

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 d'abril** de 16.30 a 19.30 h.

i els dies **8 i 9 d'abril** 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 dona 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 9 d'abril, 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.

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

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 2n trimestre de 2015 és del **13 d'abril al 19 de juny**

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 és 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 ABRIL-JUNY 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

ABRIL

Excursió: Centre Miró (Mont-roig del Camp - Baix Camp)

El Centre Miró, instal·lat a l'Església Vella, d'estil renaixentista, repassa la relació entre l'artista i el poble que el va acollir durant 65 anys. Completarem el matí visitant l'ermita de la Mare de Déu de la Roca, tan estimada per Miró, i localitzada en un marc incomparable amb espectaculars vistes de la comarca del Baix Camp.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 40,00 €

Dissabte, 18 d'abril

Xerrada: "Consells de seguretat"

El treball preventiu que realitza el Cos de Mossos d'Esquadra pretén evitar que les persones grans siguin víctimes de fets delictius (furts, robatoris violents i/o estafes), a més de garantir la seguretat en el seu dia a dia.

L'objectiu d'aquesta xerrada és captar l'atenció i la reflexió de les persones perquè prenguin consciència i puguin interioritzar aquests consells a la seva vida quotidiana.

Dimarts, 21 d'abril, a les 19 hores

Excursió : Solsona i Olius (Solsonès)

Farem una visita guiada per Solsona, capital del Solsonès comarca de la Catalunya Central amb una població que supera els 9.000 habitants i una gran riquesa en patrimoni històric i cultural.

A la tarda visitarem la petita població d'Olius, municipi prepirinenc de la comarca del Solsonès, on destaquen les esglésies romàniques, en concret Sant Esteve i la seva cripta i el cementiri modernista projectat per Bernardí Martorell, arquitecte col·laborador d'Antoni Gaudí.

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu: 40,00 €

Dissabte, 25 d'abril

Visita guiada: El Poblenou, al voltant de la Rambla

Tot baixant l'antiga rambla del Poblenou, passejarem per un dels carrers més vius del barri. Trobarem edificis residencials modernistes, antigues fàbriques com Can Catex, Can Saladrigas, Can Godó, entitats com el Casino l'Aliança del Poblenou, el Centre Moral i Cultural, la parroquia de Santa Maria del Taulat, l'antic barri de pescadors amb la plaça de Prim, fins arribar a la platja de la Mar Bella..

Punt de sortida: la Rambla del Poblenou/Pere IV, davant de l'escultura al Dr. Josep Trueta (Metro: L4: Poblenou. Bus: 40,42, 192)

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Diumenge, 26 d'abril, a les 10.00 hores

MAIG

Visita guiada: El Quarter de Sant Pere

Aquest recorregut ens portarà per indrets pintorescs, com ara la Volta de la perdiu, el carrer dels Cecs de Sant Cugat i el del Cuc, que en general solen passar desapercebuts quan passem per l'antic quarter de Sant Pere. Descobrirem l'edifici medieval del gremi dels carders, les restes del claustre gòtic de Sant Agustí, la capella romànica d'en Marcús i el palau renaixentista així com palauets dels segles XVII i XVIII que han estat reconvertits en cases d'habitatges i establiments comercials.

A càrrec de Maria Teresa Canals, coautora del llibre "El quarter de Sant Pere. Història d'un barrí amagat de Ciutat Vella".

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte: 9 de maig, a les 10.30 h. davant l'església de Sant Pere de les Puel·les

Xerrada: "Tots junts prevenim"

La Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC), en col·laboració amb el Cos de Bombers de Barcelona i la Guàrdia Urbana de Barcelona, desenvoluparan aquesta xerrada amb la finalitat de donar a conèixer conceptes bàsics de prevenció que els permeti identificar els riscos que poden presentar-se en les seves llars, en els seus centres d'oci, i en el seu entorn, transmetent-los pautes d'actuació per intentar evitar-los i disminuir, si escau, les seves conseqüències.

