

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.

Dins del centre també està ubicada la unitat de gestió del **Pla Comunitari La Salut**

Pla de Desenvolupament Comunitari (PDC)

Un Pla de Desenvolupament Comunitari (PDC) és un conjunt d'accions socials dissenyades i desenvolupades de forma col·lectiva per a millorar la cohesió i la qualitat de vida d'un territori. Un PDC entén que tothom qui hi conviu i hi treballa (veïnat, professionals d'equipaments i serveis, entitats...) és coresponsable del seu benestar i ha de tenir instruments per a promoure'l de forma col·lectiva. Al PDC de la Salut s'estableixen mecanismes i espais de trobada (Taula d'entitats, comissió RADARS-gent gran, comissió de joves, comissió de Festa Major...) perquè tots aquests agents diagnostiquin els problemes del barri, sumin esforços i acordin accions conjuntes per a abordar-los des de diferents àmbits (Punt de Trobada Virolai, Punt de Trobada Kostka, la revista del barri, projecte de suport escolar, gegants i capgrossos...). Si vols conèixer més o tens alguna proposta, contacta-hi: 608 645 326, o pcomunitarisalut@yahoo.es

RADARS

Dins del PDC, hi ha el projecte RADARS que té com a objectiu prevenir l'aïllament de la gent gran, de manera comunitària. Al Casal de barri Cardener es fa la Plataforma de seguiment telefònic d'aquest projecte. Els dijous a la tarda, cada 15 dies, les voluntàries del RADARS es troben per a fer les trucades de seguiment als usuaris i usuàries RADARS. Si voleu col·laborar, adreceu-vos al Casal.

PROCÉS D'INSCRIPCIONS

DATES D'INSCRIPCIONS:

Tots els tallers: Els dies **27 i 28 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, un 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 28 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, 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 d'acabar 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 dels 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 2016 és del **3 d'octubre al 9 de desembre**.
A causa dels festius intersetmanals d'aquest trimestre, alguns tallers hauran de continuar la setmana següent.

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 SETEMBRE - DESEMBRE 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

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

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

OCTUBRE

Excursió: Parc volcànic de la Garrotxa, en trenet

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 48,00 € - No socis: 51,00 €

Dissabte, 8 d'octubre

Gaudirem en el viatge amb la contemplació d'uns pobles i uns paisatges de la comarca de la Garrotxa, vestits de tardor.

Visitarem el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, on el fenomen del vulcanisme el converteix en una zona d'interès geològic únic de tot Europa.

Amb trenet, farem un entretingut recorregut per admirar el paisatge de gran bellesa que en altres temps va inspirar l'important escola olotina de pintura catalana, per quatre dels volcans més notables: El Puig de Martinyà, el Puigdelòs, el Torn i el Croscat, tot fent en aquest últim una parada per a poder apreciar la muntanya volcànica per dins i els seus diferents estrats geològics.

A la tarda gaudirem del poble de Santa Pau, amb un interessant patrimoni en els carrers i carrerons i conegut pels seus famosos fesols.

Visita guiada: Finca Sansalvador

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona en col·laboració amb el Taller d'Història de Gràcia

Activitat gratuïta

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

Punt de trobada: Davant la finca, passeig de la Mare de Déu del Coll, 79. Bus 87 i V17

Dissabte, 8 d'octubre, 11 h

Situada junt a l'entrada del parc de la Creueta del Coll, fou un encàrrec que el doctor Sansalvador va fer a l'arquitecte Josep Maria Jujol, deixeble de Gaudí i va passar a la història com un lloc curiós al barri de Gràcia. La idea del propietari era fer una casa d'estiueig, però, durant les obres, es va trobar una mina d'aigua amb suposades propietats radiològiques i medicinals que el doctor va decidir comercialitzar. Per aquest motiu, Sansalvador va canviar el seu pla inicial i va fer construir unes grutes d'accés al pou i un jardí romàntic que les integrés en l'entorn natural.

