

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 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.

Horari de secretaria: de dilluns a divendres de 10 a 13 hores

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.

Horari de secretaria: de dilluns a dijous, de 18 a 20 hores.

Agrupament Escolta Roland Philipps

Web: www.aerolandphilipps.org

Correu electrònic: info@aerolandphilipps.org

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

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 **5 i 6 d'abril**, 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 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 6 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. Els tallers de llarga durada, és a dir, aquells en els quals no es poden assolir els objectius en un trimestre (català, francès, anglès, escriptura creativa, lectura teatral, coral, 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 o transferència a l'entitat que s'indiqui. Per facilitar el control dels pagaments, en el cas d'ingrés bancari o transferència 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 2n trimestre de 2016 és de l'**11 d'abril al 17 de juny**

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

FUNDACIÓ 'LA CAIXA' – Programa "Gent Gran"

Contacteu amb Secretaria per conèixer el programa d'activitats i les dates d'inscripció.

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 2016

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

Preu: 3,00 €

Divendres de 17 a 19.45 h

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

ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Grup de Teatre del Casal Cardener**

Assaig: dijous de 19.30 a 21 hores

- **Vine a ballar sardanes**

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

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

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

ABRIL

Presentació del llibre: "Assegut al pedrís"

Lloc: Espai de trobada, 1a planta

Dijous, 14 d'abril a les 19 hores

Aquest llibre de poemes de Miquel Sánchez, és la continuació de l'anterior, "Entre esclertes", publicat el 2014.

El llibre consta de 122 pàgines, integrat per 49 poemes, un pròleg del poeta i professor Francesc Parcerisas, 67 dibuixos i olis de la pintora Susana Cos. També incorpora un escrit sobre les característiques pictòriques de l'autora.

Els poemes es mouen entre l'àmbit quotidià i el món èpic. Són moltes les figures que passen per davant del lector, entortolligades per paraules on les emocions i els sentiments es fan presents.

La presentació anirà a càrrec d'Anna Agustí i alguns dels alumnes del taller d'Espectura creativa del nostre casal.

Visita guiada: Institut d'Estudis Catalans

Punt de trobada: carrer del Carme, 47

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Activitat gratuïta

Places limitades. Cal confirmar assistència en la Secretaria de l'Associació

Dijous, 14 d'abril a les 11.30 hores

Visita guiada amb una durada aproximada de 1 hora

El Institut d'Estudis Catalans està ubicat a l'antiga Casa de Convalescència, un edifici del segle XVII construït gràcies a la generositat de Pau Ferran, mecenes que a la seva mort deixà un llegat per a la construcció de la Casa de Convalescència. L'edifici

actual forma part del gran conjunt sanitari integrat per l'antic Hospital de la Santa Creu, que també comparteixen l'actual Biblioteca de Catalunya i la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya.

Excursió a l'Empordà Medieval

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 34,00 € - Sòcies Ciberdona: 31,00 €

Dissabte, 16 d'abril

Visitarem Peratallada, bonic poble del municipi de Forellac, declarat conjunt historicoartístic perquè és un dels nuclis d'arquitectura medieval més importants i millor conservats de Catalunya, amb el seu castell fortificat amb una gran torre, els palaus i muralles. Tot seguit ens dirigirem a Pals, també declarat conjunt historicoartístic, de traçat medieval amb els seus carrers empedrats, flanquejat per cases nobles i envoltat de muralles. Dinar a l'Estartit, típica població marinera i a la tarda passejada pel seu port olímpic i els carrers comercials.

Visita als museus: Can Framis

Punt de trobada: davant del museu a les 11 h. C/ Ros Boronat, 116-126

Metro: L1 Glòries o L4 Poble Nou i Llacuna; Bus: 6,7,40,42,56,92,141,192,B25

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 5,00 € (inclou entrada i visita guiada a càrrec d'un guia del museu)

Dijous 21 d'abril, 10 h

Inaugurat a Barcelona l'abril del 2009 és el darrer projecte de la Fundació Vila Casas, on s'exposen al voltant de 300 obres, que daten des de la dècada dels 60 fins l'actualitat i que pertanyen a diversos artistes nascuts o residents a Catalunya.

