

## CASAL DE BARRI CARDENER

### Casal de Barri Cardener

Web: [www.cardener.cat](http://www.cardener.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: 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](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 17 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 organitzant 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 de **Salutem - Accions Comunitàries del barri de la Salut**, la **Taula de Gent Gran - Radars del barri de la Salut** i l'**Associació de Veïns Park Güell-la Salut-Sanllehy**

### Salutem - Accions Comunitàries del barri de la Salut

Anomenat anteriorment Pla de desenvolupament comunitari de la Salut. Salutem som entitats, serveis, veïns i veïnes que volem donar resposta a les necessitats del barri a través del treball en xarxa, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida del veïnat entre tots i totes. Per fer-ho possible, ens organitzem en reunions sobre els diferents àmbits de treball –salut comunitària, gent gran, joves, cultura i cohesió social, i perspectiva de gènere– per tirar endavant els diversos projectes que estem impulsant col·lectivament. Són espais oberts a la participació de tothom.

No dubtis a contactar amb nosaltres per correu electrònic: [placomunitarisalut@gmail.com](mailto:placomunitarisalut@gmail.com) o al número de telèfon: 608 645 326

### **Taula de Gent Gran - Radars del barri de la Salut:**

Dins de Salutem - Accions comunitàries, hi ha el Projecte Radars, que té com a objectiu donar resposta a la soledat de les persones grans, de manera comunitària. Al Casal de Barri Cardener es crea la Plataforma de Seguiment Telefònic d'aquest projecte. Els dijous a la tarda, les voluntàries del RADARS es troben per fer les trucades de seguiment als usuaris i usuàries Radars. A més, organitzem activitats puntuals com la Castanyada, el Nadal, el Carnestoltes, la Diada de Sant Jordi i la revetlla de Sant Joan, que representen bonics espais de trobada i de relació per a la gent gran. Si voleu col·laborar en aquest projecte, adreceu-vos al telèfon i/o correu indicats a Salutem - Accions comunitàries del barri de la Salut.

### **Associació de Veïns ParkGüell-laSalut-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 al 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](mailto:av.pg.salut.sanllehy@gmail.com), <https://www.facebook.com/veinsdelparkguell>.

## **PROCÉS D'INSCRIPCIONS**

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

**Tots els tallers:** Els dies **7 i 8 de gener**, de 10.00 a 12.30 i de 16.00 a 19.30 hores

Tallers de la **"Fundació La Caixa"**: Consulteu a Secretaria 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 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).

No es podrà participar en una classe sense la inscripció prèvia.

Les classes no realitzades només són recuperables de forma col·lectiva; per tant, els no inscrits no podran recuperar una classe de forma individual en un altre horari.

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 8 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 impartició. 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 de 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 el preu normal.

## INICI DELS TALLERS

El període de les sessions dels tallers per al 1r trimestre de 2020 és del **13 de gener al 20 de març.**

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

### Informàtica I

16 hores; 8 sessions de 2 hores  
Els dilluns, de 10.30 a 12.30h  
Inici: 7 d'octubre

### Fer tràmits per Internet

20 hores; 10 sessions de 2 hores  
Els dimarts i dijous, de 10.30 a 12.30h  
Inici: 1 d'octubre

### Comunica't per la xarxa

24 hores; 12 sessions de 2 hores  
Els dimarts i dijous, de 10.30 a 12.30 h  
Inici: en finalitzar "Fer tràmits per Internet"

### Imatges per a recordar

24 hores; 12 sessions de 2 hores  
Els dimarts i dijous, de 16.30 a 18.30 h  
Inici: 1 d'octubre

Tallers gratuïts per als socis de les entitats gestores del Casal. No afiliats: 4,00 €

## 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 2020

### ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Vine a ballar sardanes**

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

Professors: Pere Figuerola i Jaume Mestres

**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: Ajuntament de Barcelona**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Activitat gratuïta (places limitades)

**Diumenge, 12 de gener, a les 11 hores**

L'Ajuntament de Barcelona és una institució que remunta els seus orígens al regnat de Jaume I, l'any 1249, quan es nomenà un Consell de prohoms que, juntament amb l'assemblea de ciutadans, tenien cura dels afers d'interès de la comunitat i el bon govern del territori de Barcelona.

