

## 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](http://www.associaciociberdona.entitatsbcn.net)

Correu electrònic: [ciberdona@gmail.com](mailto: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](http://www.pcasals.entitatsbcn.net)

Correu electrònic: [aggpc@yahoo.es](mailto: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](http://www.aerolandphilipps.org)

Correu electrònic: [info@aerolandphilipps.org](mailto: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. És una entitat no lucrativa i tots els participants són voluntaris. Les activitats estan adreçades a nens, adolescents i joves.

## PROCÉS D'INSCRIPCIONS

### DATES D'INSCRIPCIONS:

**Tots els tallers:** Els dies **29 i 30 de setembre**, de 10.30 a 12.30 i de 16.30 a 19.30 hores

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 30 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. Els tallers de llarga durada, és a dir, aquells en els quals no es poden assolir els objectius en un trimestre (català, francès, anglès d'escriptura creativa, lectura teatral, etc.), 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 (10 sessions)

**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 4r trimestre de 2015 és del **5 d'octubre al 11 de desembre**

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 OCTUBRE-DESEMBRE 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 dimarts de 16 a 17.30 h**

- **Vine a ballar sardanes**

Aprendreu a "comptar i repartir", tot practicant "la dansa més bella de totes les danses que es fan i es desfan".

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 o divendres de 10 a 12 h**

## ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

### OCTUBRE

#### **Excursió: Paisatges de la Garrotxa**

Gaudirem amb la contemplació d'uns pobles i paisatges de la comarca de la garrotxa, vestits de tardor. Visitarem Castefollit de la Roca; fotografiarem el Pont de Llierca i passejarem per Sant Joan les Fonts.

Dinarem a Banyoles i ens relaxarem a la tarda amb les meravelloses vistes del llac.

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu: 41,00 €

**Diumenge, 4 d'octubre**

#### **Visita guiada: Descobreix Nou Barris**

Al voltant de la plaça de Lluçmajor; de l'Hospital Mental a les cases barates de Ramón Albó, descobrirem la història d'un dels antics equipaments sanitaris més importants de la ciutat de Barcelona, recuperat en el darrers anys com a seu del districte, així com altres actuacions urbanístiques.

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Punt de sortida: plaça de Lluçmajor/passeig de Verдум (Metro: L4: Lluçmajor- Bus: 11, 31, 32, 47, 50, 51, 73, 76, 173)

**Dissabte, 17 d'octubre, a les 10 hores**

#### **Visita guiada als museus: MNAC**

Exposició temporal: Del segon origen. Arts a Catalunya 1950-1977

A càrrec dels guies del Museu Nacional d'Art de Catalunya

Entre 1950 i 1977 es desenvolupa un dels períodes més rellevants de l'art català del segle XX, que arrenca després de Dau al Set i apunta cap al procés de restitució democràtica i institucional del país. L'exposició estableix una cronologia visual a les sales del museu que desenvolupa, any per any, múltiples exemples de com va avançar l'art català al llarg d'aquestes dues dècades. Es presenten obres originals, pintures, escultures, pel·lícules i materials documentals amb l'objectiu de completar la historiografia del període i, alhora, relacionar autors, tendències i disciplines aparentment disperses.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: entrada museu gratis i visita guiada 4,00 € per persona

Punt de trobada: 10.15 hores davant el museu.

**Dijous, 22 d'octubre a les 10.30 hores**

### **Excursió: Elna (Argelès-sur-Mer - Rosselló)**

Antiga capital del Rosselló i seu, entre els anys 1939 i 1944, de la Maternitat d'Elna, entitat fundada sense cap tipus de mitjans per la infermera suïssa Elizabeth Eidenbenz, que va aconseguir facilitar el naixement de 600 nens, ajudant les dones dels camps de refugiats d'Argelès-sur-mer.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 42,00 €

**Dissabte, 24 d'octubre**

## **NOVEMBRE**

### **Visita guiada: Cementiri de les Corts**

Un cop més, dedicarem un matí a descobrir un dels cementiris més interessants de l'actual ciutat i a passejar-hi. Construït com a cementiri municipal de l'antic poble de les Corts (1845), hi destaquen la capella, el recinte jueu, la tomba de la família Deu, el recinte als màrtirs d'ultramar... En definitiva, història, arquitectura i escultura funerària lligades a la ciutat de Barcelona

