

Casal de  
Barri Cardener

## Programació

abril  
maig  
juny  
2022

Cardener



Ajuntament de  
Barcelona



## CASAL DE BARRI CARDENER

Carrer del Cardener, 45, 08024 Barcelona

Web:

[www.cardener.cat](http://www.cardener.cat)

Correu electrònic:

[info@cardener.cat](mailto:info@cardener.cat)

Horari:

de dilluns a divendres de 10 h a 13 h i de 16 h a 20 h

Telèfons:

93 213 14 51 i 93 210 08 03

Xarxes Socials:

 @cbcardener

 @cbcardener

 @casalbarricardener

## EL CASAL CARDENER I LES ENTITATS QUE EL GESTIONEN

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 tota mena 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 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, conjuntament 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 de les persones sòcies, tot potenciant la convivència i l'autoestima, per tal d'eliminar l'aïllament social de les persones grans.

**Horari d'atenció:**

de dilluns a divendres de 10.00 h a 13.00 h.

## ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

**Web:** [www.blocs.xarxanet.org/associaciociberdona/](http://www.blocs.xarxanet.org/associaciociberdona/)

**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 el foment de les noves tecnologies i les relacions creatives entre entitats de dones.

**Horari d'atenció:**

de dilluns a dijous de 17.00 h a 20.00 h.

## AGRUPAMENT ESCOLTA ROLAND PHILIPPS

**Web:** [www.aerolandphilipps.org](http://www.aerolandphilipps.org)

**Correu electrònic:** [info@aerolandphilipps.org](mailto:info@aerolandphilipps.org)

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 infants, adolescents i joves.

També hi pots contactar els dissabtes de 16.30 h a 19.30 h.

## TREBALL EN XARXA

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/>

**Contacte:** [placomunitarisalut@gmail.com](mailto:placomunitarisalut@gmail.com) / 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](http://www.salutem.cat/projectes/taula-de-gent-gran-radars)

**Contacte:** [placomunitarisalut@gmail.com](mailto:placomunitarisalut@gmail.com) / 608 645 326

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.

## ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES PARKGÜELL- LA SALUT-SANLLEHY

**Web:** [www.avvlasalutgracia.cat](http://www.avvlasalutgracia.cat)

**Correu electrònic:** [av.pg.salut.sanllehy@gmail.com](mailto: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 altres projectes de construcció social.

**Horari d'atenció:** els dilluns de 18.00 a 20.00 h a la 4a planta del Casal.

## PROCÉS D'INSCRIPCIÓ DELS TALLERS (2n Trimestre 2022)

### DATES D'INSCRIPCIONS

#### PRESENCIAL:

**7 d'abril:** Només per a l'alumnat inscrit en el 1r trimestre del 2022 (per a alumnes amb almenys una plaça reservada).

**8 d'abril:** NOVES INSCRIPCIONS (per a persones sense cap plaça reservada o que no han estat inscrites durant el 1r trimestre del 2022).

**Horari (ambdós dies):** de 10.00 h a 12.30 h i de 16.00 h a 19.30 h.

#### A tenir en compte:

1. **Col·laboreu amb l'equip de voluntàries.** Feu cas de les indicacions que us facilitin i confieu en les seves decisions, totes i tots treballem perquè aquest dia sigui agradable per a tothom.
2. **Eviteu aglomeracions i cues.** No cal que arribeu abans de l'hora d'obertura indicada. Tampoc es repartiran números de reserva prèvia.
3. **La plaça està garantida** per a totes les persones que han estat alumnes durant el 1r trimestre del 2022.
4. Per a noves inscripcions, **consulteu les places vacants abans de fer cua.** Les podeu consultar a la porta principal, al tauler informatiu i per via telefònica (93 210 08 03).
5. **L'alumnat de continuïtat que no pugui realitzar la inscripció presencial el dia 7,** per motius justificats, ho haurà de comunicar a la Secretària 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 en el dia estipulat, no es garantirà la reserva de la plaça.

#### EN LÍNIA:

Del **9 al 12 d'abril:** A través del formulari que trobareu al nostre web [www.cardener.cat](http://www.cardener.cat).

#### A tenir en compte:

1. Només apareixeran les **places que hagin quedat disponibles** després de les inscripcions presencials.
2. **No es tramitarà el descompte de 5 €** en les inscripcions en línia, atorgat a les persones sòcies de les entitats Ciberdona i Associació de Gent Gran Pau Casals. Si es desitja aplicar aquest descompte, caldrà assistir-hi presencialment.

#### ACLARIMENTS

##### PAGAMENT:

- **S'aplicarà un descompte de 5 € en el preu del taller a les persones sòcies** de les entitats gestores del Casal Cardener. Caldrà acreditar-ho a través del carnet o rebut actualitzat de l'entitat.
- **Caldrà entregar el justificant de pagament**, si es realitza un ingrés bancari o transferència, a recepció o per correu electrònic ([info@cardener.cat](mailto:info@cardener.cat)), el primer dia dels tallers com a màxim.
- **No es podrà participar d'un taller sense haver efectuat el pagament i haver realitzat la inscripció degudament.**
- **Només es retornarà l'import del taller per causes de força major** degudament justificades i documentades.
- **La devolució de l'import del taller**, si s'escau, s'efectuarà pel mateix canal que el cobrament, en un termini màxim de 30 dies a partir de l'inici dels tallers.

