

CASAL DE BARRI CARDENER

Casal de Barri Cardener

Web: www.cardener.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 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 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 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 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 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, <https://www.facebook.com/veinsdelparkguell>.

PROCÉS D'INSCRIPCIONS

DATES D'INSCRIPCIONS

Tots els tallers: Els dies **28 i 29 setembre**, 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

MOLT IMPORTANT: A causa de la interrupció dels tallers amb motiu del confinament en el primer trimestre, els alumnes que s'haguessin matriculat en algun taller durant aquest trimestre **tindran prioritat** per matricular-se en aquest mateix taller en el quart trimestre, **sempre que efectuin aquesta matrícula el primer dia, és a dir el 28 de setembre**. Passat aquest termini, la matrícula serà rigorosament per ordre d'arribada i no es mantindrà la prioritat de tallers anteriors.

Alguns tallers han vist reduït el contingent d'inscripcions per tal d'assegurar la distància necessària per seguir les normes sanitàries de prevenció de l'Covid-19. Així mateix es recorda **l'obligació d'usar mascareta durant tot el temps dins i fora de l'Casal i utilitzar el gel hidroalcohòlic** abans i després de la realització dels tallers.

Per als tallers que necessitin l'ús de **matalàs** (ioga, gimnàstica, etc.) aquesta **haurà de ser portada per l'alumne interessat**, fent responsable del seu manteniment i desinfecció abans de cada classe.

Si per motius relacionats amb la present epidèmia, haguessin de suspendre algunes classes, es procurarà **realitzar-les de manera no presencial**, ja sigui per Internet, o gravació de vídeos, de la manera que s'anunciarà si es donés el cas

Per gestionar de forma correcta les inscripcions, unahora abans de l'obertura del Casal s'entregaran uns números d'ordre per facilitar-ne els tràmits.

Per poder gaudir de la reserva de plaça a la qual 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 29 de setembre, darrer dia de les inscripcions.

Els tallers proposats estan orientats per a majors de 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de formalitzar una fitxa d'inscripció específica, signada pel pare, mare o tutor/a, acompanyada del DNI d'aquesta persona.

El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari.

Nombres de places limitades segons el taller. El nombre mínim per a dur a terme l'activitat és de 12 persones. Els tallers de llarga durada, és a dir, aquells en els quals no es poden assolir els objectius en un trimestre (català, francès, anglès, escriptura creativa, lectura teatral, coral, etc.), tindran la durada d'un any acadèmic (d'octubre a juny). La inscripció en aquests tallers es renovarà cada trimestre, moment en què es tornarà a formalitzar el pagament. La continuïtat del taller en el trimestre següent està supeditada a un nombre mínim de places (paràgraf anterior). **Les persones inscrites al setembre en aquests tallers tindran preferència en les inscripcions dels dos trimestres següents.**

Un cop feta la inscripció, no serà possible realitzar cap canvi de dia i/o hora, a excepció dels tallers d'idiomes que requereixin la prova de nivell.

L'import de l'activitat només es retornarà per causes majors degudament justificades.

El pagament dels tallers es podrà fer mitjançant targeta de dèbit/crèdit al mateix casal, o mitjançant ingrés bancari o transferència a l'entitat que s'indiqui. Per facilitar el control dels pagaments, en el cas d'ingrés bancari o transferència caldrà entregar a recepció l'original o una còpia del document de pagament el primer dia d'inici dels tallers, com a màxim.

L'organització es reserva el dret d'anul·lar qualsevol taller si el nombre d'inscrits no arriba al mínim establert o per altres causes que facin inviable la 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 4r trimestre de 2020 és del **5 d'octubre al 18 de desembre.**

FUNDACIÓ 'LA CAIXA' – Programa "Gent Gran"

Taller A-1 VÍDEOCONFERÈNCIES (12 hores: 6 sessions de 2 hores) Dimarts de 10.30 a 12.30 hores

Taller A-2 WAHTSAPP (08 hores: 04 sessions de 2 hores) Dimecres de 10.30 a 12.30 hores

Taller A-3 FACEBOOK (08 hores: 04 sessions de 2 hores) Dijous de 16.30 a 18.30 hores

A partir dels 56 anys

Preu: gratuïts per a socis de les Entitats Gestores del Casal.

