

CASAL DE BARRI CARDENER

PROGRAMACIÓ 2022
SETEMBRE - OCTUBRE -
NOVEMBRE - DESEMBRE



CASAL DE BARRI
CARDENER.CAT

EL CASAL

Web: www.cardener.cat

Correu electrònic: 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

Correu electrònic: info@cardener.cat

Xarxes Socials:

Twitter @cbcardener

Instagram @cbcardener

Facebook @casalbarricardener

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.

LES ENTITATS

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS

Web: www.pcasals.entitatsbcn.net

Contacte: 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 12.45 h.

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

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

Contacte: 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

Contacte: 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.

ENTITATS RESIDENTS I PROJECTES COL·LABORADORS

SALUTEM – ACCIONS COMUNITÀRIES DEL BARRI DE LA SALUT

Web: www.salutem.cat

Contacte: placomunitarisalut@gmail.com / 608 645 326

Anomenat anteriorment Pla de desenvolupament comunitari de la Salut. Salutem són entitats, serveis, veïns i veïnes que volen 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, s'organitzen i fan 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 impulsen 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/

Contacte: placomunitarisalut@gmail.com / 608 645 326

Dins de Salutem - Accions comunitàries, hi ha el Projecte Radars, que té com a finalitat 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 de Radars es troben per fer les trucades de seguiment als usuaris i usuàries. A més, organitzen activitats puntuals com la Castanyada, 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

Contacte: av.pg.salut.sanllehy@gmail.com

Horari d'atenció: Dilluns de 18.00 h a 20.00 h a la 4a planta del Casal Cardener.

És una associació veïnal que té com a missió 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.

AGENDA D'ACTIVITATS DE LES ENTITATS

Aquí es torben recollides totes les activitats que duran a terme les entitats del Casal durant el trimestre.

SETEMBRE

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

VIATGE ALS LLACS D'ITÀLIA: LLAC MAGGIORE - ILLES BORROMEES – LLAC D'ISEU – LLAC DECOMO – LLAC d'ORTA I VISITA A BÈRGAM I A MILÀ.

Sortida el dimarts 13 de setembre

Inscripcions: Cal apuntar-s'hi amb antelació i fer el pagament d'una bestreta per fer la reserva de bitllets d'avió. Les places són limitades.

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta (preferiblement en divendres), o trucant al 93 210 08 03.

És hora d'aprofitar l'estiu i marxar de viatge! Gaudirem de la natura, les flors, les olors, l'aigua... Visitarem llocs que semblen sortits d'un conte i aprendrem a respirar i a relaxar-nos.

Aquest viatge de 6 dies de durada ens permetrà conèixer una de les parts més boniques d'Itàlia, la zona del nord, que té una bellesa natural, repleta de llacs, illes, viles i palaus.

Farem alguns creuers pels llacs italians, admirarem les viles italianes més famoses, pujarem en funicular a Bèrgam, anirem amb trenet a Orta Sant Giulio, visitarem la catedral de Milà, coneixerem els jardins botànics, palaus, illes...

Si vols conèixer el viatge en detall, pots consultar el programa de visites diàries d'aquest meravellós viatge, on queda tot recollit.

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

VIATGE A LA BRETANYA I NORMANDIA

Del dimecres 21 al dilluns 26 de setembre

Preu: 1.259,00 € (suplement per habitació individual de 250,00 €)

Més informació: De dilluns a dijous, de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Aprofitarem aquest viatge per visitar les regions de la Bretanya Francesa i de Normandia. El primer dia coneixerem Nantes i Rennes, tot descobrint els llocs més emblemàtics d'aquests indrets. El segon dia anirem al Mont Saint-Michel i a la tarda descobrirem la ciutat emmurallada de Sant Maloü i la ciutat de Dinan, situada sobre el riu Rance. El tercer dia visitarem la població

medieval de Josselin i a la tarda passejarem per Vitré. El quart dia coneixerem les platges de Normandia i assistirem allà on va tenir lloc la primera posició presa pels aliats després del desembarcament el 6 de juny de 1944. També visitarem el cementiri nord-americà i, a la tarda, ens desplaçarem a la ciutat de Caen, escenari d'un dels més cruentos enfrontaments de la Segona Guerra Mundial. El cinquè dia recorrerem el conjunt megalític més gran del món a la població de Carnac, dinarem a Locmariaquer i, a la tarda, creuarem en vaixell el golf de Morbihan fins a la ciutat de Vannes, on passejarem pel centre històric. El darrer dia anirem al parc zoològic de Bourbansais, coneixerem un castell que era l'antiga residència dels membres del parlament de Bretanya i tornarem cap a Barcelona.

