a la Sala 75è aniversari

### Tallers intensius d'estiu de Tennis Taula i Escacs

Durant el període de **vacances escolars**, L'Avenç amplia la seva oferta de tallers esportius **amb propostes intensives d'estiu**, pensades per donar continuïtat a la pràctica esportiva en un format més concentrat i dinàmic. Aquests tallers es plantegen com una oportunitat perquè infants i joves puguin aprofundir en diferents disciplines, millorar les seves habilitats i gaudir de l'esport en un entorn lúdic i formatiu.

En aquest sentit, s'han organitzat dos tallers intensius diaris: un de **tennis taula** i un altre d'**escacs**. Ambdós es desenvolupen en format diari durant el període de vacances, afavorint una pràctica continuada que permet consolidar aprenentatges i adquirir nous coneixements de manera progressiva.

El taller de tennis taula combina el treball tècnic —control de la pala, efectes, servei i recepció— amb la pràctica de joc, fomentant la coordinació, la concentració i l'agilitat. D'altra banda, el taller d'escacs se centra en el desenvolupament del pensament

estratègic, la presa de decisions i la capacitat d'anticipació, tot treballant tant els conceptes bàsics com aspectes més avançats del joc.

Aquests tallers intensius no només promouen l'activitat física i cognitiva durant les vacances, sinó que també esdevenen espais de convivència, aprenentatge compartit i creixement personal, reforçant els valors educatius i socials de l'esport dins el projecte de L'Avenç.

## Activitats esportives

A part dels tallers, l'Avenç i les seves seccions participen i organitzen un seguit d'activitats, competicions i xerrades pel foment i la pràctica de l'esport.

### Pesca esportiva

La pesca esportiva porta més de cinquanta anys vinculada a l'Avenç. L'Agrupació de Pescadors de l'Avenç, fundada l'any 1975, va néixer de la iniciativa d'un grup de persones amants del medi ambient i apassionades per la pesca esportiva. Amb els anys, i gràcies a la incorporació de noves generacions, s'ha consolidat com el principal punt de trobada dels aficionats a la pesca a Esplugues, especialment en la **modalitat de surf-càsting** (llançat des de platja).

L'agrupació manté un esperit obert i integrador, situant-se entre la pesca recreativa i la pràctica competitiva. Aquest enfocament permet convida persones que s'inicien en l'activitat, d'altres que la practiquen com a forma d'esbarjo, i pescadors amb més experiència que busquen perfeccionar tècniques. Aquest equilibri genera un ambient proper, saludable i cordial.

Aquesta agrupació és l'encarregada de gestionar l'activitat de pesca. Aquest 2026 les activitats de pesca seran:

- Participació a la **Lliga Social** amb 7 concursos
- **Campionat de Festa Major** d'Esplugues a principis de setembre

### Excursionisme

L'excursionisme és una de les activitats històriques i més rellevants de l'Avenç. El **Grup Excursionista Laketans de l'Avenç d'Esplugues (GELADE)**, integrat al centre l'any 1973, és el primer grup excursionista del municipi. Nascut com a grup d'excursionisme clàssic, ha evolucionat cap a disciplines com l'espeleologia i l'alta muntanya, assolint fites destacades com ascensions a cims de més de 6.000 metres a Sud-amèrica o l'arribada al cim de l'Everest l'any 2005.

GELADE ha estat un referent esportiu i cultural a Esplugues, reconegut l'any 1997 per l'Ajuntament amb el *Reconeixement al Valor Esportiu*. Al llarg de la seva trajectòria ha impulsat xerrades, audiovisuals, cursos i activitats diverses: caminades populars, escalada, vies ferrades, bicicletades i propostes familiars com el rocòdrom infantil.

Integrada a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), la secció continua essent un punt de trobada per a les persones amants de la natura i la muntanya. Per al 2026 destaquen:

- Febrer- **Poblat d'igllús**
- Abril - **Montserrat**
- Juny - **Vall de Núria**
- Setembre - **Gallina Pelada**
- Novembre- **Andorra**

### Espeleologia i espeleobusseig

L'espeleologia a l'Avenç està impulsada per la **secció SIES**, àmpliament reconeguda, que **inclou també l'espeleobusseig**. Aquesta activitat requereix una formació constant, tant mitjançant tallers interns com amb la participació en congressos especialitzats. Cada any, la secció realitza **campanyes d'exploració**, sovint en col·laboració amb altres associacions. A més, la SIES és dels pocs grups d'espeleologia experts en espeleobusseig a nivell estatal.

Entre les seves activitats destacades hi ha un taller d'iniciació a l'espeleologia per a infants, així com **l'exposició anual de fotografia "El món subterrani"** durant la Festa Major de Sant Mateu. També s'organitzen cursos oberts, exploracions de cavitats i concursos, que contribueixen a ampliar la seva base social.

Per al 2026, SIES preveu:

- **Formació de nous espeleòlegs:** Curs Nivell 1 (Iniciació) i Curs Nivell 2 (Perfeccionament), avalats per l'Escola Catalana d'Espeleologia.
- Campanya d'exploració de noves cavitats.
- 37a Exposició "El món subterrani" per Festa Major.
- **Activitat vertical infantil durant la Festa Major.**
- Altres campanyes, col·laboracions i intercanvis d'exploració.

### Escacs

El **Club d'Escacs d'Esplugues**, històricament vinculat a l'Avenç, esdevé secció pròpia amb la voluntat de preservar el seu nom i la classificació federativa dels seus equips. La secció dinamitza l'activitat d'escacs al centre, combinant la pràctica regular amb la participació en lligues i campionats oficials. Formen part de la Federació Catalana i per al 2026 faran aquestes activitats:

- Campionats d'escacs: **dos equips a Lliga Catalana**, l'Esplugues A a Preferent i l'Esplugues B a Segona Provincial.
- **Campionat de Festa Major**

### Columbicultura

L'activitat de columbicultura va lligada a la **secció de columbicultura de l'Avenç** i té com a principal objectiu la cria i **l'entrenament de coloms** per participar als diversos campionats organitzats per la respectiva federació catalana i espanyola. Per aquests 2026 es tenen previstes les següents activitats:

- Participació al Torneig de la Generalitat
- Participació al Campionat de Catalunya
- Participació al Campionat d'Espanya
- Concursos diversos de Solta de Coloms

### Tennis Taula

L'activitat principal és la de competició en diversos equips, per categories, de tennis taula. La **secció de Tennis Taula de l'Avenç** gaudeix d'un gran reconeixement dins l'àmbit competitiu català. La seva activitat principal és la **competició federada** per equips i categories, amb una trajectòria consolidada dins la Federació Catalana de Tennis Taula.

Per al 2026, les activitats previstes són:

- Participació a la Lliga d'Equips Segona B.
- Participació a la Lliga d'Equips Veterans +40.
- **Torneig de Festa Major "Ciutat d'Esplugues"** al CSE Can Vidalet.

### Futbol

El futbol és un dels esports amb més seguiment al món i també té un paper rellevant a l'Avenç gràcies a la **Penya Barcelonista**, integrada com a secció del centre. Aquesta vinculació permet compartir l'afició pel Futbol Club Barcelona i viure els partits en comunitat.

La secció manté un contacte estret amb el club i organitza activitats per a la seva massa social. Durant el 2026 es realitzarà:

- Visualització dels partits de Lliga.
- Visualització dels partits de la UEFA ChampionsLeague.
- Visualització dels partits de la Copa del Rei.