Preu no socis: 4 euros

Inici Tallers: Octubre de 2020

Pre-inscripcions: Setembre, matins, de 10 a 12.45 hores. Tel 932131451

Aforament limitat. Obligatori l'ús de la mascareta

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 OCTUBRE-DESEMBRE 2020

ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Curs: Autodefensa feminista**

En aquest taller trobaràs un espai on augmentar la consciència de tu mateixa i de l'espai, per així potenciar la seguretat física i emocional. Es treballarà al voltant de la percepció, la calma, la intuïció, la consciència de l'espai, la potència física, l'autoconeixement, la comunicació i la gestió del conflicte verbal i físic.

Dates: del 7 d'octubre al 9 de Desembre

Dimecres, de 16.30h a 18.30h

Places limitades

Professora: Karin Konkle

- **Vine a ballar sardanes (ANUL·LAT)**

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

Monitor: Albert Vilamitjana

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".

Per motius relacionats amb la present epidèmia de l'Covid-19, les sardanes no podran realitzar-se dins de Casal fins a nou avís. Informarem als interessats quan la situació permeti reprendre aquesta activitat.

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

SETEMBRE

Celebració de l'Assemblea ordinària anual de l'**Associació de Gent Gran Pau Casals** suspesa forçosament el mes de març de 2020 amb l'inici de la pandèmia.

La data ja es comunicarà oportunament perquè estem sotmesos en tot moment a les condicions sanitàries per la Covid-19, l'ocupació de l'espai del Casal i les recomanacions de les Institucions pertinents.

OCTUBRE

L'**Associació de Gent Gran Pau Casals** comunica que sí es pot fer alguna activitat, serà comunicat via e-mail i al tauler d'anuncis que tenim al vestíbul del Casal. Sempre es prioritzarà la protecció als associats i les associades i no es farà res si no es pot garantir el 100% la salut de les persones, ni dins ni fora del Casal.

Excursió: Sant Pere de Casserres

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte, 17 d'octubre, 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

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

Organitzada per l'Associació de dones Ciberdona

Activitat gratuïta. **Places limitades**

Dissabte, 27 d'octubre, a les 19 h

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 del smorts.

A càrrec de Roser Colomer i Surós, mestra i llicenciada en Filologia Romànica

Castanyada

Organitzada per Radars La Salut

Dimecres 28 d'octubre, a les 16:30h - 1a planta

Visita guiada: Palau de la Balmesiana

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 9,00 € -Sòcies Ciberdona: 7,00 €

Dijous, 29 d'octubre, a les 11.30 h

Alçant-se en un lateral de la Plaça del 8 de març, el Palau de la Balmesiana amaga un dels tresors millor conservats de la ciutat de Barcelona; una capella obra de Joan Rubió i Bellver, deixeble de Gaudí, i un dels arquitectes encarregats de donar forma al barri gòtic en els anys 20 del passat segle, sent l'autor del pont que uneix la Generalitat amb la Casa dels Canonges.

Punt de trobada: c/.Canuda, cantonada Portal de l'Angel a les 11.15 h.

Com arribar-hi: **Metro:** L4 Urquinaona - L1 i L3 Pl.Catalunya - **Bus:** 47,V15, V17

Visita guiada: Teatre i Cercle del Liceu

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: pendent

Data: pendent

La visita s'iniciarà des del vestíbul històric del Teatre i continuarà la ruta cap a l'Escenari, l'àrea més gran del Teatre. És el nucli al voltant del qual s'organitza tot l'edifici. Està preparat per acollir representacions d'òpera, dansa, recitals i concerts. El seu fossat acull l'activitat de l'Orquestra Simfònica del Liceu, que juntament amb el Cor del Liceu constitueix en els cossos artístics del Teatre.