OCTUBRE

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

CELEBRACIÓ DEL DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN, XOCOLATADA I FESTA DE TARDOR

Dissabte 1 d'octubre

Hora: 11.30 h (a les 11.35 h es tancarà la porta i ja no s'hi podrà accedir).

Lloc: Casal Cardener, 1a planta.

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Inscripció: Cal apuntar-s'hi abans del dia 27 de setembre. La inscripció es pot fer presencialment de dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta del Casal, o bé trucant al 93 210 08 03. El carnet de soci o sòcia haurà d'estar actualitzat per inscriure-s'hi.

Iniciem la temporada d'activitats del nou curs 2022-2023, tot celebrant el Dia Internacional de la Gent Gran amb una xocolatada i pastes per a les persones sòcies de l'entitat. Recordarem els inicis de l'associació l'any 2002 i rememorarem el seu recorregut durant aquests vint anys.

EXCURSIÓ A LA VALL DE NÚRIA

Dissabte 15 d'octubre

Preu: A determinar

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

La vall de Núria és una vall pirinenca al terme municipal de Queralbs, a la comarca del Ripollès. Es troba a una altitud de 1.964 metres sobre el nivell del mar, envoltada de cims de gairebé 3.000 metres, on neixen una multitud de fonts i torrents, i a la qual s'accedeix mitjançant un tren cremallera. Aquesta vall és el lloc on es va redactar l'Estatut d'Autonomia de Catalunya l'any 1931, el qual és conegut com a «Estatut de Núria».

A la vall hi ha un llac artificial i el Santuari de la Mare de Déu de Núria, que alberga la talla romànica de la Verge. L'església actual es va inaugurar l'any 1911. Poc després, s'hi va afegir l'hotel i es va iniciar la construcció del Via Crucis, una obra que no s'acabaria fins a 1963.

Núria està al bell mig de l'alta muntanya dels Pirineus. El santuari és gairebé a 2.000 metres d'altitud, en el punt on conflueixen tres valls: a ponent hi ha la vall de Finestrelles, al nord la vall d'Eina, i a llevant, la vall de les Molleres. El conjunt de totes aquestes altes valls constitueix una capçalera muntanyenca encerclada per una llarga i alta carena semicircular que la tanca per l'est, el nord i l'oest per damunt dels 2.700 metres, el cim més alt de tots els qui conformen l'Olla de Núria, és el Puigmal (2.910 m).

Pujarem amb el cremallera fins a arribar a aquests meravellosos paisatges, dinarem a l'hotel de Núria i gaudirem, fins a l'hora de tornada, d'aquest entorn idíl·lic.

FESTA DE TOTS SANTS

Divendres 28 d'octubre

Hora: de 17.30 h a 18.30 h

Lloc: Casal Cardener, 1a planta.

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Inscripció: Cal apuntar-s'hi abans del dia 20 d'octubre. La inscripció es pot fer presencial de dilluns a divendres de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, del Casal. Es facilitarà un número que caldrà conservar i entregar per rebre el berenar. El carnet de soci o sòcia haurà d'estar actualitzat per inscriure-s'hi.

Recuperant la tradició de cada any, amb l'excepció de l'època intensa de la covid-19, enguany podrem tornar a celebrar la Festa de Tots Sants amb la degustació dels tradicionals panallets, un entrepà de pernil i beguda.

Tothom qui s'hagi inscrit serà atès; per tant, us demanem prudència a l'hora d'esperar el vostre torn, ja que hem de procurar no perdre alguns hàbits que hem incorporat en els nostres comportaments durant la pandèmia.