Excursió: Monestir de Sant Pere de Rodes (Alt Empordà)

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu: 46,00 €

Dissabte, 30 d'abril

En un dels perfils costaners més capritxosos i espectaculars de la costa catalana, es troba l'important i preciós municipi del Port de la Selva, enclavat en el sector septentrional de la península del Cap de Creus i amb el mar als seus peus, aquesta petita població alberga en els seus voltants una de les joies arquitectòniques més interessants per conèixer el món medieval i el romànic català: Sant Pere de Rodes.

Gaudirem d'una visita guiada per aquest conjunt monumental que s'aixeca al capdamunt de la Serra de Verdera, amb una immensa vista panoràmica sobre el Mediterrani i d'una inigualable bellesa paisatgística.

Després de dinar en un restaurant de Roses, farem una passejada pels seus carrers i passeig marítim.

Visita guiada per Barcelona: Botigues modernistes

Punt de sortida: La Rambla (Font de Canaletes). (Metro L1 i L3, Catalunya; FGC, Catalunya; Bus: 14, 24, 41, 42, 55, 59, H16, V15).

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte 30 d'abril, 10h

Recuperarem la història d'aquestes botigues que, al llarg dels anys, han obert les seves portes i ens han ofert productes de tota mena, alguns d'origen artesanal. Han estat botigues úniques que venen dolços, pastissos, caramels, herbes, torrefactes, partitures, teles, formatges, pastes de sopa, espelmes, espardenyas, pintures, etc. Redescobrir-les ens farà passejar fonamentalment pels carrers del Raval, la Rambla i el Barri Gòtic.

MAIG

Excursió: Girona, temps de flors

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu: 40,00 €

Dissabte, 7 de maig

És plena primavera i com cada any per aquestes dates, el llenguatge amable de les flors i els muntatges efímers i imaginatius, transformen la ciutat de Girona en un subtil espectacle d'aromes, textures i colors. Al Barri Vell de la ciutat, els monuments, les cases i els seus patis interiors, carrers, jardins i paratges naturals, emergeixen revestits de sorprenents elements vegetals i formes artístiques, que donen a la ciutat el color, l'olor i la bellesa de la festa. Tot passejant pels seus carrers, gaudirem d'un matí amb aquesta embriaguesa dels sentits.

Dinarem en un restaurant de l'Estartit i, a la tarda, visitarem un lloc molt especial i curiós: el **Museu de la Pesca**, ubicat a Palamós, inaugurat el 2002 i dedicat al coneixement i la difusió de la pesca i el patrimoni marítim i pesquer de la Costa Brava. És a la zona del port pesquer d'aquesta població, a l'antic magatzem portuari anomenat «Tinglado».

Excursió a la Provença francesa (Aigües Mortes, Arles, Avinyó)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 385,00 € (suplement individual 90,00 €)

Dies 14,15 i 16 de maig

Dinarem a Montpeller i ens dirigirem a la regió de la Camarga, on visitarem Aigües Mortes, ciutat medieval fortificada, situada entre llacs, llacunes i salines. Soparem i ens allotjarem a Avinyó. L'endemà al matí, visitarem la ciutat històrica, patrimoni mundial de la Unesco. A la tarda, recorrerem Arles, una petita i tranquil·la ciutat amb més de 2.500 anys d'història. Visitarem el teatre i l'amfiteatre romà i també el centre històric i la part medieval. El darrer dia, visitarem Nimes i el seu nucli històric, on destaca el Coliseu, el Temple, els jardins de la Fontaine i la muralla romana i després tornarem a Barcelona.

