

# Guia pràctica per preparar i gaudir les sortides culturals

Si ho vius, ho sents.



**apropa**  
**cultura**  
una porta  
a la inclusió

# Índex

- Per què aquesta guia? 02
- Pas 1: Conèixer el grup i les seves preferències 03
- Pas 2: Preparar la sortida 05
- Pas 3: Compartir després de la sortida 09
- Recursos útils 10
- Check-list ràpid 11



# Per què aquesta guia?

Una sortida cultural genera emocions, connecta amb altres realitats, amb la nostra memòria i les nostres emocions. Ens pot ajudar a relacionar-nos i a ser més autònomes.

Si preparem la sortida i compartim l'experiència, de segur amplifiquem el seu impacte!

Aquesta guia ajudarà a les persones acompanyants a:

- Entendre millor el grup
- Preparar la sortida amb sentit
- Compartir l'experiència de forma enriquidora
- Millorar l'experiència i estimular les ganes de repetir



# Pas 1: Conèixer el grup i les seves preferències

Per acompanyar en una experiència cultural significativa, és fonamental conèixer bé el grup. Això implica escoltar activament i fomentar un diàleg obert amb les persones que participaran en l'activitat.

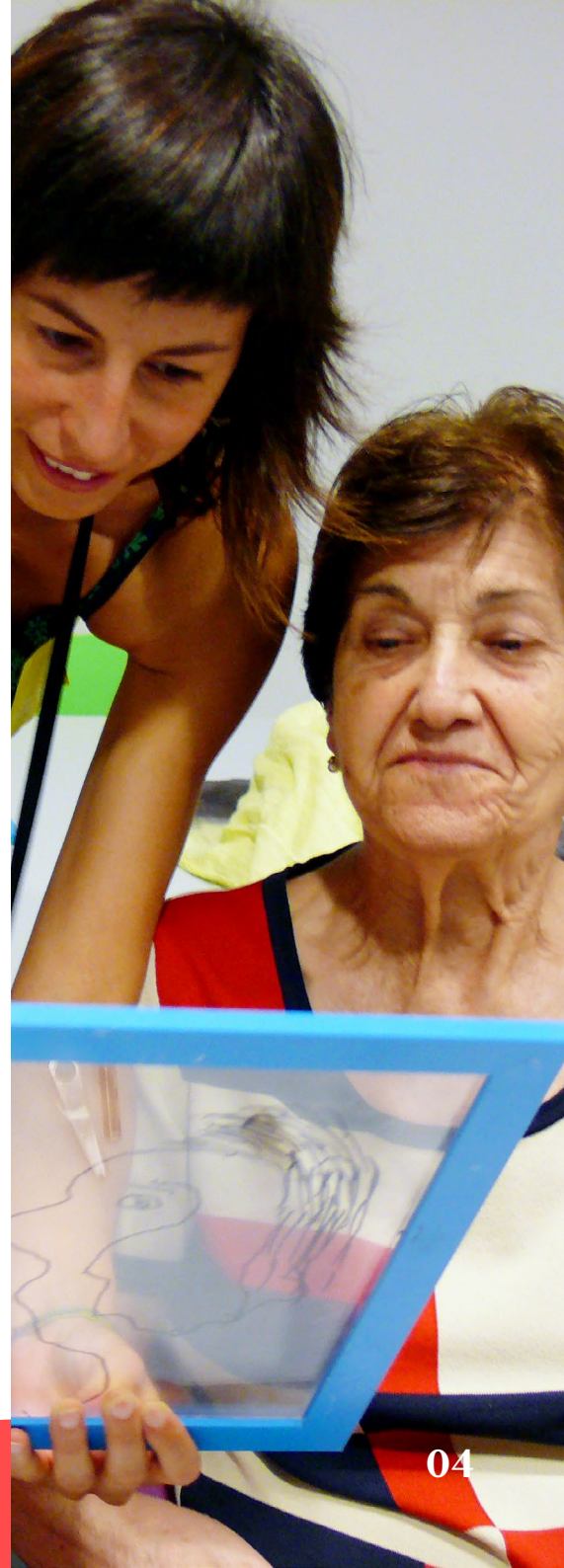
A la següent pàgina, proposem alguns aspectes que et poden ajudar a integrar millor l'activitat cultural dins del centre.