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

VISITA GUIADA "DESCOBREIX EL BOSC BERTRAN I EL PUTXET"

Dissabte 8 d'octubre

Hora: a les 11.00 h

Preu: 11,00 € (8,00 € amb carnet de sòcia)

Més informació: De dilluns a dijous, de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Passejarem entre els carrers del barri del Putxet i descobrirem un dels jardins privats més inèdits per als mateixos barcelonins i barcelonines. La ruta ens permetrà recuperar la història de l'antiga finca Bertran i el seu magnífic jardí, on vegetació, aigua i petita fauna ens faran oblidar que ens trobem enmig de l'antic poble de Sant Gervasi de Cassoles.

El bosc Bertran comprèn una extensíssima àrea de terreny forestal situada al costat del parc del Putxet en el qual hi ha sis finques amb sis grans torres, una de les quals destaca per la presència d'una gran casa palauet d'estil neoclàssic revestit per buguenvíl·lees i un jardí impressionant de dues hectàrees, propietat de la família Bertran.

Des de l'any 1861 quan es va construir la casa, el jardí, un dels més antics i ben cuidats de la ciutat de Barcelona, ha sofert successives modificacions. La darrera, el 1962, va ser projectada per l'arquitecte i paisatgista Nicolau Rubió i Tudurí, que li va conferir l'actual estil de caràcter romàntic i isabelí.

EXCURSIÓ AL CASTELL DE SANT FERRAN

Dissabte 22 d'octubre

Hora: Sortida a les 8.00 h

Lloc: Sortida des de la cantonada del carrer d'Escorial amb el carrer de les Camèlies

Preu: 53,00 € (48,00 € amb carnet de sòcia)

Més informació: De dilluns a dijous, de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Anirem cap a les comarques de Girona fins a arribar al restaurant on gaudirem de l'esmorzar que tenim inclòs. Acabats d'esmorzar, ens dirigirem a la capital de l'Alt Empordà, Figueres. Un cop allà visitarem el Castell-Fortalesa de Sant Ferran. Es tracta d'una de les fortaleses més grans d'Europa, projectada al s. XVII i construïda al s. XVIII, la qual ha estat atacada en diversos avatars històrics. La seva plaça d'armes, el seu baluard i les cavallerisses són un clar exemple de les dantesques dimensions de la fortalesa. El castell és apreciat com a bé d'interès cultural. No obstant això, és el patrimoni més desconegut dels catalans.

Finalitzada la visita, disposarem d'una estona lliure per visitar la ciutat de Figueres, passejar per la seva rambla i visitar el centre del comerç fins a l'hora de dinar, moment en què anirem al restaurant per gaudir d'un bon àpat.

Després del dinar, ens acostarem a la població de Castelló d'Empúries, on farem una passejada per conèixer-ne el nucli fortificat d'estil medieval. Allà hi destaca la imponent basílica gòtica de Santa Maria, coneguda com la Catedral de l'Empordà, les muralles medievals i el Call Jueu. Finalitzada la passejada, tornarem a Barcelona.

NOVEMBRE

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimecres 23 de novembre

Hora: 15.15 h

Lloc: Davant del cinema Bosque Multicines (Rambla de Prat, 16)

Inscripcions: A la tercera planta, de 10.00 h a 12.45 h.

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

Més informació: De dilluns a divendres de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

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 i en farem tertúlia en una cafeteria pròxima.

EXCURSIÓ A L'ESPAI CINEMA I BESALÚ

Dissabte 26 de novembre

Preu: A determinar

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Després d'esmorzar, anirem al Museu del Cinema, un espai que ocupa l'antiga Casa de les Aigües de Girona, i on s'exhibeix la valuosa col·lecció Tomàs Mallol de precinema, de les primeres imatges en moviment del teatre d'ombres al cinema actual.

Un viatge a través de 400 anys d'història de la imatge en moviment des dels inicis del setè art fins a l'arribada de la televisió. L'exposició va ser adquirida per l'Ajuntament de Girona el 1994, i és una de les col·leccions més importants del món dins del seu gènere. Una guia ens endinsarà en aquest interessant món.