Excursió a Sant Llorenç de la Muga i Besalú

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 39,00 € - Sòcies Ciberdona: 36,00 €

Dissabte, 15 d'octubre, 8 h

Sant Llorenç de la Muga, a l'Alt Empordà, està totalment emmurallat i és considerat un dels nou pobles amb més encant de Catalunya. Data de l'any 972 i hi destaca l'ermita de Sant Antoni i els ponts romànics. Seguidament ens desplaçarem al pantà de Boadella, embassament construït el 1969 i situat a la conca alta de la Muga.

En acabar de dinar ens desplaçarem fins a Besalú, població que compta amb un conjunt historicoartístic medieval dels més ben conservats de Catalunya, amb el seu majestuós pont romànic sobre el riu Fluvià. Visitem amb guia local, el call jueu, on podem veure també la casa de banys rituals de Besalú, l'únic recinte de banys jueus, juntament amb el de Girona, descobert fins ara a la Península

Xerrada: "Parlem sobre les pèrdues de memòria"

A càrrec de la Fundació Uszheimer.

Activitat gratuïta

Dimarts, 18 d'octubre, 19 h

Vivim en una societat en què el volum del col·lectiu de persones grans i, per tant, el col·lectiu de persones grans afectades per malalties neurodegeneratives cada vegada és més gran. Tanmateix, en lloc de tenir present les seves necessitats, el que fem és rebutjar aquest col·lectiu i a veure'l com una nosa i qualificar-lo d'incompetent, d'improductiu (anàlisi de refranys i frases fetes sobre la gent gran). Per tal que això no passi, és necessari disposar d'informació bàsica sobre aquestes malalties (formulació de preguntes i respostes sobre aquestes malalties) amb la finalitat de sensibilitzar i mostrar aquesta realitat.

Visita als museus: Fundació Fran Daurel

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 9,00 € (inclou entrada i visita guiada a càrrec d'un guia del museu)

Punt de trobada: Entrada del Poble Espanyol, Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13. Metro L1 L3 Espanya, Bus 13, 50, 61

Dijous 20 d'octubre, 11h

L'any 2001 s'inaugurà la Fundació d'Art Contemporani Fran Daurel, dins del recinte del Poble Espanyol. La col·lecció Fran Daurel consta d'obra de diverses generacions d'artistes contemporanis i en la mateixa es poden apreciar un gran ventall de tendències i suports: pintures, tapissos, escultures, dibuix i ceràmica. A tall de síntesi podem distingir tres generacions que anirien des de Picasso, Miró i Dalí, passant per Tàpies, Clavé i Guinovart, fins a Barceló, Plensa i Riera, completant una llista de més de 80 artistes i més de 300 obres. Al jardí d'escultures, espai verd de 5.000 m² s'exposen 41 peces de gran format d'artistes contemporanis.

Visita guiada: Baetulo (Badalona)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Punt de trobada: Pl. Assemblea de Catalunya, 1 (Badalona)

Dissabte 22 d'octubre, 10 h.

Tornem a desplaçar-nos a la ciutat de Badalona, però aquesta vegada visitarem la part central i ens endinsarem en la seva història, en la ciutat romana de Baetulo, les Termes i el Decumanus. Es un espai d'uns de 3.400 m que permet descobrir in situ la ciutat romana de Baetulo. La visita s'inicia a les termes de la ciutat, de final del segle I aC, que conserven la totalitat de les estances que formaven el conjunt: la palestra, el frigidarium, el tepidarium i el caldarium i segueix sota l'actual plaça de Font i Cussó, zona que es trobava a l'entorn del fòrum de la ciutat romana.

Visita guiada: Refugi de la Pl. del Diamant

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona en col·laboració amb el Taller d'Història de Gràcia

Preu: 3,00 €

Punt de trobada: Pl. del Diamant

Diumenge 30 d'octubre, 11 h.

El refugi de la plaça del Diamant va ser un dels refugis antiaeris que els veïns de Gràcia van construir durant la Guerra Civil: un entramat de túnels on es podien refugiar unes 200 persones, a 12 metres sota terra. Les parets i els sostres estan revestits de maons i es conserva un petit espai destinat a la infermeria.