Xerrada: La depressió

A càrrec d'Ester Martínez, psicòloga especialitzada en família.

Activitat gratuïta

Dimarts, 17 de maig a les 19 hores

La depressió és probablement la segona malaltia psicològica en termes absoluts després dels trastorns per ansietat. De fet, els trastorns per ansietat quan es prolonguen en el temps i no s'aborden adequadament poden acabar en una depressió. La depressió prolongada pot causar incapacitat laboral i fins i tot tendències suïcides. Per això és important assumir-la com una malaltia i abordar-la de forma multidisciplinària.

A la xerrada es tracten aspectes bàsics de la depressió i propostes, tant per afrontar-la com per ajudar o acompanyar una persona que pateix aquesta malaltia.

Visita guiada per Barcelona: Dones i artistes de Sarrià

Punt de sortida: Major de Sarrià-plaça de Sarrià. FGC: L6: Reina Elisenda; bus: 22,64,68,75.

A càrrec de Carolina Chifoni

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte 21 de maig, 10 h

Poetesses, autores teatrals, novel·listes, compositoras musicals, periodistes, bibliotecàries, pintores; en definitiva, dones protagonistes del seu temps que, sens dubte, van intentar trencar motllos amb la seva actitud vital i també artística. Ens passejarem al voltant del nucli històric de l'antic poble de Sarrià i alhora recuperarem la vida i l'obra de dones com Carme Karr Alfonsetti (1865-1943), Dolors Monserdà i Vidal (1845-1919), Dorotea Chopitea i Villota (1816-1891), Clementina Arderiu (1889-1976), Rosa Leveroni (1910-1985) i Olga Nicolaievna Sacharoff (1889-1967). Dones que han viscut durant dels darrers 200 anys, protagonitzant una vida i una obra que cal recuperar de l'oblit.

Tertúlia literària sobre *Pedra de tartera*, de Maria Barbal

A càrrec de Roser Colomer, mestra i llicenciada en Filologia Romànica.

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Activitat gratuïta

Dimarts, 31 de maig, 19 h

Pedra de tartera, aquella petita història de Maria Barbal, celebra el 30 aniversari i ha esdevingut un clàssic.

Aprofitant l'efemèride, reflexionarem sobre les raons del seu èxit. Hi ha llibres escrits en estat de gràcia.

JUNY

Visita als museus: El Born Centre Cultural

Punt de trobada: davant del museu, a les 10 h. Plaça Comercial, 12 (c/Comerc)

Metro: L4 Jaume I; Bus: 39

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 8,00 € (inclou entrada exposició, jaciments i visita guiada a càrrec d'un guia del museu)

Dijous, 2 de juny, 10 h

El Born CC és un espai històric i un nucli de memòria col·lectiva. L'edifici de l'antic mercat del Born (1876), primer edifici de l'arquitectura del ferro de Barcelona i mostra viva de l'auge de la ciutat com a metròpoli europea durant el segle XIX, conserva en el

seu interior el jaciment arqueològic de les cases d'aquesta part del barri de la Ribera de la Barcelona del 1700 enderrocades per construir una ominosa ciutadella de repressió. Es recorden els fets de la Guerra de Successió i del setge del 1714 i les transcendents conseqüències que van tenir per a Barcelona i Catalunya.

Excursió: Ruta de les muscleres (en vaixell)

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu : A concretar .

Dissabte, 4 de juny

El Parc Natural del Delta de l'Ebre és un dels espais protegits més importants d'Europa. L'activitat s'iniciarà al moll de creuers recreatius, amb un creuer camí cap als viviers de musclos i ostres, on visitarem la caseta del Parrillo, situada damunt mateix dels viviers. De la mà de professionals, ens introduïren en el món del musclo i en la importància que té a la badia dels Alfacs. Després de degustar aquests dos productes acompanyats d'una copa de cava, recorrerem la badia per visitar les salines de la Trinitat i la reserva natural de la Punta de la Banya, entre altres indrets.