Dinarem a Besalú, municipi de la comarca de la Garrotxa, situada a 150 metres d'altitud i amb una extensió de 4,8 km². Com el seu origen indica, Bisuldunum era una fortalesa entre dos rius: el Fluvià, al sud, i el Capellades, al nord. La vila de Besalú va néixer entorn del turó ocupat pel castell Comtal i l'església de Santa Maria.

El nucli antic de Besalú és una obra declarada bé cultural d'interès nacional. El 1979 fou declarat "conjunt nacional" pel seu gran valor arquitectònic.

A més de l'antiga parròquia de Sant Vicenç de Besalú, l'església de Santa Maria de Besalú, el monestir de Sant Pere de Besalú i del pont de Besalú sobre el Fluvià -una de les fotografies més característiques i conegudes de Besalú- cal destacar-hi també la façana d'origen romànic de l'església de Sant Julià de Besalú de l'antic hospital, la casa Llaudes, etc. Sembla que també d'època romànica és el miqvè o banys rituals jueus, situat arran del riu, al si de l'antic call jueu. També a la plaça Major porxada, cal destacar-hi l'edifici de l'Ajuntament, del segle XVII, restaurat recentment.

A la tarda, després de dinar, podrem conèixer i descobrir aquesta interessant localitat.

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

VISITA GUIADA "LES CORTS EN CLAU FEMENINA"

Dimecres 2 de novembre

Hora: 10.30 h

Preu: 12,00 € (9,00 € amb carnet de sòcia)

Més informació: De dilluns a dijous de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Amb aquest recorregut pel barri de les Corts, farem visible al paper de les dones, tot passejant per espais on han tingut un paper preponderant i per carrers amb un nomenclàtor que posa en relleu la feina de grans figures femenines que van tenir un paper actiu i decisiu en el passat.

Farem un homenatge a alguna d'aquelles dones oblidades pels llibres d'història i reivindicarem les seves aportacions.

Visitarem els jardins de Clara Campoamor i parlarem de la seva lluita. Passarem pel recinte de la maternitat, anirem a veure l'espai que ocupava l'antiga presó de dones i coneixereu també la història de protagonistes com la Montserrat Abelló, Francesca Bonnemaison o la Reina Maria Cristina. Completarem l'itinerari visitant espais tan emblemàtics del barri com l'antiga cristalleria Planell, la plaça de la Concòrdia o la plaça de Comas, per conèixer el passat d'aquest interessant indret.

EXCURSIÓ AL MONESTIR DE SANT PERE DE RODES

Dissabte 19 de novembre

Hora: 08.00 h

Preu: 57,00 € 52,00 € amb carnet de sòcia)

Més informació: De dilluns a dijous, de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca 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 considerat mundialment 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 fruit de la bella panoràmica que es contempla de Port de la Selva, Llançà i el litoral mediterrani.

Després tornarem 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. Després tornarem a Barcelona.

SOPAR DE DONES

Dissabte 19 de novembre

Hora: 19.00 h

Preu: 10,00 €

Més informació: De dilluns a dijous de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Sopar preparat pels socis i sòcies voluntaris, amb una xerrada prèvia entorn de la celebració del Dia contra la Violència de Gènere. Per amenitzar la vetllada, tindrem sobretaula musical.

VISITA GUIADA “SARRIÀ: LLETRADES, RELIGIOSES I FEMINISTES”

Dimecres 30 de novembre

Hora: 11.00 h

Preu: 11,00 € (8,00 € amb carnet de sòcia)

Més informació: De dilluns a dijous de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Esriptores, periodistes, artistes i intel·lectuals pioneres del feminisme burgès a la ciutat. Un nou recorregut per la Barcelona silenciada que ens portarà a recuperar la perifèria de la història; dones clau per entendre les transformacions polítiques i socials que viurà la ciutat del s. XIX-XX.

Amb aquest itinerari ens acostarem a la història contemporània de Sarrià en clau de gènere. Parlarem dels espais, els treballs i, en definitiva, de la vida de les seves habitants, al mateix temps que destacarem la implicació política, els projectes o els llaços que s'establiren entre algunes de les seves protagonistes.

