

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 **8 i 9 de gener**, 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, una hora abans de l'obertura del Casal s'entregaran uns números d'ordre per facilitar-ne els tràmits.

Per poder gaudir de la reserva de plaça a la qual dóna dret el número lliurat, la inscripció s'haurà de fer el mateix dia del lliurament del número; en cas contrari, se'n perdrà la reserva.

Només es podrà reservar la plaça d'una persona absent (màxim 2 tallers).

L'acabament de les classes s'haurà de fer 5 minuts abans de l'hora establerta en aquest programa.

Per tal de poder decidir la viabilitat dels tallers segons el nombre de persones inscrites, i per optimitzar l'organització i poder donar un millor servei, no s'admetrà cap inscripció després del dia 9 de gener, 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 1r trimestre de 2018 és del **15 de gener al 23 de març.**

FUNDACIÓ 'LA CAIXA' – Programa "Gent Gran"

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 GENER-MARÇ 2018

- **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

GENER

Visita guiada: recinte modernista de Sant Pau

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 8,00 €

Dijous, 18 de gener, a les 11.00 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: Montblanc medieval i gran calçotada

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 43 €

Preu no socis: 46 €

Dissabte, 20 de gener

Montblanc, situada a la província de Tarragona, és la capital de la comarca de la Conca de Barberà, fou fundada el 1163 per Alfons II el Cast i destaca per la seva muralla molt ben conservada i el nucli de població medieval.

Fou la setena població de Catalunya, darrere de Barcelona, Lleida, Tortosa, Girona, Tarragona i Puigcerdà, segons fogatjaments realitzats els anys 1365 i 1380, confeccionats amb una finalitat eminentment fiscal.

Els comtes-reis escolliren Montblanc per reunir-hi Corts Generals de Catalunya en quatre ocasions, el 1307, 1333, 1370 i 1414; tot això i molt més ho descobrirem d'aquest conjunt monumental artístic medieval.

Farem una visita al matí tot passejant per aquesta interessant població.

Després ens endinsarem cap a la comarca de l'Alt Camp fins a arribar a Alcover, província de Tarragona, on prendrem una gran calçotada al Restaurant L'Alamo per dinar.

Excursió: La Seu Vella de Lleida

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 44,00 € - Sòcies Ciberdona: 41,00 €

Dissabte, 27 de gener, a les 8 hores

Sortida en direcció a les comarques de Lleida, amb parada en ruta per l'esmorzar, no inclòs.

Continuarem el camí cap a Lleida; la imatge es distingeix per la silueta de la Seu Vella. Visitarem aquesta catedral definida com una de les millors produccions artístiques de l'arquitectura catalana del segle XIII. Amb un guia local podrem veure també les escultures de gran qualitat conservades als capitells, cornises i portes; i les pintures murals conservades a les capelles, que són el reflex d'un edifici prestigiós amb un passat esplèndid.

Finalitzada la visita, disposarem de temps lliure a la ciutat abans de desplaçar-nos fins a una població propera on dinarem.

Després del dinar, ens dirigirem a la població de Tàrraga, on passejarem per la població medieval i jueva, i caminarem pels carrerons estrets del nucli antic medieval, el call jueu i els diferents edificis monumentals.

Conferència: "Lleida i el Canal d'Urgell"

Ponent: Andreu Valls

Dimarts, 30 de gener, a les 19 hores

Fa poc més de 150 anys que finalment les aigües del Segre començaren a regar les assedegades terres del pla de Lleida, després de superar els innombrables entrebancs que durant més de 300 anys van endarrerir l'inici d'aquesta imponent infraestructura hidràulica. Repassarem l'èpica i l'impacte social i econòmic de la que durant molt anys va ser una de les infraestructures més importants d'Europa

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, 31 de gener

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 hi farem tertúlia, 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.