Les projeccions es fan a la Sala 75è Aniversari o a la Sala Pau Pujol.

### Billar a Tres Bandes

La **secció de Billar de l'Avenç d'Esplugues** centra la seva activitat en la pràctica del billar professional a tres bandes, fomentant la millora tècnica dels seus associats i la participació en competicions oficials. Des del 2024 participa a la **Lliga de la Federació Catalana de Billar**, amb una evolució molt destacada: en el seu primer any va guanyar la lliga i va ascendir de categoria.

Per al 2026, les activitats previstes són:

- **Torneig de Billar a tres bandes de Festa Major.**
- **Torneig Femení de Billar a tres bandes:** aquest esdeveniment té una gran rellevància, ja que es tracta d'una **iniciativa única** en l'àmbit municipal i complementa l'única competició oficial existent, el Campionat de Catalunya femení.
- **Campionats socials** de 6a, 5a, 4a i 3a categoria.
- Participació amb dos equips a la Lliga de la Federació Catalana de Billar en dues categories.

### Col·laboracions en l'àmbit esportiu

L'activitat esportiva de l'Avenç compta amb una àmplia i sòlida xarxa de col·laboracions que permeten garantir la qualitat, el rigor i la continuïtat de les seves propostes. A través de les seves seccions esportives, el centre manté una **relació constant amb federacions, clubs, entitats especialitzades i administracions públiques**, fet que consolida l'Avenç com **un espai de referència per a la pràctica esportiva** a Esplugues i al conjunt del país.

En primer lloc, cal destacar la vinculació de les diferents seccions amb les federacions esportives corresponents, que avalen i regulen la pràctica esportiva, garanteixen la formació tècnica i permeten la participació en competicions oficials. En aquest sentit, l'Avenç està present a:

- La Federació Catalana de Tennis Taula, a través de la secció de tennis taula, amb participació en lligues oficials i tornejos federats.
- La Federació Catalana d'Escacs, mitjançant el Club d'Escacs Esplugues, integrat com a secció del centre i amb equips competint a diferents categories.
- La Federació Catalana de Billar, amb la secció de billar a tres bandes, que participa en la lliga federativa amb dos equips i organitza competicions pròpies.
- La Federació Catalana d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), a través del grup excursionista GELADE, que desenvolupa activitats de muntanya, formació i sortides reglades.
- La Federació Catalana d'Espeleologia, mitjançant la secció SIES, amb cursos homologats, formació tècnica i campanyes d'exploració.
- La Federació Catalana de Columbicultura, amb participació en campionats autonòmics, estatals i concursos oficials.
- Les federacions i organismes reguladors vinculats a la pesca esportiva, que permeten la participació de l'Agrupació de Pescadors de l'Avenç en lligues i campionats oficials.

A més de la relació federativa, les seccions esportives de l'Avenç mantenen una col·laboració activa amb altres clubs i associacions esportives, amb qui s'organitzen activitats conjuntes que enriqueixen la pràctica esportiva i fomenten l'intercanvi d'experiències. Aquestes col·laboracions inclouen l'organització de tornejos, trobades esportives, sortides compartides i accions formatives. Un exemple destacat és la tasca

de la secció SIES, que participa en exploracions de cavitats i campanyes d'estudi conjuntament amb altres grups d'espeleologia, tant a nivell català com estatal, reforçant el coneixement tècnic i científic d'aquest àmbit. De la mateixa manera, altres seccions col·laboren habitualment amb clubs afins en l'organització de competicions, jornades obertes i activitats puntuals vinculades a festes populars o esdeveniments esportius del municipi.

Finalment, és imprescindible destacar el suport tècnic i logístic de l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat, i molt especialment de la Regidoria d'Esports, que acompanya i facilita el desenvolupament de moltes de les activitats esportives del centre.

## Un espai d'integració i inclusió social

L'Avenç és un agent actiu de cohesió social i servei a la comunitat. Fidel a la tradició dels ateneus catalans, **l'Avenç entén la cultura com una eina de transformació social, de construcció col·lectiva i de garantia de drets**, especialment per a aquelles persones i col·lectius que es troben en situació de vulnerabilitat o risc d'exclusió social.

La vessant social de l'Avenç no es concreta només en iniciatives puntuals o aïllades, sinó que impregna de manera transversal tota la seva activitat diària. Aquesta mirada transversal configura un model de gestió cultural centrat en la inclusió, la igualtat, la participació comunitària i el respecte a la diversitat.

A través de col·laboracions amb entitats del tercer sector, projectes propis i activitats específiques adreçades a infants, joves, dones, persones nouvingudes, persones amb diversitat funcional i gent gran, l'Avenç contribueix activament a la inclusió social a Esplugues de Llobregat.

Totes aquestes accions es desenvolupen des d'una mirada sensible a les desigualtats, la intolerància i les injustícies socials, reafirmant el compromís del centre amb una cultura responsable, arrelada al territori i alineada amb els valors de justícia social i convivència.

**La vessant social i integradora de L'Avenç impregna de manera transversal tota la seva activitat diària.**

### Projectes transversals

En aquest marc, l'Avenç ha consolidat diversos projectes transversals que responen a necessitats socials concretes i que reforcen el seu paper com a espai cultural amb vocació educativa, comunitària i transformadora.

#### Entre cultures

Entre cultures és el projecte de L'Avenç com a **espai d'interculturalitat i convivència comunitària**.

***Entre Cultures neix amb la idea de compartir experiències comunes i crear espais de trobada on la llengua i la cultura catalana esdevinguin eines de cohesió social i d'integració, facilitant l'establiment de nous lligams entre persones de procedències diverses.***

Dins l'àmbit de la cohesió social, L'Avenç desenvolupa un conjunt d'actuacions orientades a fomentar la interculturalitat, la convivència i la integració de les persones d'orígens diversos que formen part de la comunitat d'Esplugues. Aquestes iniciatives es duen a terme **en col·laboració amb entitats del territori com l'Associació Mediterrània, l'AICA i el grup de SOM Esplugues**, que compten amb la participació activa de persones voluntàries migrades, **així com amb el servei municipal d'acollida de persones nouvingudes.**

La voluntat d'aquest projecte és crear espais de trobada on la llengua i la cultura catalana esdevinguin eines de cohesió social i d'integració, facilitant l'establiment de nous lligams entre persones de procedències diverses. Compartir activitats comunes permet generar sinergies positives, afavorir el coneixement mutu i construir una convivència basada en el respecte i l'aprenentatge compartit, tant d'allò que ens uneix com d'allò que ens fa diferents.

#### *Visites guiades al centre*

Una de les primeres actuacions previstes és la realització de **visites guiades a L'Avenç dins del mòdul C del servei d'acollida** de persones nouvingudes. Aquestes visites tenen com a objectiu obrir les portes del centre i donar a conèixer tant la seva història com els seus espais i activitats.

Mostrar la trajectòria de l'entitat i explicar el seu paper dins la vida social i cultural del municipi contribueix a generar sentiment de pertinença i a facilitar que les persones nouvingudes identifiquin L'Avenç com un espai accessible, acollidor i obert a la seva participació.

#### *Activitats pel foment de la llengua i la cultura catalana*

A més de les visites, es preveuen **activitats específiques orientades al foment de la llengua catalana i al coneixement de la cultura local com a mitjà de cohesió social.** Aquestes propostes es plantegen **en format participatiu i vivencial**, prioritzant la interacció directa i l'experiència compartida.

