

RELATORIA 1/4

# CIRC SOCIAL

**UNA PRÀCTICA ARTÍSTICA  
PER A LA GENT GRAN**

**I JORNADA PER A L'IMPULS DE PROJECTES**



**23 OCTUBRE 2024  
ATENEU POPULAR 9 BARRIS (BARCELONA)**



ateneu9b.net

**Relatoria:**  
Natàlia R. Martí

**Coordinació de la mesura 'Circ Comunitari II'  
del Pla d'Impuls del Circ 2023-2026:**  
Guillermo Vidal-Ribas Belil

**Coordinació de la jornada:**  
Antonio Alcántara Alcántara

**So i llum:**  
Berta Perez Torres i Bel Pujagut Llorens

**Regidoria:**  
Mar Millet Catalan

**Comunicació:**  
Susana González

**Fotografies:**  
Borja Lozano i Ricard Novella

**Foto de portada:**  
©Borja Lozano



Aquesta jornada és una acció emmarcada en la mesura *Circ Comunitari II* del Pla d'Impuls del Circ 2023-2026 de la Generalitat de Catalunya.

**Un projecte de:**

---



**Amb el support de:**

---



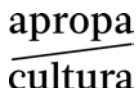
**Amb la col·laboració de:**

---



**Amb la complicitat de:**

---



**Per citar aquest document:**

Martí, N. (23 d'octubre de 2024). Circ Social. Una pràctica artística per a la gent gran. I Jornada per a l'impuls de projectes [relatoria]. Ateneu Popular 9 Barris, Barcelona, Espanya.

# ÍNDEX

<b>1. Introducció</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>2. Programa</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>3. Desenvolupament de la jornada</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>2.1.</b> Benvinguda a la jornada	6
<hr/>	
<b>2.2.</b> Art i salut. Un marc per a l'acció.	7
<hr/>	
<b>2.3.</b> Circ social i gent gran. Diàleg d'experiències	9
<hr/>	
<b>2.3.1.</b> Ponència	9
<b>2.3.2.</b> Taula de diàleg	10
<b>2.4.</b> Finançament	14
<hr/>	
<b>2.5.</b> Esmorzar i espai de networking	14
<hr/>	
<b>2.6.</b> Taller de circ	15
<hr/>	
<b>2.7.</b> Tancament	17
<hr/>	

# 1. INTRODUCCIÓ

**E**l circ ofereix un ventall ampli de disciplines artístiques que permeten que tothom s'hi trobi còmode, en funció de les seves capacitats i interessos. En concret, la pràctica de circ amb persones més grans de 60 anys brinda beneficis a diferents nivells:

- Millora la flexibilitat, la mobilitat i la coordinació.
- Desenvolupa la memòria i la concentració mentre redueix l'estrès i augmenta l'autoestima.
- Fomenta la interacció social i el treball en equip, creant un sentit de comunitat i potenciant la xarxa relacional.
- Ofereix una font de diversió i expressió creativa, enriquint emocionalment les participants.

En aquest marc, l'Ateneu Popular 9 Barris, en col·laboració amb La Perifèrica. Solucions socials i educatives SCCL, ha organitzat una jornada sobre circ i gent gran on s'ha generat un espai de coneixença i trobada entre professionals del sector del circ i equips tècnics que treballen amb persones grans. S'ha portat a terme el 23 d'octubre del 2024 en l'Ateneu Popular 9 Barris.

En concret, els objectius de la jornada han estat:

- Descobrir els beneficis de la pràctica de circ per a la gent gran
- Generar un espai de trobada entre professionals del circ i artístics
- Promoure l'impuls de projectes de circ amb gent gran
- Donar a conèixer línies de finançament

La jornada, amb una assistència de seixanta persones, s'inscriu en la mesura 'Circ Comunitari II' del Pla d'Impuls del Circ 2023-2026, una iniciativa del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya i l'Associació de Professionals del Circ de Catalunya. La mesura, gestionada per l'Ateneu Popular 9 Barris, té com a objectiu generar coneixement nou i formació en l'àmbit del circ social, així com promoure el treball en xarxa entre agents del circ i potencials col·laboradors amb qui impulsar projectes.

Quant al públic assistent, cal destacar que han participat persones de diferents territoris, tals com diferents barris de Barcelona, Tarragona, l'Alt Empordà, Montcada, Mollet del Vallès, Palau-solità i Plegamans, etc. Un terç han estat professionals del circ i els altres dos terços membres d'entitats socials o culturals, així com personal tècnic de l'administració pública.



Participants d'El Gran Circ practiquen malabars i trapezi. ©Borja Lozano.

