

CASAL DE BARRI CARDENER

Casal de Barri Cardener

Web: www.casalcardener.cat

Correu electrònic: associaciocardener@gmail.com

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

Telèfons: 932131451 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

Correu electrònic: 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

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 17 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 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-ne més o tens alguna proposta, contacta-hi: 608 645 326, o 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 relacionades amb el projecte (xocolatada, cinefòrum), obertes al barri i que serveixen com a 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.

Associació de Veïns Park Güell-La Salut-Sanllehy

És una 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 4a planta.

Adreça electrònica: av.pg.salut.sanllehy@gmail.com, <https://www.facebook.com/veinsdelparkguell>.

PROCÉS D'INSCRIPCIONS

DATES D'INSCRIPCIONS:

Tots els tallers: Els dies **26 i 27 de setembre**, de 10.00 a 12.30 i de 16.00 a 19.30 hores

Tallers d'Informàtica de la **"Fundació La Caixa"**: pendents de programa.

Contacteu amb Secretaria per conèixer tot el programa dels tallers i les dates d'inscripció.

ACLARIMENTS

Per gestionar de forma correcta les inscripcions, unahora 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 27 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 a 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 4r trimestre de 2017 és del **2 d'octubre al 15 de desembre.**

FUNDACIÓ 'LA CAIXA' – Programa "Gent Gran"

ALIMENTA EL TEU SOMRIURE

Adreçat a persones majors de 56 anys, aquest taller consta de diverses fases sobre l'alimentació i la seva importància; com afecta el nostre organisme i consegüentment la nostra salut.

Horari: dimarts i dijous de 16.30 a 18.30h (8 sessions)

Durada: 16h

Contacteu amb Secretaria per conèixer tot el programa dels tallers 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 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

OCTUBRE

Tardes culturals: Anem al cinema plegats!

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador).

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, 4 d'octubre

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 farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans del dia previst a la Secretaria, que és a la tercera planta, als matins. Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

Excursió: Mura i Talamanca - Parc Natural de Sant Llorenç de Munt i l'Obac

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preus: a determinar

Dissabte, 7 d'octubre

El paisatge singular del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac està format per cingles i monòlits de conglomerat rogenc que contrasten amb el verd de les pinedes i els alzinars que colonitzen els faldars i les canals de la muntanya, ens endinsarem en aquests colors, fins a arribar a dos pobles petits però de gran importància quant al seu passat i arrels dins d'aquesta serra.

Mura, poble pintoresc que conserva tot el seu encant medieval amb carrers, raconets, fonts i places a l'entorn de l'església romànica de Sant Martí i Talamanca, extraordinari mirador obert a la natura i escenari de l'episodi ocorregut els dies 13 i 14 d'agost de 1714, conegut com a Batalla de Talamanca, en el marc de la Guerra de Successió. Aquesta batalla constituí la darrera victòria de l'exèrcit català, dirigit pel Marquès del Poal, davant de les tropes borbòniques, poques setmanes abans de les capitulacions de Barcelona i Cardona.

Excursió: Tren del Cement, els Jardins Artigas i Castellar de n'Hug

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte, 14 d'octubre, a les 8 h

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Berguedà, amb una parada en ruta per a l'esmorzar (no inclòs). Continuació en direcció a Berga i Guardiola del Berguedà fins a arribar a la Pobra 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 en uns jardins plens de racons, camins i símbols religiosos dels quatre evangelistes. Continuarem la ruta fins a arribar al Museu del Cement, 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 de Castellar de n'Hug.

Conferència: "Darwin i l'evolució de les espècies"

Ponent: Andreu Valls

Dimarts, 17 d'octubre, a les 19 hores

Charles Darwin és un estudiant de teologia que aspira a una rectoria rural per poder-se dedicar plàcidament a la seva passió per la caça i la recol·lecció de tota mena d'animals i plantes.

Als 22 anys rep una invitació per embarcar-se com a naturalista en un viatge de cinc anys que el Beagle farà per les costes d'Amèrica del Sud.

A la tornada, exposa una agosarada teoria sobre l'origen de les espècies que modifica substancialment les propostes anteriors i que trasbalsarà per sempre més la visió de nosaltres mateixos en aquest món.