Entre les activitats previstes destaquen:

- Dinàmiques teatrals amb el grup de teatre amateur L'Endoll Teatre, que permeten treballar l'expressió oral, la confiança i la comunicació en català en un entorn lúdic.
- Lectures i entrevistes a la ràdio associativa Esplugues FM, que ofereixen un espai per practicar la llengua i compartir experiències personals i culturals.
- Sessions per conèixer i aprendre a ballar una sardana amb la secció sardanista de L'Avenç, com a element representatiu de la cultura popular catalana.

- Activitats de català a través de la música, que consisteixen a conèixer, aprendre i interpretar conjuntament una cançó en català.
- Sessions dinàmiques sobre la història d'Esplugues, en col·laboració amb la Crònica de la Vida d'Esplugues i el Grup d'Estudis d'Esplugues, que permeten entendre el passat i la identitat del municipi.

### L'Avenç Lila

L'Avenç Lila és el projecte que **incorpora de manera integral la perspectiva de gènere en totes les polítiques, activitats i estructures del centre.**

**L'objectiu de L'Avenç Lila és promoure una cultura feminista, respectuosa i igualitària, garantint que l'Avenç sigui un espai inclusiu, segur i lliure de discriminacions o violències de gènere.**

Aquest projecte s'articula al voltant de quatre pilars fonamentals:

#### *Visibilitat de la dona artista*

Un dels objectius centrals de l'Avenç Lila és **augmentar la presència i el reconeixement de les dones artistes en totes les disciplines culturals**. L'Avenç aposta per una programació equilibrada on les dones siguin protagonistes com a cantants, actrius, directores, productores o guionistes, amb la previsió de **programar entre 15 i 20 actuacions anuals amb lideratge femení**.

Aquesta aposta contribueix a reduir l'escletxa de gènere existent en el sector cultural, genera referents femenins per a nenes i joves i promou un teixit cultural més just i representatiu.

#### *Estructura interna amb perspectiva de gènere*

L'Avenç aplica la perspectiva de gènere també en la seva estructura interna, entenent que la transformació cultural comença dins les organitzacions. En aquest sentit, l'any 2024 el centre va elaborar i aprovar el **Protocol d'abordatge de l'assetjament sexual i per raó de gènere**, una eina clau per garantir un entorn segur, transparent i respectuós.

Aquest protocol permet:

- Crear espais de confiança i seguretat
- Donar suport integral a les víctimes i evitar la revictimització
- Consolidar una cultura de prevenció i respecte
- Millorar la responsabilitat, la credibilitat i la sostenibilitat de l'entitat

A més, l'Avenç impulsa formacions anuals en perspectiva de gènere adreçades a la junta directiva i al personal laboral, amb l'objectiu de garantir una aplicació real i coherent dels valors feministes en la gestió quotidiana del centre.

### *Espais de sororitat: FEMCant*

Dins l'Avenç Lila destaca el taller FEMCant, un **projecte de cant col·lectiu feminista que combina música, empoderament i consciència social**. Creat el 2021, FEMCant és un espai de trobada, expressió i creació col·lectiva per a dones, on la música esdevé una eina de transformació social.

Els espectacles de FEMCant, realitzats en dates clau com el 8M, el 25N o el 28J, es desenvolupen amb taquilla inversa i destinen la recaptació a entitats socials que treballen pels drets de les dones i del col·lectiu LGTBI+. Aquest projecte ha generat un impacte cultural i solidari rellevant, reforçant el vincle entre cultura, feminisme i acció comunitària.

### *Dies commemoratius*

L'Avenç participa activament en les commemoracions del 8 de març, 28 de juny i 25 de novembre, tant a nivell institucional com amb programació pròpia. Aquestes dates esdevenen moments clau de sensibilització, creació d'aliances amb altres entitats i reafirmació del compromís del centre amb la igualtat, la diversitat i els drets humans.

### **Tu també hi tens lloc**

Aquest projecte neix arran de la concessió a l'Avenç Centre Cultural del segell d'*Espai de Cultura Responsable* en el context de la pandèmia de la Covid-19. Aquest distintiu reconeix el **compromís ferm de l'entitat amb la consideració de la cultura com a bé essencial i, per tant, com un dret que ha de ser garantit a tota la ciutadania**, independentment de la seva situació econòmica, social o personal.

La pandèmia va posar de manifest, de manera especialment crua, les desigualtats existents i va agreujar les situacions de vulnerabilitat de moltes persones i famílies. En aquest context, la cultura va esdevenir un element clau per al benestar emocional, la salut mental i la cohesió social.

Malgrat que ja han passat alguns anys d'aquell context d'emergència, les situacions de risc d'exclusió social continuen presents a la societat. Per aquest motiu, el projecte es manté plenament actiu, amb la finalitat fonamental de garantir l'accés a la cultura a persones i col·lectius vulnerables, consolidant un model de gestió cultural compromès, ètic i sensible a les necessitats reals del territori.

**Amb el projecte *Tu també hi tens lloc*, l'Avenç respon a una crida social i moral que amplia el rol tradicional dels equipaments culturals a Esplugues, oferint un espai que no discrimina, que acull la diversitat i que entén la cultura com un dret fonamental i un element indispensable per a la construcció d'una comunitat més justa i cohesionada.**

L'objectiu principal del projecte és millorar el benestar social i cultural de les persones del municipi, generant un impacte positiu a diferents nivells:

- **Impacte en les persones beneficiàries:** Les persones usuàries del projecte milloren el seu accés a la cultura, amb l'oportunitat d'assistir a espectacles i participar en activitats formatives que, per motius econòmics o socials, no podrien permetre's. Aquest accés contribueix directament al seu benestar emocional, reforça l'autoestima i potencia el sentiment de pertinença a la comunitat.
- **Impacte en la població en general:** A llarg termini, el projecte contribueix a una societat més inclusiva i cohesionada. Quan les entitats culturals obren les portes a persones en risc d'exclusió, es construeix una comunitat més equitativa, que valora la diversitat i garanteix el dret a la cultura com a element vertebrador de la convivència.
- **Impacte en el sector cultural:** Tu també hi tens lloc esdevé un exemple replicable per a altres centres culturals, demostrant que és possible integrar la responsabilitat social dins la gestió cultural. L'Avenç evidencia que l'accés universal a la cultura no és només un ideal, sinó un objectiu assolible quan es treballa amb voluntat, sensibilitat i compromís.

#### **Els objectius específics del projecte són:**

- Reduir les barreres econòmiques i socials que dificulten l'accés a l'oferta cultural de l'Avenç.
- Facilitar l'accés gratuït a espectacles i activitats culturals per a persones en situació de vulnerabilitat.
- Oferir beques per a activitats formatives i de lleure cultural —com tallers, cursos i casals d'estiu— especialment adreçades a infants i joves.
- Garantir en tot moment la privacitat, la dignitat i la no estigmatització de les persones beneficiàries.
- Sensibilitzar la comunitat i el sector cultural sobre la importància d'integrar la responsabilitat social en la gestió d'espais culturals, en coherència amb el segell d'Espai de Cultura Responsable.

