

Casal de
Barri Cardener

Programació

gener
febrer
març
2022

Cardener



Ajuntament de
Barcelona



CASAL DE BARRI CARDENER

Web:
www.cardener.cat

Correu electrònic:
info@cardener.cat

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

Telèfons:
93 213 14 51 i 93 210 08 03

Xarxes Socials:

 @cbcardener

 @cbcardener

 @casalbarricardener

Casal de barri Cardener

El Casal de Barri Cardener és un centre municipal que vol facilitar al veïnat i a les persones usuàries 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 i intercultural.

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 dijous de 10 a 13 hores

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

Web: www.blocs.xarxanet.org/associaciociberdona/

Correu electrònic: ciberdona@gmail.com

L'Associació promou la participació de les dones en el vessant social i se centra, sobretot, en el foment 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.

Al casal també es troben els projectes col·laboradors i entitats residents: **Salutem - Accions Comunitàries del barri de la Salut, la Taula de Gent Gran - Radars del barri de la Salut i l'Associació de Veïns ParkGüell-la Salut-Sanllehy.**

SALUTEM - ACCIONS COMUNITÀRIES DEL BARRI DE LA SALUT:

Web: <http://salutem.cat/>

Contactes: placomunitarisalut@gmail.com o al número de telèfon: 608 645 326

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.

TAULA DE GENT GRAN - RADARS DEL BARRI DE LA SALUT:

Web: www.salutem.cat/projectes/taula-de-gent-gran-radars

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 I VEÏNES PARKGÜELL- LA SALUT-SANLLEHY

Web: www.avvlasalutgracia.cat

Correu electrònic: av.pg.salut.sanllehy@gmail.com

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 20 h a la 4a planta.

PROCÉS D'INSCRIPCIONS

DATES D'INSCRIPCIONS (Tots els tallers):

PRESENCIAL:

11 de gener: només per a l'alumnat inscrit en el 4T del 2021 (amb almenys una plaça reservada)

12 de gener: noves inscripcions (sense cap plaça reservada o que no ha estat inscrit/a en el 4T/2021)

Horari (ambdós dies): de 10.00 a 12.30 i de 16.00 a 19.30 hores (la porta no s'obrirà abans de l'hora d'entrada, matí i tarda: 10h i 16h)

ATENCIÓ:

1) Per evitar aglomeracions, es demana **no arribar gaire abans de l'hora d'obertura indicada (entre les 10 del matí i les 4 de la tarda)**, per intentar que no es creïn cues extenses a l'entrada de l'equipament i alteracions de la mobilitat a l'espai públic.

2) Totes les persones amb **plaça reservada** (alumnat 4T/2021), **la tenen garantida durant tot el dia 11 de gener**. A partir del 12 de gener la reserva no tindrà validesa i totes les places es posen a disposició.

3) Per a les **noves inscripcions (12/01)**, es recomana **consultar les places vacants, que** el mateix dia estaran disponibles, a la porta exterior, al tauler informatiu interior, per via telefònica (932 100 803) i per correu electrònic (info@cardener.cat).

4) **No es repartiran números de reserva prèvia;** només es farà si es provoca una aglomeració excessiva, cosa que cal evitar.

EN LÍNIA:

Des del **13 de gener fins al 21 de gener**, a través del formulari disponible a la pàgina web: www.cardener.cat (tallers amb places disponibles)

NOTES IMPORTANTS:

- Tant per a les **persones sòcies** de les entitats **Ciberdona i Associació de Gent Gran Pau Casals**, com per a les que volen donar-s'hi d'alta, **només s'acceptaran inscripcions presencials**, a l'hora de gaudir del descompte de 5 € a què tenen dret. La resta, no sòcies, podrà triar entre presencial o en línia.
- **Alumnat de continuïtat (4T/2021).** Si, per motius justificats, no és possible fer la inscripció presencial el dia 11 de gener, **caldrà comunicar-ho a la Secretaria del Casal amb antelació** i aquesta indicarà com procedir segons el cas. Així mateix, si la persona interessada no es comunica amb el Casal i tampoc fa la inscripció el dia estipulat, no es garantirà la reserva de plaça i aquesta estarà disponible per a la resta d'usuaris.

ACLARIMENTS

MOLT IMPORTANT: Els tallers seran presencials. Tanmateix, si per motius relacionats amb la present epidèmia, s'haguessin de suspendre algunes classes, es procurarà **dur-les a terme de manera no presencial**, ja sigui per Internet, o gravació de vídeos, de la manera que s'anunciarà si es donés el cas.

En alguns tallers s'ha reduït el nombre de places a fi d'assegurar la distància necessària per complir les normes sanitàries de prevenció de la Covid-19. Així mateix, es recorda **l'obligació d'usar sempre mascareta a les instal·lacions del Casal i utilitzar el gel hidroalcohòlic** abans i després de fer els tallers.