La Casa de la Ciutat de Barcelona és l'edifici i seu de l'Ajuntament de Barcelona. Se situa al centre històric de la ciutat, a la plaça de Sant Jaume, davant per davant del Palau de la Generalitat. La seva construcció ha tingut lloc durant diversos segles. La façana principal, data de l'any 1847; el seu origen, però, és de l'any 1369, any en què es va començar a construir el Saló de Cent.

L'edifici és un palau. La façana principal és d'estil neoclàssic i la façana que dona al carrer Ciutat és d'estil gòtic. El pati interior, també d'estil gòtic però amb traces renaixentistes, és del 1391, i s'hi mostren exposades diverses escultures d'autors com Josep Llimona, Joan Miró o Josep Clarà. Altres estances destacables són el Saló de Cent, el Saló de Cròniques, el Saló de la Reina Regent i la Capella del Bon Consell.

**Punt i hora de trobada:** Davant de l'entrada principal, Pla de Sant Jaume, a les 10.45 h

##### **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, 15 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.

##### **Excursió: Gran Calçotada a Santuari de Queralt i Navàs**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 54,00 € - No socis: 57,00 €

**Dissabte, 18 de gener**

Aquest any farem una Gran Calçotada en un lloc diferent.

Per el matí ens endinsarem en un lloc amb un paisatge i vistes meravelloses; anirem a Queralt per visitar el Santuari .

Es troba al capdamunt de la serra de Queralt, a una alçada de 1200 metres. Per la seva peculiar ubicació, se l'ha anomenat el "balcó de Catalunya".

L'amplitud del paisatge i les sensacions que provoca justifiquen pujar a Queralt. L'indret on avui s'aixeca el santuari correspon, segons sembla, a l'espai que hauria ocupat el castell de Guillem de Berguedà.

El conjunt de Queralt l'integren el Santuari, on es venera la imatge de la Mare de Déu de Queralt, i un notable edifici annex que acollí al seu moment l'hostatgeria, on avui hi ha el restaurant, i l'estació del funicular inclinat que hi accedeix des dels aparcaments. Hem de considerar igualment part del Santuari l'església de la Cova on, segons la llegenda, fou trobada la imatge de la Mare de Déu. Es tracta d'una petita talla de fusta d'uns cinquanta centímetres d'alçada. Representa la Mare de Déu asseguda. Amb la mà dreta sosté una oreneta, animal que ha esdevingut el símbol de Queralt, i amb l'esquerra agafa el seu fill situat, dret, damunt el genoll. L'infant sosté un llibre amb la mà esquerra, mentre beneeix amb la dreta. El peu esquerre de la Mare de Déu trepitja una feristela. Adossada a la roca de Queralt hi ha l'oratori conegut com a cova de Santa Helena, lloc on la tradició situa la troballa de la imatge de la Mare de Déu de Queralt per un pastor.

Després d'aquesta interessant visita del matí, ens endinsarem cap a la comarca del Berguedà fins a arribar a Gaià, per gaudir d'una gran calçotada.

A la tarda, gaudirem d'una estona de temps lliure a la petita població de Navàs.

### **Excursió: Calçotada al Monestir de les Avellanes**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 56,00 € - Sòcies Ciberdona: 53,00 €

**Dissabte, 25 de gener, a les 8 hores**

Sortida en direcció a la comarca de la Noguera, amb una parada per esmorzar (**no inclòs**).

A continuació sortirem en direcció a Balaguer, on visitarem el Santuari del Sant Crist de Balaguer, dedicat a la imatge del Sant Crist, la seva advocació principal, patró de Balaguer i de les terres d'Urgell. Seguidament ens desplaçarem al Monestir de Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes, on farem una visita guiada al recinte, situat enmig d'un conjunt de terrenys, de bosc, muntanya i conreu. Aquest espai pertany ara al municipi d'Os de Balaguer (Noguera), tot i que la parròquia és la de Vilanova de la Sal, i el nom el pren del poble veí de les Avellanes. Tant el seu claustre, del segle XII, com la seva església gòtica, començada el segle XIV, són avui testimoni silenciosos d'una llarga tradició.