Per assolir aquests objectius, l'Avenç desenvolupa diverses línies d'actuació concretes:

#### *Accés gratuït a espectacles i activitats culturals*

**Es reserven places en espectacles, concerts i esdeveniments culturals** organitzats per l'Avenç per a persones en situació de vulnerabilitat. Aquesta mesura permet que puguin gaudir de l'experiència cultural sense cap cost econòmic, oferint-los un espai de gaudi, expressió i aprenentatge.

#### *Beques per a activitats formatives i de lleure*

El projecte ofereix **beques per a tallers, cursos i casals d'estiu**, principalment adreçades a infants i joves. Aquestes activitats no només fomenten l'accés a la cultura, sinó que també esdevenen espais educatius i segurs que afavoreixen el desenvolupament personal, social i emocional dels participants.

Aquestes beques són possibles gràcies al **suport de la Federació Catalana d'Ateneus**.

### *Confidencialitat i privacitat en la gestió de les ajudes*

Per garantir la màxima confidencialitat i preservar la dignitat de les persones beneficiàries, l'Avenç ha establert **acords amb entitats del tercer sector**, com la Creu Roja o Càrites, **que ja treballen amb col·lectius vulnerables i disposen de protocols estrictes de protecció de dades**. Aquestes entitats són les encarregades de gestionar l'assignació de beques i entrades gratuïtes segons les necessitats detectades, evitant que les persones usuàries hagin de revelar informació sensible directament al centre cultural.

Aquest sistema no només protegeix la privacitat i evita qualsevol forma d'estigmatització, sinó que també promou una coordinació eficient entre agents culturals i socials, reforçant el teixit comunitari i creant una xarxa de suport mutu que fa d'Esplugues una ciutat més inclusiva i cohesionada.

Actualment, l'Avenç treballa per ampliar aquesta xarxa de col·laboracions amb altres entitats socials, amb l'objectiu d'augmentar l'abast del projecte i garantir que el dret a la cultura arribi a un nombre cada vegada més gran de persones.

### **Activitats solidàries i d'inclusió social**

Dins la programació anual de l'Avenç, hi ha un conjunt d'activitats que tenen com a finalitat indiscutible la solidaritat, la integració i la cohesió social. Són **propostes que entenen la cultura com una eina transformadora, capaç de generar vincles, sensibilitzar la comunitat i oferir espais d'acollida a col·lectius diversos**. Activitats com el Ball de la Gent Gran, l'Encesa de Torres pels Drets Humans, els concerts i gales benèfiques, o les accions solidàries vinculades al Nadal, formen part d'aquest compromís ferm amb una cultura oberta, accessible i compromesa amb la realitat social del municipi.

Aquestes iniciatives s'emmarquen plenament dins l'esperit del projecte *Tu també hi tens lloc*, reforçant la voluntat de l'Avenç de ser un espai on tothom se senti representat, tingui veu i pugui participar de la vida cultural amb dignitat i igualtat d'oportunitats.

### **Ball de la Gent Gran**

El Ball de la Gent Gran és una de les activitats socials més arrelades i valorades dins la programació de l'Avenç. En col·laboració amb l'Ajuntament d'Esplugues, el centre organitza una **programació anual de ballades** que complementa l'oferta municipal, garantint que la gent gran del municipi pugui gaudir de tres balls mensuals de manera regular.

Aquests espais són punts de trobada essencials per a la gent gran, que afavoreixen la socialització, combaten la soledat no desitjada, promouen l'activitat física i contribueixen al benestar emocional. El ball esdevé així una eina de salut, convivència i participació comunitària.

Des de l'Avenç s'organitzen 11 balls anuals, i en cadascun d'ells es realitza un sorteig d'entrades de teatre, amb l'objectiu de seguir fomentant l'accés a la cultura i apropar les arts escèniques a tots els col·lectius.

### Concert benèfic pel càncer infantil – Hospital Sant Joan de Déu

El proper 18 d'abril al matí, l'Avenç se suma a l'Associació Rock Baix en l'organització d'un concert benèfic destinat, en aquesta ocasió, a la unitat de càncer infantil de l'Hospital Sant Joan de Déu d'Esplugues. Rock Baix és una entitat amb una trajectòria consolidada en la realització de concerts solidaris, col·laborant amb causes com la Fundació Josep Carreras, Cris contra el Càncer, DACMA, la Casa dels Xuclis o el mateix Hospital Sant Joan de Déu.

Aquest concert vol ser una mostra de suport i solidaritat amb els infants i famílies que viuen processos de malaltia, així com amb els equips sanitaris que els acompanyen. La música esdevé aquí una eina de sensibilització i compromís col·lectiu.

### Gala Desperta

La Gala Desperta, que tindrà lloc el 30 de maig a les 18 h a l'Avenç, forma part d'un **projecte educatiu i comunitari amb joves i adults amb diversitat funcional** de la **secció Indi de l'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet**. Es tracta d'una gala benèfica que, a través d'espectacles artístics voluntaris, recapta fons per finançar activitats especials i colònies d'estiu d'aquest col·lectiu.

La secció Indi està adreçada a joves majors de 16 anys i adults amb diversitat funcional intel·lectual lleu o moderada, i té com a objectiu oferir un espai d'oci educatiu que afavoreixi l'autonomia, la socialització i la participació activa en la comunitat. Les colònies d'estiu són especialment importants, ja que potencien l'autonomia personal, el vincle amb la natura i el benestar emocional, alhora que ofereixen un espai de respir necessari per a les famílies.

Tenint en compte el cost elevat d'aquestes activitats i la realitat socioeconòmica de moltes famílies dels barris propers, la Gala Desperta esdevé una eina clau per garantir que aquests joves i adults puguin gaudir d'un lleure digne i inclusiu.

### Encesa pels Drets Humans

El 31 de gener a les 18 h, l'Avenç participa activament en l'Encesa pels Drets Humans, una **iniciativa coordinada a Catalunya per l'Institut Ramon Muntaner** i vinculada a una campanya mediterrània de defensa dels drets humans. L'acte transforma elements del patrimoni històric, com les antigues torres de defensa, en fars simbòlics de **denúncia i memòria davant les injustícies que viuen milers de persones migrants**.

A Esplugues, diverses entitats del municipi s'uneixen per compartir cançons i textos per la pau davant de l'Església de Santa Magdalena, reafirmant el paper de la cultura com a

eina de consciència crítica i esperança col·lectiva. L'Avenç impulsa i acull aquest acte com a expressió del seu compromís amb els valors universals dels drets humans.

### Punt de recollida de regals – Joguines per a Tots els Infants

Finalment, l'Avenç és punt oficial de recollida de la **campanya “Joguines per a Tots els Infants”**, impulsada per l'Ajuntament d'Esplugues i la Creu Roja. Durant el període nadalenc, el centre ofereix un espai accessible i amb un horari ampli per facilitar la donació de joguines noves, no sexistes ni bèl·liques.

Gràcies a aquesta campanya, cada any es recullen prop de 1.000 joguines, beneficiant uns 200 infants de famílies en situació de vulnerabilitat econòmica al municipi. Amb aquesta acció, l'Avenç reforça el seu paper com a agent actiu de solidaritat i suport comunitari, especialment en moments tan significatius com el Nadal.

### Música i teatre per la igualtat de gènere

L'Avenç impulsa de manera activa **activitats culturals que posen el focus en la igualtat de gènere, la lluita contra les violències masclistes i la defensa dels drets del col·lectiu LGTBI+**, entenent la cultura com una eina de transformació social i de presa de consciència col·lectiva.