##### NORMATIVES:

- **Els tallers seran presencials.** Tanmateix, si per motius relacionats amb la covid-19 s'haguessin de suspendre algunes classes, es procurarà dur-les a

terme de manera no presencial (de manera virtual, gravació de vídeos, etc.).

- **L'ús de la mascareta serà obligatòria en totes les instal·lacions del Casal**, sempre que les autoritats mantinguin aquesta mesura de prevenció. També caldrà utilitzar el gel hidroalcohòlic abans i després dels tallers.
- Si es requereix, **l'alumnat haurà de fer-se càrrec de portar els materials** per al taller i de desinfectar-lo abans de cada classe.

### TALLERS:

- **L'organització es reserva el dret a anul·lar qual-sevol taller** si el nombre de persones inscrites no arriba al mínim, o per altres causes que facin inviable la impartició.
- **Els tallers estan orientats a majors de 16 anys.** Les persones menors de 18 anys hauran de formalitzar una fitxa d'inscripció específica, signada per la tutoria legal de la menor i acompanyada pel DNI/NIE/Passaport d'aquesta persona.
- **Un cop feta la inscripció, no serà possible fer cap canvi de dia o hora**, a excepció dels tallers d'idiomes que requereixin una prova de nivell o per indicació de la Secretaria del Casal.
- El Casal es reserva el dret a canviar de professorat en cas necessari.

### INICI DELS TALLERS

El període de les sessions dels tallers tindrà una durada de 10 setmanes durant el 2n trimestre, serà: **del dimarts 19 d'abril al dilluns 4 de juliol.**

Pots consultar la durada del taller en la descripció de cadascun (consulta l'apartat "Tallers").

## AGENDA

### ABRIL - JUNY 2022

#### FUNDACIÓ "LA CAIXA"

PROGRAMA "GENT GRAN" ..... 9

#### AGENDA D'ACTIVITATS DEL CASAL

AGENDA 2022

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

– ABRIL ..... 10  
 – MAIG ..... 14  
 – JUNY ..... 18

#### CARDENER OBERT

21

#### EXPOSICIONS

25

#### TALLERS

IDIOMES ..... 26  
 BALLS ..... 29  
 EXPRESSIÓ MUSICAL ..... 32  
 EXPRESSIÓ PLÀSTICA ..... 32  
 HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS ..... 33  
 ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR ..... 34  
 SALUT I CREIXEMENT PERSONAL ..... 37  
 INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA ..... 38

#### FUNDACIÓ "LA CAIXA"

#### PROGRAMA "GENT GRAN"

Tallers gratuïts per a les persones sòcies de les entitats gestores del Casal. Persones no afiliades: 4,00 €.

#### MÉS INFORMACIÓ:

Secretaria del Casal Cardener: de dilluns a divendres de 16.00 h a 20.00 h

Associació de Gent Gran Pau Casals: de dilluns a divendres de 10.00 h a 13.00 h

## Agenda d'activitats del casal

**ABRIL - JUNY 2022**

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.

### ACTIVITATS DEL SEGON TRIMESTRE

#### ABRIL

#### ENTITATS

#### ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

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

**Dimecres 6 d'abril**

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals  
**Preu:** A pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador/a).

**Inscripcions:** A la tercera, planta de 10.00 h a 12.45 h (cal apuntar-s'hi una setmana abans). En aquell moment t'informarem de la pel·lícula que anirem a veure.

**Hora de trobada:** 15.15 h, davant del cinema Bosque Multicines (Rambla de Prat, 16).

Si no vols anar sol/a al cinema... Apunta-t'hi! Un dimecres al mes, dia de l'espectador/a, anirem al cinema en primera sessió. En sortir, comentarem la pel·lícula en ferem tertúlia una cafeteria pròxima.

## EXCURSIÓ: EL ZOO DELS PIRINEUS

**Dissabte 9 d'abril**

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals

**Preu:** Persones sòcies – 62,00 €

Persones no sòcies – 65,00 €

Anirem en ruta fins a arribar a la zona d'Odèn on visitarem el fantàstic Zoo dels Pirineus. El Zoo dels Pirineus és un espai natural situat en un indret privilegiat on conviuen una gran varietat d'animals salvatges, alguns d'ells recuperats de ferides o maltractament humà. Farem una visita guiada per les instal·lacions del parc i podrem conèixer les diferents espècies que hi conviuen i aprofundir en les seves característiques.

L'activitat central del Zoo és l'exhibició d'aus rapinyaires en vol lliure. Gràcies a la ubicació privilegiada que té, els voltors i les àguiles salvatges tot sovint interrompen l'espectacle. També assistirem a una exhibició de vol d'aquestes aus i, seguidament, farem una visita guiada del parc on podrem aprofundir sobre cada espècie. Un cop acabada la visita, anirem a dinar. És una sortida amb hora reservada per l'exhibició.