## 2 PROGRAMA

**9h30**

---

### ACOLLIDA I ACREDITACIONS

---

**10h00**

---

### BENVINGUDA A LA JORNADA

---

**Cristina Tascón.** Gerent de l'Associació de Professionals del Circ de Catalunya.

**Guille Vidal-Ribas.** Tècnic de recerca en circ a l'Ateneu Popular 9 Barris.

**Antonio Alcántara.** Educador social i expert en circ social, La Perifèrica SCCL.

**10h15**

---

### ART I SALUT, UN MARC PER A L'ACCIÓ

---

**Nicolás Barbieri.** Professor de la UOC i investigador en drets culturals.

**10h30**

---

### CIRC SOCIAL I GENT GRAN: DIÀLEG D'EXPERIÈNCIES

---

**Aïda Ballester.** Treballadora social i experta en circ social.

**Salvadora Llorens.** Participant del projecte 'El Gran Circ'.

**Cristina Rey.** Infermera comunitària de l'Agència Salut Pública de Barcelona.

**Carla Soro.** Educadora social i formadora de circ social a TusiKcirc

**11h30**

---

### FINANÇAMENT: LLISTAT DE RECURSOS

---

**12h00**

---

### ESMORZAR I ESPAI DE "NETWORKING"

---

**12h45**

---

### TALLER DE DESCOBERTA DEL CIRC SOCIAL

---

Facilitat per l'equip de formació de l'Ateneu Popular 9 Barris.

**14h00**

---

### TANCAMENT

---

### 3. DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

#### 2.1. Benvinguda a la jornada

La projecció d'imatges i un vídeo amb imatges de circ i gent gran ha donat la benvinguda als i les participants de la jornada.



Cristina Tascón, Guille Vidal-Ribas i Antonio Alcántara donen la benvinguda al públic assistent. ©Ricard Novella.

Cristina Tascón, gerent de l'Associació de Professionals del Circ de Catalunya, ha donat el tret de sortida a la jornada, situant-la en el marc de la mesura "Circ Comunitari II" del Pla d'Impuls del Circ 2023-2026, una iniciativa impulsada pel Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya i l'Associació de Professionals del Circ. Aquesta mesura, gestionada per l'Ateneu Popular 9Barris, té com a objectiu generar nou coneixement i formació en l'àmbit del circ social, així com promoure el treball en xarxa entre agents del sector i organitzacions d'altres àmbits (social, educatiu, sanitari, etc.), amb intenció de visibilitzar els professionals del circ social en els seus territoris i fomentar la creació i consolidació de projectes. La jornada d'avui és la primera de quatre que es duran a terme a cada província de Catalunya fins al 2026. El seu objectiu és visibilitzar el circ com a eina d'intervenció social i destacar el seu potencial per millorar la qualitat de vida de diverses poblacions, com la gent gran, les persones joves o les persones amb diversitat funcional. Per concloure la seva intervenció, Cristina ha explicat que, després d'un procés de seguiment i avaluació del primer pla, el sector es troba en un moment de treball col·lectiu per respondre a les necessitats i objectius identificats. En aquest període, que s'estén de 2023 a 2026, esperen que hi hagi canvis significatius en l'àmbit del circ social.

A continuació, Guille Vidal-Ribas, tècnic de l'àrea de recerca en circ a l'Ateneu i coordinador de la mesura 'Circ comunitari II', ha destacat que, a més de les pràctiques de circ amb gent gran, la mesura aborda altres vessants, com ara la innovació de metodologies i la creació de recursos, així com la investigació i la formació a formadores de circ en temàtiques com l'accessibilitat, la perspectiva de gènere i la promoció de la salut mental. A més, Guille ha compartit que entre els anys 2025 i 2026 se celebraran tres jornades més que, com aquesta, miraran de posar en contacte professionals del circ amb professionals d'àmbits com l'administració pública, el tercer sector o l'educació perquè coneguin què és el circ social i impulsar noves iniciatives arreu del territori català.

Tot seguit, Antonio Alcántara –educador social i expert en circ social, La Perifèrica SCCL– ha agraït als i les participants l'interès que ha suscitat la jornada. Així mateix, ha explicat que l'acte vol difondre què és el circ social amb una lògica socioeducativa i comunitària, que permeti generar projectes de circ social amb gent gran, adaptat a les persones i entorns de treball. Per últim, Antonio ha compartit quin serà el guió de la jornada:

- **10:15** Art i salut, un marc per a l'acció
- **10:30** Circ social i gent gran: diàleg d'experiències amb professionals i participants que han passat pel cos aquesta pràctica artística.
- **11:30** Finançament: llistat de recursos
- **12:00** Esmorzar i espai de "networking": conèixer i fer contactes amb altres participants de la jornada per poder activar projectes.
- **12:45** Taller de descoberta del circ social: per tal que els i les participants puguin vivenciar i entendre l'experiència de treballar circ amb gent gran.
- **14:00** Tancament

En acabar, Antonio ha donat pas a Nicolás Barbieri, professor de la UOC i investigador en drets culturals, qui s'ha centrat molt en l'estudi de les desigualtats en cultura.