Visita guiada: mNACTEC (Terrassa)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 8,00 €

Dijous, 19 d'octubre, a les 10.30 h

El Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya, també conegut amb l'acrònim mNACTEC, és un museu que té com a missió promoure el coneixement de la cultura científica, tècnica i industrial i, a la vegada, conservar, estudiar i mostrar l'evolució dels avenços científics i tècnics a Catalunya, fent especial atenció a la seva aplicació industrial i la seva incidència social

NOVEMBRE

Excursió: Olot i La fageda d'en Jordà

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 49,00 € - Sòcies Ciberdona: 46,00 €

Dissabte, 11 de novembre, a les 8 hores

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca d'Osona, amb una parada en el municipi de La Gleva per a esmorzar (inclòs). Continuació per a arribar a la comarca de la Garrotxa, on farem una passejada en carruatges per la fageda d'en Jordà, una reserva natural que comprèn un bosc de faigs de característiques úniques. Un cop finalitzada la visita, ens traslladarem a la població de Santa Pau, vila medieval declarada conjunt històric-artístic l'any 1971 i que conserva edificis d'un gran valor arquitectònic. Passejarem pels seus carrers descobrint els racons més emblemàtics fins a l'hora de dinar en un restaurant de la zona.

A la tarda ens dirigirem a Olot, capital de la Garrotxa. Aquesta ciutat destaca pels seus passeigs arbrats i les seves edificacions d'arquitectura modernista, com són el claustre de l'antic convent del Carmel s.XVI, l'església de Sant Esteve amb el seu campanar o l'Església del Tura, patrona de la ciutat.

Recital: "Tardor de poesia i música"

A càrrec de la poetessa: Assumpció Forcada

Dimarts, 14 de novembre 19.00 hores

Assumpció Forcada i Fina R. Palau oferiran els seus poemes i cançons de diferents temes amb projecció d'imatges.

La presentació de l'acte anirà a càrrec de Conxa García.

Visita guiada: recinte modernista de Sant Pau

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 8,00 €

Dijous, 16 de novembre, a les 10.30 h

Visitant el Recinte Modernista gaudirem de l'obra més important de Lluís Domènech i Montaner, un dels arquitectes més significatius del modernisme català, i el resultat d'un dels processos de rehabilitació més destacats dels últims anys.

L'espai expositiu del Pavelló de Sant Salvador permet viatjar per la història de la medicina a Barcelona i per la trajectòria d'una de les institucions sanitàries més antigues d'Europa: des del primer hospital unificat al Raval l'any 1401, el de la Santa Creu, fins al segle XXI.

Excursió: espais de la batalla de l'Ebre. Mora d'Ebre i Gandesa

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preus: a determinar

Dissabte, 18 de novembre

A l'Ebre es va lliurar la darrera gran batalla de la Guerra Civil Espanyola, la més dura i sagnant de totes. Sobre els seus escenaris reals, a les comarques de la Terra Alta i la Ribera d'Ebre, s'han recuperat espais històrics i s'han creat centres d'interpretació .

Visitarem un espai històric com és el Castell de Mora d'Ebre, assentat sobre una timba i damunt del nucli antic de la vila, en un indret de gran visibilitat sobre l'Ebre i la plana fluvial. En resten solament les muralles exteriors i dues torres, però la seva importància històrica va ser vital.

I a Gandesa, el Centre d'Estudis de la Batalla de l'Ebre, un lloc que va néixer per iniciativa d'un grup d'estudiosos i col·leccionistes amb l'objectiu de recuperar material documental, bèl·lic i cultural d'aquesta època.

Sopar de dones

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 12,00 €

Dissabte 25 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.

Tardes culturals: Anem al cinema plegats!

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador).

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, 29 de novembre

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 farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la Secretaria, a la tercera planta, als matins. Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

DESEMBRE

Excursió: Le Cour de Noel: Colliure i gran dinar de pre-Nadal.