El **nombre mínim** de participants per dur a terme l'activitat és entre **8 i 10 persones**, segons el tipus de taller.

Per als tallers en què cal l'ús de **matalàs, coixins i altres tipus de materials** (ioga, gimnàstica, etc.), aquest material **l'haurà de portar l'alumnat**, que se'n farà responsable del manteniment i desinfecció abans de cada classe. El **material fungible** que sigui necessari per al taller també anirà a càrrec de l'alumnat.

No es podrà participar en una classe sense la inscripció prèvia, cosa que implica el pagament en el mateix moment per targeta bancària o la validació de la transferència bancària en el cas de fer-la en línia.

Per tal de poder decidir la viabilitat dels tallers segons el nombre de persones inscrites, i per optimitzar l'organització i donar un millor servei, **els grups dels tallers es tanquen al dia 14 de gener seguint aquests criteris.**

- Es duran a terme en el cas que hi hagi 10 persones inscrites o més, .
- En el cas que hi hagi menys de 8-10 persones inscrites (segons el cas), s'anul·laran.

Els tallers proposats estan orientats 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 / NIE / Passaport d'aquesta persona.

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 renova cada trimestre, moment en què es torna 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 fer cap canvi de dia i/o hora, a excepció dels tallers d'idiomes que requereixin la prova de nivell o per indicació de la secretaria del Casal.

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

El pagament dels tallers es podrà fer mitjançant **targeta de dèbit/crèdit al mateix casal** (només durant els 2 dies d'inscripció presencial), **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 enviar per correu electrònic** una còpia digitalitzada del document de pagament el primer dia d'inici dels tallers, com a màxim.

Correu: info@cardener.cat

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, i aquesta s'efectuarà en el **termini màxim de 30 dies següents comptats a partir del 17/01 (inici dels tallers).**

La Direcció del centre es reserva el dret de canviar el professorat en cas necessari.

A les **sòcies i 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). Per gaudir del beneficis destinats als socis de les entitats gestores, cal presentar acreditació de l'entitat (carnet o rebut actualitzat). 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 2022 és del **17 de gener al 25 de març.**

AGENDA

GENER - MARÇ 2022

FUNDACIÓ “LA CAIXA”

PROGRAMA “GENT GRAN” 8

AGENDA D'ACTIVITATS DEL CASAL

AGENDA 2022

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

- GENER	11
- FEBRER	15
- MARÇ	18

CARDENER OBERT

23

EXPOSICIONS

28

TALLERS

IDIOMES	30
BALLS	34
EXPRESSIÓ MUSICAL	36
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	36
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	38
ACTIVITAT FÍSICA	39
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	42
INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA	42

FUNDACIÓ “LA CAIXA”

PROGRAMA “GENT GRAN”

Tallers gratuïts per a les persones sòcies de les entitats gestores del Casal. No afiliats: 4,00€.

MÉS INFORMACIÓ:

Secretaria del Casal Cardener: dilluns a divendres, de 16 h a 20 h o,

l'Associació de Gent Gran Pau Casals: de dilluns a dijous, de 10 h a 13 h

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 2022

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE GENER

ENTITATS

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS...!!!

Organitzada per l'Associació G. G. Pau Casals
Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador)
Hora de trobada: 15.15 hores, davant del cine Bosque.
Dimecres, 12 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 farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la Secretaria, tercera planta, als matins de 10.00 a 12.45 hores (de dilluns a dijous), i allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

ELS MOSSOS AMB L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS

Hora: 16.00 hores

Lloc: Casal Cardener (2a planta)

Dia: 27 de gener

Els Mossos d'Esquadra faran una xerrada participativa per recollir les inquietuds dels assistents i orientar-los. Ens demanen que la mateixa gent gran digui quins temes els interessa per poder fer una trobada orientada a les necessitats del moment i venir ja preparats per optimitzar la comunicació entre les persones interessades i el mossos del barri. La picaresca de la delinqüència és diversa i en va modificant les estratègies quan vol aprofitar-se de les persones més vulnerables.

Podeu aportar idees a través del nostre correu electrònic p.casals45@gmail.com, o passar per l'oficina (de 10 a 12.30 h de dilluns a dijous).

La capacitat és limitada i l'acte seguirà les normatives Covid-19 del moment.

EXCURSIÓ : GRAN CALÇOTADA – OR DEL SEGRE I PENELLES

Organitzada per l'Associació G. G. Pau Casals

Preu socis : 60 €

Preu no socis : 63 €

Dissabte, 29 de gener

Aquest any farem una Gran Calçotada en un lloc diferent.

Al matí ens endinsarem a la recerca de l'or del Segre.