A través del taller FEMCant i de la secció de teatre amateur l'Endoll Teatre, el centre programa espectacles musicals i teatrals que interpel·len directament el públic sobre qüestions com les desigualtats de gènere, les violències estructurals, la diversitat sexual i afectiva, i la necessitat de construir relacions més justes i igualitàries.

Aquests **espectacles són gratuïts**, amb la voluntat explícita de garantir-ne l'accés a tota la ciutadania, eliminant qualsevol barrera econòmica. L'objectiu és generar espais de sensibilització, reflexió i diàleg, on la cultura esdevingui un canal segur per parlar de realitats sovint silenciades i fomentar una mirada crítica i empàtica i una societat més justa.

Ahora, aquestes activitats incorporen una **recaptació solidària** destinada a entitats que treballen per garantir els drets de les dones i del col·lectiu LGTBI+, reforçant així el compromís de l'Avenç amb les causes socials i amb el suport a iniciatives que lluiten per una societat més justa i inclusiva.

### La Marató de TV3

Des de fa anys, l'Avenç manté un **compromís sostingut amb La Marató de TV3**, col·laborant-hi mitjançant les donacions recaptades en diverses activitats culturals, especialment durant el període nadalenc. Aquesta col·laboració forma part de la voluntat del centre de sumar esforços en causes solidàries d'abast nacional, vinculant la cultura amb la salut i la recerca científica.

Un dels actes més emblemàtics és **el Poema de Nadal**, que any rere any representa **l'Endoll Teatre**. Aquesta proposta escènica, profundament arrelada a la programació de l'Avenç, esdevé no només un espai de trobada cultural, sinó també una acció solidària, ja que la recaptació obtinguda es destina íntegrament a La Marató.

En el darrer any, aquest compromís s'ha ampliat amb la incorporació de la panera solidària, una iniciativa impulsada conjuntament amb la Unió de Botiguers, que es nodreix de productes cedits per les parades i comerços participants al Mercat de Nadal. Els fons recaptats amb aquesta acció també es destinen a La Marató de TV3, reforçant el treball en xarxa entre entitats culturals, comercials i solidàries del municipi.

### Lleure en valors

L'Avenç és també un **espai de referència per a l'educació en el lleure**, i acull com a seu el **Cau Sant Jordi**, un projecte educatiu adreçat a infants, adolescents i joves que treballa el creixement personal i col·lectiu des de la vivència, la participació i el compromís amb la comunitat.

Al Cau Sant Jordi, els **infants i joves aprenen a gestionar la seva autonomia, a participar activament en la presa de decisions, a compartir, conviure i desenvolupar projectes en grup**. Les activitats es duen a terme de manera regular amb trobades setmanals els dissabtes, i es complementen amb excursions, campaments, colònies i rutes, tant a la ciutat com en entorns naturals, combinant l'aprenentatge amb el gaudi, el joc i l'aventura.

L'educació en el lleure educa els infants i joves per a un compromís actiu amb la comunitat, posant en pràctica valors fonamentals com la igualtat, la convivència, el respecte, la llibertat, la pau, l'amistat, el voluntariat, el compromís, la confiança, el treball en equip, l'autoestima i la cura de la natura. Aquests valors no només es treballen des de la reflexió teòrica, sinó sobretot des de la vivència directa. Els infants i joves els aprenen quan cooperen, quan fan coses pels altres i no només per ells mateixos, quan assumeixen responsabilitats o quan impulsen projectes amb la voluntat de transformar el seu entorn i la societat.

Amb el Cau Sant Jordi, l'Avenç reafirma el seu compromís amb una educació inclusiva, transformadora i arrelada al territori, que posa les persones al centre i contribueix a formar ciutadans i ciutadanes crítiques, responsables i compromeses amb el món que les envolta.

### Col·laboracions per la solidaritat i la inclusió social

El compromís de l'Avenç amb la solidaritat, la inclusió social i la cohesió comunitària es concreta gràcies a una àmplia xarxa de col·laboracions institucionals, socials i comunitàries, que permeten desenvolupar projectes amb impacte real al municipi i garantir que la cultura i el lleure arribin a totes les persones, especialment a aquelles en situació de major vulnerabilitat.

L'Avenç manté una relació estreta i continuada amb l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat, especialment amb les àrees vinculades a l'acció social, la gent gran i la igualtat. Aquesta col·laboració es concreta de manera molt significativa amb la tècnica de Gent Gran, amb qui es treballa conjuntament la programació del Ball de la Gent Gran, assegurant una oferta estable, coordinada i complementària a la programació municipal, que fomenta l'envelliment actiu, la socialització i el benestar emocional d'aquest col·lectiu.

Així mateix, l'Avenç col·labora activament amb les tècniques d'igualtat de Vil·la Pepita i la Regidoria de drets civils, en el desenvolupament d'accions de sensibilització vinculades a la igualtat de gènere, la prevenció de les violències masclistes i la defensa dels drets del col·lectiu LGTBI+. Aquest treball conjunt permet alinear les activitats culturals amb les polítiques públiques d'igualtat del municipi i reforçar el paper de la cultura com a eina de transformació social.

Una part fonamental de l'acció solidària i inclusiva de l'Avenç neix de la implicació directa de les seves pròpies seccions i projectes interns, que comparteixen els valors de responsabilitat social i compromís comunitari. En aquest sentit, destaca el paper de FEMCant, taller de cant col·lectiu feminista, que a través de la música promou la reflexió crítica, la denúncia de les desigualtats de gènere i la creació d'espais segurs i inclusius. També la secció de teatre amateur Endoll Teatre, que incorpora de manera recurrent temàtiques socials als seus espectacles i participa activament en iniciatives solidàries i benèfiques.

Igualment rellevant és la presència del Cau Sant Jordi, projecte d'educació en el lleure que transmet valors d'inclusió, solidaritat, compromís i convivència a infants i joves, i que connecta l'acció educativa amb la vida comunitària i social del municipi.

Aquesta implicació transversal de les seccions fa possible que la solidaritat no sigui un element puntual, sinó un eix estructural de l'activitat del centre.

Per garantir que les accions solidàries arribin de manera efectiva a les persones que més ho necessiten, l'Avenç col·labora amb entitats del tercer sector com la Creu Roja i Càritas, que disposen d'una llarga trajectòria i experiència en l'acompanyament de persones i famílies en situació de vulnerabilitat. Aquestes col·laboracions són clau per assegurar la confidencialitat i la protecció de dades personals, així com per facilitar l'accés a activitats culturals, beques formatives i entrades gratuïtes a persones que, d'una altra manera, tindrien dificultats per participar-hi. Gràcies a aquest treball conjunt, l'Avenç pot garantir un accés a la cultura digne, respectuós i lliure d'estigmatització.

L'Avenç manté també una vinculació estable amb l'Hospital Sant Joan de Déu d'Esplugues, especialment a través de l'organització d'actes solidaris vinculats a la lluita contra el càncer infantil. Aquesta relació es concreta, entre d'altres, en la col·laboració amb l'Associació Rock Baix, entitat especialitzada en l'organització de concerts benèfics, amb qui s'impulsen iniciatives que combinen cultura, música i solidaritat amb un fort impacte social.