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preus: a determinar

Diumenge, 3 de desembre

Visitarem una bonica població de la costa del sud de França, lloc de gran bellesa on hi ha un castell i una bonica església fortificada, així com carrers i carrerons molt pintorescs, un lloc que va atreure l'atenció d'artistes com Matisse, Picasso etc. i que va ser residència a l'exili del poeta Antonio Machado. Al cementiri hi reposen les seves restes. Dins el castell i en un marc excepcional, els artesans, restauradors, productors i comerciants ens descobriran la màgia del Nadal amb el seu gran aparador d'il·lusió en aquestes dates. Després d'aquesta interessant visita a Colliure ens desplaçarem a un famós restaurant de la Costa Brava on celebrarem el gran dinar de pre-Nadal amb bufet lliure dins d'un joiós ambient festiu.

Visita guiada: La Catedral de Barcelona

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 3,00 €

Dijous, 14 de desembre, a les 10.30 h

La catedral de la Santa Creu i Santa Eulàlia és la catedral gòtica, seu de l'arquebisbat de Barcelona. Es va construir durant els segles XIII al XV al mateix lloc on hi havia hagut una catedral romànica, i encara abans una de paleocristiana. La façana, d'estil neogòtic, és moderna (segle XIX).

Excursió: Puig-reig medieval

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 45,00 € - Sòcies Ciberdona: 42,00 €

Dissabte, 16 de desembre, a les 8 hores

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Bages, amb una parada en ruta per esmorzar (inclòs). Continuació fins a arribar a la població medieval de Puig-reig, on farem una visita amb guia local d'aquesta bella localitat. Començarem visitant l'església romànica de Sant Martí, on es conserven unes magnífiques pintures murals úniques a Catalunya relacionades amb l'Orde del Temple. També visitarem el recinte del castell i l'antiga casa dels templers, que més tard va ser propietat dels hospitalers, fins que va acabar per transformar-se en masia en època moderna. Veurem i coneixerem l'evolució d'un castell i la formació d'un poble al

seu voltant. Ens parlaran d'art, d'arquitectura medieval i sobre qui eren els templers, representants de dos dels grups socials més poderosos, els monjos i els cavallers.

Seguidament visitarem el conjunt monumental de Cal Pons. Aquesta colònia és una de les joies del món industrial català de finals del s.XIX; hi destaca sobretot la part noble, on es van edificar les torres de l'amo, la casa del director i l'església i el convent, tot això envoltat d'un jardí d'imitació del model anglès

Després del dinar ens dirigirem a Manresa, la capital del Bages. Allà podrem conèixer la part més monumental d'aquesta important ciutat en la qual destaca l'església gòtica de la Seu. També podrem veure el pont vell, pont medieval del s.XII que travessa el riu Cardener, així com la plaça Major, on es troba l'ajuntament de la ciutat, entre altres monuments.

Tardes culturals: Anem al cinema plegats!

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador).

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, 20 de desembre

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 farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a Secretaria, a la tercera planta, als matins. Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

Caga Tió

Organitzat per l'Agrupament Escolta Roland Philipps

Dijous, 21 de desembre

A partir de les 18 hores, activitats gratuïtes adreçades als nens.

EXPOSICIONS

Exposició: **"Contemplant l'entorn"**

Autor: Andrés Caravaca

Del 2al 27 d'octubre

L'exposició tracta de reflectir la bellesa en la senzillesa de l'entorn. Per gaudir d'una imatge no cal anar gaire lluny... A tot arreu hi ha bellesa.

Exposició: **"Retalls d'art"**

Col·lectiva

Del 30 d'octubre al 24 de novembre

Som un grup d'amigues amb una afició en comú, la pintura i els treballs manuals. Amb la pintura intentem transmetre un sentiment molt personal, i poder plasmar-lo amb diferents tècniques ens obre un ventall de possibilitats.

Il·lustració, oli, aquarel·la, collage, tridimensionals o art francès són les tècniques amb les quals hem treballat les obres que podreu veure en aquesta exposició. Esperem que us agradi!

Exposició: **"Racons de barri"**

Autora: Neus Fornells

Del 27 de novembre al 22 de desembre

Petits espais de barri interpretats a l'aquarel·la, prenent-ne la seva intensitat tal com la sento.

Racons trobats, agafats al vol amb la paciència i comprensió que requereix la pintura a l'aire lliure.

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 - STARTER

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 16.30 a 18 h (10 sessions)

Curs 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- BEGINNER BASIC (A1-)

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Curs 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- BEGINNER (A1)

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Els divendres, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Curs 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.