FEBRER

Visites per Barcelona: "Prostituere, 2000 anys de prostitució a Barcelona"

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 10,00 € - Sòcies Ciberdona: 7,00 €

Dissabte, 10 de febrer, a les 10.30 h

Des de la Barcino romana a la Barcelona del segle XIX. Hetaira, meretriu, mesalina, puta, meuca, bagassa, golfa, fulana...1900 anys de sexe llogat i venut a la ciutat de Barcelona amb molts noms diferents. Amb aquest itinerari descobrirem les peculiaritats de l'ofici més antic del món en cada una de les etapes històriques de la nostra ciutat.

Visita museus: MNAC -La col·lecció no exposada

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 4,00 € (no inclou el preu de l'entrada de 12,00 € per als menors de 65 anys)

Dijous, 15 de febrer, a les 11.00 h

Potser ja coneixeu la col·lecció permanent del MNAC. Però segur que no coneixeu les moltes obres d'art que el MNAC té conservades als seus magatzems. Ara teniu l'oportunitat de passejar per les altres 'sales' del Museu, les sales de les reserves.

Per raons de seguretat cal enviar prèviament un llistat amb el DNI de les persones inscrites.

Excursió: Castell de Montesquiu i Torelló

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 48,00 €

Preu no socis: 51,00 €

Dissabte, 17 de febrer

El nom del poble de Montesquiu ha estat sempre estretament vinculat al principal monument que posseeix, el castell, que juntament amb el seu parc natural són els atractius turístics més rellevants del municipi.

El castell és el símbol més emblemàtic del parc; és un gran casalot destinat a la defensa, que despunta entremig de boscos de roure i pi roig. Des dels seus orígens, la primera notícia data del 1285, la casa forta de Montesquiu va ser concebuda com a residència dels senyors del terme de Besora. Al segle XIX, el casal va passar a mans no nobiliàries i l'any 1976, per ordre expressa del darrer propietari, Emili Juncadella, el castell i la finca van passar a mans de la Diputació de Barcelona, que la convertí en Parc Comarcal.

El parc té una extensió de 546 ha, està situat al Prepirineu oriental, a l'extrem nord de la comarca d'Osona. Ocupa part dels termes municipals de Montesquiu, Sora, Sant Quirze de Besora i Santa Maria de Besora.

Farem visita guiada. A la tarda anirem fins a Torelló per veure el Museu de la Torneria on ens explicaran el procés d'aquest ofici artesà.

Excursió: Santuari de Loreto i Tarraco Imperial (amb calçotada)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte, 24 de febrer, a les 8 hores

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Tarragonès, amb una parada en ruta per a esmorzar (inclòs). A continuació ens dirigirem a visitar el Santuari de Loreto, possiblement d'origen àrab i situat als afores de la ciutat de Tarragona, sobre la muntanya. La seva presència es remunta al s.XIV quan es tractava d'una petita ermita custodiada per uns ermitans. Més tard, va ser convertit en santuari per Pere Mir i va ser lloc de romeries, processons i pregàries per demanar a la verge el benefici de l'aigua, tan necessària a la ciutat en aquella època.

Seguidament donarem un passeig per la Imperial Tarraco, interessant ciutat rica en vestigis clàssics i medievals, fundada pels romans i amb monuments declarats patrimoni de la humanitat per la Unesco. Finalitzada la visita, tornarem al restaurant per gaudir d'un bon dinar de calçotada:

A la tarda, ens acostarem a la població de Valls per a fer una visita a peu pels carrers de la vila, com el de la Cort, o places com la del Pati o l'Oli, i veurem l'església de Sant Joan Baptista, el campanar de la qual és el símbol de la localitat.

Conferència: " La història del mòbil que ha canviat els nostres temps "

Ponent: Jordi Castells

Dimarts, 27 de febrer, a les 19 hores

L'èxit de l'iPhone va ser immediat, i va ser possible gràcies a la figura del seu creador, Steve Jobs, que havia fundat l'empresa Apple, amb la qual va aconseguir grans èxits, i també grans fracassos, que fins i tot el van portar a ser acomiadat per un temps de l'empresa que va fundar. Steve Jobs ha estat un dels grans visionaris del nostre temps, que va ajuntar a la seva gran capacitat de treball i d'exigència, una obsessió pel disseny i la qualitat dels productes que sortien de les seves mans.