NOVEMBRE

Visita guiada: Barcelona i els maçons

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Punt de trobada: Biblioteca Arús, Passeig de Sant Joan, 26, Metro L4 i L5 Verdaguera. Bus 55, 19, 45, 47.

Divendres, 4 de novembre, 10 h.

Tot i que Barcelona no té tants símbols maçònics com altres ciutats europees, encara se'n troben alguns d'importants que han sobreviscut als anys de sagnant persecució franquista. La ruta que proposem comença a la Biblioteca Pública Arús, segueix cap el Passeig Picasso on hi havia el Museu de Ciències Naturals, el carrer del Comerç on hi ha l'antic convent de Sant Agustí, seguirem cap el Born i Santa Maria del Mar per acabar al passeig d'Isabel II, on hi ha els coneguts Porxos d'en Xifré. En aquesta visita coneixerem els orígens, els símbols i les activitats de les lògies més importants a Barcelona, així com el paper que han jugat importants personatges maçònics.

Excursió a Peralada i Castelló d'Empúries (Alt Empordà)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 42,00 € - Sòcies Ciberdona: 39,00 €

Dissabte, 12 de novembre, 8 h.

Visitarem el Museu del Castell de Peralada, situat dintre d'un antic convent de Carmelites del s. XIV. Allà visitarem les col·leccions privades del castell: la biblioteca, la col·lecció de vidre, el claustre, que acull la col·lecció lapidària; l'església gòtica i el museu del vi. La visita acabarà a la bodega del convent, on avui dia es segueix elaborant el cava gran claustre. Seguidament continuarem fins al nucli antic de Peralada, on realitzarem una passejada pel seu casc històric i gaudirem de l'esplendor medieval de la població i dinarem.

A la tarda visita a Castelló d'Empúries, i passejarem pel seu nucli fortificat d'estil medieval, on destaca l'imponent basilica gòtica de Santa Maria coneguda com "la Catedral de l'Empordà", les muralles medievals i el call jueu.

Visita guiada: Passejada per La Salut(1)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona en col·laboració amb el Taller d'Història de Gràcia

Activitat gratuïta

Punt de trobada: c/Torrent de l'Olla, cantonada c/Santa Perpètua..

Divendres 18 de novembre, 10,30 h.

Visitarem: Santuari de Sant Josep de la Muntanya, edifici neoromànic amb elements modernistes. El Santuari és un centre de culte i pelegrinatge, fou el primer del món dedicat a Sant Josep. Actualment és un centre d'acollida de menors en risc d'exclusió social; la Casa de la Muntanya, històric centre social i edifici okupat des de 1989. L'edifici situat a la vora del Parc Güell està catalogat com patrimoni històric, va ser construït per encàrrec de la família Güell l'any 1909 i va ser destinat a caserna de la Guàrdia Civil, que va deixar d'utilitzar-la l'any 1983; la Miranda, antiga torre situada just al costat del Parc Güell. Un indret extraordinari envoltat de

vegetació i espais a l'aire lliure, amb vistes impressionants sobre Barcelona i el mar Mediterrani. Es la seu d'una associació cultural molt activa al barri.

En una segona sessió visitarem la Casa Vilaró, el Castell del Park Güell i el Convent de la Divina Providència.

Sortida matinal: Visita a les Caves Freixenet

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 24,00 € - No socis: 27,00 €

Diumenge, 20 de novembre

Anirem després d'esmorzar cap a Sant Sadurn d'Anoia per fer la visita a aquesta important Cava.

Després d'un breu audiovisual sobre la història de l'empresa, comença la visita guiada per la part antiga de la cava, construïda en 1922. Aquí, els guies ens explicaran el procés d'elaboració del cava i com la tecnologia s'ha anat incorporant al mètode Tradicional .

A continuació, farem un recorregut en un petit tren a les últimes ampliacions de la cava, on conviuen tradició i tecnologia punta.

Després del recorregut ens espera la sala de degustació, on es pot gaudir dels diferents caves de la casa.

La visita acaba a la botiga "Dolors Ferrer", on es poden adquirir diversos articles relacionats amb el món del cava i el vi.

Visita als museus: Cultures del món

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Punt de trobada: c/. Montcada, 12. Metro L4 Jaume I, Bus 39, V15, 45

Dijous 24 de novembre, 11 h.

Art i cultura als quatre continents (Àfrica, Àsia, Amèrica i Oceania)

Sopar de dones

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 12,00 €

Dissabte 26 de novembre, 19.30 h

Sopar en ocasió del dia internacional de la lluita "Contra la violència de gènere". Tertúlia prèvia sobre el tema i sobretaula musical.

Excursió: Viladrau i Espai Montseny

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 46,00 € - No socis: 49,00 €

Dissabte, 26 de novembre

El Parc Natural del Montseny es un espai protegit que engloba bastants municipis de gran bellesa i diversitat paisatgística.

Els frondosos boscos van ser l'escenari on van transcórrer les històries de personatges llegendaris com el bandoler Serrallonga, habitants mítics com les dones d'aigua o les bruixes de Viladrau.

Anirem a gaudir de L'Espai Montseny de Viladrau, lloc on amb tecnologia multimèdia i amb efectes d'imatge i so sens recrea les històries d'aquests personatges, ens endinsa en atmosferes màgiques i rituals de bruixes i ens permet conèixer millor el Parc.

Si el temps ens ho permet farem un passeig pel nucli antic de Viladrau.

Per la tarda gaudirem d'una visita al Centre de Manipulació de la Castanya de Viladrau.

Xerrada: Pearson i l'electrificació de Catalunya

A càrrec d'Andreu Valls Grau, enginyer industrial per la UPC

Activitat gratuïta

Dimarts, 29 de novembre, 19 h

El 1911 comença la construcció de les centrals hidràuliques de Cabdella i Talarn al Pallars, les primeres en abastir d'energia a gran escala les fàbriques de Barcelona i rodalies. Entren en servei el 1916, just a temps per evitar el col·lapse de la indústria, en tallar-se de sobte l'entrada de carbó anglès provocat per l'esclat de la 1ª Guerra Mundial.

L'objecte d'aquesta sessió és repassar els actors principals d'aquesta aventura, promoguda per la gosadia tècnica i financera d'uns pocs visionaris avançats al seu temps, i destacar l'enorme esforç humà i el trasbals social que les obres van representar per a les comarques pirinenques.

DESEMBRE

Visita guiada per Barcelona: Botigues modernistes (II)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

A càrrec de Carolina Chifoni

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

Punt de trobada: Font de Canaletes (Rambles)

Dissabte 3 de desembre, 10h.

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

Excursió: Pre-Nadal a l'Aquitània Francesa i pobles amb encant

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 249,00 € -No socis: 264,00 €

Dies 5-6 i 7 de desembre 2016

Excursió de tres dies de durada que ens durà a conèixer pobles molts especials i amb encant de l'Alt Aragó, França i Catalunya.

Pujarem cap a França tot visitant poblacions del'Alt Aragó com Alquezar i Bielsa.

Arribarem a França i anirem a conèixer localitats tant especials com: Oloron-Sainte-Marie, Tarbes, Bagnères-de-Bigorre i Lourdes (on ens allotjarem), pobles que fins el 2015 tots ells pertanyien a la regió de l'Aquitània francesa .

La baixada cap a Barcelona la farem per Bossost i Vielha.

Excursió: Pre-Nadal a la Garrotxa i Santa Pau

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 40,00 € - Sòcies Ciberdona: 37,00 €

Dissabte, 10 de desembre, 8h

Sortida a Olot, capital de la Garrotxa, on visitarem la Mostra Internacional de Pessebres que té lloc cada any a la ciutat. Seguidament anirem a visitar la Casa-museu Trinxeria, considerada com una de les cases més importants d'Olot i construïda a mitjans del s. XVIII. Les diferents estances de la casa amb elements decoratius i mobiliari d'un alt interès que ens permetran tenir una idea de com vivia una família noble del s. XVIII. Després de dinar ens acostarem a bonica població de Santa Pau, declarada conjunt històric-artístic per ser una de les vil·les que conserva unes característiques medievals molt marcades.

Visita als museus: Palau Güell

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 9.00 € (inclou entrada i audio-guiadel museu)

Punt de trobada: Davant el Palau, c/ Nou de la Rambla, 3-5; Metro L3, Liceu o Drassanes. Bus 91

Dijous 15 de desembre, 10.45 h

El Palau Güell va ser construït entre 1885 i 1890 i és un dels primers encàrrecs importants que va rebre Gaudí a l'inici de la seva carrera. Eusebi Güell (industrial, polític i mecenes) va voler que Gaudí li construís aquest peculiar palau urbà com a ampliació de la casa familiar que tenia a la Rambla de Barcelona. És Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO i es conserva pràcticament igual com l'arquitecte el va completà.

EXPOSICIONS

Exposició: "L'Arteràpia, una forma d'expressió a la malaltia d'Alzheimer"

Autors:usuaris del centre de dia de la Fundació Uszheimer

Del 3 al 28 d'octubre

Les arts creatives son adequades per expressar i maximitzar el sentit d'un mateix, per preservar la pròpia identitat. Es una manera d'expressar sentiments.

Exposició: "Festival del color"

Autora:Nati Hernández

Del 31 d'octubre al 25 de novembre

El meu interès en la pintura ve des de la infància, on el dibuix era la meua passió. Sent molt jove, vaig començar a fer els meus primers passos amb la paleta, ja que sempre he tingut la necessitat de plasmar sobre tela la bellesa d'un paisatge, una flor. Aquesta exposició és una petita mostra del meu treball en els darrers anys.

Exposició: "Tècniques en moviment"

Autora: Manoli Tapias

Del 28 de novembre al 23 de desembre

He escollit aquests quadres dins la meua col·lecció, ja que mostren millor com m'han fet sentir.

A causa dels canvis frenètic que han passat en la meua vida en els últims anys, m'he atrevit a utilitzar tècniques diferents que m'han fet gaudir molt i que ara us vull presentar.

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 teua 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: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Dimecres 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 18 a 19.30 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: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Divendres de 16.30 a 18 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 19.30 a 21 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: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Dilluns de 16.30 a 18 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.

6. ANGLÈS 5

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Dimecres de 16.30 a 18 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 19.30 a 21 h (10 sessions)

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

8. ANGLÈS (CONVERSA)

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 (INTERMEDI)

Professorat del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

Dimecres i dijous, de 10 a 11.30 h (10 sessions)

Per a persones que ja tenen nocions elementals de català i volen perfeccionar-lo. Curs que alternarà continguts gramaticals amb literatura i cultura catalanes.

10. CATALÀ (CONVERSA)

Professorat del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

Dimarts i dijous, de 16 a 17.30 h (10 sessions)

Grup reduït de participants. L'objectiu és millorar l'expressió i la fluïdesa oral en català a partir de la discussió de diferents temes.

11. 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'hapracticat des de fa molt de temps; per això en diem *falsos debutants* i no *iniciació*)

12. 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

13. BALLS DE SALÓ nou

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous de 13 a 14 h (10 sessions)

Classe per ballar amb parella, on l'objectiu és conèixer tota classe de ritmes i estils de ball, des dels més clàssics com el tango, vals, pasdoble, fins als més llatins com la salsa, la bachata, etc. Una bona estona molt gratificant per gaudir del ball en parella.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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!

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. SEVILLANES (INTERMEDI)

Professora: pendent

Preu: 34,35 €

Dimarts de 18 a 19 h (10 sessions)

És imprescindible tenir els coneixements bàsics per afrontar-lo. En aquest trimestre s'aprofundirà en el treball del ritme i la coordinació de moviments. No cal parella.

HABILITATS (Arts escèniques)

22. LECTURA CREATIVA

Professores: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 51,55 €

Dijous de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Aprendrem 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.

23. 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)

24. 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.

25. DIBUIX I PINTURA

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Professors: Francesc Blasi i Andreu Sánchez

Dilluns de 10 a 12 h (10 sessions)

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

26. 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.

27. 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 punts tradicionals. Joieria de boxets, capsetes tridimensionals, flors, etc. Tot amb l'art de la punta decoixí.

HABILITATS (Recursos)

28. JARDINERIA nou

Professora: Gemma Gabarra

Preu: 25,75 €

Dimarts d'11.00 a 12.30 h (5 sessions)

Taller orientat a conèixer les nostres plantes, quin substrat necessiten, com i quant les hem de regar. Aprendrem com reproduir-les, fer esqueixos, plantar bulbs, sembrar llavors, fer un minihivernacle.

Sabrem de les plantes aromàtiques, remeis, infusions, beneficis, com utilitzar-les a la cuina, a l'hort. S'explicarà com es pot fer compost de les restes de la nostra cuina.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

29. CLUB DE LECTURA

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,45 €

Dies: 2n o 3r dimarts de cada mes, de 18.30 a 20 h (18 d'octubre, 15 de novembre i 13 de desembre)

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..

30. 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

31. 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.

32. EXERCICIS DE KEGEL nou

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Dimarts de 13 a 14 h (10 sessions)

Indicat per a les persones que necessiten enfortir el sòl pèlvic, combinant exercicis de correcció postural, clau per tenir una columna vertebral sana.

33. GIMNÀSTICA POSTURAL

Opció A - Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

Dimarts de 10 a 11 h (10 sessions)

Opció B - Professora: Irene Garcia

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.

34. DANSA CREATIVA PERA ADULTS

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35

Divendres de 12 a 13 h (10 sessions)

Ampliem 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.

35. 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.

36. MEMÒRIES QUE BALLEN nou

Professora: Paula Mariani

Preu: 51,55 €

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sessions)

Creació d'un teatre participatiu on la trama es nodreix dels relats que emergeixen del cos i de la memòria dels seus participants, rescatant-los del seu aïllament i solitud per tornar-los actors de les seves pròpies històries, músics dels seus propis sons, dramaturgs de les seves pròpies vides.

37. MÈTODE FELDENKRAIS (TALLER D'ESQUENA)

Professora: Isabel Lamas

Preu: 34,35 €

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

Opció B - **Divendres de 13 a 14 h (10 sessions)**

Classes pràctiques en què utilitzem el moviment conscient per millorar les nostres accions diàries i obtenir més harmonia, salut i benestar.

Les classes són respectuoses amb les limitacions de cadascun, i intentem 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.

38. PILATES

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.

39. QI-GONG

Professora: Regina Encinas

Preu: 34,35 €

Dimecres de 16 a 17 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.

40. 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.

41. 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. Classe dinàmica amb escalfament aeròbic.

42. 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'antídot ideal contra l'estrès i per aconseguir ser més feliços.

43. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Dijous de 10 a 11 h (10 sessions)

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

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

44. 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.

45. CURS BÀSIC DE PENSAMENT POSITIU

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

46. INFORMÀTICA I

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dimecres de 17.30 a 19 h (10 sessions)

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

47. INTERNET II

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Aquest taller té com a objectiu millorar la navegació i fer-la més segura; fer recerques per obtenir els resultats desitjats, així com la utilització dels mòbils d'última generació com a complement de l'ordinador. Aprendrem a fer compres per Internet de forma segura i adquirir els coneixements necessaris per treballar al núvol.

48. PHOTOSHOP I

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dijous de 19 a 20.30 h (10 sessions)

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...

49. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS (ANDROID)

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Opció A -**Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sessions)**

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

Aprendrem a utilitzar les nostres tauletes i mòbils i a treure 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.

50. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS II

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 tauletes, 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.

51. FOTOGRAFIA I: LA CÀMERA DIGITAL

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Dijous de 16.15 a 17.45 h (10 sessions)

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

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