Finalitzada aquesta visita, ens traslladarem al restaurant on gaudirem d'una excel·lent calçotada.

A la tarda, farem una visita guiada i un taller de recerca d'or al Centre d'Interpretació de l'or del Segre, ubicat en un antic molí fariner que va ser reformat al segle XIX. Un espai de coneixement i difusió sobre la recerca d'or al riu Segre i també un lloc on el visitant pot participar de l'experiència única de posar-se a la pell dels autèntics buscadors d'or.

## **FEBRER**

### **Visita guiada: Teatre i Cercle del Liceu**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 16,00 € - Sòcies Ciberdona: 14,00 €

**Dilluns, 3 de febrer, a les 11 hores**

Aquesta visita ens permetrà conèixer els espais més emblemàtics del Gran Teatre del Liceu endinsant-nos en la seva arquitectura i arts decoratives, així com a través dels esdeveniments més importants de la vida social, artística política i econòmica de la ciutat de Barcelona al llarg del temps.

La visita comença al vestíbul històric, un espai d'estil eclèctic i de notable elegància. A continuació visitarem el Saló dels Miralls, que durant molt anys ha estat punt de reunió de la burgesia catalana i on actualment s'hi fan tota mena d'actes i activitats per al públic més variat. La visita finalitza a la Sala de Concerts, una rèplica exacta de la impressionant sala original en forma de ferradura, que és la més gran d'Europa i la segona més gran del món.

Fundat al 1847, el Cercle del Liceu és un dels clubs privats d'estil anglès més antics d'Espanya i acull una de les millors col·leccions privades de pintura modernista que es conserven en la seva ubicació original. Al llarg de les seves estances, profusament decorades, hi trobem un conjunt únic de quadres i obres de Ramon Casas, Santiago Rusiñol i Alexandre de Riquer, entre d'altres.

**Punt i hora de trobada:** Davant de l'entrada principal, La Rambla 51-59, a les 10.45 h

### **Visita guiada: Parlament de Catalunya**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Activitat gratuïta (places limitades)

**Divendres, 7 de febrer, a les 17 hores**

El Palau del Parlament de Catalunya és un edifici de dues plantes i golfes situat al Parc de la Ciutadella, a Barcelona, seu del Parlament de Catalunya des del 1932. Obra de l'enginyer militar Joris Pròsper Van Verboom, va ser construït al segle XVIII com a arsenal de la Ciutadella militar de Barcelona. D'aquella ciutadella militar es conserven tres dels edificis que emmarcaven la plaça d'armes: el palau del governador (avui, Institut Verdaguer), la capella (avui parròquia militar) i l'arsenal.

El 1889 l'arquitecte municipal Pere Falqués va adaptar l'arsenal com a palau reial perquè els reis d'Espanya tinguessin una seu a la ciutat comtal. Però aquests no van arribar mai a habitar-lo. Inspirat en l'Òpera de París, Falqués va donar a l'edifici una concepció ornamental eclèctica que anunciava el modernisme.

El 1932 l'Ajuntament de Barcelona el va cedir perquè esdevingués la seu parlamentària de Catalunya i tingué aquesta funció fins el 1939, recuperada posteriorment el 1977. L'any 2012, amb motiu de la Diada Nacional de Catalunya, i com ja havia fet el President Macià vuitanta anys enrere, es col·locà a la façana principal el senyal de la Generalitat de Catalunya sobre l'escut de les armes de Felip V instal·lat durant la reforma de 1889 per convertir-lo en palau reial.

**Punt i hora de trobada:** Davant el Parlament a les 16.45 h

### **Festa de la truita (Dijous Gras)**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis/es: 4,00 € - No socis/es (acompanyants): 5,00 €

**Diumenge, 23 de febrer, a les 13 hores**

Festa de la truita (celebració de dijous gras). Aperitiu-dinar amb tast de truites de sabors diversos i pica-pica complementari. Lloc: primera planta del Casal. Música ambiental enllaunada. Caldrà apuntar-se a l'Associació i haver pagat prèviament (no es retornaran els diners si no és per un motiu mèdic). La llista d'inscripció es tancarà el dia 18 de febrer al migdia. L'horari d'oficina és de 10 a 12,45 h de dilluns a divendres.