## 2.2. Art i salut. Un marc per a l'acció.

Nicolás Barbieri ha començat la seva intervenció amb aquesta cita de José Saramago: "Tothom em diu que haig de fer exercici, que és bo per a la meua salut. Però mai he escoltat a ningú que li digui a un esportista que ha de llegir".



Nicolás Barbieri en el curs de la seva ponència sobre art i salut. ©Ricard Novella.

En primer lloc, Nicolás ha exposat una sèrie d'idees per a explicar d'on venim. En aquest sentit, el professor ha fet referència a la manca de legitimitat i el finançament públic de la cultura com a qüestions clau. Hi ha la demanda de demostrar l'impacte econòmic i social de la cultura des de la institució, l'anomenat "policy attachment" o la 'política de l'arxiu adjunt': finançament de la cultura demostrant contribució, objectius, altres polítiques sectorials: educació (rendiment escolar), seguretat (taxa de delictes), salut (tractaments mèdics). A més, el professor ha destacat la instrumentalització de la cultura: fer-la servir per alguna altra qüestió, generar expectatives i crear sobre dimensió de l'impacte real que té la cultura. En segon lloc i després d'explicar d'on venim, Nicolás s'ha centrat en explicar on som. Tot i que hi ha evidència dels beneficis de l'art en la salut, la relació entre una cosa i altra no és sempre directa. En aquesta línia, el professor ha assenyalat que el millor impacte social d'un projecte cultural és el que té un impacte cultural.

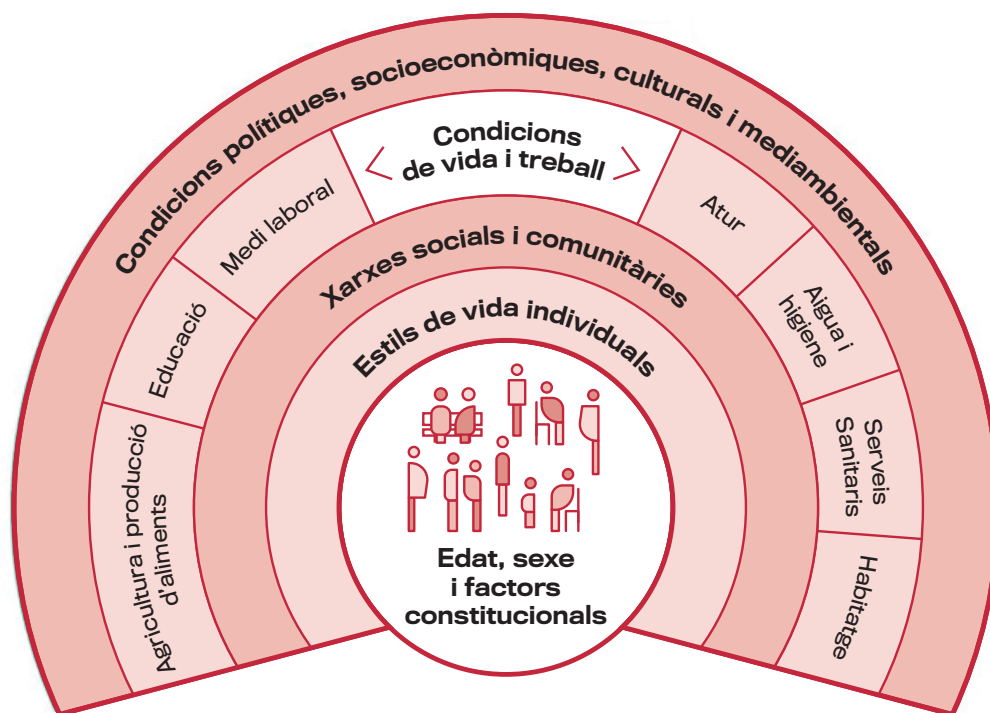
Per això, cal distingir entre dues línies:

- Arts en Salut: projectes que tenen un objectiu específic en la dimensió de la salut. Les arts com a instrument per abordar una certa patologia (intervenció, prevenció i/o promoció). Ha destacat com a exemple la iniciativa Recuperart, on els museus esdevenen un espai terapèutic per abordar i gestionar l'ansietat i la depressió.
- Arts i Salut: espais no estrictament terapèutics, sinó que se centren en el benestar (emocional, físic, relacional). Es tracta d'un abordatge conjunt, una intersecció entre arts i salut. A tall d'exemple, el professor ha assenyalat: el projecte de lectures saludables a Roquetes, que genera participació i satisfacció de certs drets.