## FESTA DE SANT JORDI

**Divendres 22 d'abril de 10.00 h a 12.30 h**

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals

Un any més, l'Associació de gent Gran Pau Casals celebra la Diada de Sant Jordi (patró de Catalunya). Aquest any, i com a conseqüència de la covid-19, no tindrem la taula de llibres exposada com fem cada any, per evitar la manipulació dels llibres. Tanmateix, s'ha decidit lliurar una rosa a totes les persones associades. Ningú es quedarà sense rosa i l'obsequi es farà durant dues hores i mitja (per tant, no cal matinar més del compte!). El fet de poder fer la celebració plegats després de dos anys de silenci ja és un motiu d'alegria. Tots sabem que aquesta diada és la més bonica i joiosa a Catalunya quan trobem roses ex-

posades a tots els carrers, places, aparadors i a qualsevol racó on sigui possible lluir una flor. Us hi esperem!

*Caldrà presentar el carnet de soci/a renovat per aquest any 2022. Fora d'aquest dia i horari no s'entregaran roses.*

## ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

### EXCURSIÓ: MATANÇA DEL PORC I SALINES DE CAMBRILS

Dissabte 2 d'abril a les 8.00 h

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona

**Preu:** Persones sòcies – 50,00 €

Persones no sòcies – 53,00 €.

Sortida d'Escorial / Camèlies en direcció a les comarques de Lleida, fins a arribar al restaurant on tenim in-clòs l'esmorzar. Seguidament, sortirem fora del restaurant per observar el porc (ja mort) i ens explicaran en què consisteix la matança, les diferents parts de l'animal i farem un concurs per encertar el pes del porc. Qui l'encerti té premi! Acabada l'explicació, farem un aperitiu amb coca, ametlles, avellanes, panses i porrons de barreja (moscatell i anís), mentre netegen el porc.

Per acabar de completar el matí, ens dirigirem al Salí de Cambrils, una de les poques salines de muntanya de tot Catalunya, que fou explotada entre finals del segle XVIII i l'any 1963. Coneixerem aquest complex de la mà d'un guia que ensenyarà a fons el seu ús històric i les seves instal·lacions, actualment restaurades. Visitarem el molí pelador, el molí de pinso, el molí fariner i el molí de sal. Finalitzarem pujant al mirador del complex, que ofereix unes vistes privilegiades. A continuació retornarem al restaurant per dinar. A la tarda, de tornada a Barcelona, pararem a visitar la població d'Olius, on es troba una església romànica de finals del s. XI que destaca per la magnífica cripta. Al costat, podrem visitar un petit cementiri de pedra d'estil modernista i aire gaudinià, construït l'any 1916 per un deixeble d'Antoni Gaudí.

### VISITA GUIADA: CCCB “LA MÀSCARA QUE MAI MANTEIX”

Dimecres 13 d'abril a les 10.30 h

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona

**Preu:** Persones sòcies – 4,00 €

Persones no sòcies – 6,00 €.

Aquesta exposició traça un recorregut a través dels usos polítics de la màscara en la modernitat i aborda les polítiques de control sobre el rostre, les resistències culturals a la identificació, la defensa de l'anonimat, les estratègies de terror en l'acte d'ocultació o la manera que tenen els dolents, els herois o heroïnes i els dissidents de mostrar-la com a símbol identitari. El nostre món no es pot entendre sense màscares i emmascarats, i encara menys en el moment actual, en què una pandèmia ens ha obligat a viure darrere d'elles.

«Les màscares serveixen per comunicar-nos amb el que és invisible, però també posseeixen un component subversiu i clandestí. Darrere la màscara, a l'empara del que no es veu, la nostra identitat queda en secret i som capaços de fer realitat els desitjos més prohibits amb una certa seguretat. La màscara no és passat, com tampoc no menteix». Servando Rocha.

A partir de l'assaig “*Algunas cosas oscuras y peligrosas. El libro de la máscara y los emascarados*”, de de Servando Rocha, aquesta exposició proposa una història subterrània del darrer segle i mig sota el signe d'una màscara dessacralitzada, que s'infiltra dins del paisatge polític com a instrument al servei de perversos exercicis de poder o com a eina per a la construcció identitària en l'activisme polític i les lluites socials.

Entre el Ku Klux Klan i Pussy Riot, s'estén, així, un repertori heterogeni de rostres emmascarats rere els quals s'amaga no només una identitat, sinó també l'origen d'alguns fenòmens que defineixen el nostre present, com les *fake news*, la conspiranoia o els mecanismes de control biopolític.



## DIADA DE SANT JORDI

Divendres 22 d'abril de 10.00 h a 13.00 h i de 16.00 h a 20.00 h

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona

A la primera planta del Casal Cardener, farem l'obsequi d'un llibre a les nostres sòcies (caldrà presentar el carnet del 2022).

## MAIG

### ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

## FESTA DE FINAL DE CURS (BERENAR-SOPAR)

Divendres 22 d'abril de 10.00 h a 13.00 h i de 16.00 h a 20.00 h

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals

**Preu:** Persones sòcies – 7,00 € / Persones no sòcies acompanyants – 8,00 €. Caldrà fer el pagament en el moment de la inscripció.