### **Excursió: Mollerussa i Museu del Vestit de Paper**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

**Dissabte, 22 de febrer, a les 8.00 hores**

Sortida en direcció a la Comarca del Pla d'Urgell, fent una parada per esmorzar, **no inclòs**.

Continuació fins a arribar a la població d'Agramunt, on farem una visita guiada d'aquesta vila amb una història que es remunta a l'any 1070 quan fou fortificada per fer front a la invasió àrab. Durant la visita pel centre de la vila trobarem l'Ajuntament, un edifici d'estil barroc del s.XVIII, situat en una plaça porxada. També coneixerem la plaça Mercadal, de gran interès urbanístic, i el carrer de Sió. Destaca l'església de Santa Maria del s.XII i d'estil romànic, declarada Monument Nacional al 1931, l'interior de la qual podem visitar.

Finalitzades les visites, anirem al restaurant per dinar.

A la tarda, ens acostarem fins a la població de Mollerussa, coneguda pel seu Museu de Vestits de Paper. Avui en dia es troben exposats més de 80 vestits, tots ells de gran espectacularitat i color. A més, el museu intenta explicar la història del concurs dels seus inicis. Un museu que ens trasllada als anys 50, quan, en un petit taller de la ciutat de Mollerussa, va sorgir la idea de canviar la roba pel paper. Cada any les peces es canvien, afegint-hi els nous vestits premiats.

### **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, 26 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.

### **Excursió: Solsona monumental i Taller de Sal a Cardona**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 50,00 € - No socis: 53,00 €

**Dissabte, 29 de febrer**

*"Hi havia una vegada una ciutat petita..."*

*...que tenia un portal d'entrada on sempre hi lluïa el sol.*

El portal del Pont és un dels 3 portals que es conserven del traçat emmurallat original de Solsona. Refet l'any 1805, es va convertir en l'entrada principal a Solsona a finals del segle XVIII, quan es va construir el pont de pedra de dotze arcades sobre el riu Negre.

*...on la marededéu portava una lligacama.*

La Mare de Déu del Claustre és una talla excepcional, obra de Gilabert de Tolosa; data del segle XII i està considerada una de les millors escultures del romànic universal. La imatge té una singularitat destacable en la cinta que porta en un dels seus genolls, que els plecs del vestit deixen al descobert. Ha estat objecte d'una gran devoció popular i és la patrona de Solsona des de 1653.

*...on cada any per Carnaval penjaven un ruc del campanar.*

El Carnaval de Solsona, recuperat l'any 1971 i festa d'interès turístic nacional des de 1978, té un dels seus moments àlgids en l'acte de penjar un ruc del campanar. Durant una setmana, els "gegants bojos", les bates de colors de les comparses i la sàtira del sermó contribueixen també a fer del carnestoltes solsoní un dels més singulars de Catalunya.

...que al pati del darrere hi tenia tot el Pre-Pirineu.

Solsona, situada al centre de Catalunya, és una de les portes d'entrada al Pre-Pirineu català. Un paisatge sembrat de masies dels segles XV al XVIII enmig de grans extensions de boscos. Paratges abruptes originats per serralades com les del Verd, Odèn, Port del Comte, els Bastets i Busa on regnen la tranquil·litat i el silenci.

Tot això i molt més és el que descobrirem al matí amb una visita guiada a la Solsona monumental, més la visita a la cambra dels Gegants...!!!!

Després de dinar, gaudirem d'una parada a un taller artesà de la sal a Cardona, on ens explicaran com es treballa la sal, tipus diferents i beneficis per a la salut.