Dinarem en un restaurant de Sant Carles de la Ràpita, i després, a la tarda, passejarem pels carrers d'aquesta població.

Excursió al Tren dels Llacs

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: a concretar

Dissabte, 11 de juny, 7.30 h

Després d'esmorzar pel camí, arribarem a Balaguer (capital de la Noguera), on prendrem el tren històric que fa la ruta entre Lleida i la Pobla de Segur. El recorregut, amb locomotora dièsel i vagonets dels anys cinquanta, va des de les planes de Lleida, el Montsec, la comarca del Pallars Jussà fins a la Pobla de Segur. Una línia panoràmica que travessa túnels i ponts d'una bellesa espectacular, amb un territori divers d'aspres camps de conreu, cingles calcaris i aigües tranquil·les. Abans de dinar, hi haurà una visita guiada al nucli històric medieval del poble. A la tarda, quan tornem a ser a Balaguer, degustarem la coca de recapte típica de la zona i tornarem en autocar a Barcelona.

SETEMBRE

Per tal de reduir l'impacte econòmic que aquests tipus de sortides suposa, presentem un avançament d'aquest viatge que caldrà formalitzar durant els mesos de març i abril (data límit 22 d'abril)

Viatge: Paisatges d'Irlanda

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu: a concretar.

Dates aproximades: del 12 al 20 de setembre (ambdós inclosos)

Viatge de 9 dies de durada que ens portarà a descobrir una part important d'Irlanda i els seus paisatges.

Visitarem Dublín, Belfast, Comtat de Donegal, Comtat de Kerry, penya-segats de Moher i d'altres indrets. Farem excursions i visites guiades per descobrir cadascun dels racons d'aquestes ciutats, comtats, pobles i poblets.

Coneixerem les seves històries, tradicions i cultura i alhora gaudirem del paisatge i la bellesa natural d'aquells paratges.

Cal inscriure-s'hi prèviament a la Secretaria de l'Associació, tots els matins.

Trobareu els aclariments, els requisits i la normativa per fer aquest viatge al tauler d'anuncis de la planta baixa.

EXPOSICIONS

Exposició: "Art i vida"

Autora: Cristina Morales

Del 4 al 29 d'abril

Es tracta d'una exposició global que reflecteix diferents aspectes de la vida, expressats a través de l'art, amb un sentiment d'espiritualitat i de connexió amb l'univers, amb el qual esdevé diví.

Exposició: "Apa i la Gran Guerra"

Autors: Observatori de Vallcarca

Del 2 al 27 de maig

Les caricatures de Feliu Elias a la revista *Iberia*. 1915-1916.

Aquesta exposició és un conjunt de reproduccions de caricatures publicades durant la Primera Guerra Mundial. Les il·lustracions i els materials que l'acompanyen permeten una aproximació al primer gran conflicte bèl·lic del segle XX, però també a la manera com aquesta guerra es vivia des de Barcelona.

Exposició de treballs fi de curs

Exposició col·lectiva a càrrec dels nostres talleristes

Pintura i puntes de coixí: del 30 de maig al 10 de juny

Pintura: del 13 al 30 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 00

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Divendres de 18 a 19.30 h (10 sessions)

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.

2. ANGLÈS 1

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Divendres de 16.30 a 18 h (10 sessions)

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.

3. ANGLÈS 2

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sessions)

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 simple (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.

4. ANGLÈS 3

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dilluns de 16.30 a 18 h (10 sessions)

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.

5. ANGLÈS 4

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Dimecres de 16.30 a 18 h (10 sessions)

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.

6. ANGLÈS 5

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Dimecres de 19.30 a 21 h (10 sessions)

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.

7. ANGLÈS 6

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Dimecres de 18 a 19.30 h (10 sessions)

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.