**Lloc:** Casal Cardener. 1a planta (Jardí)

**Inscripció:** De 10.00 h a 12.30 h, a la tercera planta fins el dia 6 de maig (aforament limitat).

**IMPORTANT!:** A les 19.05 h es tancarà la porta del Casal i ja no s'hi podrà accedir.

Mantenint encara la convivència amb la covid-19, enguany no hi haurà un bufet lliure, sinó que estarem asseguts/des a la taula amb un únic plat per persona. El berenar-sopar consistirà en dues llesques de pa amb tomàquet i pernil acompanyat de formatges. També hi haurà vi, begudes i coca amb cava. En finalitzar l'àpat farem unes partides de bingo amb regals per a qui faci línia i bingo, i tindrem música enllaunada per a qui vulgui ballar. Us hi esperem!

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

Dimecres 25 de maig

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals

**Preu:** A pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador/a).

**Inscripcions:** A la tercera, planta de 10.00 h a 12.45 h (cal apuntar-s'hi una setmana abans). En aquell moment t'informarem de la pel·lícula que anirem a veure.

**Hora de trobada:** 15.15 h, davant del cinema Bosque Multicines (Rambla de Prat, 16).

Si no vols anar sol/a al cinema... Apunta-t'hi! Un dimecres al mes, dia de l'espectador/a, anirem al cinema en primera sessió. En sortir, comentarem la pel·lícula en ferem tertúlia una cafeteria pròxima.

## PRIMAVERA ALS LLACS D'ITÀLIA! LLAC MAGGIORE-ILLES BORROMEAS- LLAC DI ISEO-LLAC DI COMO-LLAC DI ORTA. BERGAMO I MILAN

Del dissabte 28 de maig al dijous 2 de juny

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals

**Inscripcions:** Cal apuntar-se per saber el número exacte de passatges d'avió que cal reservar, així com pagar una reserva. (Places limitades).

**Més informació:** Tots els matins de 10.00 h a 12.45 h a la tercera planta (preferiblement en divendres, que hi serà la Isabel).

Ja és hora de viatjar!!!

Després de tants mesos de neguit, ha arribat de nou la primavera i, gairebé arribant a l'estiu, anem a veure natura, flors, olors, colors, aigua i llocs de conte, on anirem a respirar i a relaxar-nos.



Viatge de sis dies de durada per gaudir d'una de les més boniques parts d'Itàlia, la zona del Nord. Aquesta zona és la que té més bellesa natural, amb més llacs, illes, viles i palaus.

Farem creuers pels llacs italians, admirarem i visitarem les viles italianes més famoses, pujarem en funicular a Bergamo, anirem amb el trenet d'Orta Sant Giulio, visitarem i gaudirem del Duomo de Milà i admirarem els jardins botànics, palaus, illes, etc. Tot això i molt més! El programa de visites diàries d'aquest meravellós, romàntic i bonic viatge ens ho explica molt bé.

## ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

### EXCURSIÓ: MINES DE CERCS (BERGUEDÀ)

Dissabte 7 de maig a les 8.00 h

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona

**Preu:** Persones sòcies – 54,00 €  
Persones no sòcies – 57,00 €.

Sortida d'Escorial / Camèlies en direcció a la comarca del Berguedà, fins a arribar al restaurant on tenim l'esmorzar inclòs. Continuarem la nostra ruta fins a arribar a la població de Cercs, on es troben les mines de carbó, situades a 960 metres d'altitud i un dels nuclis millor conservats del país. Visitarem l'exposició permanent de l'interior del museu on s'explica, d'una banda, la importància del carbó, la seva explotació, les infraestructures mineres i la seva utilització; i, d'altra banda, la colònia minera on vivien els treballadors i feien la seva vida quotidiana. Completarem la visita amb una projecció audiovisual sobre la conca minera de l'Alt Berguedà i la visita guiada de l'interior de la mina amb el trenet miner, on s'analitzen les condicions de treball al llarg del temps.

Finalitzada aquesta interessant visita, ens dirigirem al restaurant per dinar.

A la tarda, ens dirigirem a visitar la ciutat de Berga, assentada sobre un petit turó de carrers estrets i costeruts que ens conduiran fins al cor de la ciutat antiga, amb el carrer major i l'església de Sant Pere. Retorn a Barcelona.

### VISITA GUIADA: PALAU REQUESENS

Dijous 19 de maig a les 11.00 h

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona

**Preu:** Persones sòcies – 8,00 €  
Persones no sòcies – 10,00 €.

Construït durant el segle XIII sobre la muralla de Barcelona, el Palau Requesens va ser el palau privat més gran de l'època medieval a la ciutat. L'actual palau, d'estil gòtic, és bastant fidel a l'original, tot i que s'han fet algunes reformes i millores, la més important de les quals és la que es va dur a terme al segle XV per ampliar-lo. També cal destacar la reforma que es va fer dos segles més tard, amb l'objectiu de millorar l'interior i una mica l'aspecte exterior. El nom amb el qual es coneix el Palau Requesens es deu al fet que en els seus orígens pertanyés a una de les branques de les famílies nobles més rellevants de la seva època. En l'actualitat, i des de l'any 1917, el palau és la seu de la Reial Acadèmia de les Bones Lletres, una històrica institució que té com a finalitat la promoció i el coneixement de la història i literatura catalana.