## **MARÇ**

### **Conferència: Un passeig per la vida i obra de Teresa Pàmies (1919-2012)**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

**Dimarts, 3 de març, a les 19 hores**

Fa 100 anys va néixer la que molta gent ha definit com la gran cronista d'una època, com la memòria viva de la nostra història. Es pot destacar en els seus llibres una gran capacitat d'anàlisi, autocrítica, intel·ligència, humor, un vocabulari ric i precís, una veu personal i única. Pràcticament tota la seva obra la podem anomenar memorialista. Es farà un esment especial de tres dels seus llibres: *Testament a Praga*, *Gent del meu exili* i *Memòria dels morts*.

### **Visita guiada: BarceloDONA**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

**Dijous, 5 de març, a les 11 hores**

La història l'han escrita sempre els homes, parlant d'homes i per als homes. Però, on eren les dones mentrestant? Les dones sempre han estat presents encara que silenciades. BarceloDONA és una de les moltes rutes que es podrien fer a Barcelona, on la dona en serà la protagonista. Hem triat un grup de dones que van protagonitzar petites i grans històries de la història de Barcelona.

Parlem de diferents personatges femenins barcelonins com Marina Ginestà, la icona antifeixista; Dolors Aleu, la primera metgessa que exerceix a Espanya; Clotilde Cerdà, la nena prodigi; Francesca Bonnemaison, promotora de la educació femenina popular catalana; Pepeta Moreu, l'amor platònic de Gaudí; Gal·la Plàcidia, princesa romana; Elisabet de Requesens, virreina de Nàpols; Josepa Vilaret, del Rebombori del Pa; i les dones cremades per la Inquisició i altres tribunals civils a la plaça del Rei.

Aquesta és una ruta amb noms propis.

La visita comença a la Plaça Catalunya i acaba a la Plaça del Rei.

**Punt i hora de trobada:** Plaça Catalunya, a les 10.45 h

### **Assemblea General Ordinària**

de l'Associació de Gent Gran Pau Casals del barri de La Salut (Gràcia)

**Dissabte, 14 de març, a les 11 h**

Celebració de l'Assemblea General Ordinària anual de sòcies i socis. Per poder assistir-hi, és indispensable tenir el carnet d'associat/da renovat per a l'any 2020 i presentar també el DNI. En aquesta assemblea es procedirà a la renovació de la Junta per un nou període de 4 anys, tal com es preveuen els Estatuts de l'entitat. Un cop acabada l'Assemblea, s'oferirà el tradicional refrigeri per acabar la jornada.

**MOLT IMPORTANT:** la porta d'entrada al Casal es tancarà a les 11.05 h i ja no es podrà accedir a l'Assemblea.

### **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, 18 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 hi farem una tertúlia al voltant, 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: Sant Pere de Casserres**

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

**Dissabte, 21 de març, a les 8 hores**

Sortida en direcció a la Comarca d'Osona, fins a arribar al restaurant on tenim **l'esmorzar inclòs**

Continuarem la ruta per anar a visitar el Monestir de Sant Pere de Casserres, l'únic monestir benedictí a la comarca, erigit sota el patronatge de la família vescomtal osonenca. Farem una visita guiada de l'interior del monestir per veure l'exposició permanent on s'interpreta la vida dels monjos de Casserres, mitjançant la recreació de les sales que han conservat la mateixa disposició al llarg dels segles. Així com també un audiovisual on s'explica la llegenda, la història i el procés de construcció del conjunt monàstic.

Completarem el matí passejant per la població de Folgueroles, lloc on va néixer el poeta romàntic Jacint Verdaguer i en el qual destaca l'església parroquial romànica-barroca dels s. XI-XVIII on va ser batejat.

Retorn al restaurant per gaudir del dinar.

A la tarda, anirem fins a Vic, població de 45.000 habitants i capital de la comarca d'Osona. Destaquen la Catedral, amb les pintures de Josep Maria Sert i, en especial, el centre històric amb la plaça major i els pòrtics i terrasses. Finalitzada la passejada, tornarem a Barcelona

### **Excursió: Montserrat i Museu del Traginer**

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu socis: 50,00 € - No socis: 53,00 €