El Centre d'interpretació de l'Or del Segre ens oferirà aquesta activitat, en la qual farem un recorregut guiat per la part expositiva i a través de la qual ens explicaran la història de l'explotació aurífera de Balaguer, seguit d'un taller de recerca artesanal d'or on podrem viure l'experiència dels autèntics buscadors d'or del Segre.

A més, podrem endur-nos com a record un petit vial de plàstic amb totes les petites partícules d'or que trobem mentre fem el taller.

Després d'aquesta interessant visita del matí, anirem cap a Balaguer per gaudir d'una gran calçotada.

A la tarda, farem una parada a Penelles, municipi que s'ha fet molt anomenat gràcies a l'emprema que ens han deixat pintors i grafeters que han volgut adornar façanes i murs per donar llum, color i nom al poble.

CIBERDONA

VISITA GUIADA: PALAUET CASADES (SEU DEL COL·LEGI D'ADVOCATS)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dijous, 13 gener de 2022, a les 11 h

El Palauet Casades té els seus orígens en l'encàrrec que va fer Pau Casades i Espoy al mestre d'obres Agustí Serra i Pujals per convertir uns terrenys de la seva propietat en la residència familiar.

Pau Casades i Espoy havia nascut a Agramunt el 1819. De jovenet va abandonar el seu poble natal per dirigir-se a Barcelona. Quan va arribar a la ciutat es va posar a treballar en les empreses del banquer Manel Girona. Amb l'experiència i els coneixements adquirits, va obrir el seu propi negoci dedicat als estampats sobre tela, utilitzant motlles de fusta. A la fi de segle va liquidar el negoci i el va vendre a un industrial basc. A partir d'aquest moment es dedicarà a invertir en la compra de terrenys urbanitzables. Va comprar uns solars que pertanyien a diferents propietaris, amb la finalitat de conformar una sola finca al xamfrà dels carrers Mallorca i Roger de Llúria, per construir-hi una residència unifamiliar amb jardí.

El lloc escollit per Casades per construir el seu habitatge particular era encara un lloc on s'havia construït molt

poc. Això es deu al fet que fins a la dècada de 1870 aquesta zona estava ocupada pels coneguts Camps Elis. A poc a poc, aquells van anar cedint espai a la pressió urbanística i, un cop aprovat el Pla Cerdà el 1860, la zona va començar a omplir-se d'edificis unifamiliars de tres pisos i jardins.

EXCURSIÓ: MONESTIR DE SANT PERE DE RODES

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona
Preu: 55,00 € - Sòcies Ciberdona: 52,00 €
Dissabte, 22 gener 2022, a les 8 h

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

Continuarem fins a arribar al Monestir de Sant Pere de Rodes, on farem una visita amb guia local i coneixerem aquest monument mundialment considerat un dels més importants de l'art romànic. Finalitzarem la visita amb un audiovisual i disposarem d'una mica de temps lliure per fer fotos i gaudir de la bella panoràmica del Port de la Selva, Llançà i el litoral mediterrani.

Retorn al restaurant per gaudir del dinar

A la tarda, anirem fins a Castelló d'Empúries, població amb un nucli fortificat d'estil medieval. Passejarem pel barri antic, en què destaca la imponent basílica gòtica de Santa Maria, coneguda com "la catedral de l'Empordà", i les muralles medievals que envolten una multitud d'edificis i carrers.

Retorn a Barcelona

FEBRER

ENTITATS

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

EXCURSIÓ: RUTA DELS CASTELLS DE SIÓ

Organitzada per l'Associació G. G. Pau Casals
Preu socis : 59 €
Preu no socis : 62 €
Dissabte, 12 de febrer

Ens endinsarem en els Plans de Sió, a la comarca de la Segarra, que és la que té més castells de tot Catalunya, ja que va ser terra de frontera durant gairebé dos segles. La majoria d'aquests castells situats a la riba del riu Sió servien de forteses per fer front als atacs sarraïns.

Farem la ruta des del castell de Montcortès que visitarem per fora.

Continuarem el viatge i trobarem el poble de l'Aranyó. Tot passejant pels seus carrers veurem el castell, casa natal de l'escriptor Manuel de Pedrolo.

Camí de les Pallargues tindrem ocasió de veure els castells de Concabella i Ratera.

Farem una visita guiada per l'interior del majestuós castell de les Pallargues, on descobrirem el passat de mil anys d'història, fent un plàcid passeig per les seves estances, que ens transportarà al llarg del temps.

Tot això i molt més és el que descobrirem al matí.

De tornada, després de dinar, farem una parada a Cervera, on descobrirem una població plena d'encant i misteri. Només cal mirar alguns dels noms dels carrers: carrer de les Bruixes, les Forques...

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS...!!!

Organitzada per l'Associació G. G. Pau Casals
Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador)

Hora de trobada: 15.15 hores, davant del cine Bosque.