El dia de Corpus acostumen a decorar la font del pati interior per participar de la tradició de l'ou com balla, és una jornada de portes obertes.

## JUNY

### ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

---

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

**Dimecres 8 de juny**

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals  
**Preu:** A pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador/a).

**Inscripcions:** A la tercera, planta de 10.00 h a 12.45 h (cal apuntar-s'hi una setmana abans). En aquell moment t'informarem de la pel·lícula que anirem a veure.

**Hora de trobada:** 15.15 h, davant del cinema Bosque Multicines (Rambla de Prat, 16).

Si no vols anar sol/a al cinema... Apunta-t'hi! Un dimecres al mes, dia de l'espectador/a, anirem al cinema en primera sessió. En sortir, comentarem la pel·lícula en ferem tertúlia una cafeteria pròxima.

#### EXCURSIÓ: DE CADAQUÉS A PORTLLIGAT AMB TRENET

**Dissabte 11 de juny**

**Organitza:** Associació de gent Gran Pau Casals  
**Preu:** Persones sòcies – 63,00 €  
Persones no sòcies – 66,00 €.

Acomodats en un trenet turístic, farem una bonica passejada pel cor natural del Cap de Creus. La ruta comença en el nucli antic de Cadaqués, on hi ha la parada del trenet.

El trajecte ens portarà a gaudir de les vistes panoràmiques del poble, de les cales que conformen la Costa Brava, dels colors, les olors, la bellesa del parc natural i el blau intens de la mar mediterrània.

També gaudirem de les vistes de la població de Portlligat, així com de la casa del pintor Salvador Dalí i de la

vista panoràmica de l'església de Santa Maria, des d'on es veu el poble de Cadaqués fins al petit Far de la Cala Nans. Esmorzarem i dinarem de bufet lliure a Roses. És una sortida amb hora reservada per al trenet.

### ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

---

#### DIADA DEL SOCI

**Dissabte 4 de juny de 14.00 h a 19.00 h**

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona  
**Preu:** 10,00 € (persones no sòcies).

Dinar preparat pels socis i les sòcies voluntàries, entrega de regals i sobretaula musical a càrrec de joves artistes del barri.

#### VISITA GUIADA: PALAU MORNAU

**Dijous 30 de juny a les 11.00 h**

**Organitza:** Associació de Dones Ciberdona  
**Preu:** Persones sòcies – 6,00 €  
Persones no sòcies – 8,00 €.

El carrer Ample de Barcelona amaga una joia del Modernisme de la ciutat que és poc coneguda: el Palau Mornau, un edifici construït al segle XV i remodelat a principis del segle XX per l'arquitecte modernista Manuel Raspall, que va reobrir les portes l'any 2012 i va esdevenir la seu del Museu de l'Haixix, la Marihuana i el Cànem de Barcelona.

Des del carrer ja es pot apreciar la gran tribuna decorada amb una gran vidriera, així com el treball de forja dels balcons. L'interior ofereix moltes més sorpreses modernistes. Per accedir a la planta noble, hi ha una gran escalinata de pedra, i al sostre hi destaca una espectacular claraboia decorada amb vidres de colors. A la planta principal, que fa 400 metres quadrats, encara es respira l'elegància d'un edifici que ha estat l'habitatge de diversos personatges poderosos de la ciutat: els Santcliment

(segle XVI), Josep Francesc Mornau (segle XVIII) i Joan Nadal (segle XX). En aquest sentit, hi destaca el treball de decoració dels sostres, sobretot el de l'antiga sala de ball, la xemeneia modernista o el pati d'estil andalús en què encara es conserva una porta de fusta que antigament duia a la capella. També cal destacar les vidrieres a les portes i els finestrals.

Des del 2012 es pot visitar l'interior del Palau Mornau, totalment reformat després de restar abandonat durant dècades, i ara per primera vegada l'edifici forma part de la Ruta del Modernisme. Actualment, el Palau Mornau és la seu del Museu de l'Haixix, la Marihuana i el Cànem de Barcelona. Hi han exposades més de 6.500 peces històriques relacionades amb la planta del cànnabis que ha recollit el seu fundador, Ben Dronkers, durant 40 anys. El museu presenta una obra permanent que explica el cultiu, l'ús i el consum d'aquesta planta des dels antics rituals fins a la medicina moderna.

## 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)

### ENS TROBEM I XERREM?

“Ens trobem i xerrem?” és un espai obert al Casal de Barri Cardener, a on s'organitzen diferents propostes des del vesant comunitari. L'objectiu és generar un espai 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 sempre que la vostra proposta vagi en concordança amb els objectius d'aquest espai, **podeu contactar amb nosaltres! Ens trobem i xerrem!**

## 20 ANYS DE CARDENER! 2002 - 2022

Aquest 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 un projecte que celebri el 20è aniversari del Casal a partir de trobades obertes a tot el veïnat (persones, projectes i entitats). A través de la participació activa, aconseguirem gaudir d'un procés compartit per tal de commemorar degudament aquests anys de Cardener!