**Dissabte, 28 de març**

Tothom coneix Montserrat, però ens agrada tornar a retrobar-nos amb la nostra "Moreneta". Santa Maria de Montserrat és un monestir benedictí situat a la muntanya de Montserrat, al terme municipal de Monistrol de Montserrat (el Bages), a una altitud de 720 m sobre el nivell del mar. És un símbol per a Catalunya i ha esdevingut un punt de pelegrinatge per a creients i de visita obligada per als turistes. L'origen del monestir és incert, però se situa cap al 880. Se sap que, cap al 1011, un monjo procedent del monestir de Santa Maria de Ripoll va arribar a la muntanya per encarregar-se del monestir de Santa Cecília, amb la qual cosa el cenobi quedava sota les ordres de l'abat Oliba, de Ripoll. Santa Cecília no va acceptar aquesta nova situació i Oliba va decidir fundar el monestir de Santa Maria al lloc on hi havia una antiga ermita amb el mateix nom. A partir del 1082, Santa Maria va passar a tenir abat propi i va deixar de dependre del de Ripoll.

Des de llavors, el monestir de Santa Maria de Montserrat no ha deixat de créixer, té també una de les millors biblioteques del país, amb gairebé 300.000 volums i 400 incunables. La congregació actual està formada per setanta-sis monjos, repartits entre Montserrat, el Miracle i Cuixà. A més, al monestir hi viuen els infants que componen l'Escolania de Montserrat, considerada l'escola de cant més antiga d'Europa, ja que es va fundar al segle XIII. El conjunt d'edificis del monestir de Montserrat estan protegits com a Bé Cultural d'Interès Local

Després ens desplaçarem cap a Igualada on dinarem i gaudirem, a la tarda, d'una visita al Museu del Traginer. Un museu que ens mostra l'ofici del traginer i l'evolució del transport.

## **AVANÇAMENT PRIMAVERA 2020**

### **Viatge a Bulgària**

Organitzat per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 1.225,00 € (suplement habitació individual: 125,00 €)

**Del 19 al 26 de maig (8 dies - 7 nits)**

Bulgària és un país a la península dels Balcans, a la vessant occidental del mar Negre. Està envoltada per Romania al nord, Sèrbia a nord-oest, la República de Macedònia al sud-oest, Grècia al sud i Turquia al sud-est. Situada a prop dels estrets de Turquia, resulta clau en les rutes terrestres d'Europa cap a l'Orient Mitjà i Àsia.

Posseeix una enorme riquesa històrica i un ampli llegat deixat per antigues civilitzacions al llarg de tot el país, entre els quals cal destacar els monestirs, on s'ha preservat la fe i la cultura búlgares. A tall d'exemple, podem citar els monestirs de Rila i Troyan, els quals visitarem.

L'itinerari que seguirem serà:

Dia 1.- Barcelona- Sofia

Dia 2.- Monestir de Troyan - Veliko Tarnovo

Dia 3.- Veliko Tarnovo - Arbanassi - Veliko Tarnovo

Dia 4.- Veliko Tarnovo - Etara - Kazanlak - Plovdiv

Dia 5.- Plovdiv - Sofia

Dia 6.- Sofia - Monestir de Rila - Sofia

Dia 7.- Sofia - Vitosha - Sofia

Dia 8.- Sofia - Barcelona

Tot el detall del viatge el trobareu al fullletó dels nostres dispensadors.



## EXPOSICIONS

Exposició: "**Cautchouc (Arbre que plora)**"

Autor: Eloy Añez

**Del 7 al 31 de gener**

Pintor hispano-bolivià, nascut a l'Amazònia de Bolívia, el Departament de Pando.

Des de les seves arrels, aquestes obres tenen un caràcter amazònic i social, per sobre de tot en la temàtica de *la siringa* o cautxú natural, (*Hevea brasiliensis*), riquesa natural que es va explotar en aquella zona de Bolívia fins a mitjans del segle XX.

Exposició: "**Tast de vivències**"

Autora: Lluïsa Cauhé

**Del 3 al 28 de febrer**

Na Lluïsa us ofereix una mirada, a través de les seves pintures, de bona part d'allò que ella estima de la nostra terra.

Ha sigut decoradora de televisió durant molts anys, ara jubilada i pertanyent a l'Agrupació d'Aquarel·listes de Girona, amb qui participa en diverses exposicions anualment.