8. ANGLÈS 7

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dilluns de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Destinat a persones amb un nivell intermedi de llengua anglesa que volen millorar-la oralment. 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.

9. CATALÀ (MITJÀ)

Professorat del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

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

Opció A - **Dimecres de 10 a 11.30 h (10 sessions)**

Opció B - **Dijous de 10 a 11.30 h (10 sessions)**

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

10. FRANCÈS (INICIACIÓ)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dimarts de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Curs amb professora nativa.

Destinat a adults que ja tenen nocions bàsiques de francès i que desitgen refrescar o millorar els seus coneixements.

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

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

11. FRANCÈS (MITJÀ)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dimarts de 11.30 a 13.00 h (10 sessions)

Curs amb professora nativa.

L'objectiu de les classes serà conciliar el plaer d'aprendre per poder defensar-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.).

Es proposarà un llibre una vegada es tinguin els resultats de la prova de nivell, o es podrà treballar amb altres documents fotocopiats.

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

BALLS

12. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ I

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous de 12 a 13 h (10 sessions)

Destinat a persones que volen iniciar-se en aquest tipus de ball. Els participants aprendran 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 els agradin.

13. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ II

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dilluns de 12 a 13 h (10 sessions)

Destinat a persones ja iniciades en aquest tipus de ball. Aprendran 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 els agradin.

14. BALLS EN LÍNIA - INTERMEDI II

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dilluns d'11 a 12 h (10 sessions)

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

15. BALLS EN LÍNIA (AVANÇAT)

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous d'11 a 12 h (10 sessions)

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

16. COUNTRY INICIACIÓ

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

Dilluns de 19 a 20 h (10 sessions)

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

17. COUNTRY INTERMEDI

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)**

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.

18. COUNTRY AVANÇAT

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

Dimecres de 19 a 20 h (10 sessions)

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.

19. SEVILLANES (INTERMEDI)

Professora: Elisabeth Castejón

Preu: 34,35 €

Dimarts de 18 a 19 h (10 sessions)

És 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.

HABILITATS (Arts escèniques)

20. LECTURA CREATIVA

Professores: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 51,55 €

Dijous de 18 a 19.30 h (10 sessions)

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

21. CORAL CARDENER

Professor: Òliver Carrasco

Preu: 51,55 €

Dijous de 17.30 a 19 h (10 sessions)

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.

HABILITATS (Expressió plàstica)

22. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

Professor: Luis Moreira

Preu: 68,75 €

Dimarts de 19 a 21 h (10 sessions)

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.

23. PINTURA

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Opció A - Professor: Francesc Blasi

Dilluns de 10 a 12 h

Opció B - Professor: Andreu Sánchez

Divendres de 10 a 12 h

Espai on podràs desenvolupar la teva creativitat tot experimentant diverses tècniques.

24. PUNTES DE COIXÍ

Professora: Roser Forcano

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Dijous d'11.30 a 12.45 h (10 sessions)

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.

25. PUNTES DE COIXÍ II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 51,55 €

Dimecres d'11.30 a 13 h (10 sessions)

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

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

26. CLUB DE LECTURA

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,45 €

Dies: 2n o 3r dimarts de cada mes, de 19 a 20.30 h (12 d'abril, 17 de maig i 14 de juny)

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..

27. TALLER D'ESCRITURA CREATIVA

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sessions)

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

ACTIVITAT FÍSICA

28. 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)**

Treball de reforç muscular i de mobilitat articular, elasticitat i estiraments per prevenir lesions i millorar la salut de l'esquena.

29. GIMNÀSTICA POSTURAL

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)

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

30. DANSA CREATIVA PER ADULTS

nou

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35

Divendres de 12 a 13 h (10 sessions)

Ampliarem la nostra consciència corporal amb exercicis de respiració, d'escalfament i jocs per alliberar tensions. També practicarem petites seqüències de moviment acompanyades de música per entrenar la memòria, el ritme i la coordinació. L'objectiu de les sessions és millorar la forma física i anímica de manera entretinguda i plaent. Aquestes classes afavoreixen l'expressió d'emocions i sentiments a través del treball corporal i musical.