Nicolás ha situat el circ social en el marc de la salut comunitària. En aquesta, la comunitat és protagonista i forma part de la solució. Alhora, el professor entén els drets culturals com una confluència en aquest corrent de treball: dret a participar de la vida cultural (no només en la legitimada des de les institucions) de la comunitat, participar lliurement.

Per últim, el professor de la UOC ha introduït el tema: cap a on anem? Ha introduït el concepte SCC: salut, cultura i comunitat, un abordatge conjunt dels determinants socials (de la salut i de la cultura). Per aprofundir en aquesta idea, Nicolás ha destacat una cita de Michael Marmot (molt citada pel metge i escriptor Rafa Cofiño): si els problemes de la salut són socials, si els determinants són socials, la resposta també ha de ser social, no treballar només des d'un únic àmbit.

El ponent ha presentat la següent imatge amb la qual ha compartit l'última idea que ha exposat en la seva ponència: si el barri fa salut vol dir que el barri té un impacte en la xarxa social i comunitària. Nicolás ha plantejat la pregunta: on hem d'intervenir perquè la gent pugui participar en la vida cultural sense condicionants? Hem d'intervenir en tots els factors.



Font: Model de determinants de la salut de Dahlgren i Whitehead, 1991. Modificat per l'AP9B.

## 2.3. Circ social i gent gran. Diàleg d'experiències

Antonio ha agrait la intervenció a Nicolás i ha donat la benvinguda a Aïda Ballester, treballadora social i experta en circ social. Ha escrit la única tesi que hi ha en aquest àmbit a l'estat espanyol.

### 2.3.1. Ponència

Aïda ha presentat un breu marc teòric sobre el circ social abans de donar pas al diàleg d'experiències.

Ha exposat que 'social' és relatiu a la societat: som éssers socials que ens relacionem; 'circ' com art escènica que treballa amb diferents tècniques que són pròpies. Quant a l'imaginari sobre el circ que encara preval, ha explicat que sovint remet a una carpa arrodonida i vermella. Però el circ, igual que totes les arts, ha anat evolucionant i combina la vessant més tradicional amb la contemporània.



Aïda Ballester presenta les característiques del circ social. ©Ricard Novella.

De la unió de 'circ' i 'social', Aïda explica com va basar el seu estudi en gran mesura a Llatinoamèrica, on la gent obre la carpa a la comunitat i aquesta hi entra i en gaudeix. En tot cas, el circ social comença a articular les bases i elements que el defineixen, ha assenyalat Aïda en la seva intervenció. En aquest sentit, ha compartit que la informació que comparteix l'ha obtingut de la seva recerca doctoral, així com del primer Pla d'Impuls del Circ 2019-2022, en el marc del qual va participar en un grup amb el qual van debatre sobre els elements que caracteritzen el circ social:

- El llenguatge del circ utilitza tècniques circenses per treballar valors, tals com el desenvolupament personal.
- Alhora, el circ té un component educatiu: el circ social com un procés on es pot aprendre a conèixer i a relacionar-se. Per això, hi ha una metodologia específica, no es tracta merament d'un taller de circ sinó que hi ha un protocol sobre com pensar aquesta pràctica educativa.

- Esferes del circ: Aïda ha compartit com va conèixer aquestes dimensions a Xile a partir d'un projecte de circ:
  - Treball amb l'individu: la importància de l'impacte que té el circ en la vida de les persones.
  - Treball grupal: tots els projectes de circ són grupals, ja que hi intervenen més d'una persona.
  - Treball comunitari: Aïda ha compartit com en aquesta dimensió hi havia molt de debat. Així, ha exposat dos possibles conceptes que s'hi poden relacionar. D'una banda, el circ aplicat a una comunitat, a un territori amb una casuística comuna; i d'altra banda, una vessant més metodològica: el treball amb la comunitat, no només amb les veïnes sinó també amb els agents que treballem en una comunitat. Què pot oferir cada agent? Quines propostes i recursos té per a millorar la qualitat de vida del barri.
  - Treball de posicionament polític: el circ social com a garantia de drets, una pràctica artística per a transformar, i per això cal que els projectes siguin duradors en el temps. En aquesta línia, Aïda ha destacat que el procés està per sobre del resultat: això no vol dir que les mostres obertes al públic no siguin importants, però cal posar atenció a cada moment que compartim amb els i les participants i cuidar que siguin espais segurs física i emocionalment.

### 2.3.2. Taula de diàleg



Aïda Ballester, Carla Soro, Salvadora Llorens i Cristina Rey dialoguen sobre circ amb gent gran. ©Ricard Novella.

En acabar la seva ponència, Aïda ha donat pas a la taula de diàleg que ha dinamitzat, formada per: Salvadora Llorens, participant del projecte 'El Gran Circ'; Cristina Rey, infermera comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona; i Carla Soro, educadora social i formadora de circ social a TusíKcirc.

Al llarg del diàleg s'han tractat els següents punts:

### **1. Disciplines del circ i motivacions personals**

Per començar, Aïda ha preguntat a les participants amb quina disciplina de circ s'identifiquen i per què l'han escollida. En primer lloc, la Carla ha explicat que practica aeris perquè li proporciona un espai que combina risc i seguretat alhora. Ha afegit que considera que aquesta disciplina crea un espai íntim en el qual es coneix molt a si mateixa. A continuació, la Salvadora ha comentat que practica trapezi i que, a través d'aquest art, ha trobat la nena que tenia perduda. Ha destacat, però, que li agradaria que el projecte en el qual participa comptés amb més sessions, assenyalant que "quan trobem la rutina, acaba el curs". Finalment, la Cristina ha explicat que s'identifica amb la pilota d'equilibris perquè li agrada la relació entre l'equilibri físic i mental, considerant que això és un símil de la vida, que està en constant equilibri.

### **2. Anècdotes en relació a la pràctica del circ social**

Cristina ha explicat la seva primera experiència professional amb el circ, vinculada a un projecte de salut a la Guineueta per a gent gran. En una de les sessions, els participants van anar a l'Ateneu per fer un tastet de circ. En aquest grup hi havia una senyora que hi va anar amb el seu marit, qui patia Alzheimer, ja que, si no hagués estat així, ella no hauria pogut participar perquè l'havia de cuidar. Encara que ell no va participar-hi de manera activa, es va observar un canvi molt significatiu: l'home va començar a fer exercici, a mirar les altres a la cara i somreïa. La seva parella va assegurar que feia anys que no el veia així. Aquesta experiència va evidenciar un impacte que anava més enllà del que inicialment es podia preveure.

En aquesta línia, Aïda ha preguntat sobre possibles indicadors per mesurar aquest impacte i ha volgut saber què es detecta amb l'ús del circ en aquests contextos. Cristina ha respost que per a tot plegat hi ha un grup motor que inclou els Plans de Desenvolupament Comunitari (PDC), l'Agència de Salut Pública de Barcelona i el Centre d'Atenció Primària (CAP), entre altres entitats. L'avaluació és de caràcter qualitatiu i s'han recollit dades mitjançant qüestionaris amb preguntes sobre la salut autopercebuda, la participació en el barri i la millora de la percepció de la salut i el benestar emocional.

En l'àmbit grupal, s'han destacat cinc dimensions de millora:

- 1.** Benestar físic: millora de l'equilibri i l'agilitat.
- 2.** Benestar emocional: noves amistats i formes de relacionar-se, especialment amb joves, i establiment de vincles entre els participants.
- 3.** Participació comunitària: retorn positiu a la comunitat; les famílies han observat l'impacte positiu d'aquestes activitats.
- 4.** Visió crítica: s'ha percebut un canvi de la participació passiva a una participació més dinàmica i activa.

Carla ha comentat els seus primers contactes amb el circ i la gent gran. Ha explicat que, inicialment, en les activitats regulars es feien tallers on, al final de trimestre, els infants convidaven algú proper. Durant l'avaluació s'ha detectat que hi havia una presència notable de persones grans a l'hora de recollir els infants, però que no participaven activament en les sessions obertes. Això ha portat a reformular les jornades i a suggerir que s'invités explícitament a la gent gran, ja fos família o veïnat. Aquesta inclusió ha permès trencar l'estereotip que les persones grans no podien participar en activitats de circ, com s'ha reflectit en la mirada emocional dels infants cap a aquestes "superheroïnes" que eren les persones grans.

Salvadora ha compartit una anècdota d'una visita a un balneari on li han preguntat quina activitat feia. En broma, li han demanat si era pallassa, i ella ha respost que feia trapezi. Davant la sorpresa dels altres, ha dit que tenia 83 anys i que encara es gronxava. Fins i tot ha mostrat fotos al mòbil, i ràpidament tot el balneari s'ha assabentat de la seva passió pel trapezi, arribant a demanar-li més fotografies. Ha expressat que el grup del projecte El Gran Circ, en el qual participa, és un espai de suport mutu, on els dimarts semblen desaparèixer totes les malalties. Aïda ha afegit que les participants són autèntiques ambaixadores del circ arreu on van.