La visita també inclou un recorregut per **Camerinos** i **Sales d'Assaig**, entre d'altres espais. Es visita l'autèntic cor de Liceu i és la millor manera d'aproximar-se al fascinant món de l'òpera. Per últim, es visiten els espais de sastreria i caracterització, que són les sales on es realitzen les tasques d'adaptació del vestuari, planxa, neteja, etiquetatge, postisseria, maquillatge, perruqueria i màscares.

Aquesta visita permet al visitant endinsar-se i conèixer el Liceu més secret, el Liceu desconegut pel públic.

La visita no inclou cap espai públic del Teatre (saló dels miralls, sala de concerts o foyer).

Punt de trobada: La Rambla, 51-59 Entrada principal, a les 9.00 hores

Com arribar-hi: **Metro:** L3 Liceu - **Bus:** V13

NOVEMBRE

L'Associació de Gent Gran Pau Casals comunica que sí es pot fer alguna activitat, serà comunicat via e-mail i al tauler d'anuncis que tenim al vestíbul del Casal. Sempre es prioritzarà la protecció als associats i les associades i no es farà res si no es pot garantir el 100% la salut de les persones, ni dins ni fora del Casal.

DESEMBRE

Excursió: Fortalesa de Sant Ferran

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 48,00 € - Sòcies Ciberdona: 45,00 €

Dissabte, 12 de desembre, a les 8 h

Sortida en direcció a les comarques de Girona, fins arribar al restaurant on gaudirem de l'esmorzar que tenim **inclòs**.

Acabats d'esmorzar ens dirigirem a la capital de l'Alt Empordà, Figueres. Aquí visitarem, amb un guia local, el Castell-Fortalesa de Sant Ferran. Es tracta d'una de les fortaleses més grans d'Europa, projectada al s.XVII i construïda al s.XVIII i que ha estat atacada en diversos avatars històrics. La seva plaça d'armes, el seu baluard i les cavallerisses són un clar exemple de les dantesques dimensions de la fortalesa. El castell és apreciat com a bé d'interès cultural, no obstant això és el patrimoni més desconegut dels catalans.

Finalitzada la visita disposarem d'una mica de temps lliure a la ciutat de Figueres per passejar per la seva rambla i centre del comerç fins a l'hora de desplaçar-nos novament al restaurant per dinar.

Per la tarda, ens acostarem a la població de Castelló d'Empúries, en la que farem una passejada per conèixer el seu nucli fortificat d'estil medieval. Destaca l'imponent Basilica gòtica de Santa Maria coneguda com "la Catedral de l'Empordà", les muralles medievals i el Call Jueu. Finalitzada la passejada ens dirigirem al punt d'origen.

Nadal

Organitzada per Radars La Salut

Dimecres 16 desembre a les 16:30h - 2a planta

EXPOSICIONS

Exposició: "Llàgrimes en la pluja". Un homenatge a 'BladeRunner':

Autors: Joan-Ignasi Ortuño, Andrés Caravaca i Mònica Caravaca

Del 5 d'octubre al 6 de novembre

Novembre de 2020 (un any després)

"Somien els androïdes amb ovelles elèctriques?" es pregunta l'escriptor nord-americà [Philip K. Dick](#) a la novel·la del mateix títol i que el director britànic Ridley Scott va adaptar, lliurement, al llarg metratge 'BladeRunner'. Aquesta és una exposició que, inicialment, havia de coincidir amb la data que descriu el film (novembre de 2019) i que presentem, per motius que no cal esmentar, un any després. Ens inquieten alguns aspectes que anuncia/denuncia aquesta joia de la ciència-ficció universal, en especial, la complexa relació entre home del futur i les màquines. Ho deixem aquí. Reviseu la novel·la, reviseu la pel·lícula i, si més no, contempleu la nostra proposta plàstica amb ulls crítics, escèptics i, si pot ser, sense cap recel.

Exposició: "Patrimoni del barri"

Organitzada per l'Associació de Veïns Park Güell-la Salut-Sanllehy

Del 9 de novembre a l'11 de desembre

Aquesta exposició mostra alguns dels carrers, cases i racons verds que els veïns del barri considerem que formen part del paisatge històric i cultural del barri i que hem demanat que es cataloguin per a la seva protecció.

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 (màxim 14 alumnes)

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) (màxim 14 alumnes)

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) (màxim 14 alumnes)

Professora: a determinar

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) (màxim 14 alumnes)

Professora: a determinar

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 preposicions. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

5. ANGLÈS- ELEMENTARY (A2+) (màxim 14 alumnes)

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) (màxim 14 alumnes)

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 (màxim 14 alumnes)

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) (màxim 14 alumnes)

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 (màxim 14 alumnes)

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

10. FRANCÈS –MITJÀ (màxim 14 alumnes)

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 (màxim 14 alumnes)

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 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 (ANUL.LAT)

Per motius relacionats amb la present epidèmia de l'Covid-19, els balls de saló no podran realitzar-se dins de Casal fins a nou avís. Informarem als interessats quan la situació permeti reprendre aquesta activitat.

13. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ (màxim 16 alumnes)

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 (màxim 16 alumnes)

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 cumbia, 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 (màxim 16 alumnes)

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 (màxim 16 alumnes)

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 (màxim 24 alumnes)

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 (màxim 24 alumnes)

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 (màxim 24 alumnes)

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 (màxim 16 alumnes)

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 (màxim 12 alumnes)

Professores: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 53,00€

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

Aprendrem llegir en públic i en gaudirem de forma creativa, amb una mirada diferent dels textos, tot identificant els llenguatges diversos: teatral, poètic, narratiu i de creació pròpia.

22. CORAL CARDENER (màxim 24 alumnes)

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 curt termini.

HABILITATS (Expressió plàstica)

23. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS (màxim 12 alumnes)

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 (màxim 12 alumnes)

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 (màxim 12 alumnes)

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 boxets, el fil i les agulles.

26. PUNTES DE COIXÍ II (màxim 12 alumnes)

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

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

27. CLUB DE LECTURA (màxim 12 alumnes)

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,85 €

Dies: 13 d'octubre, 10 de novembre i 22 de desembre, 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.

28. TALLER D'ESCRITURA CREATIVA (màxim 12 alumnes)

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 (Recordem que l'alumne ha de portar la màrfega pròpia)

29. GIMNÀSTICA POSTURAL (màxim 16 alumnes)

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.

30. IOGA I SALUT (màxim 16 alumnes)

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.

31. MÈTODE FELDENKRAIS (TALLER D'ESQUENA) (màxim 16 alumnes)

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 intentem 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.

32. PILATES (màxim 16 alumnes)

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.

33. PILATES-IOGA (màxim 16 alumnes)

Professora: Neus Alonso

Opció A - Els dimarts, d'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.

34. TAI-TXI (màxim 16 alumnes)

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.

35. TÈCNICA HIOPRESSIVA (màxim 16 alumnes)

Professora: Irene García

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.

36. TXI-KUNG (màxim 16 alumnes)

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

37. ZUMBA (màxim 16 alumnes)

Professora: Mercè Pastor

Preu: 35,30 €

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

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

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

38. MEMÒRIA I SALUT (màxim 10 alumnes)

Professora: Edurne (Fundació Uszheimer)

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.

39. RELAXA EL COS I LA MENT (màxim 10 alumnes)

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

40. ANDROID, WHATSAPP I GOOGLE MAPS (màxim 6 alumnes)

Professora: Fàtima Harrak

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 Google Maps.

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 Google Maps, entre d'altres aspectes molt interessants...

T'hi esperem!

41. TECNOLOGIA PER AL DIA A DIA (màxim 6 alumnes)

Professora: Fàtima Harrak

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 aquestes 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 i 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