## **Consell:**

Parla amb els professionals de referència! T'ajudaran a entendre millor les necessitats i oportunitats del grup.



- Quin és el moment vital/emocional que travessen?  
Hi ha reptes que es volen assolir?
- Han fet altres sortides? Com han anat? Què els ha agradat o no?
- Quina relació personal tenen amb la cultura o les arts?  
(*soc fan del jazz, m'encanta pintar, de petita anava al teatre, al meu país hi ha música al carrer, de jove tocava el piano...*)
- L'activitat pot reforçar altres temes que es treballen a l'entitat com ara...
  - Afavorir que persones en rehabilitació d'addiccions se sentin benvingudes de nou a la societat.
  - Ajudar a què persones migrades generin més connexió amb el nou entorn.
  - Il·lusionar a persones grans per sortir i relacionar-se.
  - En els processos emocionals, l'art pot ser una eina poderosa per facilitar l'expressió i la reflexió.
- Interessos i preferències en relació a les sortides, horaris o tipus d'activitat.



# Pas 2: Preparar la sortida

Involucra al grup. Fer una sessió prèvia pot marcar la diferència!

L'espai on passa

El context

L'obra en si

El procés creatiu

Les emocions

Fer-ho vivencial



## Consell:

Potser hi ha persones als grups que us volen ajudar a trobar informació i implicar-se en aquestes sessions!

## L'espai on passa:

Sobre l'arquitectura, la construcció, per què és així o com funciona:

- ↪ Quants espectacles s'hi fan a l'any?
- ↪ Com ens hi sentirem? Fa il·lusió o fa respecte?
- ↪ Curiositats: per què l'escenari del TNC és negre?

## El context:

Entendre millor l'obra a través del seu entorn:

- ↪ Moment històric, valors i reptes de l'autor/a
- ↪ Pel·lícules o documentals relacionats

## L'obra en si:

Fer un primer contacte:

- ↪ Escoltar un fragment o pòdcast de l'artista
- ↪ Explicar el tema, l'argument o la durada
- ↪ A què podem estar atentes? Llums, música, escenografia...



## El procés creatiu:

### Descobrir què hi ha al darrere:

- ↪ Quants professionals hi participen i què fa cadascú?
- ↪ Fitxa artística: coneixem algun actor o actriu?
- ↪ Els elements tècnics (llum, so, decorats) també expliquen coses

## Les emocions:

### Detectar il·lusions i possibles pors:

- ↪ Us connecta amb alguna experiència?
- ↪ Què us imagineu? Què espereu?

## Fer-ho vivencial:

### Apropar-nos a l'obra a través de l'experiència:

- ↪ Dibuixar amb la tècnica de l'artista
- ↪ Ballar o escoltar la música
- ↪ Fer activitats relacionades

### Tip útil:

Conèixer el què fa possible una obra dona més valor a l'experiència. Ens fa conscients de l'esforç i dedicació que requereix!



**A la fitxa de cada equipament trobareu informació molt útil per preparar la sortida:**

- Mapa d'ubicació
- Com arribar-hi
- Condicions d'accessibilitat

**A més, la fitxa de cada espectacle inclou informació detallada sobre l'activitat:**

- Dates
- Durada
- Descripció de l'activitat
- En alguns casos trobareu material educatiu relacionat