## DEBAT SOBRE ELS REPTES EN EL CIRC SOCIAL

Abans d'iniciar el torn de preguntes del públic, l'Aïda ha preguntat a les ponents sobre els reptes principals en el circ social: "Quins creieu que són els reptes en aquest àmbit? On cal posar més atenció a l'hora de plantejar un projecte?"

La Cristina ha destacat la importància d'arribar a les persones més vulnerabilitzades i d'adoptar una visió més inclusiva que permeti treballar amb persones en Desigualtat Social (DS). També ha remarcat la necessitat de mantenir una mirada crítica en relació amb el gènere.

La Salvadora ha mencionat com a repte seguir una línia recta en els projectes, especialment aquest any. Un altre repte, ha dit, és aconseguir que els projectes siguin més llargs, ja que sovint s'acaben just quan el grup ja està encarrilat. Per exemple, actualment el projecte El Gran Circ es fa d'octubre a juny, però caldria més continuïtat, sobretot perquè, en ser molta gent, es dedica poc temps a cada tècnica de circ.

La Carla ha destacat el repte de finançar projectes com aquests i ha mencionat la precarietat laboral en aquest sector, on sovint les ofertes són poc estables, per exemple, amb només tres dies de treball a la setmana i remuneracions baixes

Finalment, Aïda ha remarcat la complexitat de la tasca de les persones que faciliten activitats de circ social, assenyalant que les professionals no només han de tenir expertesa en la disciplina del circ, sinó també en l'àmbit social. Això fa que sigui una tasca complexa, amb molta feina prèvia abans de cada sessió, que mereix més reconeixement.



Carla Soro, Salvadora Llorens i Cristina Rey conversen amb el públic. ©Ricard Novella.

## PREGUNTES DEL PÚBLIC

- Una persona ha preguntat a la Salvadora sobre la seva experiència amb el dolor, referint-se a quan ella ha comentat que “quan arriba el dimarts no fa mal”. Aquesta persona ha compartit que li passa el mateix quan hi ha actuacions, ja que el dolor desapareix en aquests moments. L’Aïda ha afegit que aquest espai representa un moment propi per a elles, fora de les cures familiars.
- Una altra persona ha preguntat si hi ha algun manual per adaptar el circ a les necessitats i prevenir els perills, inclosos els emocionals, en aquesta pràctica. La Carla ha comentat que encara hi ha pocs referents sobre gent gran i circ, però ha destacat que és un sector molt unit. Ha explicat que el primer pas és identificar les necessitats grupals i, després, comptar amb una xarxa plural (fisioterapeutes, educadors/es, etc.) que defineixi els objectius, adaptant el material per fer-lo accessible a cada cas concret. El Guille, per al·lusions, ha afegit que estan engegant processos d’investigació i formació en curs sobre circ i gent gran, centrats en com adaptar dinàmiques i materials per garantir una pràctica inclusiva i equitativa, que superi les barreres de l’edatisme i el capacitisme.
- Una formadora ha compartit la seva experiència substituint un professor de circ per a gent gran, destacant que sempre comença preguntant a les persones què els fa mal i fins on poden arribar. Ha remarcat que els éssers humans s’adapten, i que les persones grans sovint ajusten els seus moviments per evitar el dolor durant la pràctica.
- Una altra pregunta ha estat sobre bones pràctiques i projectes similars. L’equip coordinador de la mesura constata que més enllà del projecte El Gran Circ, en el qual col·labora l’Ateneu Popular 9 Barris, no han pogut trobar altres projectes a Catalunya, però sí n’hi ha en altres països. L’Aïda ha respost que en les targetes del programa de la jornada hi ha un codi QR que enllaça al web [circsocial.cat](http://circsocial.cat), on es poden consultar diferents projectes de circ social.
- Una persona del públic ha preguntat sobre les dificultats amb les assegurances, destacant la valentia de les participants enfront dels obstacles, incloent-hi les reticències familiars ja que hi ha algunes a les quals els hi fa cert respecte que practiquin circ.
- També s’ha preguntat sobre l’equip i l’estructura del projecte El Gran Circ. S’ha explicat que es duen a terme 12 sessions, més 2 activitats intergeneracionals amb alumnat d’un institut, amb la participació de 20 persones. Els tallers són facilitats per un equip d’unes 5 formadores, i s’hi fan diverses tècniques (malabars, trapezi, acrobàcia, teatre, dansa...). Es segueixen criteris de prioritització per formar el grup, ja que es tracta d’una tasca complexa. Un formador ha explicat que fan tres tècniques diferents, i en cada sessió hi participen entre dues i quatre persones formadores. També han implementat un sistema de seguiment mitjançant trucades quan alguna persona no pot assistir. Una altra formadora ha destacat l’ús dels malabars perquè es poden practicar a casa, i ha explicat que, durant la pandèmia, van continuar l’activitat a través de vídeos amb sessions curtes. La Cristina ha comentat que és important deixar fer i ajudar les persones grans a perdre la por, perquè sovint elles mateixes troben les seves pròpies solucions.
- Una persona del públic ha suggerit utilitzar espais on habitualment s’organitzen activitats esportives per a gent gran per integrar-hi el circ. També es parla de l’existència del projecte Circ Natura, facilitat per Mònica Alsina, que també treballa amb gent gran.
- Respecte una pregunta sobre les mostres, la Carla ha explicat que des de Tusíkcirc ofereixen dues sessions setmanals i la mostra no la tenen fixada, és flexible depenent del que vulgui el grup, es construeix el projecte conjuntament amb les participants.