Exposició: "**Quadres de punt de creu**"

Autora: Margarita Colom

**Del 2 al 27 de març**

El punt de creu és una de les formes de brodat més antigues del món. Aquests treballs s'han convertit en la meva principal afició. Exigeixen atenció i concentració per a la recerca del color, i és alhora una tasca divertida i relaxant.

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: Monique Montessino

Preu: 53,00 €

**Els dimecres, de 17.30 a 19 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 (A1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 53,00€

**Els dimecres, de 19 a 20.30 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- ELEMENTARY (A1)**

Professora: Mònica Amigó

Preu: 53,00€

**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 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- ELEMENTARY (A2)**

Professora: Mònica Amigó

Preu: 53,00€

**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 reposicions. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

### **5. ANGLÈS- ELEMENTARY (A2+)**

Professora: Monique Montessino

Preu: 53,00€

**Els dilluns, de 19.30 a 21 h (10 sessions)**

Per a persones que han adquirit coneixements elementals de llengua anglesa i que 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- PRE-INTERMEDIATE (B1)**

Professora: Monique Montessino

Preu: 53,00€

**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 de tots els temps verbals estudiats anteriorment més : "*Futur amb Will*", "*1st i 2nd Conditional*", "*Modal verbs*", "*Forma passiva i subordinada relativa*", sempre amb increment de vocabulari més precís i pràctic per situacions, contextos de la vida quotidiana, etc..

### **7. ANGLÈS- CONVERSA**

Professora: Monique Montessino

Preu: 53,00€

Opció A - **Els dilluns, d'11.30a 13 h (10 sessions)**

Opció B - **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.

### **8. CATALÀ - INTERMEDI (B2)**

Professora: Joana Bel

Preu: 53,00€

**Els dijous, d'11 a 12.30h (10 sessions)**

Per a persones que ja tenen nocions avançades de català i volen perfeccionar-lo.

### **9. FRANCÈS - BÀSIC**

Professora: Monique Montessino

Preu: 53,00€

**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 quotidianes 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*.)

### 10. FRANCÈS - MITJÀ

Professora: Monique Montessino

Preu: 53,00€

**Els dimarts, d'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.

### 11. ITALIÀ- INICIACIÓ

Professora: Renata Scanu

Preu: 53,00 €

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

Curs amb professora nativa.

"Vuoi imparare l'italiano?" Així que ens divertirem! Didàctica abordada de manera activa i participativa. Des del primer moment el curs s'impartirà en italià, de forma comunicativa. Parlar italià és més fàcil del que et penses: a Milà, a la recerca d'una *cadrega* per seure, quan el dia és bonic mirant a la *finestra*, veureu que "sempre" obtindreu un gran resultat!.

Curs L2 (orientat per a adults/joves): introducció gramatical (articles, adjectius, preposicions, possessius), lèxic (presentar, saludar, parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de compres, dels gustos i activitats personals), fonètica base.

## BALLS

### 12. BALLS DE SALÓ

Professora: Mercè Pastor

Preu: 35,30 €

**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

Professora: Mercè Pastor

Preu: 35,30 €

**Els dijous, de 12 a 13 h (10 sessions)**

Curs destinat a persones que volen iniciar-se d'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 - INTERMEDI

Professora: Mercè Pastor

Preu: 35,30 €

**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-AVANÇAT

Professora: Mercè Pastor

Preu: 35,30 €

**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: 35,30 €

**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**

Professora: Pilar Rubín

Preu: 35,30 €

**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**

Professora: Pilar Rubín

Preu: 35,30 €

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 relacionades amb el nivell, mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

### **19. COUNTRY- AVANÇAT**

Professora: Pilar Rubín

Preu: 35,30 €

**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: Isabel Ruiz de Villa

Preu: 53,00 €

**Els dimarts, de 17.30 a 19 h (10 sessions)**

És imprescindible tenir els coneixements bàsics per poder seguir el curs. 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: 53,00€

**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: 53,00€

**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: 70,65 €

**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 crear amb el pinzell o el llapis.

#### **24. DIBUIX I PINTURA**

Professor: Andreu B. Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 26,35 €

**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: 26,35 €

**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 boixets, el fil i les agulles.

#### **26. PUNTES DE COIXÍ II**

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 53,00€

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

### **HABILITATS (Recursos)**

#### **27. JARDINERIA I HORT**

Professora: Gemma Gabarra

Preu: 26,50 €

Suplement per a consumibles: 3,00 €

**Els dimarts, d'11 a 12.30 h (5 sessions del 21 de gener al 18 de febrer, ambdós inclosos)**

Taller orientat a aprendre a cuidar, podar, trasplantar, reproduir les plantes.