Així mateix, destaca la col·laboració amb l'Esplai Pubilla Cases – Can Vidalet, especialment a través de la Gala Desperta, un projecte solidari que dona suport a la secció Indi, adreçada a joves i adults amb diversitat funcional. Aquesta col·laboració permet recaptar fons per facilitar l'accés a activitats de lleure educatiu, colònies i propostes d'estiu, contribuint al benestar de les persones participants i oferint espais de respir i suport a les seves famílies.

## Un espai de cura i salut

L'Avenç entén la cultura, l'esport i la vida comunitària com a eines fonamentals per al benestar integral de les persones. En aquest sentit, el centre aposta decididament per esdevenir un espai de cura i salut comunitari, on la pràctica d'activitats físiques, formatives i d'acompanyament contribueixi a millorar la qualitat de vida de la ciutadania en totes les etapes vitals.

A través de tallers estables i d'iniciatives puntuals, l'Avenç promou hàbits saludables que tenen cura tant del cos com de la ment. Les activitats vinculades al moviment conscient, a la prevenció de lesions i al benestar emocional es complementen amb propostes específiques adreçades a col·lectius amb necessitats concretes, com les persones en edats avançades o aquelles que exerceixen tasques de cura envers tercers.

Totes aquestes accions es duen a terme amb la participació de professionals qualificats, garantint un acompanyament rigorós, segur i adaptat a les necessitats de cada grup.

### Activitats de cura i salut comunitària

Durant el 2026, l'Avenç impulsa un nou projecte comunitari de cures, orientat a donar suport, formació i espais de trobada a persones que tenen altres persones a càrrec: infants, gent gran, persones amb mobilitat reduïda o amb necessitats especials.

**El 2026 L'Avenç crea el projecte de Cura i Salut comunitària que neix amb la voluntat de reconèixer la tasca de les cuidadores i cuidadors, sovint invisible, i d'oferir-los eines per cuidar millor sense descuidar-se a si mateixos.**

Des de L'Avenç oferirem la **Targeta Cuidadora** per a reconèixer el treball de les persones cuidadores. Aquesta targeta serà gratuïta i amb ella podran accedir a totes les activitats d'aquest àmbit que es programaran a partir de la tardor de 2026.

Dins d'aquest marc es preveuen diverses activitats, com ara:

- xerrades de nutrició i hàbits saludables
- xerrades sobre la mort digna
- xerrades sobre l'alzheimer

- tallers pràctics de kinaesthetics per comprendre millor el moviment del cos i les competències motrius.
- sessions amb professionals de la psicologia i de la meditació que abordaran la gestió emocional, l'estrès i el desgast associat a les tasques de cura.
- espais més lúdics i de suport mutu, pensats per afavorir la trobada entre cuidadors i cuidadores, compartir experiències i crear xarxa.

Amb aquest conjunt d'iniciatives, l'Avenç consolida el seu compromís amb una visió de la salut integral, comunitària i inclusiva, entenent la cura com una responsabilitat compartida i com un element essencial per al benestar col·lectiu.

## Tallers de cos i salut

Des de fa uns anys, l'Avenç ha trobat un espai estable en l'oferta de tallers per la cura del cos i la salut.

### Pilates

Fa gairebé una dècada que l'Avenç va incorporar el taller de Pilates com **una activitat estable del centre**. El Pilates és un mètode d'entrenament que treballa de manera integral l'estirament, l'enfortiment i l'equilibri del cos, posant una atenció especial a la postura, la respiració i el control del moviment. Gràcies a la pràctica sistemàtica d'exercicis específics i a l'ús adequat dels patrons respiratoris, el Pilates esdevé també un **recurs valuós per a la prevenció i la rehabilitació física**.

Actualment, **l'Avenç ofereix sis sessions setmanals** d'una hora, distribuïdes en diferents horaris: dilluns i dimecres a la tarda i dimarts al matí, facilitant així l'accés a persones amb disponibilitats diverses.

### Pilates postpart

El taller de Pilates Postpart està especialment **dissenyat per a dones en la fase posterior al part**. Mitjançant una combinació d'exercicis de pilates i exercicis hipopressius, es treballa l'enfortiment del sòl pelvià, la millora de la postura corporal i la recuperació del to muscular. Aquest taller ofereix les eines necessàries per recuperar la confiança i la vitalitat després del part, amb un enfocament suau, respectuós i adaptat als ritmes del cos. Actualment s'ofereix una sessió setmanal d'una hora els dimarts al matí.

### Pilates per a embarassades

L'any 2026 s'incorpora com a nova activitat el Pilates per a embarassades. Aquesta pràctica, **adaptada al període de gestació, se centra en l'enfortiment del nucli corporal (abdomen i sòl pelvià)**, la millora de la postura i l'augment de la flexibilitat, tot protegint la columna vertebral. El pilates prenatal ajuda a alleujar molèsties habituals com el mal d'esquena, prepara el cos per al part i facilita una millor recuperació postpart. S'ofereix una sessió setmanal els dijous al matí.

## Ioga

El ioga és una pràctica ancestral que combina moviment fluid, respiració conscient i connexió interior per assolir una harmonia entre cos i ment. A través de les postures o àsanes, **es treballa la flexibilitat, la força i l'equilibri**, afavorint també la reducció de l'estrès i el benestar emocional. A l'Avenç s'ofereix una sessió setmanal d'una hora els dimecres a la tarda, basada en la modalitat hathavinyasa.

## logalates

El logalates **fusiona els beneficis del ioga i del pilates en una sola disciplina**. Mitjançant moviments fluïts, respiració conscient i exercicis de força i estirament, aquesta pràctica ajuda a millorar la flexibilitat, la força muscular i la postura corporal. L'Avenç ofereix tres sessions setmanals d'una hora, una els dimarts i una els dijous a la tarda.

## Col·laboració amb professionals de la salut i el benestar

Les aliances de l'Avenç amb una xarxa de professionals i institucions de la salut permeten garantir una oferta d'activitats rigorosa, de qualitat i adaptada a les necessitats reals de la població, sempre des d'una mirada preventiva, integral i humana.

L'Avenç treballa de manera continuada amb **professionals qualificats** de diferents disciplines que aporten coneixement, experiència i acompanyament especialitzat a les activitats del centre. Entre aquests perfils hi ha psicòlegs i psicòlogues, quiropràctics, professionals de la rehabilitació, instructores de pilates i ioga, així com expertes en mediació i gestió emocional.

Gràcies a aquestes col·laboracions, els tallers de cos i salut —com el Pilates, el Pilates postpart, el Pilates per a embarassades, el ioga o el logalates— es desenvolupen amb criteris de seguretat, adaptació individual i seguiment professional. Alhora, les xerrades i activitats formatives vinculades a la salut emocional, la gestió de l'estrès o les cures compten amb una base teòrica sòlida i amb eines pràctiques aplicables al dia a dia.

Un altre eix fonamental és la col·laboració amb **el CAP d'Esplugues de Llobregat** i els seus professionals sanitaris. Aquesta relació reforça el vincle entre salut comunitària i vida cultural, afavorint sinergies entre l'atenció primària i les iniciatives socials i preventives que es desenvolupen a l'Avenç.

A través d'aquesta col·laboració, es facilita la derivació i difusió d'activitats vinculades a la promoció d'hàbits saludables, el moviment conscient, el benestar emocional i la prevenció, especialment adreçades a col·lectius que poden beneficiar-se d'un entorn comunitari com a complement a l'atenció sanitària.