# Pas 3: Compartir després de la sortida

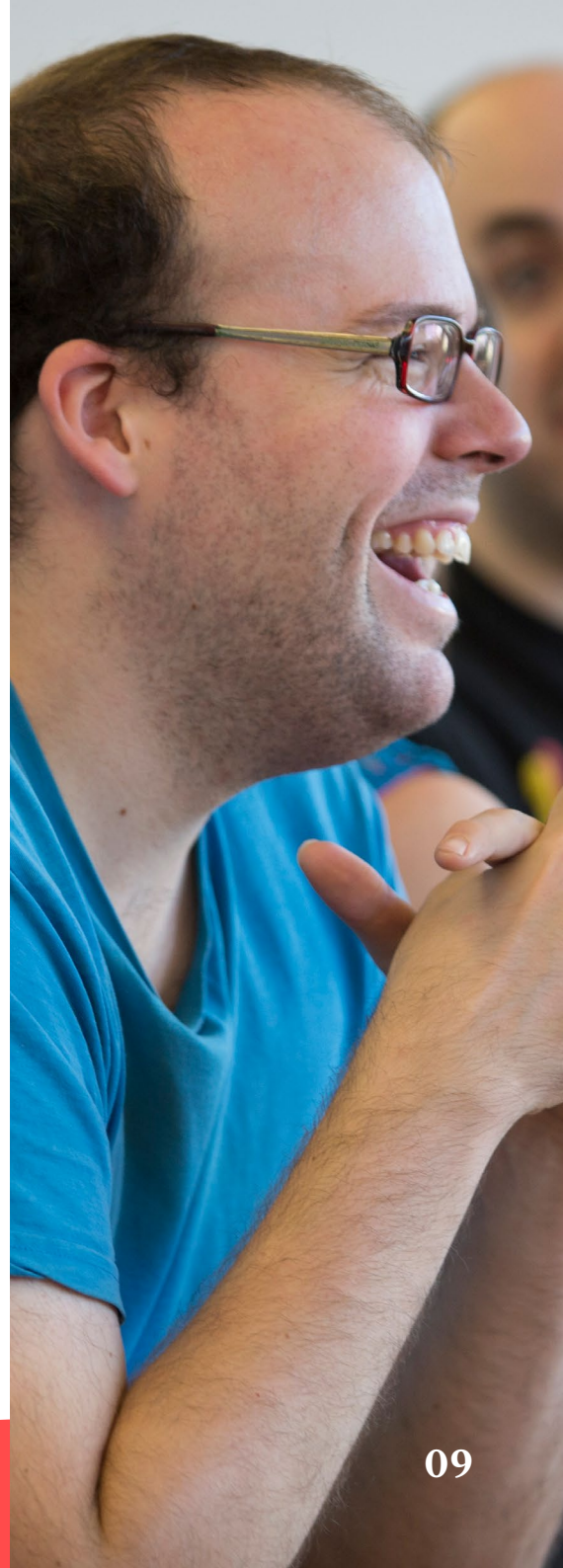
Fer una petita trobada després ajuda a fixar l'experiència i enriqueix el record.

Propostes de dinamització:

- Preguntar obertament com els ha fet sentir, si els ha agradat o no i - sobretot- el perquè.
- Alguna cosa ha molestat?
- Quines expectatives teníeu i com ha estat la realitat?
- Heu trobat sentit a coses que havíem comentat abans?
- Us heu identificat amb alguna situació o personatge?
- Proposem alguna activitat relacionada amb l'experiència. Si hem anat a un espectacle de dansa, ballem. Si hem anat a una exposició, pintem. Si hem anat a un concert, cantem.

## Comparteix-ho amb Apropa!

Ens encantarà veure fotos, activitats o escrits a:  
[apropa@apropacultura.cat](mailto:apropa@apropacultura.cat)



# Recursos útils

Us poden servir d'inspiració per dissenyar les vostres pròpies propostes!

**La Cultivadora:** [Enllaç a la pàgina web](#)

Recursos educatius compartits de l'Auditori, el Liceu, El Mercat de Les Flors, el Palau de la Música Catalana, el Teatre Lliure i el TNC.

**TNC:** [Enllaç a la pàgina web](#)

Guies didàctiques per a les seves obres, amb propostes d'activitats que també poden adaptar-se a altres muntatges i equipaments teatrals.