En cada classe tractarem un tema diferent, hi haurà una presentació teòrica i després farem un taller pràctic.

### **HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS**

#### **28. CLUB DE LECTURA**

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,85 €

**Dies: 21 de gener, 18 de febrer i 17 de març, de 19 a 20.30 h**

El club de lectura abastarà una àmplia varietat de gèneres, èpoques, cultures i registres de literatura escrita per dones. Es tracta de reunir un grup de persones interessades a posar de manifest la pluralitat de veus de les autores, que tantes vegades han quedat fora del cànon literari, per reivindicar-ne la universalitat. Un espai obert per poder comunicar, un cop al mes, experiències, sensacions i pensaments sobre el que llegim.

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

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 26,35 €

**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. GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 35,30 €

**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: 44,15 €

**Opció A - Els dimarts, de 10.00 a 11.15 h (10 sessions)**

**Opció B - 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: 35,30 €

**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: 35,30 €

**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. PILATES-IOGA

Professora: Neus Alonso

**Opció A - Els dimarts, de 11.30 a 12.45 h (10 sessions)**

Preu: 44,15 €

**Opció B - Els divendres, de 12 a 13 h (10 sessions)**

Preu: 35,30 €

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 i reforçar la confiança en nosaltres mateixos.

### 35. TAI-TXI

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 53,00€

**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.

### 36. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

Preu: 35,30 €

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

**Opció B - Els divendres, 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.

### **37. TXI-KUNG**

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 44,15 €

**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.

### **38. ZUMBA**

Professora: Mercè Pastor

Preu: 35,30 €

**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**

### **39. MEMÒRIA I SALUT**

Professora: pendent

Preu: 53,00€

**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.

### **40. RELAXA EL COS I LA MENT**

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 53,00€

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

Tècniques per aprendre a respirar i a relaxar-nos. Exercicis d'automassatge i meditacions bàsiques per crear un espai mental de silenci i pau. Senzillament, un espai per aprendre a estar bé amb nosaltres mateixos.

## **INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA**

### **41. ANDROID, WHATSAPP I GOOGLE MAPS**

Professora: FàtimaHarrak

Preu: 53,00€

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

L'objectiu d'aquest taller és aprendre a utilitzar el teu dispositiu mòbil i treure'n el major profit possible, mitjançant funcionalitats bàsiques i l'ús d'aplicacions com Whatsapp i GoogleMaps.

Si vols aprendre a ser autodidacte amb el teu telèfon mòbil mitjançant diferents funcionalitats, conèixer totes les opcions de comunicació que té Whatsapp i enviar la teva ubicació si et perds o navegar pel món de forma ràpida i senzilla amb GoogleMaps, entre d'altres aspectes molt interessants...

T'hi esperem!

### **42. TECNOLOGIA PER AL DIA A DIA**

Professora: FàtimaHarrak

Preu: 53,00 €

**Els dilluns, de 19.30 a 21 h (10 sessions)**

Si habitualment et trobes amb moltes situacions tecnològiques difícils d'afrontar, aquest és el teu taller!

En 10 sessions aprendrem funcionalitats molt necessàries en el nostre dia a dia com, per exemple, comprar per Internet, realitzar pagaments amb el nostre telèfon mòbil, gestionar el correu electrònic mitjançant l'ordinador i el telèfon mòbil, utilitzar el nostre ordinador, optimitzar la memòria del telèfon intel·ligent i dominar aplicacions com Wallapop, Facebook, Instagram entre d'altres. T'hi esperem!

## **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 i disponibilitat a Secretaria, al telèfon 932131451.

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