## JARDÍ D'OLORS

Al pati obert del Casal tenim un racó de jardí, que a vegades passa desapercebut, 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, així, 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 i tenir cura del jardí. Sereu les jardineres i els jardineros de Cardener! Aquesta participació oberta al veïnat podrà ser vinculada a entitats, grups d'amistats, centres educatius formals i informals, etc.

## 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 D'INFORMACIÓ 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. Es tracta d'una iniciativa impulsada pel veïnat, entitats, com ara Rebost Solidari de Gràcia (Gràcia Participa), Salutem (el 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 de Gràcia).

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](mailto:puntsuport.cardener@gmail.com) / 93 210 08 03

## PUNT DE RECOLLIDA DEL REBOST SOLIDARI DE GRÀCIA

Des del mes 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. Podeu venir en l'horari d'obertura del Casal: de dilluns a divendres de 10 h a 13 h i de 16 h a 21 h. La col·laboració és necessària durant tot l'any! Més informació: <https://www.rebostsolidaridegracia.cat>

## PUNT DE TROBADA – VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

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.

## ACTIVITATS CONTINUADES

### CLUB DE LECTURA PER A GENT GRAN

**Divendres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)**

Grup de lectura i conversa literària.

**Dinamitzador:** Ramon Alcàcer

**Descripció:** Grup de lectura i conversa literària.

**Inscripcions:** A la tercera planta de dilluns a divendres de 10 h a 12.45 h (Associació de Gent Gran Pau Casals).

## ACTIVITATS PUNTUALS

### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: “VINYOLI, DE BEGUR AL VERS” DE MIQUEL SÁNCHEZ

**Dijous 5 de maig a les 18 h**

**Organitza:** Casal Cardener

L'autor Miquel Sánchez ens presenta un recull de poemes inspirats en la figura i l'obra de Joan Vinyoli, el poble de Begur i el seu entorn natural, seguit d'un breu assaig d'investigació personal sobre les estades del poeta a Begur.

## 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 vols compartir la teva obra, al Casal disposes d'un espai gratuït per a exposar-hi una mostra!**

Per a més informació, pots contactar amb nosaltres a través del correu electrònic: [dinamitzacio@cardener.cat](mailto:dinamitzacio@cardener.cat).

### EXPOSICIÓ: QUADRES DE PETIT PUNT O PUNT DE CREU

**Del dilluns 4 d'abril al dilluns 4 de maig**

**Artista:** Margarita Colom

**Organitza:** Casal Cardener

### EXPOSICIÓ: JOC DE COLORS

**Del divendres 6 maig al dilluns 6 de juny**

**Artista:** Glòria Pons Cusidó

**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. ENGLISH SPEAKING

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 10

**Dilluns d'11.30 h a 13.00 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.

#### 2. ELEMENTARY ENGLISH (A2)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 15

**Dimecres de 18.30 h a 20.00 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. INTERMEDIATE ENGLISH (B1)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 15

**dilluns de 18.30 h a 20.00 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. UPPER-INTERMEDIATE ENGLISH (B2)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 15

**Dilluns de 16.30 h a 18.00 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 i s'inclourà el futur simple, amb *will*, *1st* i *2nd conditional*, *modal verbs*, forma passiva i subordinada relativa, etc. També es treballarà un vocabulari més precís i pràctic per a situacions i contextos de la vida quotidiana.

## 5. FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE (B1/B2)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 15

**Dimarts de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)**

[Curs amb professora nativa]. Destinat a persones adultes 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, és per això que en diem *falsos debutants*.)

## 6. FRANÇAIS EXPÉRIMENTÉ (C1/C2)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 15

**Dimarts de 11.30 h a 13.00 h (10 sessions)**

[Curs amb professora nativa]. L'objectiu de les classes serà conciliar el plaer d'aprendre per poder defensar-se dins una situació concreta, amb una bona estructuració dels coneixements (diferències culturals, llenguatge de la vida quotidiana), tot utilitzant un vocabulari pràctic (salut, vida quotidiana, cuina), turístic (hotels, restaurants, visites culturals) i personal (parlar de la família, les vacances, la feina, etc.).

Es proposarà un llibre una vegada es tinguin els resultats de la prova de nivell, o es podrà treballar amb altres documents fotocopiats.

## 7. ITALIANO ELEMENTARE (A1)

**Professora:** Renata Scanu

**Preu:** 54,65 €

**Dimarts de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)**

[Curs amb professora nativa]. "*Vuoi imparare l'italiano?*" Des del primer moment el curs s'impartirà en italià, de manera didàctica i participativa. El curs s'orienta a joves i adults i s'enfoca a la introducció d'aspectes gramaticals (articles, adjectius, preposicions, determinants...), lèxics (salutacions, converses senzilles quotidianes...) i fonètica bàsica.

## 8. CATALÀ

**Professora:** Quim Navarri

**Preu:** 54,65 €

**Dimecres d'11.30 h a 13.00 h (10 sessions)**

Vols millorar la teva expressió oral 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

### 9. BALLS EN LÍNIA

**Professora:** Mercè Pastor

**Preu:** 36,40 €

**Dilluns d'11.00 h a 12.00 h (10 sessions)**

Aprenderàs a moure el cos al ritme de la cúmbia, el merengue, el txa-txa-txa, la bachata, el rock'n'roll... Sense necessitat d'una parella i amb les cançons que més t'agradin!