Dimarts, 12 de maig, a les 19 hores

Excursió: Miravet - Horta de Sant Joan

A sobre d'un penya-segat els àrabs decidiren establir el poble de Miravet coronat per un imponent castell convertit en fortalesa-monestir pels templers i dominant el riu Ebre que hi passa pels peus. Visitarem aquest municipi de la província de Tarragona situat a la comarca de la Ribera d'Ebre.

A la tarda visitarem el nucli antic de la població d'Horta de Sant Joan, que conserva el caràcter medieval i el conglomerat de volums i paisatges que van inspirar les obres cubistes de Picasso.

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu: 42,00 €

Dissabte, 16 de maig

Visita guiada: Descobreix la Diagonal (des del passeig de Gràcia fins a Francesc Macià)

Passejarem pel tram més antic i monumental de l'avinguda Diagonal. Des del passeig de Gràcia a l'avinguda Francesc Macià. Palaus, esglésies, gratacels, cases de lloguer.... Diferents estils arquitectònics: modernisme, neogòtic, noucentisme, racionalisme... És a dir el Palau Robert, l'església de Pompeia, Can Serra, la Casa Pérez Samanillo, les Cases Sayrach..., construïdes pels arquitectes Enric Sagnier, Josep Puig i Cadafalch, Joan Josep Hervàs, Ricardo Churruga, Manuel Sayrach.

Punt de sortida: passeig de Gràcia/Av.Diagonal: "Els Jardinetes". Metro: L3 i L5: Diagonal. FGC: Provença. Bus: 6,22,24,33,34,H8, V17)

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Diumenge, 17 de maig, a les 10.00 hores

Excursió: Terol (serra de Gúdar i Albarrasi)

Visita amb guia local tot seguint l'itinerari mudèjar, fins a arribar al "Mausoleu dels Amants de Terol". L'endemà, atapeïda jornada de visita a Oriola del Tremedal, un excel·lent mirador dels Monts Universals. A la tarda, visita amb guia local de la localitat d'Albarrasi,

declarada monument nacional des del 1961. L'endemà, viatge cap al municipi de Rubiols de Mora situat a la serra de Gúdar. Trobarem un poblet totalment enmurallat amb cases blasonades. Abans d'esmorzar i fer el camí de tornada cap a Barcelona, també visitarem el poblet de Móra de Rubiols.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 220,00 € (suplement individual 40,00 €)

[Del 30 de maig a l'1 de juny](#)

JUNY

Xerrada: "Mites en pediatria"

Segurament, la pediatria és un terreny propici a la polèmica pel que fa a les receptes familiars, cures miraculoses i precaucions, de vegades exagerades. El Dr. Josué Garrigós, que ha estat exercint com a metge pediatria durant dècades, en aquesta xerrada ens ajudarà a revisar tots aquests mites per triar allò que més convé per a la cura dels més petits.

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

[Dimarts, 2 de juny, a les 19 hores](#)

Visita guiada: La festa del Corpus Christi a la ciutat de Barcelona: L'ou com balla

Gaudirem d'una de les festes més antigues de la ciutat de Barcelona. Reculant fins al segle XVII, podrem copsar espais, arquitectures, patis que, al voltant de la festivitat de l'ou com balla, ens permetran passejar pels carrers més antics de la Barcelona medieval. És a dir, la Parròquia de Santa Anna, l'Ateneu Barcelonès, la Catedral de Barcelona, la Casa de l'Ardiaca, el Museu Marès, el Palau de la Comtessa de Palamós. A banda de flors, cireres, aigua, brolladors, pous, jardins, claustres....

Punt de sortida: plaça Nova/Bisbe (Metro: L1: Urquinaona, Liceu. L3: Liceu, L4: Urquinaona o Jaume I, Bus: 17,40,45)

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

[Diumenge, 7 de juny, a les 10.00 hores](#)

Excursió: Pirineu basconavarrens francès

Excursió de sis dies de durada visitant localitats tant de territori navarrès com basc o francès.