31. IOGA I SALUT

Professora: Neus Alonso

Preu: 42,95 €

Dijous de 16 a 17.15 h (10 sessions)

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.

32. MÈTODE FELDENKRAIS (TALLER D'ESQUENA)

Professora: Isabel Lamas

Preu: 34,35 €

Dimecres de 12 a 13 h (10 sessions)

Classes pràctiques utilitzant el moviment conscient per millorar les nostres accions diàries obtenint més harmonia, salut i benestar. Les classes són respectuoses amb les limitacions de cadascun, i intenten no produir esforç ni dolor.

Aquesta tècnica la poden practicar totes aquelles persones que vulguin millorar la seva qualitat de vida, independentment de la condició física i l'edat.

33. PILATES I

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)**

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.

34. QI-GONG

Professora: Regina Encinas

Preu: 34,35 €

Dilluns de 10 a 11 h (10 sessions)

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.

35. TAI-TXI

Professora: Regina Encinas

Preu: 51,55 €

Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sessions)

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.

36. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Dimecres d'11 a 12 h (10 sessions)

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.

37. TXI-KUNG

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 42,95 €

Dijous de 19.30 a 20.45 h (10 sessions)

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. El txi-kung és l'antídote ideal contra l'estrès i per aconseguir ser més feliços.

38. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous de 10 a 11 h (10 sessions)

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.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

39. MEMÒRIA I SALUT

Professora: Rosa M. Miró

Preu: 51,55 €

Dilluns de 16 a 17.30 h (10 sessions)

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

40. CURS BÀSIC DE PENSAMENT POSITIU **nou**

Professora: Maribel Gil

Preu: 51,55 €

Dimarts de 16 a 17.30 h (10 sessions)

Aquesta guia pràctica ens mostrarà com aprendre a ser més conscients de la nostra ment. La base d'aquest taller és comprendre que el pensament positiu ens aporta tot allò que volem canviar, superar o veure d'acceptar.

Vull compartir amb totes les persones l'alegria de viure en pau i serenitat, per gaudir d'una vida millor.

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

41. INTERNET

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sessions)

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.

42. INTERNET AVANÇAT

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimecres de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Aquest taller 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 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.

43. PHOTOSHOP III

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dijous de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Amb els coneixements dels cursos anteriors, podrem accedir a noves tècniques i eines per obtenir millors composicions, realitzant retocs de pell i rostres per poder sorprendre familiars i amics.

44. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS (ANDROID)

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Opció A - **Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sessions)**

Opció B - **Dimecres de 19 a 20.30 h (10 sessions)**

Aprendre a utilitzar les nostres tauletes i mòbils i a treure'n el major profit possible. Veurem com es poden instal·lar fàcilment les aplicacions, entendrem com es comuniquen i sincronitzen entre aquestes 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.

45. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS II **nou**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Per continuar aprofundint en el coneixement dels nostres mòbils i/o tabletas, aprendrem a utilitzar correctament la càmera, com convertir la tableta i/o el mòbil en un llibre digital, etc.

Cal tenir els coneixements bàsics i ser usuaris habituals d'aquests aparells.

46. FOTOGRAFIA III:

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dijous de 16.15 a 17.45 h (10 sessions)

Com a complement dels trimestres anteriors; farem pràctiques en classe i a l'exterior per aplicar les tècniques apreses. Repassarem i reforçarem els conceptes utilitzant l'ISO, la velocitat, el flash, etc.. D'aquesta forma podrem aprofitar totes les funcions d'aquesta nova tecnologia digital. També treballarem la postproducció de les fotos obtingudes per fer el retoc final i obtenir una presentació elegant i harmoniosa.

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