## 10. BALLS DE SALÓ

**Professora:** Mercè Pastor

**Preu:** 72,80 €

**Dilluns de 12.00 h a 13.00 h i dijous d'11.00 h a 12.00 h (20 sessions)**

Una classe per ballar amb parella! Coneixeràs 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.

## 11. ZUMBA

**Professora:** Mercè Pastor

**Preu:** 36,40 €

**Dijous de 10.00 h a 11.00 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.

## 12. GIMNÀSTICA AMB BALL LLIURE

**Professora:** Mercè Pastor

**Preu:** 36,40 €

**Dijous de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)**

És la ITV del cos! Després de dos anys d'inactivitat, t'oferim una classe ideal per gaudir i moure el cos. Treballarem el moviment articular, l'equilibri, la coordinació i reforçarem la musculatura, sempre ballant i al ritme de la música. Seran sessions aptes per a tothom per aconseguir una ment i un cos saludables!

## 13. COUNTRY - INICIACIÓ

**Professora:** Pilar Rubín

**Preu:** 36,40 €

**Dilluns de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)**

T'introduiràs en una nova dansa col·lectiva i divertida! Aprenderàs els passos bàsics i les primeres combinacions del country de manera dinàmica i coordinada amb la resta de participants.

## 14. COUNTRY - INTERMEDI

**Professora:** Pilar Rubín

**Preu:** 36,40 €

**Dilluns de 20.00 h a 21.00 h (10 sessions)**

Avançarem de forma divertida en la pràctica d'aquest ball col·lectiu. Aprenderàs noves combinacions relacionades amb el teu nivell, mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

## 15. COUNTRY - AVANÇAT

**Professora:** Pilar Rubín

**Preu:** 36,40 €

**Dimecres de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)**

Avançarem de forma divertida en la pràctica d'aquest ball col·lectiu. Aprenderàs noves combinacions relacionades amb el teu nivell, mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

## 16. SEVILLANES - INTERMEDI

**Professora:** Isabel Ruiz de Villa

**Preu:** 54,65 €

**Dimarts de 17.30 h a 19.00 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.

## EXPRESSIONS MUSICAL

### 17. CORAL CARDENER

**Professora:** Esther Palacios Tejel (Musicòloga i mestra de música)

**Preu:** 54,65 €

**Dimecres de 17.30 h a 19.00 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 t'ajudaran 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.

## EXPRESSIONS PLÀSTICA

### 18. DIBUIX I PINTURA

**Professora:** Andreu B. Sánchez (professor voluntari)

**Preu:** 27,20 €

**Dilluns de 10 h a 12 h (10 sessions)**

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

### 19. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

**Professora:** Luis Moreira

**Preu:** 72,80 €

**Dimarts de 19.00 h a 21.00 h (10 sessions)**

Aquest taller et servirà per apropar-te al món del dibuix i de la pintura. Podràs investigar amb els materials, sigui el llapis o el pinzell, i endinsar-te en la creació plàstica

### 20. PUNTES DE COIXÍ I

**Professora:** M. Montserrat Robert (professora voluntària)

**Preu:** 27,20 €

**Dijous de 10.30 h a 12.45 h (10 sessions)**

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.

### 21. PUNTES DE COIXÍ II

**Professora:** Rosa Casajuana

**Preu:** 54,65 €

**Dimecres de 10.00 h a 11.30 h (10 sessions)**

Aprendràs nous punts contemporanis per canviar els punts de fons de mocadors i puntes tradicionals. Crearàs joieria de boxets, capsets tridimensionals, flors, etc. Tot amb l'art de la punta de coixí.

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### 22. CLUB DE LECTURA

**Professora:** Blanca Álvarez

**Preu:** 15,90 €

**Dimarts 19 d'abril, 24 de maig i 14 de juny de 19.00 h a 20.30 h (3 sessions)**

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.

## 23. ESCRITURA CREATIVA

**Professora:** Miquel Sánchez (professor voluntari)

**Preu:** 27,65 €

**Nre. de places:** 15

**Dimarts de 10.00 h a 11.30 h (10 sessions)**

A través de les sessions d'aquest trimestre treballarem el gènere literari narratiu, especialment el conte, la llegenda i la narrativa breu.

## ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR

### 24. GIMNÀSTICA POSTURAL

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

**Dimecres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)**

Aprenderàs a modificar hàbits i pautes corporals a través d'una gran diversitat d'exercicis senzills que afavoreixen la flexibilitat.

### 25. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

**Dimecres d'11.00 h a 12.00 h (10 sessions)**

Es tracta d'una tècnica basada en mètodes posturals i respiratoris. Aconseguiràs augmentar el to de repòs de la faixa abdominal i del sòl pelvià, un veritable protector de la columna. Beneficia tots els òrgans del cos i la salut personal general. Les classes seran dinàmiques i començarem amb un escalfament aeròbic.