**MACBA:** [Enllaç a la pàgina web](#)

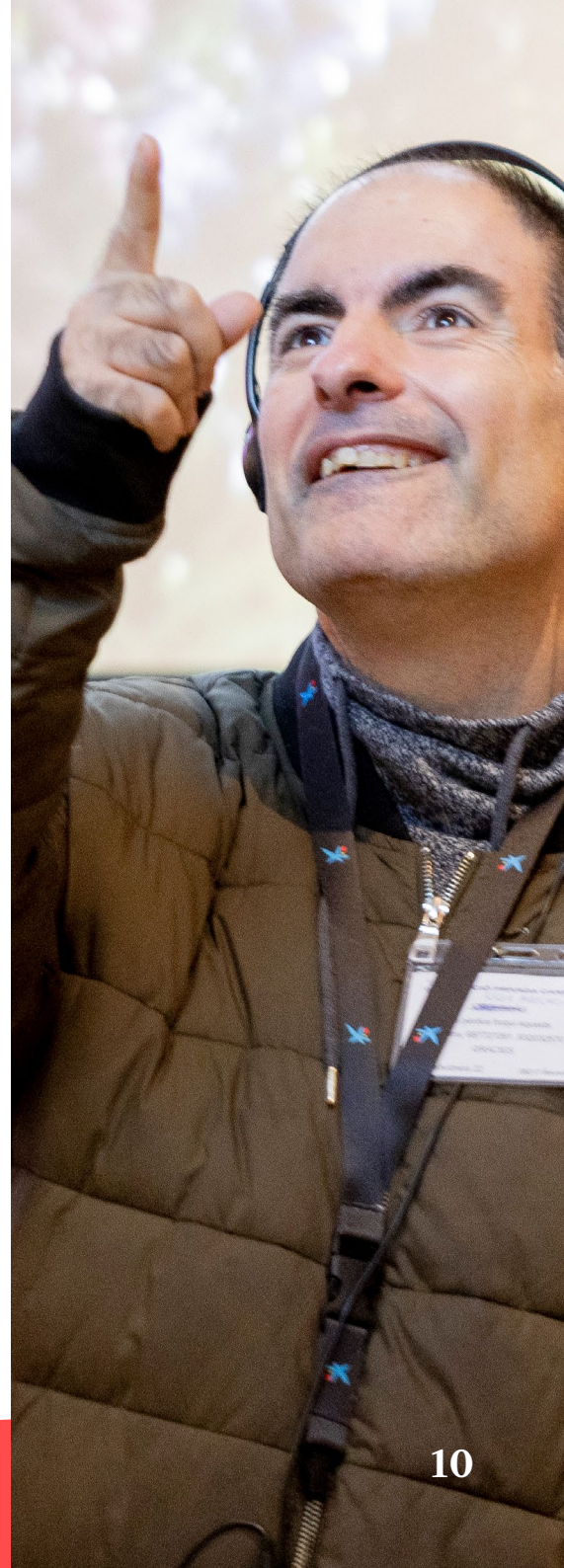
Recursos didàctics interessants.

**Apropa Cultura:** [Enllaç a la pàgina web](#)

Recursos per integrar l'art en activitats que es facin al centre, amb els tallers Educa en l'Art que hem gravat.

## Ep!

Abans de la visita, no oblidis consultar el web de l'equipament on anireu: sovint hi trobareu materials formatius específics molt útils.



# Check-list ràpid

- Coneixes bé les persones del grup i els seus interessos?
- Has identificat els millors horaris i dies de la setmana?
- Has parlat sobre què espereu de l'activitat?
- Hi ha algun objectiu vinculat a l'activitat (relacions, autonomia, treball emocional...)?
- Alguna persona del grup té ganes de participar més activament? (planteja't si podria tenir algun rol o ser un suport).
- Hi ha algun dubte respecte al contingut de l'activitat o a l'espai? (recorda que a cada equipament hi ha una persona de contacte per les sortides Apropa).
- Has fet una sessió prèvia per preparar l'activitat?
- Has identificat aspectes pràctics rellevants? (temes logístics, necessitats especials...)
- Has previst un moment per compartir després?



# apropa

---

# cultura

una porta  
a la inclusió

Amb el suport de:

