

## CASAL DE BARRI CARDENER

### Casal de Barri Cardener

Web: [www.casalcardener.cat](http://www.casalcardener.cat)

Correu electrònic: [associaciocardener@gmail.com](mailto:associaciocardener@gmail.com)

Horari: **de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 hores.**

Telèfons: 9321314.51 i 932100803

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.

L'accés 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.

La gestió del Casal és compartida entre tres entitats: Associació de Gent Gran Pau Casals, Associació de Dones Ciberdona, 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](http://www.pcasals.entitatsbcn.net)

Correu electrònic: [a.aggpc@gmail.com](mailto:a.aggpc@gmail.com)

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](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.

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

### 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 19.30h

L'objectiu de l'Agrupament, basat en la metodologia escolta, és promoure l'educació en valors, tot realitzant activitats tant a la natura 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 corresponsable 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 i més comissions segons els projectes comunitaris que es van realitzant) perquè tots aquests agents diagnostiquin els problemes del barri, sumin esforços i acordin accions conjuntes per a abordar-los des de diferents

àmbits (salut, educació, cohesió social, cultura, urbanisme, gènere, comunicació, sostenibilitat). Si vols conèixer més o tens alguna proposta, contacta-hi: 608 645 326, o [placomunitarisalut@gmail.com](mailto:placomunitarisalut@gmail.com)

#### **RADARS**

El projecte RADARS té com a objectiu detectar, prevenir i/o pal·liar situacions de risc i solitud no volguda en persones grans, gràcies a la complicitat de l'entorn. Al Casal de barri Cardener es realitzen diverses activitats del projecte (xocolatada, cinefòrum), obertes al barri i que serveixen com punt de trobada entre tots. Els dijous a la tarda, cada 15 dies, les voluntàries de RADARS es troben per a fer les trucades de seguiment als usuaris i usuàries RADARS. Si voleu col·laborar en aquest projecte, adreceu-vos a l'equip RADARS trucant al 93 619 73 11 o escrivint un correu a [radarsgentgran@bcn.cat](mailto:radarsgentgran@bcn.cat).

#### **Associació de veïns Park Güell-La Salut-Sanllehy**

Associació veïnal que té com a objectius donar visibilitat a les deficiències que té el barri en matèria urbanística, de mobilitat, d'espais verds i de serveis, i participar activament en la presa de decisions dels equipaments a construir en el barri i en d'altres projectes de construcció social.

Horari d'atenció als veïns i veïnes, els dilluns de 18 a 20h a la 4<sup>a</sup> planta.

Adreça electrònica: [av.pg.salut.sanllehy@gmail.com](mailto:av.pg.salut.sanllehy@gmail.com), <https://www.facebook.com/veinsdelparkguell>.

## **PROCÉS D'INSCRIPCIONS**

### **DATES D'INSCRIPCIONS:**

**Tots els tallers:** Els dies **28 i 29 de març**, de 10.00 a 12.30 i de 16.00 a 19.30 hores

Tallers de la **"Fundació La Caixa"**: Contacteu amb Secretaria per conèixer les dates d'inscripció dels tallers "Despertar amb un somriure" i "Activa't per una vida sana".

### **ACLARIMENTS**

Per gestionar de forma correcta les inscripcions, una hora abans de l'obertura del Casals 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 29 de març, 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 pel mateix canal del cobrament, o 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 2017 és del **3 d'abril al 16 de juny.**

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

### DESPERTAR AMB UN SOMRIURE

**3 sessions de 2 hores; dies 18 i 25 d'abril i 02 de maig, de 16.30 a 18.30 hn**

Taller dissenyat pel Dr. Estivill per tal de conèixer els hàbits adequats per a dormir bé i per gaudir d'un estil de vida saludable. Es compta amb un material didàctic molt complet per als participants.

### ACTIVA'T PER UNA VIDA SANA

**4 sessions de 2 hores; dies 09, 16, 23 i 30 de maig, de 16.30 a 18.30 h**

L'objectiu del taller és estimular les persones grans a conèixer el procés d'envelliment i ajudar-les a orientar-se per mantenir els bons hàbits i la manera de viure un envelliment actiu.

## 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 2017

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

Preu: 3,00 €

**Els divendres de 17 a les 19.45 h**

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

## ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Vine a ballar sardanes**

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

Professors: Jaume Mestres i Pere Figuerola

**Els dimarts de 19 a les 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

### MARÇ

**Visita guiada: artesans, mercaders i banquers**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 10,00 € - sòcies Ciberdona: 8,00 €

Punt de trobada: La Llotja, Av. Isabel II, 1.- Bus: V15 ,V17, 19 i 45.- Metro: L4, Jaume I.

**Divendres, 31 març, 16.30 h**

Una de les fonts de vida a la Barcelona medieval fou, sens dubte, el treball artesà. Treball que permetia instal·lar els obradors o tallers a l'entrada de la casa i, de vegades, fins i tot al carrer...Carders, Corders, Cotoners, Mirallers, Assaonadors, Sombrerers. La Ribera fou el barri dels artesans i també el dels grans mercaders establerts al carrer més noble de Barcelona, el carrer de Moncada.

### ABRIL

**Mostra d'Entitats del barri de la Salut**

Organitzada en el marc del Pla Comunitari de la Salut

**Dissabte, 1 abril de 10 a 18 h**

Presentació en públic de les entitats del barri amb la realització d'activitats lúdiques i culturals a l'Espai Quiró i a la plaça Sanllehy

**Excursió: Monestir de Sant Pere de Casserres (Osona)**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 49,00 € - No socis: 52,00 €

**Dissabte, 8 d'abril**

Diu la llegenda que la família noble dels vescomtes d'Osona va tenir un fill, que tres dies després de néixer va parlar. Va dir que només viuria trenta dies i que, un cop mort, el seu cos fos posat dins una arqueta tancada, que es carregués sobre una mula i que es deixés l'animal anar cap on volgués. Allà on s'aturés s'hi hauria de construir un monestir sota l'advocació de sant Pere.

Més de mil anys després, damunt d'una cinglera i envoltat de les aigües del pantà de Sau, trobem el monestir de Sant Pere de Casserres, un dels conjunts monumentals més importants de l'arquitectura romànica catalana. Aquest monestir, l'únic de l'orde benedictí a la comarca d'Osona, situat a les Masies de Roda, conserva encara l'estructura original del segle XI, cosa que fa molt fàcil d'entendre com era la vida dels monjos que l'habitaren. Gaudirem d'una visita guiada del monestir i de paisatges i vistes meravelloses.

Després de dinar i per completar el dia, visitarem el Santuari de la Verge de Lourdes a la població de Prats de Lluçanès.

**Diada de Sant Jordi**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

**Dijous, 20 d'abril** durant tota la jornada

Celebrem la Diada de Sant Jordi al Casal Cardener, amb l'obsequi d'un llibre a tots els socis i sòcies (fins a esgotar existències). Com a cloenda de la jornada, de 18.30 a 19.30 h, al pati de la 1a planta, hi haurà lectura de poemes i textos literaris a càrrec del taller de "Lectura creativa" del Casal Cardener.

### **Diada de Sant Jordi**

Associació de Gent Gran Pau Casals

**Dissabte, 22 d'abril**, de 10 a 13 hores.

Per Sant Jordi, a Catalunya, es regala, segons la tradició, la rosa a l'enamorada. Amb aquest obsequi s'uneixen tres característiques: una única flor, que simbolitza l'exclusivitat de l'amor per part de l'enamorat, el color vermell de la rosa, que simbolitza la passió i l'espiga de blat, que simbolitza l'abundància.

Com cada any, entregarem una rosa a las sòcies i un llibre al socis. (cal presentar el carnet actualitzat).

### **Excursió: Tren del Ciment, els Jardins Artigas i Castellar de n'Hug**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 46,00 € - Sòcies Ciberdona: 43,00 €

**Dissabte, 22 d'abril, a les 8 h**

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Berguedà, amb una parada en ruta per l'esmorzar (no inclòs). Continuació en direcció a Berga i Guardiola del Berguedà fins a arribar a la Pobla de Lillet, on agafarem el tren turístic, que ens conduirà en vint minuts fins als Jardins Artigas. Aquests jardins van ser dissenyats per Antoni Gaudí i recentment han estat restaurats. Un guia local ens mostrarà i explicarà com el lloc es va transformar d'una fàbrica a uns jardins plens de racons, camins i símbols religiosos dels quatre evangelistes. Continuarem la ruta fins a arribar al Museu del Ciment, un dels complexos fabrils més antics del Llobregat i l'origen del qual es remunta a l'any 1904, per impuls d'Eusebi Güell. Visitarem l'interior de les instal·lacions, amb espais i galeries que ens descobriran els orígens d'aquesta fàbrica. Ens resultarà espectacular veure aquest complex industrial modernista emmarcat en aquest sensacional entorn natural. Després d'aquestes magnífiques visites tornarem a agafar l'autocar per a arribar al restaurant a Castellar de n'Hug.

### **Cicle de conferències "Història dels sistemes de comunicacions"**

L'objectiu d'aquestes conferències és exposar l'evolució històrica dels sistemes de comunicació des dels seus orígens fins a l'actualitat.

#### **1ª.- "Sistemes antics de comunicació. El correu postal"**

Aquestes xerrades aniran a càrrec de Jordi Castells i Prims, enginyer industrial. Ha estat responsable de projectes i equipaments TIC per a l'aplicació a l'ensenyament al Centre de Càlcul de la Universitat Politècnica de Catalunya i al Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

**Dimarts, 25 d'abril, a les 19 hores**

Es presentaran alguns sistemes de comunicació utilitzats per les societats antigues, i tot seguit es presentarà la història del primer servei de comunicació estructurat, el correu postal, amb atenció especial al *cursus publicus* romà, els correus medievals presents a Catalunya, com a tot Europa, i la seva evolució, tant organitzativa com tecnològica fins als nostres dies.

### **Tardes culturals: Anem al cinema plegats!**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema.

Inscripció prèvia: matins de 10 a 12.45 hores en la 3a. planta

Punt de trobada: davant del cinema Bosque, a les 15.15 hores

**Dimecres, 26 d'abril**

Si no vols anar sol al cinema, apunta-t'hi!

Cada mes anirem un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió, al cinema. Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i en farem tertúlia, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la secretaria de l'associació; allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

## **MAIG**

### **Visita guiada: El Quixot i Barcelona**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 10,00 € - sòcies Ciberdona: 8,00 €

Punt de trobada: pl. Catedral (al costat de les lletres Barcino/Aqüeducte, just abans de pujar la rampa del carrer del Bisbe).

L1/L3/Renfe (Catalunya) o L4 (Jaume I).

**Divendres, 5 de maig, a les 16.30 h**

*En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme....* Així comença una de les obres més universals de la literatura. Una indeterminació que Cervantes no va tenir en compte a l'hora de parlar de Barcelona. L'escriptor va conèixer la ciutat i la seva estada va quedar reflectida a les històries del Cavaller de la Trista Figura. L'estima amb què retrata Barcelona no és comparable a cap altre lloc que apareix al Quixot.

Recorregut pels espais on Cervantes va situar el protagonista i les aventures que hi van tenir lloc. Molts dels edificis en què es va inspirar encara es conserven.

### **Excursió: Butterfly Park i pobles medievals de l'Empordà**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 49,00 € - No socis: 52,00 €

**Dissabte, 13 de maig**

Situat a la Costa Brava, en una zona de gran riquesa natural i cultural, molt a prop del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, es troba un hivernacle de 2000 m<sup>2</sup> que conté l'anomenat Butterfly Park, un parc on les papallones, les aus i altres animals són els protagonistes. La natura i les plantes són fonamentals per aconseguir l'ambient i un funcionament ecològic equilibrat.

Podrem gaudir d'un contacte directe amb les papallones i observar de ben a prop la seva vida. Algunes de les grans curiositats que podem trobar són, la papallona i el colom més grans del món, i els muntjacs, uns fabulosos cérvols asiàtics.

Després descobrirem Rupià i dinarem a l'Estartit

A la tarda, visitarem un dels pobles medievals més desconeguts de la comarca de l'Empordà, Palau-sator, població que manté l'antic aspecte feudal al centre, a l'interior del recinte emmurallat medieval, en la part més alta del puig s'alça la torre del castell. L'església parroquial es construí, en canvi, extramurs .

### **Matins culturals: Visita a la fàbrica del Cacaolat**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 26,00 € - No socis: 29,00 €

**Dimarts, 16 de maig**

Sabies que el cacau és el fruit d'una planta tropical? Es diu *Theobroma cacao* i necessita una temperatura mitjana de 27 °C. Les seves llavors, un cop fermentades i asseccades, donen lloc als grans de cacau.

Això i molt més ho descobrirem en aquesta visita guiada a la fàbrica de Santa Coloma de Gramenet. Després d'aquesta interessant visita, l'autocar ens portarà a la Vil·la Olímpica, on acabarà el seu servei, allí nosaltres dinarem de menú al restaurant Marina Bay (Moncho's), on gaudirem del mar i de les vistes.

### **Cicle de conferències "Història dels sistemes de comunicacions"**

#### **2a "El telègraf: telegrafia òptica, telegrafia elèctrica"**

A càrrec de Jordi Castells i Prims, enginyer industrial

**Dimarts, 16 de maig, a les 19 hores**

El telègraf va constituir en el seu moment una autèntica revolució comunicativa, de tal manera que se l'ha anomenat l'Internet victorià. La conferència presentarà primer la telegrafia òptica, i tot seguit la telegrafia elèctrica, destacant tant les principals fites tècniques - per exemple les primeres comunicacions transatlàntiques - com les implicacions en la vida social del seu temps.

### **Viatge a Nàpols, Capri i Costa Amalfitana**

Organitzat per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu a concretar

**Del 20 al 24 de maig**

Recorregut de 5 dies per visitar Nàpols, Pompeia, Sorrento, Illa de Capri, així com els municipis costaners de Positano, Amalfi i Ravello. S'acabarà al Parc Nacional del Vesuvi.

### **Itinerari per descobrir el Coll i Vallcarca**

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

**Divendres, 26 de maig, a les 10 h**

### **Tardes culturals: Anem al cinema plegats!**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema.

Inscripció prèvia: matins de 10 a 12.45 hores a la 3a. planta

Punt de trobada: davant cinema Bosque, a les 15.15 hores

## **Dimecres, 31 de maig**

Si no vols anar sol al cinema, apunta-t'hi

Cada mes anirem un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió, al cinema. Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i en farem tertúlia, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la secretaria de l'associació; allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

## **JUNY**

### **Diada del soci**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

#### **Dissabte, 3 de juny, a les 14 h**

Com cada any, els socis i sòcies ens trobem al Casal per fer un dinar i fer petar la xerrada amb amics i companys. Després del dinar, fem un petit obsequi als socis i sòcies fidels, i gaudim d'una actuació musical amb joves artistes del barri.

### **Matins culturals: Visita a la fàbrica de cerveses Damm**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 29,00 € - No socis: 32,00 €

#### **Dimarts, 6 de juny**

Visita guiada a la fàbrica de la prestigiosa firma de cerveses Damm, situada al Prat de Llobregat. Descobrirem els orígens i ens submergirem en la història d'una marca de més de 130 anys d'història, degana en el mercat espanyol amb més renom, tradició, sabor i brillantor.

Les visites són exclusivament per a grups de 15 a 56 persones. Per poder dur a terme la visita en grup, cada persona ha d'inscriure's en un llistat en la 3a planta als matins, de 10 a 12.45 hores, de dilluns a divendres, amb el nom complet i el número del DNI.

Així mateix, és obligatori que tots els assistents portin un document d'identificació vigent (DNI o passaport), per poder accedir a les instal·lacions.

### **Visita guiada: Museu Agbar**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: a concretar

#### **Dijous, 8 de juny, a les 10.30 h**

L'estret lligam que uneix l'aigua amb la vida i el planeta la converteix en necessitat vital, dret universal i ànima de cultures. Omnipresent i quotidiana, l'aigua és susceptible d'aproximacions ben diverses: científica, tècnica, ambiental, històrica, cultural, mística, educativa i lúdica...

### **Excursió: De Roses a cap Norfeu-cala Joncols en catamarà**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 51,00 € - No socis: 54,00 €

#### **Dissabte, 10 de juny**

Entorn sinuós de bellesa excepcional, amb grans i abruptes penya-segats que cauen desafiant un embravit mar, exuberant vegetació, natura desbordant, color, llum, inspiració de grans artistes: pintors, novel·listes, poetes.

A bord d'un catamarà amb visió submarina, descobrirem la gran bellesa de l'extrem Nord de la Costa Brava.

Per esmorzar, sardinada!

Per la tarda gaudirem de la població de Rosses, tot passejant pel seu nucli antic.

### **Cicle de conferències Història dels sistemes de comunicacions**

#### **3a.- "El telèfon".**

A càrrec de Jordi Castells i Prims, enginyer industrial

#### **Dimarts, 13 de juny, a les 19 hores**

Quan el telègraf havia triomfat com a mitjà de comunicació, ningú creia possible ni necessària la comunicació per veu. La realitat va desmentir aquesta consideració i el desplegament de la xarxa telefònica d'abast mundial és un exemple de projecte d'èxit ple de peripècies socials i tècniques de gran interès, que seran objecte de presentació a la conferència.

### **Tardes culturals: Anem al cinema plegats!**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema.  
Inscripció prèvia: matins de 10 a 12.45 hores a la 3a. planta  
Punt de trobada: davant del cinema Bosque, a les 15.15 hores

### **Dimecres, 14 de juny**

Si no vols anar sol al cinema, apunta-t'hi

Cada mes anirem al cinema un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió. Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i en farem tertúlia, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la secretaria de l'associació; allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

### **Excursió: Tren Groc (Cerdanya-Conflent)**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 52,00 € - Sòcies Ciberdona: 49,00 €

### **Dissabte, 17 de juny**

Sortida de Barcelona en direcció a les comarques de la Catalunya Nord, amb una parada en ruta per esmorzar. Continuació per Berga, passant pel túnel del Cadí, travessant Puigcerdà i fins a arribar a Mont Louis. Allà agafarem el Tren Groc, que en el seu recorregut turístic ens portarà per bells pobles, valls i bonics paisatges de la Catalunya Nord. Amb les muntanyes de fons seguirem la nostra ruta fins a arribar a Villefranche del Conflent, interessant localitat emmurallada en la qual passejarem per carrers i places. A l'hora convinguda tornarem a agafar l'autocar per dirigir-nos a dinar a un poblet de la Cerdanya.

## **Avançament SETEMBRE**

### **Viatge a Croàcia-Mostar**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a concretar en una propera reunió informativa

### **Data de sortida: dimarts, 12 de setembre**

Viatge de 8 dies de durada on es visitaran les ciutats de Zagreb, Plitvice, Zadar, Trogir, Split, Mostar, Korkula i Dubrovnik

Les persones interessades cal que s'adrecin a la secretaria per fer una paga i senyal de 100,00 € per poder fer la reserva dels vols

## **EXPOSICIONS**

### **Exposició: "Color i sensibilitat"**

Autora: M. Lluïsa Pou Femenia

### **Del 24 d'abril al 19 de maig**

Per mi, la pintura és una manera d'expressar-me. La taca, el color i les grans pinzellades, carregades de matèria plasmades en una tela, em transmeten sensacions i emocions.

Aquesta mostra de la meva obra, posa al descobert la sensibilitat, i espero que us arribi a tots vosaltres.

### **Exposició de treballs fi de curs**

Exposició col·lectiva a càrrec dels nostres talleristes

**Pintura i puntes de coixí: del 22 de maig al 9 de juny**

**Pintura: del 12 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: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

**Els 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 €

**Els 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 €

**Els 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 €

**Els 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 €

**Els 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 €

**Els 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 €

**Els 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 €

**Els 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

**Els dimecres i els 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. FRANCÈS (INICIACIÓ)**

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

**Els 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 €

**Els 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 DE SALÓ**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Els dijous, de 13 a 14 h (10 sessions)**

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

### **13. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ I**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Els 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.

### **14. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ II**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Els 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.

### **15. BALLS EN LÍNIA - INTERMEDI II**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Els 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.

### **16. BALLS EN LÍNIA (AVANÇAT)**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Els 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!

### **17. COUNTRY (INICIACIÓ)**

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

**Els 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.

### **18. COUNTRY (INTERMEDI)**

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

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

Opció B - **Els 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.

### **19. COUNTRY (AVANÇAT)**

Professor: Miguel Carpizo

Preu: 34,35 €

**Els 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.

### **20. SEVILLANES (INTERMEDI)**

Professora: Mònica Quintana

Preu: 51,55 €

**Els dimarts, de 17.30 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)

### 21. LECTURA CREATIVA

Professores: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 51,55 €

**Els 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.

### 22. CORAL CARDENER

Professor: Òliver Carrasco

Preu: 51,55 €

**Els 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 el nostre repertori a curt termini .

## HABILITATS (Expressió plàstica)

### 23. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

Professor: Luis Moreira

Preu: 68,75 €

**Els 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.

### 24. DIBUIX I PINTURA

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Professors: Francesc Blasi i Andreu Sánchez

**Els dilluns, de 10 a 12 h (10 sessions)**

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

### 25. PUNTES DE COIXÍ

Professora: Roser Forcano

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

**Els 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.

### 26. PUNTES DE COIXÍ II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 51,55 €

**Els 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 boxets, capsetes tridimensionals, flors, etc. Tot amb l'art de la punta de coixí.

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### 27. CLUB DE LECTURA

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,45 €

**Dies 18 d'abril, 9 de maig i 13 de juny, 19 a 20.30 h**

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..

### **28. TALLER D'ESCRITURA CREATIVA**

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

**Els dimarts, de 10 a 11.30 h (10 sessions)**

En les classes d'aquest trimestre es treballarà el gènere literari narratiu, especialment el conte, la llegenda i la narrativa breu.

## **ACTIVITAT FÍSICA**

### **29. ESQUENA**

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

Opció A - **Els dimarts, d'11 a 12 h (10 sessions)**

Opció B - **Els 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.

### **30. GIMNÀSTICA POSTURAL**

Opció A - Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

**Els dimarts, de 10 a 11 h (10 sessions)**

Opció B - Professora: Irene García

Preu: 34,35 €

**Els 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.

### **31. IOGA I SALUT**

Professora: Neus Alonso

Preu: 42,95 €

**Els 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 €

Opció A - **Els dilluns, de 10 a 11 h (10 sessions)**

Opció B - **Els dimecres, de 12 a 13 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 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**

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Opció A - **Els dimarts, de 12 a 13 h (10 sessions)**

Opció B - **Els 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. TAI-TXI**

Professora: Regina Encinas

Preu: 51,55 €

**Els 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.

#### **35. TÈCNICA HIPOPRESSIVA**

Professora: Irene García

Preu: 34,35 €

**Els 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 pelvià, veritable protector de la columna. Beneficia tots els òrgans del cos i la salut personal. Classe dinàmica amb escalfament aeròbic.

#### **36. TXI-KUNG**

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 42,95 €

**Els 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'antidot ideal contra l'estrès i per aconseguir ser més feliços.

#### **37. ZUMBA**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

**Els 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**

#### **38. MEMÒRIA I SALUT**

Professora: Rosa M. Miró

Preu: 51,55 €

**Els dilluns, de 16 a 17.30 h (10 sessions)**

Es facilita el coneixement d'habilitats per prevenir i/o millorar les absències de memòria, mitjançant l'entrenament de la memòria per enriquir la nostra vida quotidiana, l'autonomia, la comunicació i la salut personal.

#### **39. PENSAR EN POSITIU**

Professora: Maribel Gil

Preu: 51,55 €

**Els 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 mirar d'acceptar. Basat en les proposicions dels experts Ramon Menal i Louise L.Hay.

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

## **INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA**

#### **40. INFORMÀTICA I**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Els 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.

#### **41. INTERNET II**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**El 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 el resultat desitjats, així com la utilització dels mòbils d'última generació com a complement de l'ordinador. Aprenem a fer compres per Internet de forma segura i adquirir els coneixements necessaris per treballar al núvol.

#### **42. PHOTOSHOP II**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Els 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 o restaurar fotos...

#### **43. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS (ANDROID)**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Opció A -Els dilluns, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Opció B -Els dimecres, de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Aprenem 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 es sincronitzen entre aquestes i amb l'ordinador. També aprenem 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.

#### **44. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS II**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Els dimarts, de 19 a 20.30 h (10 sessions)**

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

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

#### **45. FOTOGRAFIA III**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

**Els 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