Dimecres, 23 de febrer

Si no vols anar sol al cinema ... Apunta-t'hi ...!!!

Cada mes anirem un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió, al cinema.

Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la Secretaria, a la tercera planta, de 10.00 a 12.45 hores (de dilluns a dijous). Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

FESTA DE LA TRUITA (celebració del Dijous Gras, per a socis i sòcies)

Hora: 12.00 hores

Preu: 6 €

Lloc: Casal Cardener (1a. planta)

Dia: 26 de febrer

Tast de truites variades, botifarra d'ou, formatge, pa amb tomàquet, vi, aigua, coca de llardons.

En acabar, es faran dues partides de bingo amb un cartró per persona i obsequi sorpresa per a la línia i per al bingo.

Cal apuntar-s'hi i **pagar els 6 €** en el moment de formalitzar la inscripció (capacitat limitada), fins al dia 18 de febrer, planta 3a. de dilluns a dijous, de 10 a 12.30 h.

El format de l'àpat serà d'acord amb les normes Covid-19 del moment per a espais de gent gran.

A les 12.15 del dia de la festa es tancarà la porta del Casal i no es podrà accedir a la casa.

CIBERDONA

VISITA GUIADA: ATENEU BARCELONÈS

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 7,00 € - Sòcies Ciberdona: 5,00 €

Dijous, 3 de febrer 2022, a les 12.15 h

Es tracta d'una característica casa senyorial d'estil neoclàssic de finals del segle XVIII, amb accés pel carrer de la Canuda, des d'una entrada per a carruatges que inicialment formava part d'un pati al descobert, actualment cobert mitjançant una lluernia. A la banda dreta, hi ha una escala noble, que antigament permetia als habitants del palau accedir a la primera planta, que no s'ha de confondre amb l'entresol.

De l'època original conserva el pati d'entrada amb escala coberta i pintures de Francesc Pla, dit el Vigatà, al sostre de l'actual biblioteca.

L'any 1904 l'Ateneu Barcelonès va adquirir la casa Parel·lada, antic palau Savassona, per a instal·lar-hi la seva seu. L'arquitecte Font i Gumà se'n va fer càrrec de la rehabilitació i va encarregar a un jove Jujol, encara estudiant, participar en les reformes obrint un accés des de l'escala noble a l'entresol, la porta més utilitzada actualment per on s'accedeix al jardí romàntic. També es conserven dibuixos que demostren la participació de Jujol en els treballs de vidrieres per a les llibreries, portes, poms escales d'accés a les plantes i distribució d'espais. D'aquesta època cal destacar les pintures modernistes d'alguns sostres.

EXCURSIÓ: CALÇOTADA I MINES DE SAL

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona
Preu: 57,00 € - Sòcies Ciberdona: 54,00 €
Dissabte, 19 febrer 2022, 8 h

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Solsonès, fins a arribar al restaurant on tenim l'esmorzar inclòs:

Seguidament, continuarem fins a arribar a la població de Cardona per a visitar la muntanya i mines de sal, úniques al món.

Amb un vehicle 4x4 arribarem fins a l'espectacular muntanya de sal i, amb la protecció d'un casc, iniciarem la visita guiada de les mines. Veurem el laberint interior de galeries decorades amb les formacions d'estalactites i estalagmites, la diversitat de minerals i altres. A més, visitarem l'àrea Museogràfica amb la història de l'exploració de les mines i la maquinària utilitzada per a l'extracció del mineral.

Finalitzada la visita, ens dirigirem al restaurant per gaudir del dinar.

Després del dinar, agafarem el bus i anirem cap a Manresa, la capital del Bages. Allà podrem conèixer aquesta important ciutat, en la qual destaca l'església gòtica de la seu, el principal monument manresà. També podrem veure el pont vell, un pont medieval del segle XII que travessa el riu Cardener, així com la plaça major on es troba l'ajuntament de la ciutat, entre altres coses.

MARÇ

ENTITATS

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS...!!!

Organitzada per l'Associació G. G. Pau Casals
Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador)
Hora de trobada: 15.15 hores, davant del cine Bosque.
Dimecres, 9 de març

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, comentarem i farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-se una setmana abans a la tercera planta, secretaria als matins de 10.00 a 12.45 hores (dilluns a dijous), allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA DE SOCIS I SÒCIES

Hora: 11.00 hores
Lloc: Casal Cardener 2na planta
Dia: 12 de març

Celebració de l'Assemblea General Ordinària d'acord amb els Estatus de l'entitat.

