

CASAL DE BARRI CARDENER

El **Casal de Barri Cardener** és un centre municipal que vol facilitar als usuaris el desenvolupament social, cultural i de lleure. Organitza activitats adreçades a tot tipus de públic i de totes les edats. El Casal vol recollir les propostes dels col·lectius de l'entorn i potenciar una xarxa de relacions intergeneracional.

El centre preveu la cessió d'espais a entitats de la zona amb l'objectiu d'afavorir la dinamització i la participació ciutadana.

L'accés al Casal de Barri Cardener és lliure i la participació a les activitats que s'hi fan és oberta sense tenir en compte si les persones participants pertanyen o no a les entitats que gestionen el Casal.

L'horari del Casal és de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 hores. Telèfons: 932131451 i 932100803

La gestió del Casal és compartida entre tres entitats: Associació de Dones Ciberdona, Associació de Gent Gran Pau Casals i Agrupament Escolta Roland Philipps. La comissió gestora, amb el Districte de Gràcia, es responsabilitza del funcionament i de la programació del centre.

Associació de Dones Ciberdona

Web: www.associaciociberdona.entitatsbcn.net

Correu electrònic: ciberdona@gmail.com

L'Associació promou la participació de les dones en el vessant social i se centra, sobretot, en la promoció de les noves tecnologies i les relacions creatives entre entitats de dones.

Associació de Gent Gran Pau Casals

Web: www.pcasals.entitatsbcn.net

Correu electrònic: aggpc@yahoo.es

L'Associació promou tota mena d'activitats per millorar el benestar social, cultural i de lleure dels nostres socis, tot potenciant la convivència i l'autoestima, per tal d'eliminar l'aïllament social de les persones grans.

Agrupament Escolta Roland Philipps

Web: www.aerolandphilipps.org

Correu electrònic: info@aerolandphilipps.org

També s'hi pot contactar els dissabtes de 16.30 a 19.30 h

L'objectiu de l'Agrupament, basat en la metodologia escolta, és promoure l'educació en valors, tot realitzant activitats tant a la naturalesa com a la ciutat, mitjançant els jocs. Som una entitat no lucrativa i tots els participants són voluntaris. Les nostres activitats estan adreçades a nens, adolescents i joves.

PROCÉS D'INSCRIPCIONS

DATES D'INSCRIPCIONS:

Tots els Tallers: dia **7 de gener** de 16.30 a 19.30 h.

i els dies **8 i 9 de gener** de 10.30 a 12.30 i de 16.30 a 19.30 h.

Tallers de la "**Fundació La Caixa**": Contacteu amb Secretaria per conèixer les dates d'inscripció.

ACLARIMENTS

Per gestionar de forma correcta les inscripcions, una hora abans de l'obertura del Casal s'entregaran uns números d'ordre per facilitar-ne els tràmits.

Per poder gaudir de la reserva de plaça a la qual dóna dret el número lliurat, la inscripció s'haurà de fer el mateix dia del lliurament del número; en cas contrari, se'n perdrà la reserva.

Només es podrà reservar la plaça d'una persona absent (màxim 2 tallers).

L'acabament de les classes s'haurà de fer 5 minuts abans de l'hora establerta en aquest programa.

Per tal de poder decidir la viabilitat dels tallers segons el nombre de persones inscrites, i per optimitzar l'organització i poder donar un millor servei, no s'admetrà cap inscripció després del dia 18 de setembre, darrer dia de les inscripcions.

Els tallers proposats estan orientats per a majors de 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de formalitzar una fitxa d'inscripció específica, signada pel pare, mare o tutor/a acompanyada del DNI d'aquesta persona.

El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari.

Nombres de places limitades segons el taller. El nombre mínim per dur a terme l'activitat és de 12 persones per als tallers d'una hora i de 16 persones per a la resta de tallers.

Els tallers d'idiomes (català, francès i anglès), així com els tallers d'escriptura creativa i lectura teatral, tindran la durada d'un any acadèmic (d'octubre a juny). La inscripció en aquests tallers es renovarà cada trimestre, moment en què es tornarà a formalitzar el pagament. La continuïtat del taller en el trimestre següent està supeditada a un nombre mínim de places (paràgraf anterior). **Les persones inscrites al setembre en aquests tallers tindran preferència en les inscripcions dels dos trimestres següents.**

Un cop feta la inscripció, no serà possible realitzar cap canvi de dia i/o hora, a excepció dels tallers d'idiomes que requereixin la prova de nivell.

L'import de l'activitat només es retornarà per causes majors degudament justificades.

El pagament dels tallers es podrà fer mitjançant targeta de dèbit/crèdit al mateix casal, o mitjançant ingrés bancari. Per facilitar el control dels pagaments, en el cas d'ingrés bancari caldrà entregar a recepció l'original o una còpia del document de pagament el primer dia d'inici dels tallers, com a màxim.

L'organització es reserva el dret d'anul·lar qualsevol taller si el nombre d'inscrits no arriba al mínim establert o per altres causes que facin inviable la realització. La devolució de l'import del taller es farà mitjançant taló bancari.

La direcció del centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.

Molt important: Per gaudir del beneficis destinats als socis de les entitats gestores, cal presentar acreditació de l'entitat (carnet o rebut). En cas de no-presentació, s'hi aplicarà preu normal.

INICI DELS TALLERS

El període de les sessions dels tallers per al 1r trimestre de 2015 és del **12 de gener al 20 de març**

Tallers de la "Fundació La Caixa": contacteu amb Secretaria per conèixer les dates d'inici dels tallers

AGENDA D'ACTIVITATS DEL CASAL

L'agenda del Casal de Barri Cardener pretén ser un espai on recollim les diverses activitats, tallers, xerrades i exposicions que presentem, adreçades a tothom que vulgui gaudir-ne, i estem sempre oberts a les vostres aportacions.

AGENDA GENER-MARÇ 2015

- **Ball organitzat per l'Associació de Gent Gran Pau Casals**

Podeu gaudir d'una sessió de ball amb música en viu.

Preu: 3,00 €

Divendres de 17 a 19.45 h

ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Cinema**

L'Associació de Gent Gran Pau Casals organitza una projecció de cinema oberta a tothom. Els clàssics de sempre i les pel·lícules actuals us faran passar una bona estona en un ambient agradable. Aproveu-vos-hi i mireu el millor cinema!

Dimecres de 16.30 a 18.30 h

- **Grup de Teatre del Casal Cardener**

Assaig els dijous de 17 a 20 h

- **Vine a ballar sardanes**

Animeu-vos i veniu a practicar "la dansa més bella de totes les danses que es fan i es desfan", com ja va deixar dit el nostre poeta Joan Maragall.

Hi col·laboren: Lluïsos de Gràcia i l'Anella, associació promotora de la sardana

Professors: Jaume Mestres i Pere Figuerola

Dimarts de 19 a 20.30 h

- **Pintura**

Descobreix les teves habilitats per desenvolupar aquesta tècnica.

Professor: Josep Florensa

Dilluns i divendres de 10 a 12 h

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

GENER

Xerrada: "Medicina preventiva"

El Dr. Dídac Frutos, metge de família, aborda en aquesta xerrada, no només els problemes de salut (malaltia), sinó també la salut en sí mateixa com una responsabilitat a la qual podem contribuir d'una manera positiva, mitjançant la prevenció des de tots els vessants: diagnosi precoç, anàlisi, vacunació, etc.

Per a altres xerrades del Nou Hospital Evangèlic, consulteu la programació al carrer de Camèlies, 15-17

Dimarts, 20 de gener, a les 19 hores

Excursió: Castell-Monestir d'Escornalbou i gran calçotada

Visitarem el Castell-Monestir d'Escornalbou, situat al contrafort oriental de la serra de l'Argentera al Baix Camp, terme municipal de Riudecanyes, on gaudirem d'una panoràmica del pantà.

Per dinar, farem una gran calçotada.

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals.

Preu: 41,00 €

Dissabte, 24 de gener

FEBRER

Lectura de poemes: Còctel de poemes

Contingut de temàtica variada (univers, natura, objectes de la casa, homenatge a poetes...)

Poetessa: Assumpció Forcada

Dimarts, 3 de febrer a les 19.00 hores

Excursió: Calçotada a Can Fèlix

Després d'esmorzar, visitarem el Santuari de Montserrat, situat al municipi de Montferri (Alt Camp), una obra interessant que va projectar i iniciar l'arquitecte Josep M. Jujol, deixeble d'Antoni Gaudí. Tot seguit, ens desplaçarem a la població de Valls per fer una passejada per la zona de vianants i comercial per excel·lència d'aquest municipi. A la tarda, després de dinar, ens aproparem a Montblanc, per gaudir el conjunt d'edificis històrics més ben conservats de Catalunya..

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 52,00 €

Dissabte, 7 de febrer

Visita guiada: Descoberta del nucli històric de les Corts

Passejarem pels carrers i places de l'antic poble de les Corts, redescobrint els vestigis del seu passat agrícola, burgès i industrial.

Visitarem la seu de l'antic ajuntament.

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 10,00 € - Sòcies Ciberdona: 6,00 €

Diumenge, 15 de febrer

Excursió: Mercat de Calaf i Fira Reial d'Igualada (Anoia)

Calaf és una vila i municipi situat a la comarca de l'Anoia, pertanyent a la comarca natural de l'Alta Segarra.

Des de l'any 1226 cada dissabte té lloc el seu famós mercat. El visitarem, així com l'església de Sant Jaume, on es troben les restes de Santa Calamanda (patrona de Calaf), i el campanar que assoleix 52 metres d'alçada.

Visitarem la fira Reial de Pere III el Cerimoniós, a Igualada.

És una fira de recreació històrica, on podrem trobar barrejats colors intensos de les espècies amb haines àrabs i mercaders amb productes singulars.

Dinarem a la sala de festes Bogard, amb un espectacle inclòs.

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu : 41,00 €

Dissabte, 21 de febrer

MARÇ

Excursió: Carxofada a la Cerdanya

Visitarem el nucli antic de Prullans i hi tastarem els típics i casolans formatges i altres productes làctics. Seguidament, ens desplaçarem a la població pirinenca de Bellver de Cerdanya per visitar el nucli històric i les muralles que l'envolten.

A la tarda, passejarem per la zona de vianants i turística de Puigcerdà.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 41,00 €

Dissabte, 7 de març

Excursió: Falles de València

Les Falles són monuments satírics i burlescos en els quals s'exposen a la vergonya pública i es cremen simbòlicament les persones allí representades.

Recorrerem els carrers de València i els descobrirem, viurem la *masclètà* i l'ofrena floral a la Verge dels Desemparats *La Geperudeta*. També visitarem les grutes de Sant Josep a la Vall d'Uixó i Peníscola.

Hotel Intur Orange, de Benicàssim ****

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu : 129,00 €

Dies 17, 18 i 19 de març

Presentació del llibre: El Quarter de Sant Pere

Història d'un barri amagat de Ciutat Vella

Textos de: Josep M. Vilumara, Fàtima López, M. Teresa Canals, Jaume de Bargas i Antoni Vidal

Tot i ser un dels indrets més importants de la ciutat de Barcelona, l'antic quarter de Sant Pere, és força desconegut. Contenedor d'un immens patrimoni artístic, cultural i fabril que ens permet entendre millor la formació i desenvolupament de la nostra història.

Hi ha la possibilitat de fer un itinerari guiat pels autors.

Dimarts, 17 de març a les 19 hores

Visita guiada: nucli històric d'Hostafrancs

També conegut pel nom de la Creu Coberta, un antic nucli d'origen rural, amb un passat més proper industrial i obrer, encaixat entre l'Eixample i el poble de Sants. Amb edificis molt singulars com l'antiga tinença d'Alcaldia, el Mercat, l'església de l'Àngel Custodi...

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 10,00 € - Sòcies Ciberdona: 6,00 €

Dissabte, 21 de març

EXPOSICIONS

Exposició de pintura: "Força i elegància"

Autora: Masha Davidov

No és admirable la delicadesa d'una ploma, la subtileza i la gràcia de les aus? La lleugeresa dels seus moviments transmet sovint la bellesa d'allò elegant. Però aquesta mateixa bellesa i elegància poden esdevenir en una terrible energia, una sorprenent força que fa aixecar el vol a aquestes fantàstiques criatures i que va transformar-ne algunes en perfectes i silenciosos caçadors, solcant el cel, fascinant els nostres sentits.

Del 12 de gener al 6 de febrer

Exposició de pintura: "Ideatum, sèrie num.1"

Autor: Jaume Benach

L'autor proposa a l'espectador una sèrie nominada o no dins del quadre, que és una invitació a reflexionar sobre llenguatge, forma i silenci

Del 9 de febrer al 6 de març

Exposició fotogràfica: "Un futur digne per a milers de nens, i les seves famílies, a Mumbai"

Autoria: Associació Amics de Mumbai

Associació ubicada a Barcelona que dona suport des de fa 11 anys a una ONG de Bombai, actualment denominada Mumbai, dedicada a vetllar per la dignitat de les persones des de l'any 1990.

CCDT Trust dona suport i retorna la dignitat a persones afectades per la sida, malaltia que encara avui en dia provoca rebuig social. A causa de la mortalitat d'aquesta població, CCDT té tres orfenats i pisos tutelats per als infants que es queden orfes. Paral·lelament reforça les famílies i les iniciatives de treball pròpies de la comunitat, apoderant tots els individus a través de l'educació, el suport psicosociològic, mèdic i nutritiu.

Del 9 de març al 10 d'abril

Les exposicions es poden visitar dins l'horari habitual d'obertura del Casal (de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 h).

Si creus que la teva afició té cabuda a l'espai del casal destinat a les exposicions, i la vols compartir amb nosaltres, disposes d'un espai gratuït per organitzar-hi una mostra.

Pots recollir la normativa i el full de sol·licitud a Secretaria.

TALLERS

IDIOMES

1. Anglès 1

Destinat a aquelles persones que volen iniciar-se en la llengua anglesa des de zero. Es treballaran les salutacions (nom, país, edat), l'alfabet, els nombres, el menjar, les begudes, els dies de la setmana, els colors, els familiars, els mesos i s'aprendran a utilitzar tots els verbs en present simple (afirmatiu, negatiu i interrogatiu). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Divendres de 16.30 a 18 h (10 sessions)

2. Anglès 2

Destinat a aquelles persones que ja han tingut un mínim contacte amb la llengua anglesa (salutacions, nombres, verbs en present simple i vocabulari molt bàsic). Es seguirà treballant el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions) i es farà una breu introducció al passat simple. També es treballarà el vocabulari bàsic (viatges, activitats, adreces, etc.). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: M.Helena Haro

Preu: 51,55 €

Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sessions)

3. Anglès 3

Destinat a persones que han adquirit alguns coneixements bàsics en llengua anglesa i volen millorar-los progressivament. Es seguirà treballant el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions) i es començarà a treballar el passat simple, el present continu i les preposicions. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Dilluns de 16.30 a 18 h (10 sessions)

4. Anglès 4

Per a persones que han adquirit coneixements de llengua anglesa i volen millorar-los progressivament. Es repassaran els temps present i passat de tots els verbs (formulació de preguntes, afirmacions i negacions). Es treballarà el futur i els adverbis. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Dimecres de 16.30 a 18 h (10 sessions)

5. Anglès 5

Per a persones que han adquirit coneixements elementals de llengua anglesa i volen millorar-los progressivament. Es farà un repàs dels temps verbals present i passat de tots els verbs (formulació de preguntes, afirmacions i negacions) i es treballaran noves formes del futur i construccions més complexes. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: M.Helena Haro

Preu: 51,55 €

Dimecres de 19.30 a 21 h (10 sessions)

6. Anglès 6

Destinat a persones amb un nivell intermedi de llengua anglesa que volen millorar-la. Es treballaran tots els temps verbals de l'indicatiu utilitzant un vocabulari més extens. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Dimecres de 18 a 19.30 h (10 sessions)

7. Anglès 7

Destinat a persones amb un nivell intermedi de llengua anglesa que volen millorar-la a nivell oral. Es treballarà sobretot l'*speaking* utilitzant tots els temps verbals de l'indicatiu i un vocabulari més extens. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: M.Helena Haro

Preu: 51,55 €

Dilluns de 18 a 19.30 h (10 sessions)

8. Català (avançat)

Per als qui tenen coneixements de català escrit i parlat i volen aprofundir-los.

Professora: Carmina Sesè

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Dijous de 10.30 a 12 h (10 sessions)

9. Francès (mitjà)

Curs amb professora nativa.

Destinat a aquelles persones que han tingut un contacte bàsic amb la llengua francesa i volen practicar-la. Classes informals i lúdiques, adaptades al nivell dels alumnes. Aprendre a fer-nos entendre en situacions quotidianes.

Professora: Sylvie Le Roux

Preu: 51,55 €

Dimarts d'11.30 a 13 h (10 sessions)

BALLS

10. Vine a ballar en línia

Destinat a persones que volen iniciar-se en aquest tipus de ball. Aprenderàs a moure el cos al ritme de la cúmbia, el merengue, el txa-txa-txa, la bachata, el rock & roll... sense necessitat d'una parella i amb les cançons que més t'agraden.

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dilluns de 12 a 13 h (10 sessions)

11. Balls en línia (intermedi)

Si t'apassiona el ball i ja has experimentat en alguna ocasió amb el *country*, vine a provar altres ritmes en aquest nivell.

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Opció A - **Dilluns d'11 a 12 h (10 sessions)**

Opció B - **Dijous d'11 a 12 h (10 sessions)**

12. Balls en línia (avançat)

Si consideres que tens una bona coordinació de moviments i facilitat per aprendre coreografies i ritmes diferents, aquesta és la teva classe!

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous de 12 a 13 h (10 sessions)

13. Country iniciació

Per introduir-nos en la pràctica d'aquest ball col·lectiu que ens aporta dinamisme, coordinació i força.

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

Dilluns de 19 a 20 h (10 sessions)

14. Country intermedi

Avançarem de forma divertida en la pràctica d'aquest ball col·lectiu amb noves combinacions de passos mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

Opció A - **Dilluns de 20 a 21 h (10 sessions)**

Opció B - **Dimecres de 20 a 21 h (10 sessions)**

15. Country avançat

Avançarem de forma divertida en la pràctica d'aquest ball col·lectiu amb noves combinacions de passos, mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

Dimecres de 19 a 20 h (10 sessions)

16. Sevillanes (intermedi)

Imprescindible haver fet el taller d'iniciació, o tenir els coneixements bàsics per afrontar-ho. En aquest trimestre aprofundirem en el treball del ritme i la coordinació de moviments. No cal parella.

Professora: Elisabet Castejón

Preu: 34,35 €

Dimarts de 18 a 19 h (10 sessions)

HABILITATS (Arts escèniques)

17. Lectura creativa

Aprendrem i gaudirem de la lectura en públic de forma creativa amb una mirada diferent dels textos, tot identificant els diferents llenguatges: teatral, poètic, narratiu i de creació pròpia.

Professora: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 51,55 €

Opció A (inici) - **Dijous de 16.30 a 18 h (10 sessions)**

Opció B - **Dijous de 18 a 19.30 h (10 sessions)**

18. Coral Cardener

Ens trobarem per aprendre cançons populars del nostre entorn més proper, tant catalanes com d'altres indrets d'Espanya. Volem gaudir cantant i poder oferir a curt termini el nostre repertori.

Professor: Òliver Carrasco

Preu: 51,55 €

Dijous de 17.30 a 19 h (10 sessions)

HABILITATS (Expressió plàstica)

19. Dibuix i pintura per a adults

Per apropar el món del dibuix i la pintura a totes aquelles persones que tenen la inquietud de la creativitat amb el pinzell o el llapis.

Professor: Luis Moreira

Preu: 68,75 €

Dimarts de 19 a 21 h (10 sessions)

20. Puntes de coixí

Aprendrem l'art del treball tradicional de les puntes, amb uns patrons senzills, jugant a fer voltes amb els boxets, el fil i les agulles.

Professora: Roser Forcano

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Dijous d'11.30 a 12.45 h (10 sessions)

21. Puntes de coixí II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 51,55 €

Dimecres d'11.30 a 13 h (10 sessions)

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

22. Taller d'escriptura creativa

Es treballarà el gènere literari narratiu, especialment el conte, la llegenda i la narrativa breu.

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sessions)

ACTIVITAT FÍSICA

23. Esquena

Treball de reforç muscular i de mobilitat articular, elasticitat i estiraments per a la prevenció de lesions i la millora de la salut de l'esquena.

Professora: Natalia Vergara

Preu: 34,35 €

Opció A - **Dimarts d'11 a 12 h (10 sessions)**

Opció B - **Divendres d'11 a 12 h (10 sessions)**

24. Gimnàstica postural

Per modificar hàbits i pautes corporals a partir del treball fet amb exercicis senzills que afavoreixen la flexibilitat.

Preu: 34,35 €

Opció A - **Dimarts de 10 a 11 h (10 sessions)**

Professora: Natalia Vergara

Opció B - **Dimecres de 10 a 11 h (10 sessions)**

Professora: Irene García

25. Ioga i salut

Per afavorir la unió amb un mateix és necessària la integració harmònica de la persona a través de la consciència, de la respiració i del moviment.

Professora: Lola Varea

Preu: 42,95 €

Dijous de 16 a 17.15 h (10 sessions)

26. Pilates I

Especialment indicat per a les persones que necessiten retrobar la mobilitat a la columna, enfortir la musculatura dels abdominals i millorar l'agilitat corporal. Treball no recomanat per a persones amb lesió a la columna ni per a les d'edat avançada.

Professora: Natalia Vergara

Preu: 34,35 €

Opció A - **Dimarts de 12 a 13 h (10 sessions)**

Opció B - **Divendres de 12 a 13 h (10 sessions)**

27. Qi-Gong

El Qi-Gong és un mètode terapèutic d'exercici xinès que combina els moviments suaus, la concentració mental i la respiració per augmentar l'energia de la persona. És un exercici complet que beneficia tots els òrgans del cos.

Professora: Regina Encinas

Preu: 34,35 €

Dilluns de 10 a 11 h (10 sessions)

28. Tai-txi

L'art de la meditació en moviment. Mitjançant la coordinació de moviments lents i de la respiració, promouem la flexibilitat, la sensibilitat i la vitalitat per assolir beneficis generals en la salut.

Professora: Regina Encinas

Preu: 51,55 €

Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sessions)

29. Tècnica hipopressiva **nou**

Basada en mètodes posturals i respiratoris. Aquesta tècnica aconsegueix augmentar el to de repòs de la faixa abdominal i del sòl pèlvic, veritable protector de la columna. Beneficia tots els òrgans del cos i la salut personal.

Professora: Irene García

Preu: 34,35 €

Dimecres de 11 a 12 h (10 sessions)

30. Txi-kung

Art mil·lenari basat en exercicis de relaxació amb l'objectiu de millorar la nostra salut física, mental i espiritual, a fi de prendre més consciència de nosaltres mateixos per aconseguir ser més feliços.

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 42,95 €

Dijous de 19.30 a 20.45 h (10 sessions)

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

31. Intel·ligència i salut emocional

Aprenentatge per gestionar les experiències i poder aconseguir la calma mental i un enfocament optimista de les nostres emocions, treballant amb tècniques de PNL (programació neurolingüística i *coaching* per a la resolució de conflictes).

Professora: Margarita Emma Witt

Preu: 51,55 €

Dimecres de 10 a 11.30 h (10 sessions)

32. Memòria i salut

Per facilitar el coneixement d'habilitats per prevenir i/o millorar les absències de memòria. Entrenar la memòria per enriquir la nostra vida quotidiana, l'autonomia, la comunicació i la salut personal.

Professora: Margarita Emma Witt

Preu: 51,55 €

Dilluns de 16 a 17.30 h (10 sessions)

33. Mobilitat, autoestima i relaxació

Una forma de promoure la flexibilitat, la sensibilitat, la vitalitat a través de l'exercici i la relaxació.

Professora: Rosa Ferré

Preu: 51,55 €

Dimarts de 16 a 17.30 h (10 sessions)

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

34. Iniciació informàtica I

Aquest taller tracta d'aconseguir que l'alumne conegui el funcionament bàsic de l'ordinador i comenci a utilitzar el Word.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimecres de 17.30 a 19 h (10 sessions)

35. Iniciació informàtica II

És imprescindible tenir coneixements bàsics o haver fet el curs d'Iniciació I. Aprendre a descarregar les fotos dels mòbils, tauletes i càmeres, creant les carpetes necessàries per tenir ordenada la informació.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimecres de 19 a 20.30 h (10 sessions)

36. Internet

Per començar a navegar i per a aquelles persones que ja tenen uns coneixements bàsics. Reforçarem la gestió del correu i les recerques aprofitant els avantatges dels nous navegadors.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sessions)

37. Internet avançat

Té com a objectiu millorar la navegació i fer-la més segura; fer recerques per obtenir el resultat desitjats, així com la utilització dels mòbils de darrera generació com a complement de l'ordinador. Aprendre a fer compres per Internet de forma segura. Adquirir els coneixements necessaris per treballar "al núvol".

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sessions)

38. Photoshop II

Si vols millorar les fotografies, ara ho pots fer mitjançant les eines d'aquest programa, ja sigui per donar diferents tonalitats a les teves fotografies, afegir-hi paisatges, persones, pigmentar imatges, fer composicions, fer correccions facials, restaurar fotos...

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dijous de 19 a 20.30 h (10 sessions)

39. Windows-7, Word i Excel (2007-2010-2013)

Taller per conèixer algunes diferències de l'entorn Windows-7 en relació amb les versions anteriors d'aquest sistema operatiu. Tanmateix, a causa del gran canvi experimentat en les aplicacions Office des de la seva clàssica versió 2003, es fa indispensable conèixer i entendre el nou disseny per treure el màxim profit de les noves funcionalitats.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimecres de 16 a 17.30 h (10 sessions)

Als socis de les entitats gestores del casal de Barri Cardener se'ls aplicarà una reducció de 5 € en el preu dels tallers trimestrals.

FUNDACIÓ 'LA CAIXA' – Programa "Gent Gran 3.0"

Contacteu amb Secretaria per conèixer tots els detalls de la programació.

LLOGUER DE SALES

Si necessiteu algun espai per fer reunions, conferències, presentació de llibres, assaigs, etc., podeu sol·licitar les sales del nostre Casal, atès que disposem de diversos espais que, de ben segur, s'adequaran a les vostres necessitats. Consulteu condicions, preus públics i disponibilitat a Secretaria, al telèfon 932100803.

Amb la col·laboració del Consorci per a la Normalització Lingüística de Barcelona,
Delegació de Gràcia i Sarrià - Sant Gervasi