Punt de sortida: Av.Joan XXIII, fora del recinte; davant la porta principal de cementiri. (Metro: L3: Palau Reial - Bus: 54, 113, L12 - Tramvies: T1, T2, T3)

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

**Diumenge, 8 de novembre, a les 10 hores**

### **Tertúlia al voltant d'un personatge de Gràcia:**

#### **La vida i obra de Mercè Rodoreda**

Mercè Rodoreda i Gurguí (Barcelona, 1908 - Girona, 1983) es considera l'escriptora de llengua catalana més important de postguerra per la densitat i el lirisme de la seva obra. Les seves novel·les s'han traduït a més de trenta llengües diferents. La seva producció comprèn tots els gèneres literaris: tant la poesia com el teatre o el conte, tot i que destaca especialment en la novel·la. Aquí es farà un repàs a la seva obra tot emmarcant-la en les diferents etapes i episodis de la seva vida privada, alguns dels quals van ser intensos i dramàtics i van influir en gran mesura en el caràcter de la seva obra literària.

A càrrec de Roser Colomer Surós, mestra i llicenciada en filologia romànica. Jubilada

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Activitat gratuïta.

**Dimarts, 17 de novembre, a les 19 hores**

### **Visita guiada als museus: Fundació Miró**

#### **Exposició temporal: Miró i l'objecte**

Aquesta exposició monogràfica explora per primera vegada el paper de l'objecte en l'obra de Miró. Comissariada per William Jeffet, Miró i l'objecte investiga com l'artista, en una primera fase, evoluciona des de la representació pictòrica de l'objecte fins a la seva incorporació física a través del collage i l'assemblatge per arribar finalment a l'escultura.

A càrrec dels guies de la Fundació Miró

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Punt de trobada: 10.15 hores davant llibreria del museu.

Preu: entrada museu i visita guiada 9,00 € per persona

**Dijous, 19 de novembre a les 10.30 hores**

### **Excursió: Romànic del Ripollès**

Arribarem a la antiga vila baronial de Sant Joan de les Abadesses, que conserva el entramat medieval del casc antic, part de la muralla medieval, així com el seu conegut Pont Vell, sense oblidar-nos del Palau, de l'Abadia i el magnífic antic Monestir que visitarem.

A la tarda ens desplaçarem fins al petit poble de Beget, que conserva l'aspecte dels antics pobles medievals amb velles cases de pedra, balconades de fusta i tortuosos carrers de pedra. Es molt conegut per la magnífica talla de fusta romànica "la Majestat".

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu: 45,00 €

## Dissabte, 21 de novembre

### Excursió: Beget (Ripollès)

Pintoresca i turística població de l'Alta Garrotxa situada en la serralada pirenaica, inclosa dins el patrimoni arquitectònic de Catalunya i afegida el 1969 al municipi de Camprodon. L'església romànica de Sant Cristòfol disposa d'un retaule gòtic d'alabastre policromat.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 39,50 €

**Dissabte, 28 de novembre**

## DESEMBRE

### Excursió: Pre-Nadal a França (Carcassona-Narbona)

Excursió de tres dies de durada visitant localitats tant especials com: Salses, Carcassona i Narbona.

A Salses, farem una visita guiada a la seva fortalesa, exemple únic d'arquitectura militar a mig camí entre fortalesa i bastió.

Carcassona, ciutat medieval, capital del departament de l'Aude, a la regió del Llenguadoc-Rosselló a França coneguda per la seva ciutadella emmurallada (La Cité), declarada l'any 1997 Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO .

L'hotel el tindrem a Carcassona.

Visitarem Narbona, els seus carrers i monuments representatius; l'últim dia "Gran dinar de pre-Nadal.

El programa de visites estarà a disposició de les persones interessades a Secretaria 3a planta i a planta baixa.

Organitzada per l'Associació Gent Gran Pau Casals

Preu: 280,00 €

**Dies 5, 6 i 7 de desembre**

### Visita guiada: Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes i els seus voltants

Redescobrirem una de les joies més valuoses de l'arquitectura gòtica barcelonina; es tracta d'un petit recinte emmurallat on la reina Elisenda de Montcada fundà un conjunt monàstic de monges clarisses d'ençà del segle XIV, en el qual destaquen l'església, el claustre, la sala capitular, el refectori, etc.