Caldrà apuntar-s'hi abans pel control de capacitat. 3a planta del Casal presencialment (de dilluns a dijous, de 10 a 12.30 h), en el mateix horari i dies trucant al telèfon 932100803, o per correu electrònic a p.casals45@gmail.com

Per participar a l'Assemblea cal tenir el carnet actualitzat per al 2022. Si les normatives Covid-19 ho permeten, en acabar l'acte se servirà un aperitiu en el format adequat per a espais de gent gran.

A les 11.05 la porta del Casal es tancarà i no es podrà accedir a la casa.

EXCURSIÓ: RUPIT I MUSEU DE L'ART DE LA PELL A VIC

Organitzada per l'Associació G. G. Pau Casals

Preu socis : 62 €

Preu no socis : 65 €

Dissabte, 26 de març

Tothom coneix Rupit, però a qui no li agrada tornar-hi ...!!!

Rupit és un poble que sembla fet per contemplar-lo i admirar-lo, i que conserva aquella calma antiga dels carrers empedrats i emmarcats per cases dels segles XVI i XVII.

El pont penjant, el riu que l'acompanya i la seva situació fan de Rupit un lloc idoni per buscar la tranquil·litat i la natura. Després de visitar el poble, ens desplaçarem per anar a dinar.

A la tarda, gaudirem d'una visita al Museu de l'Art de la Pell a la població de Vic.

En aquest una guia oficial ens mostrarà la col·lecció d'Andreu Colomer Munmany que, al llarg de cinquanta anys, ha reunit un miler de peces, fetes totalment o parcialment amb pell.

CIBERDONA

VISITA GUIADA: EXPOSICIÓ LA MÀQUINA MAGRITTE (CAIXAFORUM)

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: pendent

Dijous, 3 març 2022, a les 11 h

Una retrospectiva dedicada a l'artista surrealista belga que explora la seva sorprenent i atractiva obra, que es caracteritza per jugar amb la lògica visual i posar en dubte les nostres categories perceptives.

“Des de la meua primera exposició, el 1926, he pintat 1.000 quadres, però he concebut només 100 imatges. Aquests mil quadres existeixen perquè he pintat variants de les meves imatges; és la meua manera per entendre millor el misteri, per posseir-lo”. René Magritte

“La Màquina Magritte” és una exposició monogràfica dedicada a l'obra de René Magritte, (Lessines, 1898 – Brussel·les, 1967), el cèlebre artista belga del segle XX. La mostra aplega prop de 65 pintures procedents de museus i col·leccions de diversos països, juntament amb una selecció de fotografies i de pel·lícules casolanes fetes i filmades per l'artista. Serà la primera mostra de Magritte a Espanya després de més de vint anys.

El 1950, en col·laboració amb alguns amics, Magritte va escriure el prospecte *La Manufacture de Poésie*, un catàleg de productes imaginaris entre els quals destaca la “Màquina Universal per fer quadres”. Aquesta màquina faria possible compondre de manera pràctica una quantitat il·limitada de quadres pensants. L'exposició parteix de la hipòtesi que la Màquina Magritte existeix i que consta de diversos dispositius interconnectats que corresponen a conceptes recurrents en l'obra de l'artista, com ara el mimetisme i la megalomania.

És la primera exposició de René Magritte que es du a terme a l'Estat espanyol des de 1989 i aplega una selecció de pintures procedents de museus i col·leccions d'arreu del món. (Organitzada en col·laboració amb el Museu Thyssen-Bornemisza)

EXCURSIÓ: BAGÀ I ELS CÀTARS

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

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

Dissabte, 19 març 2022, 8 h

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Berguedà, amb una parada en ruta per esmorzar, que tenim inclòs.

Continuarem la nostra ruta fins a arribar a la població de Bagà, considerada la capital històrica de l'Alt Berguedà i actualment motor econòmic de tota aquesta zona.

Hi destaca la plaça major porticada, l'església de Sant Esteve i el pont medieval amb l'oratori. El Palau dels Barons de Pinós s'ha convertit en el centre neuràlgic del "camí dels bons homes". En l'interior es troba el Centre Medieval dels Càtars, el qual visitarem amb guia local, i finalitzarem amb la projecció d'un interessant audiovisual. Completarem el matí visitant la part medieval d'aquesta bonica població i passejant-hi.

Finalitzades les visites ens desplaçarem fins al restaurant per gaudir del següent dinar:

A la tarda, visitarem la població medieval de Puig-Reig, on destaquen l'església romànica de Sant Martí, que conserva unes magnífiques pintures murals úniques a Catalunya relacionades amb l'Orde dels Templers. El recinte del Castell i l'antiga casa dels templers, que més tard va ser propietat dels hospitalers, fins que va acabar per transformar-se en masia en època moderna.

En acabar la visita, tornarem a Barcelona.