4. ANGLÈS- BEGINNER/ELEMENTARY (A1+)

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Els divendres, de 16.30 a 18 h (10 sessions)

Curs 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.

5. ANGLÈS- ELEMENTARY (A2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dilluns, 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.

6. ANGLÈS - ELEMENTARY (A2+)

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.

7. ANGLÈS- PRE-INTERMEDIATE (B1)

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 19.30 a 21 h (10 sessions)

Curs 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.

8. ANGLÈS (CONVERSA)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Curs 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.

9. CATALÀ (INTERMEDI)

Professorat del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

Els dijous, de 10 a 12 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'hapracticat 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.

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 menada 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)

Curs 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)

Curs 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.

21. TANGO ARGENTÍ nou

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

Els divendres, de 12 a 13 h (10 sessions)

En aquestes classes aprendrem les bases del tango (caminata, musicalitat, passos bàsics, etc). L'objectiu és anar progressant per poder construir el nostre estil propi. Aprendrem tant el rol masculí com el femení, a dirigir i a deixar-nos portar. Lògicament, per a aquestes classes no caldrà venir en parella.

HABILITATS (Arts escèniques)

22. LECTURA CREATIVA

Professores: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 51,55 €

Els 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 €

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 curt termini.

HABILITATS (Expressió plàstica)

24. 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.

25. 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.

26. PUNTES DE COIXÍ

Professora: M. Montserrat Robert

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.

27. 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 boixets, capsetes tridimensionals, flors, etc. Tot amb l'art de la punta de coixí.

HABILITATS (Recursos)

28. JARDINERIA nou

Professora: Gemma Gabarra

Preu: 25,75 €

Suplement per consumibles: 3,00 €

Els dimarts d'11.00 a 12.30 h (5 sessions al mes d'octubre)

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, etc.

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: 24 d'octubre, 21 de novembre i 19 de desembre, 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..

30. 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

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. 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 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.

35. PILATES

Els divendres, de 10 a 11 h (10 sessions)

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

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.

36. PILATES-IOGA

Professora: Maribel Gil

Preu: 34,35 €

Els dimarts, de 12 a 13 h (10 sessions)

La pràctica del pilates contribueix a millorar la nostra salut, tant física com mental. També el ioga, mitjançant els seus exercicis, utilitza el poder de la ment per trobar l'harmonia amb els cos, reforçant la confiança en nosaltres mateixos.

37. 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, promouem la flexibilitat, la sensibilitat i la vitalitat per assolir beneficis generals en la salut.

38. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

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.

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

40. 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

41. 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 per enriquir la nostra vida quotidiana, l'autonomia, la comunicació i la salut personal.

42. PENSAR EN POSITIU

Professora: Maribel Gil

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 16 a 17.30 h (10 sessions)

El propòsit d'aquest curs és oferir una senzilla introducció al paper que tenen els nostres pensaments en el desenvolupament de la personalitat, ja que és molt important en el dia a dia de la nostra vida.

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

43. INFORMÀTICA I

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

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

44. INTERNET I

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 17,30 a 19 h (10 sessions)

Per començar a navegar i per a aquelles persones que ja en tenen uns coneixements bàsics. Reforçarem la gestió del correu i les recerques aprofitant els avantatges dels nous navegadors.

45. INTERNET II

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els 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. Aprendre a fer compres per Internet de manera segura i a adquirir els coneixements necessaris per treballar al núvol.

46. PHOTOSHOP III

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els 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 amics i familiars.

47. 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)

Aprendrem a utilitzar les nostres tauletes i mòbils i a treure'n el major profit possible. Veurem com s'hi poden instal·lar fàcilment les aplicacions, entindrem com es comuniquen i es 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.

48. 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, aprendrem 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.

49. FOTOGRAFIA IV

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dijous, de 16.15 a 17.45 h (10 sessions)

Com a complement dels trimestres anteriors; continuarem fent pràctiques en classe i a l'exterior per aplicar les tècniques apreses. Repassarem i reforçarem els conceptes utilitzant l'ISO, la velocitat, el flaix, 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 93-210.08.03.

Amb la col·laboració del Consorci per a la Normalització Lingüística de Barcelona,
Delegació de Gràcia i Sarrià-Sant Gervasi