Punt de sortida: plaça del Monestir/Baixada Monestir (Bus: 22, 63, 68, 75)

\* Cal considerar que el preu de l'entrada és de 5,00 €/persona (targeta rosa gratuït)

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

**Diumenge, 13 de desembre, a les 10.00 hores**

**Caga Tió.** A partir de les 18 hores, activitats infantils.

Organitzat per l'Agrupament Escolta Roland Philipps

Activitat gratuïta

**Dijous, 17 de desembre**

## EXPOSICIONS

### Exposició de pintura: "Cartell Modernista Català"

Autor: Armand Valeta Roig

L'època daurada del Modernisme va ser des del 1885 fins al 1929 i els cartells reflecteixen la cultura de la societat d'aquell moment.

Per mi ha estat un gran plaer poder fer i presentar aquestes reproduccions dels grans mestres del Modernisme, tractant d'obtenir al més acuradament possible els colors originals dels cartells.

**Del 28 de setembre al 23 d'octubre**

### Exposició de pintura

Autora: Maria Elvira Ferrer

No hi ha res millor que la definició feta sobre aquest art, atribuïda a Leonardo da Vinci: La pintura és una poesia muda i la poesia una pintura cega; una i altra imiten la natura sempre que els és possible.

**Del 26 d'octubre al 20 de novembre**

### Exposició d'arts plàstiques: "Expressions"

Autora: Maria Rosa Romeu

Quin contrast són els elements que ens envolten!. Cel, mar i terra. Amb la pintura i la ceràmica expresso el meu interior, el dono a conèixer a l'exterior.... i el comparteixo amb els altres.

**Del 23 de novembre al 18 de desembre**

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 00

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 18 a 19.30 h (10 sessions)**

### 2. Anglès 1

Destinat a aquelles persones que han tingut un mínim contacte amb la llengua anglesa (salutacions, nom, país, edat, l'alfabet, els nombres, els dies de la setmana, etc.; vocabulari molt bàsic). Es seguirà treballant el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions), es començarà a treballar el passat simple i s'ampliarà vocabulari (les hores, llocs, roba, etc.). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

**Divendres de 16.30 a 18 h (10 sessions)**

### 3. 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 i passat simples (formulació de preguntes, afirmacions i negacions). També es treballarà el vocabulari bàsic (viatges, activitats, adreces, etc.). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. Es farà prova de nivell.

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

**Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sessions)**

### 4. 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: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

**Dilluns de 16.30 a 18 h (10 sessions)**

### 5. 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)**

## 6. 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: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

**Dimecres de 19.30 a 21 h (10 sessions)**

## 7. 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: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

**Dimecres de 18 a 19.30 h (10 sessions)**

## 8. 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: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

**Dilluns de 18 a 19.30 h (10 sessions)**

## 9. Català (avançat) **nou**

Taller d'ortografia i redacció de textos, adreçat a les persones que tenen coneixements de català escrit i parlat i volen aprofundir-los. Farem exercicis pràctics d'ortografia i redacció de textos i resoldrem els dubtes que es plantegin.

Professorat del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

Preu: 33,38 € (17,29 € amb carnet de jubilat o pensionista)

**Dijous de 10 a 11.30 h (11 sessions)**

**Del 8 d'octubre al 17 de desembre**

## 10. Francès (iniciació) ("falsos debutants") **nou**

Curs amb professora nativa.

Destinat a adults que ja tenen coneixements bàsics de francès i que desitgen refrescar o millorar el seu saber.

Es treballaran vocabulari i situacions quotidians i s'insistirà en l'aspecte oral.

(no importa si no heu practicat des de fa molt de temps; per això en diem "falsos debutants" i no *iniciació*)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

**Dimarts de 16.00 a 17.30 h (10 sessions)**

## 11. 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.).

Proposarem 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 11.30 a 13.00 h (10 sessions)**

## BALLS

### 12. Balls en línia - Iniciació I

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 €

**Dijous de 12 a 13 h (10 sessions)**

### 13. Balls en línia - Iniciació II

Destinat a persones ja iniciades 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)**

### 14. Balls en línia - intermedi II

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 €

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

### 15. 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 d'11 a 12 h (10 sessions)**

### 16. 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)**

### 17. 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)**

### 18. 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)**

### 19. Ritmes llatins nou

Classes divertides per moure el cos i cremar calories amb balls d'intensitat suau i coreografies senzilles.