Cardener obert

Contacte:
dinamitzacio@
cardener.cat

(la informació específica de cadascuna de les convocatòries estarà disponible a la web i xarxes socials del Casal, al tauler de informació de l'entrada i butlletins electrònics)

CONVOCATÒRIES 2022

DONES ARA (ART, REFLEXIÓ I ACCIÓ)

Dones ARA són dues convocatòries per ocupar els espais del Casal de Barri Cardener, obertes a totes les dones, entitats i projectes vinculats als barris del Districte de Gràcia.

Les dues dates claus són el **8 de març**, Dia Internacional de la Dona, i el **25 de novembre**, Dia de l'eradicació de la violència masclista.

Les propostes poden ser: exposició artística, xerrades/trobades reflexives i accions culturals-comunitàries.

ENS TROBEM I XERREM?

“Ens trobem i xerrem?” és un espai obert al Casal de Barri Cardener, en el qual s’organitzen diferents propostes de l’actualitat des del vessant comunitari i que tinguin com a objectiu principal generar un lloc de trobada intergeneracional i intercultural a l’equipament, amb la intenció de:

- Fomentar el debat des de l’empatia i de l’intercanvi d’idees,
- Oferir un espai obert a tothom per xerrar i proposar diferents activitats comunitàries i
- Col·laborar per enfortir les xarxes comunitàries gracies i generar noves aliances.

Si teniu una inquietud o necessiteu un espai per desenvolupar la vostra proposta, sigui taller, xerrada o cicle de trobades, etc., i el que voleu engegar està en confluència amb els objectius d’aquest espai, **contacteu amb nosaltres! Ens trobem i xerrem!**

20 ANYS DE CASAL DE BARRI CARDENER 2002 > 2022

A l’any de 2022 el Casal de Barri Cardener compleix 20 anys d’activitat al barri de la Salut. Per celebrar-ho, impulsarem un procés comunitari de construcció de la memòria col·lectiva de l’equipament, entorn de: les seves diverses etapes (línia del temps), la transformació urbana i social de l’entorn proper, els relats veïnals, les persones usuàries i les entitats del barri de la Salut.

L’objectiu d’aquest procés és construir juntes un projecte que celebri els 20 anys del Casal i que es presentarà el seu desplegament durant el segon semestre del 2022.

En aquest sentit, s’organitzarà dues trobades obertes a tot el veïnat (persones, projectes i entitats) i les/els que s’engresquin, convidarem a formar un grup motor que es reunirà periòdicament per desenvolupar i realitzar el projecte, des d’una metodologia basada en el procés i la participació activa.

JARDÍ D’OLORS CARDENER

Al pati obert del Casal tenim un racó de jardí, que a vegades passa desapercbut, i d’altres salten als ulls per la seva presència verda i tranquil·litzadora. La voluntat d’aquest projecte és donar més vida a aquest espai a partir de la cura de les plantes i transformar-lo en un jardí d’olors amb diverses plantes i flors aromàtiques que proporcionen benestar social.

Per portar a terme aquesta proposta farem activitats vinculades a: la cura del jardí, els sabers populars i el benestar social. La intenció és formar grups diversos i de totes les edats per plantar junts. Sereu les jardineres i els jardiniers de Cardener!

Aquesta participació oberta al veïnat podrà ser vinculada a entitats, grups d’amistats, centres educatius formals i informals, etc.

**Vols/voleu participar, envia’ns un correu!
A veure si arribem a una primavera
plena d’olors i colors!**

COL-LABORACIÓ AMB PROJECTES I ESPAIS COMUNITARIS

LA SALUT, CURA!

La Salut, Cura! és un cicle de xerrades al voltant de la salut i la cura de les persones adultes i gent gran. Aquesta proposta és coordinada entre tots els membres de la Taula de gent gran de La Salut* i es realitza a l’espai de trobada de la planta 1 del Casal Cardener.

L’objectiu és generar un espai obert i dinàmic, al qual les persones assistents puguin participar de manera activa i com a protagonistes de les sessions. En segona instància vol detectar si podria ser un espai permanent al Casal de Barri Cardener i consolidar-se en la programació trimestral que s’estructuraria entre les persones, entitats, serveis i projectes de la Taula de Gent Gran de la Salut.

CONNECTA' T PUNT DE SUPORT INFORMÀTIC

El Casal de Barri Cardener forma part de la xarxa de punts de suport informàtic de tràmits de prestacions socials, administratius i contra la bretxa digital. Si necessites ajuda per dur a terme tràmits, demana cita al casal i l'equip de voluntariat veïnal t'ajudarà al punt de suport!

Més informació: puntsuport.cardener@gmail.com / 93 210 08 03

Aquesta és una iniciativa impulsada pel veïnat, entitats com ara Rebost Solidari de Gràcia (Gràcia Participa), Salutem (pla de desenvolupament comunitari de La Salut), centres de serveis socials i casals comunitaris del districte de Gràcia. Els altres punts de suport que en formen part són el Centre Cívic El Coll – La Bruguera i La Violeta (VI. de Gràcia).