Pamplona, Senyoriu de Bertiz, Sare, Tren de Larrun, Hondarribia, Amaiur, Sant Sebastià, Elizondo, Saint-Jean--de-Luz, Lesaka, Olite, Tudela, etc.

Tot el detall d'aquesta excursió el podeu veure en el programa de mà que teniu a la vostra disposició al Centre i a Secretaria (3a planta).

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu : 395,00 €

[Dies,16 a 21 de juny](#)

Excursió: Fonts del Cardener i Sant Llorenç de Morunys (Solsonès - Lleida)

Visitarem la part antiga del poble de Sant Llorenç de Morunys i molt especialment l'església i la capella barroca dedicada a Nostra Senyora dels Colls. Tot seguit ens dirigirem a la Coma i la Pedra per visitar les fonts del Cardener.

A la tarda, passejada per la zona històrica i més turística de Solsona.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 38,00 €

[Dissabte, 27 de juny](#)

EXPOSICIONS

Exposició de pintura: "Flores y otros fragmentos"

Autora: Julia Salgueiro

L'artista presenta en aquesta exposició un seguit de gravats en metall que ofereixen una representació figurativa d'escenes quotidianes. Les imatges, carregades de valor poètic i artístic, permeten al visitant endinsar-se en l'obra i identificar-se amb la seva pròpia naturalesa.

[Del 13 d'abril al 8 de maig](#)

Exposició de treballs fi de curs

Exposició col·lectiva a càrrec dels nostres talleristes

[Pintura i puntes de coixí: del 15 de maig al 5 de juny](#)

Pintura: del 8 al 26 de juny

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.

L'objectiu de les classes serà conciliar el plaer d'aprendre per poder desenvolupar-se dins una situació concreta, amb una bona estructuració dels coneixements (diferències culturals, llenguatge de la vida quotidiana), tot utilitzant un vocabulari pràctic (salut, vida quotidiana, cuina), turístic (hotels, restaurants, visites culturals) i personal (parlar de la família, les vacances, la feina, etc.).

Designarem un llibre una vegada tindrem els resultats de la prova de nivell, o podrem treballar amb altres documents fotocopiats.

Prova de nivell per determinar els coneixements dels/de les alumnes.

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dimarts de 17 a 18.30 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 d'aquest mateix 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.

Professores: 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 del món. 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

Les classes d'aquest curs s'adrecen, sota el títol "La construcció de poemes", a l'estudi i l'elaboració de poesia. Es treballarà el gènere narratiu, especialment la poesia. Al llarg del trimestre seguirem autors com Joana Raspall, Joan Carner, Carles Riba, Susana Rafart, García Márquez, Pedro Salinas, etc.

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. Hata-loga nou

Aquesta poderosa pràctica del Hata-loga t'ofereix eines per transformar classe a classe, el teu cos, la teva ment i la teva vida.

Preu: 34,35 €

Professora: Lola Barea

Dimecres de 12 a 13 h (10 sessions)

26. 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.

Preu: 42,95 €

Professora: Neus Alonso

Dijous de 16 a 17.15 h (10 sessions)

27. 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)**

28. 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)

29. Tai-txi

L'art de la meditació en moviment. Mitjançant la coordinació de moviments lents i de la respiració, promourem 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)

30. Tècnica hipopressiva

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)

31. 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)

32. Zumba **nou**

Classes dinàmiques i divertides per moure el cos i cremar calories ballant. La música llatina, simpàtica i divertida, ens portarà a desenvolupar exercicis senzills, fent la classe entretinguda.

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous de 10 a 11 h (10 sessions)

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

33. 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)

34. 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)

35. 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

36. 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)

37. 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, i a crear les carpetes necessàries per tenir ordenada la informació.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimecres de 19 a 20.30 h (10 sessions)

38. 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)

39. Internet avançat

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

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sessions)

40. Photoshop III **nou**

Amb els coneixements adquirits en els nivells anteriors, utilitzarem noves tècniques i eines per millorar les composicions, els retocs, etc.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dijous de 19 a 20.30 h (10 sessions)

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