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, 28 de febrer

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 hi farem tertúlia, 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.

MARÇ

Visita guiada: Antiga fàbrica Casaramona

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 3,00 €

Dijous, 15 de març, a les 10.30 h

L'antiga fàbrica Casaramona, construïda entre els anys 1909 i 1912 per l'arquitecte Josep Puig i Cadafalch, és un dels més bells exemples del Modernisme industrial català. Pensada originàriament com a fàbrica tèxtil, ha tingut al llarg dels anys diferents usos, fins a la seva transformació en centre cultural. Recorrerem els carrers, pujarem a les terrasses i coneixerem la seva història acompanyats d'un mediador/a que resoldrà tots els dubtes i les curiositats que tinguem.

Excursió: Osor i Sant Hilari de Sacalm

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 49,00 €

Preu no socis: 52,00€

Dissabte, 17 de març

Osor és un municipi de la comarca de la Selva, ubicat a la subcomarca natural de les Guillaries i situat a 340 m sobre el nivell del mar. El nom d'Osor té un origen incert, però sembla que és preromà i es refereix a *Ausorum*, és a dir, de la terra dels ausetans primer i del comtat i bisbat d'Osona més endavant. La primera datació és del 860 amb la forma *Auzor*.

Els carrers i places d'aquest petit poble són força peculiars. L'empedrat dels carrers de França, del Pont i del Verger, l'estretor dels carrers de la Riera, de la Penya, etc. s'acompanyen sovint de cases amb llindes dels segles XVII, i XVIII, també els ponts medievals de Can Vidal i el romànic de pedra anomenat Pont Vell sobre la riera d'Osor amb oques, ànecs i peixos donant un aspecte bucòlic a l'entorn i el Pont de les Bruixes. Socialment, els osorencs vivien bàsicament de les tasques forestals, Hi destaquen els carboners, els pipaires, els traginers, els bosquetans i, sobretot, els rodets .

Tot això i molt més ho descobrirem en aquest lloc i dil·lic.

Després ens desplaçarem cap a Sant Hilari Sacalm, que és una vila també de la comarca de la selva.

Tradicionalment sempre se n'ha dit capital de les Guilleries, en tractar-se de la principal població d'aquesta comarca natural. És també anomenada "La Vila de les 100 fonts", ja que en el seu terme municipal hi ha comptabilitzades més d'un centenar, entre les quals s'hi troba la Font Vella.

Visitarem el municipi, passejarem pels carrers i visitarem el Museu de les Guilleries.

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, 21 de març

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.

Excursió: Ruta del Císter: Poblet i Santes Creus

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 55,00 € - Sòcies Ciberdona: 52,00 €

Dissabte, 24 de març, a les 8 h

Sortida en direcció a les comarques de Tarragona, fins a arribar al restaurant on tenim l'esmorzar inclòs.

Després d'esmorzar començarem la nostra ruta del Císter i ens dirigirem a visitar el Monestir de Poblet, un dels conjunts monàstics medievals més importants d'Europa. Amb guia local coneixerem més a fons la vida dels cistercencs, visitarem la plaça major, amb la creu de l'Abat Guimerà i l'església, de planta basilical de tres naus i creuer. Presideix l'altar major una de les peces fonamentals del renaixement català: el retaule de Damià i el claustre major, on conflueixen les principals estades: el temple lavabo (s. XIII), el refectori, la biblioteca, el celler, el locutori, etc.

Finalitzada la visita, disposarem d'una estona de temps lliure fins a l'hora d'anar a dinar al mateix restaurant.