PUNT DE RECOLLIDA DEL REBOST SOLIDARI DE GRÀCIA

Des de juny de 2021, el Casal Cardener és punt de recollida permanent del Rebost Solidari de Gràcia. A l'entrada del casal trobareu una capsa on podeu deixar les vostres aportacions de productes alimentaris i d'higiene, durant l'horari públic del Casal: de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 21 h. **Necessiten col·laboració durant tot l'any!**

<https://www.rebostsolidaridegracia.cat>

PUNT DE TROBADA - VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

A partir de l'any 2022 el Casal Cardener es converteix en un punt de trobada per a les parelles que formen part del programa Voluntariat per la llengua, impulsat pel Consorci per a la Normalització Lingüística. Es tracta d'un

programa d'immersió lingüística i d'aprenentatge de la cultura catalana des de les relacions properes i veïnals.

Per rebre aquest projecte a la casa, es farà una jornada de presentació dirigida a totes les persones que hi tinguin interès, ja sigui com a voluntària o com a aprenenta. Compartem amb la participació de parelles que ja formen part del programa i d'altres persones amb ganes de participar-hi.

PRESENTACIÓ:

19 de gener a les 18 h, planta 1 – Casal Cardener

Al final es convidarà a un pisolabis si les mesures COVID-19 ens ho permeten.

ACTIVITATS CONTINUADES

CLUB DE LECTURA PER A GENT GRAN

Dinamitzador: Ramon Alcàcer

Lectura i conversa literària.

**Divendres, de 10 a 11 hores, a la primera planta.
Places limitades.**

Inscripcions a la Secretaria del Casal.

Exposicions

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.

Per a més informació i propostes, envieu un correu electrònic a: dinamitzacio@cardener.cat

EXPOSICIÓ COL·LECTIVA DELS TALLERS ARTÍSTICS CARDENER

Inauguració: 17 de desembre / 2021

Clausura: 28 de gener/2022

Organitza: Professorat i alumnat dels tallers duts a terme durant el quart trimestre de 2021

LA NOSTRA EXPRESSIÓ DE L'ART

Artistes: Maria Isabel Company i Andreu Sánchez

Inauguració: 4 de febrer

Clausura: 24 de febrer

Organitza: Artistes amb la col·laboració del Casal Cardener.

EXPOSICIÓ EN EL MARC DE LA CONVOCATÒRIA "DONES ARA" (ART, REFLEXIÓ I ACCIÓ)

Inauguració: 3 de març

Clausura: 31 de març

Organitza: Casal Cardener

Activitats gratuïtes

VINE A BALLAR SARDANES

Professor: 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".

Tallers

IDIOMES

1. ANGLÈS - STARTER (A1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Els dimecres, de 16 a 17.30 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 (A2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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 continuarà treballant el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions), es començarà a treballar el passat simple i s'ampliarà vocabulari (hores, llocs, roba, etc.). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

3. ANGLÈS - PRE-INTERMEDIATE I (B1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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.

4. ANGLÈS - PRE-INTERMEDIATE II (B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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

Per a persones que han adquirit coneixements elementals de llengua anglesa i que 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 a situacions i contextos de la vida quotidiana, etc.

5. ANGLÈS - CONVERSA (Màx 10 persones)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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

Opció B - Els dimecres de 17:30 a 19 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.

6. FRANCÈS - BÀSIC

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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 treballarà 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*.)

7. FRANCÈS - MITJÀ (CONVERSA)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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.).

8. ITALIÀ- (NIVELL A2/A2+)

Professora: Renata Scanu

Preu: 54,65 €

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.

9. CATALÀ (NOU)

Professor: Quim Navarri

Preu: 54,65 €

Els dimecres, de 11.30 a 13.00 h (10 sessions)

Vols millorar la teva expressió i escrita? T'agradaria reforçar els teus coneixements des d'una metodologia d'aprenentatge dinàmica i a partir de situacions pràctiques? Aquest és el teu taller!

BALLS

10. BALLS EN LÍNIA (intermedi)

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Els dilluns, d'11 a 12 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.

11. BALLS EN LÍNIA (iniciació)

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Els dijous, 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.

12. BALLS DE SALÓ

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Els dilluns, de 12 a 13 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. COUNTRY- INICIACIÓ

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

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.

14. COUNTRY- INTERMEDI

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Els dilluns, 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.

15. COUNTRY- AVANÇAT

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

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.

16. SEVILLANES – INTERMEDI

Professora: Isabel Ruiz de Villa

Preu: 54,65 €

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.

17. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

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.