## 2.4. Finançament

Per a introduir aquest bloc, Guille ha destacat la importància de la responsabilitat col·lectiva a l'hora de dignificar aquest sector, el qual es troba molt precaritzat. En aquest sentit, Antonio ha presentat un recurs elaborat per Gemma Daban Aguilar que inclou un recull de línies d'ajuda, subvencions, premis sense reconeixement econòmic i préstecs "tous" (facilitats en el finançament) que poden ser útils per finançar projectes de circ social, amb les corresponents bases, ens convocants i terminis. Antonio i Guille han destacat que aquesta eina és un document que estarà viu i s'anirà actualitzant d'aquí a la quarta jornada de la mesura 'Circ Comunitari II' del Pla d'Impuls del Circ, cap a finals de 2026. Després que el Guille mencionés les formacions per a formadores de circ que organitzaran en aquests propers mesos (en circ i perspectiva de gènere, circ amb gent gran, circ i accessibilitat, i circ i salut mental), Antonio ha explicat el funcionament de l'activitat de "networking".



Guille Vidal-Ribas i Antonio Alcántara. ©Ricard Novella.

## 2.5. Esmorzar i espai de networking

Seguint les enumeracions que s'havien entregat a cada participant a l'inici de la jornada, cadascú ha anat a la taula amb el número corresponent. En total hi hagut nou grups, en els quals s'ha mirat de connectar a professionals de circ i d'altres àmbits segons afinitat i territori, entre altres factors. Aquest tipus de dinàmica ha tingut l'objectiu de facilitar la interacció, la creació de contactes i l'intercanvi d'idees entre els i les participants. En un ambient distès, s'han distribuït diferents taules amb pastes i cafès, i s'ha donat un temps perquè poguessin sorgir oportunitats, tals com:

1. Connectar amb altres professionals: fomentar converses informals per explorar possibles vies de col·laboració.
2. Compartir coneixements i experiències: crear un ambient de confiança on els i les participants puguin compartir experiències, bones pràctiques o innovacions en el seu camp.
3. Ampliar la xarxa de contactes: afavorir la creació de noves relacions professionals que poden ser útils per a projectes futurs.

Val a dir que, tot i que la dinàmica s'havia pensat amb unes pauses marcades per una música per tal que els i les participants poguessin anar a la taula que volguessin, tothom s'ha quedat al grup definit des d'un inici.

## 2.6. Taller de circ



Escalfament per parelles. ©Ricard Novella.

Aquesta activitat per experimentar la pràctica de circ ha estat a càrrec de Javier Barroso, Lulu Hernández, Ona Gete-Alonso i Mar i Cel Borràs, amb el suport de Mari Carrasco. Després de realitzar uns estiraments a l'espai exterior amb aquest equip de professionals, s'ha donat el tret de sortida als tallers pràctics, repartits en quatre zones on experimentar diverses disciplines:

### ACROBÀCIA

S'ha plantejat que, encara que les persones grans no puguin fer certs moviments, no s'ha d'anul·lar les seves capacitats abans d'hora. Les formadores han destacat la importància d'escoltar el col·lectiu i d'evitar moviments que puguin resultar incòmodes, com posar-se de genolls o muntar i desmuntar els exercicis massa ràpid. També s'ha remarcat que s'han d'evitar exercicis que requereixin una quadrupèdia en què una persona es col·loqui sobre una altra. Per a l'activitat, s'han utilitzat pilotes de massatge plantar (recomanat fer-ho a l'inici de la pràctica) i coixins per sota el cap. A més, s'ha treballat amb exercicis que combinen cognició i moviment per a persones grans, utilitzant l'alfabet com a base per crear un "abecedari personal" amb els moviments del cos. Els exercicis d'equilibri han inclòs jocs de contrapesos entre cossos, aprenent a compensar el pes aixecant un braç per ajudar-se a mantenir l'estabilitat. També s'han fet figures amb el cos per parelles, formant lletres de l'alfabet.