Acabat de dinar, continuarem la nostra ruta i ens dirigirem a Santes Creus per visitar el monestir, magnífic conjunt arquitectònic envoltat d'antigues dependències monàstiques, avui rehabilitades com a habitatges que formen el petit poble del mateix nom. El monestir fou fundat l'any 1150 gràcies a la donació feta pels Montcada

EXPOSICIONS

Exposició: **"Siria prints 2010-2017"**

Autora: Irma Núñez

Del 8 de gener al 2 de febrer

La presència física i la memòria d'una experiència personal es reconstrueix a partir de les fotografies, record d'un viatge a Síria l'any 2010 en contrast amb l'accés virtual a aquests mateixos indrets en l'actualitat com a única presència possible, donada la situació de guerra civil al país.

Exposició: **"el Marroc, tot un món diferent"**

Autor: Joaquim Margenat

Del 5 de febrer al 2 de març

Un país que té molts paisatges diferents, que el tenim molt a prop i que és poc conegut.

Exposició: **"Pintures"**

Autora: Elisenda Solé

Del 5 de març al 6 d'abril

Recull de pintures que formen part de la meua trajectòria artística. La mostra presenta diferents treballs realitzats entre 2007 i 2018, alguns ja presentats en altres exposicions i mostres d'art.

Paisatges, rostres, mars... En totes aquestes pintures cal destacar les diferents tècniques i suports aplicats, així com també la força del color que defineix i construeix la forma.

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'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 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.

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)

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: A determinar

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: A determinar

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: A determinar

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 llenguatges diversos: 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

Professors: Francesc Blasi i Andreu Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

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: 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.

26. PUNTES DE COIXÍ II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 51,55 €

Els dimecres, d'11 a 12.30 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.

HABILITATS (Recursos)

27. JARDINERIA I HORT

Professora: Gemma Gabarra

Preu: 25,75 €

Suplement per consumibles: 3,00 €

Els dimarts, d'10.30 a 12 h (5 sessions del 13 de febrer al 20 de març)

L'objectiu d'aquest taller és aprendre nocions de Jardineria i d'Hort, realitzant tallers pràctics.

En cada classe tractarem un tema diferent, hi haurà una presentació inicial i després farem la pràctica, planta'n llavors, bulbs, fent esqueixos, podant...

Aprofitarem que disposem d'una terrassa en el nostre casal per potenciar aquest espai, on podem fer les pràctiques, si el temps ho permet.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

28. CLUB DE LECTURA

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,45 €

Opció A - Dies: 23 de gener, 20 de febrer i 13 de març, 19 a 20.30 h

Opció B - Dies: 29 de gener, 26 de febrer i 19 de març, 19 a 20.30 h **nou**

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

29. 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

30. ESQUENA

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

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

Opció B -Els divendres, d'12 a 13 h (10 sessions)

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

31. GIMNÀSTICA POSTURAL

Opció A - Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

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

Opció B - Professora: Irene Garcia

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.

32. 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.

33. 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.

34. PILATES

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

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.

35. 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.

36. TAI-TXI

Professora: Elena Olleta

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.

37. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Opció A: Els dimecres, d'11 a 12 h (10 sessions)

Opció B: Els divendres, d'11 a 12 h (10 sessions) nou

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.

38. 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.

39. 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

40. 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.

41. 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

42. 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.

43. 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.

44. 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 el resultat desitjat, així com la utilització dels mòbils d'última generació com a complement de l'ordinador. Aprendre a fer compres per Internet de manera segura i a adquirir els coneixements necessaris per treballar al núvol.

45. PHOTOSHOP I

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, restaurar fotos...

46. 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.

47. INTEGRACIÓ TOTAL **nou**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

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

Veurem com integrar tots els elements més utilitzats avui en dia (software de l'ordinador + Internet + xarxes socials) i entendre com interactuen els uns amb els altres per així el màxim benefici d'aquestes eines informàtiques.

48. FOTOGRAFIA I: LA CÀMERA DIFITAL **nou**

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els 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 93-213.14.51.

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