EXPRESSIÓ MUSICAL

18. CORAL CARDENER

Professora: Esther Palacios Tejel - musicòloga i mestra de música

Preu: 54,65 €

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

Vols millorar aspectes de la teva veu i aprendre a cantar millor? T'oferim unes sessions on aprendràs tècnica vocal i exercicis corporals que ajuden a mantenir una postura saludable i òptima per a cantar millor. 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.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

19. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

Professor: Luis Moreira

Preu: 72,80 €

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.

20. DIBUIX I PINTURA

Professor: Andreu B. Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 27,20 €

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

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

21. PUNTES DE COIXÍ

Professor: M. Montserrat Robert

Taller de voluntariat

Preu: 27,20 €

Els dijous, de 10.30 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.

22. PUNTES DE COIXÍ II

Professor: Rosa Casajuana

Preu: 54,65 €

Els dimecres, de 10 a 11.30 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.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

23. CLUB DE LECTURA (màx 15 persones)

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,90 €

**Dies: 18 de gener, 15 de febrer i 15 de març:
dimarts, de 19 a 20.30 h**

El club de lectura abasta 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.

24. TALLER D'ESCRITURA CREATIVA (màx 15 persones)

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 27,20 €

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 I BENESTAR

25. GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 36,40 €

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.

26. IOGA I SALUT

Professora: Neus Alonso

Preu: 45,50 €

Opció A - Els dimarts, de 10 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.

27. MÈTODE FELDENKRAIS (TALLER D'ESQUENA)

Professora: Isabel Lamas

Preu: 36,40 €

Opció A: els dilluns, de 10h a 11h (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.

28. PILATES

Professora: Irene Garcia

Preu: 36,40 €

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.

29. PILATES-IOGA

Professora: Neus Alonso

Preu: 45,50 €

Opció A – els dimarts, d'11.30 a 12.45 h (10 sessions)**Opció B - els divendres, de 12 a 13.00 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 i reforçar la confiança en nosaltres mateixos.

30. TAI-TXI

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 54,65 €

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.

31. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene García

Preu: 36,40 €

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

Basada en mètodes posturals i respiratoris. Aquesta tècnica aconsegueix augmentar el to de repòs de la faixa abdominal i del sòl pelvià, veritable protector de la columna. Beneficia tots els òrgans del cos i la salut personal. Classe dinàmica amb escalfament aeròbic.

32. TÈCNICA HIPOPRESSIVA + GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene García

Preu: 36,40 €

Els divendres, d'11 a 12 h (10 sessions)

Aquest taller serà la combinació de les dues tècniques: hipopressiva, basada en mètodes posturals i respiratoris, i gimnàstica postural, per modificar hàbits i pautes corporals, a partir del treball fet amb exercicis senzills que afavoreixen la flexibilitat.

33. TXI-KUNG

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 36,40 €

Els dimecres, de 20 a 21 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'antídote ideal contra l'estrès i per aconseguir ser més feliços.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

34. MEMÒRIA I SALUT

A càrrec de la Fundació Uszheimer

Preu: 54,65 €

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

Mitjançant l'entrenament de les capacitats cognitives es vol prevenir i/o millorar les absències de memòria, potenciant també la nostra autonomia, la comunicació i la salut personal.

35. RELAXA EL COS I LA MENT

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 54,65 €

Els dilluns, 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

36. APLICACIONS DE L'ACTUALITAT

Professora: Chaymae Harrak

Preu: 54,65 €

Els dilluns, de 17 a 18.30 h (10 sessions)

Cada cop més fem ús de noves aplicacions necessàries en el nostre dia a dia, si t'atreveixes a aprendre i conèixer noves APPS que t'ajudarà i et faran més còmode la teva experiència amb la tecnologia, aquest és el teu taller!

En aquestes 10 sessions combinaran l'ordinador, dispositius mòbils i tauletes i aprendrem a editar fotografies,

realitzar presentacions i altres plantilles de forma original, com descarregar música, *Google Maps*, descarregar certificat Covid-19 i molt més!

A més comptarem amb unes sessions on podreu demanar aprendre qualsevol aplicació d'interès propi. T'hi esperem!

37. TECNOLOGIA PER AL DIA A DIA

Professora: Chaymae Harrak

Preu: 54,65 €

Els dilluns, de 18.30 a 20 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, fer pagaments amb el telèfon mòbil, gestionar el correu electrònic mitjançant l'ordinador i el telèfon mòbil, utilitzar l'ordinador, optimitzar la memòria del telèfon intel·ligent i dominar aplicacions com Wallpop, 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.

Gestionen:



Ass. Gent Gran
Pau Casals



Ciberdona



ADREÇA

Casal de barri Cardener
info@cardener.cat

Cardener, 45

Tel. 93 210 08 03

93 213 14 51

Línia 4, Joanic

24, 31, 32, 39, H6, 116

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

**Districte de
Gràcia**