### 26. TÈCNICA HIPOPRESSIVA I GIMNÀSTICA POSTURAL

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

**Divendres d'11.00 h a 12.00 h (10 sessions)**

Aquest taller serà la combinació de dues tècniques: la hipopressiva, basada en mètodes posturals i respiratoris, i la gimnàstica postural, enfocada a modificar hàbits i pautes corporals. Treballarem amb exercicis senzills que afavoriran la flexibilitat del teu cos.

### 27. PILATES

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

**Divendres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)**

Aquest taller està especialment indicat per a persones que necessitin exercitar la mobilitat a la columna, enfortir la musculatura de les abdominals i millorar l'agilitat corporal.

Aquest taller no es recomana a persones amb lesió a la columna ni per a edats avançades.

### 28. IOGA I SALUT

**Professora:** Neus Alonso

**Preu:** 45,50 €

**OPCIÓ A – Dimarts de 10.00 h a 11.15 h (10 sessions)**

**OPCIÓ B – Dijous de 16.00 h a 17.15 h (10 sessions)**

Aquest taller contribueix a la unió i a la integració harmònica de la persona a través de la consciència, la respiració i el moviment.

## 29. PILATES I IOGA

**Professora:** Neus Alonso

**Preu:** 45,50 €

**Dimarts d'11.30 h a 12.45 h (10 sessions)**

La combinació del pilates i el ioga ajuda a millorar la nostra salut, tant físicament com mentalment. A través d'aquestes dues tècniques aconseguiràs trobar l'harmonia entre el cos i la ment.

## 30. MEDITACIÓ

**Professora:** Neus Alonso

**Preu:** 36,40 €

**OPCIÓ A – Dimarts de 16.00 h a 17.00 h (10 sessions)**

**OPCIÓ B – Divendres de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)**

A través de les tècniques meditatives aconseguiràs guanyar un major control de la teva ment, a la vegada que gaudiràs d'una major consciència pròpia i aprendràs a controlar els pensaments i la respiració.

## 31. MÈTODE FELDENKRAIS (TALLER D'ESQUENA)

**Professora:** Isabel Lamas

**Preu:** 36,40 €

**OPCIÓ A – Dilluns de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)**

**OPCIÓ B – Dimecres de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)**

Practicarem el moviment conscient per millorar les nostres accions diàries i obtenir més harmonia, salut i benestar. Aquesta tècnica la poden practicar totes aquelles persones que vulguin millorar la seva qualitat de vida, independentment de la condició física i l'edat, ja que l'adaptarem a les limitacions de cadascú.

## 32. TAITXÍ

**Professora:** M<sup>a</sup> Elena Olleta

**Preu:** 54,65 €

**Dilluns de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)**

El taitxí és 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.

## 33. TXIKUNG

**Professora:** M<sup>a</sup> Elena Olleta

**Preu:** 36,40 €

**Dimecres de 20.00 h a 21.00 h (10 sessions)**

El txikung és un 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. Es tracta de l'antídote ideal contra l'estrès i una bona eina per a la recerca de la felicitat.

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### 34. RELAXA EL COS I LA MENT

**Professora:** M<sup>a</sup> Elena Olleta

**Preu:** 54,65 €

**Dilluns de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)**

En aquest taller aprendràs tècniques per aprendre a respirar i a relaxar-te a través d'exercicis d'automassatge i meditacions bàsiques per a crear un espai mental de silenci i pau.

### 35. MEMÒRIA I SALUT

A càrrec de la Fundació Uszheimer

**Preu:** 54,65 €

**Dimecres de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)**

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

## INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

### 36. TECNOLOGIA PER AL DIA A DIA (Ús bàsic de l'ordinador)

**Professora:** Chaymae Harrak

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 11

**Dilluns de 17.00 h a 18.30 h (10 sessions)**

Si habitualment et trobes amb situacions tecnològiques difícils d'afrontar, aquest és el teu taller! Aprenderàs funcionalitats però molt necessàries per al dia a dia: fer un ús bàsic de l'ordinador, del correu electrònic, com demanar cites per internet, gestió de la privacitat i ciberseguretat, domini d'aplicacions (Word, Power Pont, Wallapop... entre d'altres!).

### 37. ANDROID (Ús bàsic del telèfon mòbil)

**Professora:** Chaymae Harrak

**Preu:** 54,65 €

**Nre. de places:** 11

**Dilluns de 18.30 h a 20.00 h (10 sessions)**

Cada vegada en fem més ús i les aplicacions es tornen més necessàries en el nostre dia a dia. Aquest taller t'ajudarà a fer més còmoda la teva experiència amb la tecnologia. Aprenderàs a descarregar música, utilitzar el Google Maps, disposar del Passaport Covid-19, fer servir el traductor, enviar missatges per WhatsApp... i molt més!

### LLOGUER DE SALES

Si necessiteu algun espai per fer reunions, conferències, presentació de llibres, assaigs, etc., podeu sol·licitar les sales del nostre Casal. Disposem de diversos espais que, ben segur, s'adequaran a les vostres necessitats. Podeu consultar les condicions, preus i disponibilitat a través del telèfon 93 213 14 51.

Gestionen:



Ass. Gent Gran  
Pau Casals



**Ciberdona**



## ADREÇA

Casal de barri Cardener

[info@cardener.cat](mailto: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**