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

**Dimecres d'11 a 12 h (10 sessions)**

### 20. Sevillanes (intermedi)

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

Professora: Elisabeth Castejón

Preu: 34,35 €

**Dimarts de 18 a 19 h (10 sessions)**

## HABILITATS (Arts escèniques)

### 21. 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 19.30 a 21 h (10 sessions)**



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

## 22. 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)

### 23. Automaquillatge **nou**

Taller molt pràctic on aprendràs a corregir les imperfeccions; a potenciar les virtuts del teu rostre i treure'n el màxim partit. Recomanat per a persones que vulguin aprendre la tècnica del maquillatge, millorar la seva imatge i amb petits trucs poder aconseguir millors resultats cada dia i realçar la seva bellesa es veurà realçada al màxim.

Caldrà que porteu un mirallet de sobretaula i les pintures i pinzells que feu servir habitualment.

Professora: Anna Fons

Preu: 34,35 €

**Dijous de 12 a 13 h (10 sessions)**

### 24. 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)**

### 25. 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)**

### 26. Puntes de coixí II

Aprendrem nous punts contemporanis per poder canviar els punts de fons de mocadors i puntes tradicionals. Joieria de boxets, capsets tridimensionals, flors, etc. Tot amb l'art de la punta de coixí.

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 51,55 €

**Dimecres d'11.30 a 13 h (10 sessions)**

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### 27. Club de lectura **nou**

El club de lectura abastarà una àmplia varietat de gèneres, èpoques, cultures i registres. Es tracta de reunir un grup de persones interessades en la literatura en tota la seva pluralitat de manifestacions i amb ganes de comunicar experiències, sensacions i pensaments..

Conductora: Muntsa Turon

Preu: 10,30 €

**Dies: 2n dimarts de cada mes, de 19 a 20 h (13 d'octubre, 10 de novembre i 15 de desembre)**

### 28. Taller d'escriptura creativa

En les classes d'aquest curs treballarem diferents gèneres narratius: el microrelat, el conte, la llegenda, la narrativa breu i la poesia.

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

**Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sessions)**

## ACTIVITAT FÍSICA

### **29. 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: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

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

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

### **30. Gimnàstica postural**

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

Opció A - Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

**Dimarts de 10 a 11 h (10 sessions)**

Opció B - Professora: Irene García

Preu: 34,35 €

**Dimecres de 10 a 11 h (10 sessions)**

### **31. Gimnàstica expressiva**

Farem exercicis de respiració, estiraments suaus, de mobilitat articular i alineament postural

Practicarem petites seqüències de moviment acompanyades de música per entrenar la memòria, el ritme i la coordinació. L'objectiu de les sessions és mantenir i millorar la forma física de manera entretinguda i plaent. La dinàmica de les classes afavoreix l'expressió d'emocions i sentiments a través del treball corporal i musical.

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35

**Divendres de 12 a 13 h (10 sessions)**

### **32. 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)**

### **33. 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: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

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

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

### **34. 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)**

### **35. 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)**

### **36. 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)**

### 37. Zumba

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

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Dijous de 10 a 11 h (10 sessions)**

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### 38. 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)**

### 39. 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)**

### 40. Respiració, 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

### 41. Iniciació informàtica I

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

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Dimecres de 17.30 a 19 h (10 sessions)**

### 42. 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)**

### 43. 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)**

### 44. 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)**

#### 45. Fotografia: La càmera digital

Aprèn les tècniques bàsiques de fotografia per aplicar-les a la teva càmera digital, aprofitant tota la nova tecnologia que incorporen. Aprenderàs a utilitzar el flaix, el diafragma, la velocitat, l'enfocament, l'enquadrament, l'ISO, el balanç de blancs, etc.

Professor: Fabian Acevedo

Preu: 51,55 €

**Dijous de 16.15 a 17.45 h (10 sessions)**

#### 46. Photoshop I

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)**

#### 47. Tablettes i mòbils integrats (Apple i Android) **nou**

Aprendrem a utilitzar les nostres tablettes i mòbils i a treure'n el major profit possible. Veurem com instal·lar fàcilment les aplicacions, entendrem com es comuniquen i sincronitzen entre elles i amb l'ordinador. També aprendrem a connectar els nostres dispositius amb el televisor per veure i compartir les fotos, pel·lícules, llibres, vídeo i música amb els nostres amics i familiars.

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sessions)**

#### 48. Vídeo **nou**

Aprendre a crear vídeos mesclant i compaginant les fotos i vídeos del mòbil, amb els de les tablettes o la càmera i fer un vídeo de tot el conjunt (viatges, esdeveniments familiars, etc).

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Dimecres de 16 a 17.30 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