El projecte comunitari de cures per a persones que cuiden a tercers, iniciat el 2026, és una línia de treball encara emergent i en plena evolució. Més enllà dels tallers i activitats ja previstos, l'Avenç **es troba en una fase d'exploració i obertura de noves**

**col·laboracions** amb professionals de la salut, serveis socials i agents comunitaris que permetin ampliar l'abast i la profunditat del projecte.

Aquesta mirada oberta respon a la complexitat de les tasques de cura i a la necessitat de construir respostes col·lectives, interdisciplinàries i adaptades a realitats molt diverses. L'objectiu és generar una xarxa de suport que combini formació, acompanyament emocional, espais de descans i intercanvi d'experiències, sempre des d'una perspectiva comunitària i de respecte a la dignitat de les persones cuidadores.

Aquest treball conjunt permet que l'Avenç sigui un lloc on aprendre a escoltar el cos, comprendre els processos de salut i adquirir recursos per al benestar personal i col·lectiu, reafirmant, així, el seu compromís amb una salut entesa com a benestar global, arrelada al territori i construïda des del treball conjunt entre cultura, comunitat i professionals especialitzats.

## Difusió i comunicació

La comunicació és un element fonamental per a l'Avenç Centre Cultural, ja que permet fer arribar les seves activitats i projectes a la ciutadania, però també mantenir una relació viva, propera i constant amb la comunitat. Més enllà de la simple difusió d'informació, la comunicació esdevé una eina de servei públic, d'escolta activa i de connexió amb la vida associativa i cultural d'Esplugues.

Per aquest motiu, l'Avenç desenvolupa **una estratègia de comunicació diversa**, accessible i adaptada a diferents perfils de públic, estructurada en tres grans vies: presencial, telefònica i digital.

### Comunicació presencial

La comunicació presencial és una de les vies més importants i arrelades del centre. Al vestíbul de l'Avenç hi ha un **taulell d'anuncis** que recull informació tant de les activitats pròpies com de les activitats d'altres entitats del municipi. A més, l'edifici disposa **d'espais específics a la façana** per penjar cartells, que contribueixen a fer visible l'activitat cultural al carrer i a reforçar la presència de l'Avenç en la vida quotidiana del barri i del municipi.

La informació més exhaustiva i detallada s'ofereix a través de **la Secretaria, que actua com a punt d'atenció directa a la ciutadania**. Amb els anys, l'Avenç s'ha consolidat com un punt d'informació cultural i ciutadà: desenes de persones i entitats utilitzen els panells informatius per difondre les seves activitats, i moltes altres entren a Secretaria no només per preguntar sobre propostes de l'Avenç, sinó també per informar-se sobre iniciatives d'altres entitats, recursos municipals o canals de contacte amb l'Ajuntament.

Aquest fet ha convertit l'Avenç en **un espai de referència informativa, percebut com un centre actiu, connectat i compromès amb la realitat espluguina**. En aquest sentit, el

personal del centre orienta i acompanya les persones usuàries, ajudant-les a trobar el lloc o el servei més adequat segons la seva demanda.

Dins d'aquesta voluntat d'obertura i acollida, l'Avenç també ha realitzat **visites guiades**, tant a persones a títol individual com a col·lectius concrets, com ara grups d'escoles o persones nouvingudes, facilitant així el coneixement del centre, de la seva història i del seu paper dins la comunitat.

### Comunicació telefònica

La comunicació telefònica complementa la presencial i permet atendre consultes de manera àgil i directa. A través del telèfon, s'ofereix informació sobre activitats, inscripcions, horaris i serveis, així com orientació general sobre la vida cultural del municipi. Tot i no disposar del suport visual dels cartells, aquesta via manté el mateix esperit d'atenció propera i de servei a la ciutadania.

### Comunicació digital i en línia

En l'àmbit digital, l'Avenç disposa de diversos canals que permeten una difusió àmplia, constant i actualitzada:

- **Pàgina web (avencesplugues.cat):** és l'eix central de la comunicació del centre. Hi recull tota la informació actualitzada sobre activitats, tallers, cursos i esdeveniments, i actua com a principal punt de referència per a qualsevol persona interessada a conèixer l'Avenç.
- **Pàgina web de Nyac (nyac.cat):** dedicada específicament a la programació d'arts escèniques del centre. Ofereix informació detallada sobre les representacions, el cicle de teatre amateur i les possibilitats de residència artística, facilitant l'accés del públic i dels creadors a aquesta línia de treball.
- **Xarxes socials (Facebook i Instagram): tant L'Avenç (@avencesplugues) com Nyac (@nyac.cat)** utilitzen les xarxes socials com a canal de comunicació directa i propera amb el públic. A través d'aquestes plataformes es comparteixen notícies, recordatoris d'esdeveniments, fotografies, vídeos i testimonis, arribant a un públic ampli i divers, especialment jove.
- **Butlletí informatiu:** s'envia regularment per correu electrònic a les persones subscriptores i recull les principals novetats del centre, garantint que aquelles persones que no utilitzen xarxes socials també estiguin informades.
- **Butlletí d'Entrapolis:** gràcies a la gestió de la venda d'entrades a través d'aquesta plataforma, l'Avenç pot fer arribar informació a un públic més ampli, que potser encara no està directament vinculat al centre.
- **WhatsApp Business:** permet una comunicació ràpida i directa. A més, es creen grups específics per a tallers, activitats regulars i el Casal d'Estiu, facilitant una comunicació clara, immediata i organitzada amb les persones participants.

- **Correu electrònic:** és un canal fonamental per a la comunicació directa amb persones associades, usuàries, entitats col·laboradores i persones amb demandes concretes, permetent un tracte personalitzat i un seguiment acurat.

Mitjançant aquesta combinació de canals, l'Avenç assegura una comunicació eficaç, accessible i adaptada, que no només informa, sinó que construeix comunitat, fomenta la participació i consolida el centre com un espai obert, proper i plenament integrat en la vida cultural i social d'Esplugues.



## Activitats extraordinàries del 2026

L'any 2026 serà un any especialment significatiu per a l'Avenç Centre Cultural. Un any per mirar enrere amb orgull, viure intensament el present i projectar el futur a través de dues efemèrides que marcaran de manera especial la vida del centre i del municipi: la celebració dels 120 anys de l'Avenç i la commemoració de l'Any Gaudí, en el centenari de la mort d'Antoni Gaudí.

Aquestes activitats extraordinàries fan del 2026 un any irrepetible per a l'Avenç: un any per celebrar la seva història, reforçar els vincles comunitaris i continuar apostant per una cultura viva, compartida i arrelada al territori.

### 120 anys de l'Avenç: memòria, comunitat i futur

Amb 120 anys de trajectòria, l'Avenç és molt més que un edifici: és un espai de memòria col·lectiva, de cultura compartida i de compromís cívic. Per celebrar aquest aniversari tan especial, el centre impulsarà al llarg del 2026 diverses activitats extraordinàries que posaran al centre les persones que han fet possible l'Avenç al llarg de les generacions.

Un dels moments més destacats serà una trobada especial per a socis i sòcies, persones que donen suport al projecte des de fa molts anys i d'altres que s'hi han sumat més recentment. Es durà a terme una diada commemorativa amb dinar col·lectiu, activitats participatives i algunes sorpreses pensades per celebrar la pertinença i l'estima pel centre.