Taller d'acrobàcia. ©Ricard Novella.



## MALABARS

En aquest taller s'han utilitzat mocadors de colors per treballar el dinamisme dels exercicis i incrementar-ne la dificultat gradualment. Els participants han començat llançant el mocador i agafant-lo amb la mà contrària. En un exercici en cercle, han passat el mocador a la persona de la dreta, i després s'ha introduït una "directora d'orquestra". També s'ha utilitzat una pilota petita per treballar els dits. En un exercici de coordinació, la pilota es passava cap a la dreta, i més endavant s'ha incrementat la dificultat afegint més pilotes i canvis de direcció. S'han practicat llançaments sota la cama, amb l'objectiu d'agafar la pilota a l'alçada de la cintura.



Taller de malabars. ©Ricard Novella.

## EQUILIBRI

El primer exercici d'equilibri ha consistit a caminar sobre una línia dibuixada a terra (el formador ha explicat que també es pot fer amb cinta de pintor, si no hi ha línies disponibles). S'ha recomanat als i les participants aixecar els braços sense tensió per ajudar a mantenir l'equilibri i s'ha indicat que s'havia de caminar alternant el taló i la punta del peu. A mesura que s'ha avançat, s'ha introduït el mateix exercici sobre un bloc de fusta baixa. En treballar amb persones grans, el formador ha aconsellat fet servir un suport lleu, subjectant el canell i l'avantbraç quan passaven pel bloc. Per aquelles persones que mostraven bona estabilitat, el formador s'ha col·locat davant com a suport mínim, ajustant l'assistència segons les necessitats de cada persona. Diverses participants s'han ofert com a suport mentre altres passaven, establint relacions de cooperació i ajuda mútua.



Taller d'equilibris. ©Ricard Novella.

## TRAPEZI

En el taller de trapezi, que ha comptat amb la Salvadora per a fer el rol de participant d'un taller, s'ha explicat la importància d'ajudar la persona a accedir-hi de manera segura. Per això, s'ha recomanat muntar un pla inclinat perquè els i les participants puguin pujar-hi amb comoditat, amb una formadora oferint suport durant el procés. També s'ha destacat la importància d'assegurar la simetria dels braços i, en cas que una persona tingui dificultats per aixecar un braç, compensar-ho deixant l'altre a la mateixa alçada per mantenir l'equilibri. Com posar el peu directament a la barra pot resultar incòmode, la Salvadora ha compartit amb el grup que fa servir plantilles sota el mitjà per a reduir el malestar. Els exercicis al trapezi han començat amb la participant asseguda i les cames estirades quedant el cos en mode planxa. La formadora ha aconsellat mantenir una bona direcció del cos. A continuació, la Salvadora ha practicat el balanceig: primer amb els dos peus i després alternant una cama i l'altra. Després d'aquesta demostració de la participant del projecte de circ social amb gent gran, s'ha convidat a les assistents a practicar les figures en el trapezi. En relació amb les necessitats tècniques per instal·lar un taller de trapezi, s'ha recomanat tenir una estructura interna que es pot llogar a una associació de circ, així com un matalàs i ancoratges al sostre.



Taller de trapezi. ©Ricard Novella.

## 2.7. Tancament

Per a finalitzar la jornada, Antonio i Guille han agraït l'assistència i el compliment dels temps previstos a les formadores. Alhora, han explicat que des de l'organització esperen que la jornada hagi sigut útil per a conèixer millor el treball de circ amb gent gran i per fer nous contactes, amb esperança que es puguin impulsar nous projectes en aquesta línia arreu del país. En finalitzar, han recordat a les participants que s'enviarà un formulari d'avaluació i que hi ha un butlletí de la mesura del Circ Comunitari II al qual es poden subscriure, per mitjà del qual podran mantenir-se al de les properes convocatòries de jornades i formacions. També s'ha animat les organitzacions del sector del circ social a pujar la informació de les seves entitats i projectes a l'arxiu digital [circsocial.cat](http://circsocial.cat), portal a través del qual es dona visibilitat a les iniciatives que es duen a terme a diversos punts del territori i que també inclou un fons de recursos i documentació.



[ateneu9b.net](http://ateneu9b.net)