La celebració també tindrà un fort vessant de memòria històrica. Es programarà una programació especial a Esplugues FM dedicada a la història de l'Avenç, amb testimonis, records i contextualització del paper del centre en la vida cultural i social d'Esplugues. A més, es realitzaran xerrades commemoratives amb el suport de la Crònica de la Vida d'Esplugues i el Grup d'Estudis d'Esplugues, que ajudaran a situar l'Avenç dins la història del municipi.

Al llarg de l'any, i integrades dins la programació habitual del centre, hi haurà petites accions i sorpreses que aniran recordant i celebrant aquests 120 anys de vida, mantenint viva l'efemèride de manera transversal i continuada.

### L'Any Gaudí a Esplugues

L'any 2026 també commemora el centenari de la mort d'Antoni Gaudí, una efemèride d'abast nacional a la qual Esplugues s'hi suma amb una programació cultural ambiciosa i col·lectiva. L'Avenç ha impulsat i participa activament en aquesta programació anual, creada conjuntament amb vuit entitats del municipi, amb el suport dels Museus d'Esplugues i de l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat.

Esplugues té un vincle especial amb Gaudí: és aquí on La Rajoleta va proporcionar colors, textures i ceràmiques que van donar forma a algunes de les seves obres més emblemàtiques. Aquest lligam es fa encara més proper des de l'Avenç, ja que el seu fundador, Pau Pujol i Vilà, era el propietari de La Rajoleta durant l'època modernista. Un fet que connecta de manera directa la història del centre amb l'univers creatiu de Gaudí.

Al llarg de tot l'any, es desplegarà una programació de qualitat amb més de 20 activitats, de manera que cada mes hi haurà propostes per conèixer i redescobrir la figura de Gaudí des de perspectives diverses. Conferències, sortides, tallers, teatre i propostes festives conformaran un calendari ric i plural, teixit col·lectivament, que convidarà a mirar el gran arquitecte amb ulls nous i a deixar-nos captivar, una vegada més, per la seva genialitat.

En aquest marc, l'Avenç acollirà una proposta especialment rellevant: "L'arquitecte prohibit", la producció pròpia dels Ateneus que formen part de la Xarxa de Teatres de la Federació Catalana d'Ateneus. Es tracta d'una obra de teatre que, a través d'una història futurista i utòpica, explica com un grup de joves descobreixen un llibre prohibit sobre la figura de Gaudí, i com la seva visió de l'arquitectura i del món els transforma profundament.

Aquesta obra farà gira per tot Catalunya i es podrà veure a l'Avenç el 14 de març a les 19 h, convertint el centre en un dels espais clau de la commemoració.

## L'Avenç i el seu finançament

Per portar a terme el projecte associatiu de L'Avenç es preveuen diverses fons de finançament, que son, per ordre d'importància:

- Els recursos propis generats per les nostres instal·lacions.
- El conveni subscrit amb l'ajuntament d'Esplugues.
- Les quotes de les persones associades.
- Els ingressos generats per actes oberts al públic.
- Les subvencions provinents d'altres administracions públiques.

L'equilibri pressupostari entre els recursos propis i els recursos provinents de subvencions públiques fa que L'Avenç tingui un 74% d'ingressos provinents de recursos propis i un 26% d'ingressos provinents de subvencions públiques.

**Aquest 2026 s'estan buscant altres fonts d'ingressos.** Les fonts econòmiques que es plantegen, són: publicitat, suport d'empreses privades del poble, mecenes privats y públics, i noves línies de subvencions estatals, i europees.

## Amb la mirada al futur

L'Avenç té un gran passat, però també un futur esperançador, amb la voluntat de tornar a ser un veritable punt de trobada. Aquest objectiu passa per recuperar la vitalitat de la plaça de l'Avenç i fer-la bullir de nou.

Aquesta plaça sempre ha tingut una clara vocació pública: cinema a la fresca, finals de futbol, sardanes... activitats que actualment es veuen limitades per l'ocupació constant de l'espai per part del bar. La junta es proposa canviar aquesta situació, repensant l'espai perquè la plaça torni a ser del poble.

Això implica obrir la plaça i connectar-la plenament amb el centre, fent que carrer i edifici esdevinguin un sol espai. En aquest sentit, també es planteja un nou edifici que integri interior i exterior de manera natural. Tot plegat permetrà crear un espai més participatiu, on les activitats tradicionals continuaran tenint cabuda, però també s'hi afegiran noves iniciatives, com l'Avenç al carrer o els escacs gegants oberts a tothom.

L'Avenç es vol convertir en aquell lloc on sempre hi trobes algú conegut, on pots compartir activitats amb amistats o establir noves relacions amb persones vingudes d'arreu, compartint experiències i cultura, i facilitant la seva integració tot explicant qui som i d'on venim.

Tot això, però, no és possible sense tenir en compte la sostenibilitat econòmica i de recursos. L'edifici actual ha prestat un gran servei i ens ha donat moltes alegries, però avui dia s'ha convertit en un repte constant a causa de la seva antiguitat i de les múltiples ampliacions i millores acumulades.

Cal, doncs, pensar en el futur amb un edifici que no sigui una càrrega econòmica, sinó una oportunitat. Això implica apostar per la sostenibilitat, però també per la salut. No n'hi ha prou amb un edifici eficient energèticament: cal que sigui també un espai saludable i amable per als usuaris i usuàries.

L'edifici ha de poder esdevenir una nova font d'ingressos, per exemple, mitjançant la generació d'energia verda (plaques solars, aerogeneradors...) a través d'una comunitat

energètica pròpia de les persones associades, així com reduint el consum innecessari de recursos. Això vol dir aconseguir una temperatura interior estable sense grans aportacions externes, gràcies a un bon aïllament, l'aprofitament de la calor generada pel bar o l'entrada de llum natural.

També cal preveure el reaprofitament de l'aigua de pluja i dels residus generats, amb l'objectiu de reutilitzar-los al mateix centre o transformar-los en energia.

La salut és igualment un aspecte clau: l'ús de materials no tòxics (com pintures d'argila), el confort acústic, o la creació d'espais d'interacció social —com horts urbans, zones verdes o rocòdroms— contribuiran a fer de l'Avenç un lloc més saludable i acollidor.

Tot aquest plantejament està estretament vinculat amb els principis de l'economia circular: reduir residus, reutilitzar recursos i apostar pel consum de proximitat, tal com el centre ja fa prioritzant proveïdors locals o de l'entorn proper.

Una altra de les línies de futur que es vol impulsar és la **creació d'escoles de les seccions**, espais estables d'aprenentatge vinculats a activitats com el tennis taula, els escacs o les sardanes. La idea no és tant formar equips per competir, sinó generar entorns on el més important sigui aprendre, compartir coneixements i créixer conjuntament. Aquestes escoles es plantegen com espais intergeneracionals, on les persones amb més experiència puguin transmetre el seu saber a les noves generacions, reforçant el sentiment de comunitat i assegurant la continuïtat de les seccions. D'aquesta manera, l'Avenç continuarà fomentant una manera de fer basada en la participació, la convivència i el gaudi de l'activitat col·lectiva, mantenint viu l'esperit associatiu que ha definit el centre al llarg de la seva història.

En resum, hi ha moltes millores en marxa, però totes elles dependran de la implicació de les persones associades, les entitats i les institucions. Amb el seu suport i recursos, l'Avenç podrà continuar creixent i retornant a la ciutadania d'Esplugues molt més del que rep, tant ara com en el futur.