Dones privilegiades que s'autodenominaren per primera vegada feministes i que, des de la seu vessant més conservador i moderat, en clara oposició al feminisme laic i igualitari d'àmbit obrer, tingueren també un paper destacat en els canvis de la societat barcelonina del tombant dels segles XIX i XX, introduïren a la ciutat els corrents sufragistes anglesos i reivindicaren la dignificació de la condició femenina a través de l'educació, així com la consecució de drets socials i polítics.

Noms amb majúscules d'artistes, intel·lectuals, escriptores o periodistes com Carme Karr, Dolors Monserdà, Francesca Bonnemaison o Mercè Rodoreda, que feren de la zona benestant de la ciutat un espai també femení de reivindicació i transformació social.

DESEMBRE

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS DEL BARRI DE LA SALUT

EXCURSIÓ SORPRESA PRE-NADAL! (EN PREPARACIÓ)

Diumenge 11 de desembre

Preu: A determinar

Més informació: De dilluns a divendres de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Encara no tenim tota la informació disponible respecte d'aquesta excursió, però ja us podeu

reservar la data per no perdre-us la darrera excursió de l'any!

CELEBRACIÓ DE FESTES NADALENQUES, OBSEQUI D'UN LOT DE NADAL PER ALS SOCIS I SÒCIES

Dilluns 12, dimarts 13 i dimecres 14 de desembre

Dies: El dia de recollida del lot anirà per ordre alfabètic segons el primer cognom:

- **Dilluns 12:** Socis i sòcies amb la 1a lletra del cognom de la A a la G
- **Dimarts 13:** Socis i sòcies amb la 1a lletra del cognom de la H a la P
- **Dimecres 14:** Socis i sòcies amb la 1a lletra del cognom de la R a la Z

Lloc: Casal Cardener, vestíbul.

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Un any més, mantenim la tradició de celebrar les festes de Nadal amb el lliurament d'un lot de productes. Aquest obsequi el fa l'associació a tots els socis i sòcies per tal de poder felicitar les festes personalment a totes i cadascuna de les persones membre; ja que és l'època de compartir àpats i celebracions amb la família i les amistats, nosaltres també hi volem ser presents.

A causa de la covid-19, vam instaurar aquest sistema de repartir els lots ordenadament d'acord amb l'ordre alfabètic de la primera lletra del primer cognom. Va funcionar molt bé i enguany també ho farem així.

Recordeu que és indispensable presentar el carnet vigent amb data de 2022. Els lots no es podran recollir un cop passats aquests tres dies, ja que els que no han estat entregats es retornen a l'empresa subministradora.

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimecres 21 de desembre

Hora: 15.15 h

Lloc: Davant del cinema Bosque Multicines (Rambla de Prat, 16)

Inscripcions: A la tercera planta de 10.00 h a 12.45

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

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

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 i en farem tertúlia en una cafeteria pròxima.

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

EXCURSIÓ PRE-NADAL A LA GARROTXA

Dissabte 17 de desembre

Hora: 8.00 h

Lloc: Sortida des de la cantonada del carrer del carrer Escorial amb el carrer de les Camèlies.

Preu: 50,00 € (45,00 € amb carnet de sòcia)

Més informació: De dilluns a dijous de 17.00 h a 20.00 h, a la 3a planta, o trucant al 93 210 08 03.

Sortirem en direcció a la comarca de La Garrotxa fins al restaurant on tenim reservat l'esmorzar. Després continuarem fins a la població d'Olot, capital de la Garrotxa, i visitarem la Mostra Internacional de Pessebres que té lloc cada any a la ciutat. Allà podrem contemplar una mostra de pessebres vinguts d'altres indrets. Seguidament, anirem a visitar la Casa-Museu Trinxeria, considerada com una de les cases familiars més importants d'Olot i construïda a mitjans del s. XVIII. A l'interior, podrem veure les diferents estances de la casa amb elements decoratius i mobiliari d'un alt interès, la qual cosa ens permetrà tenir una idea de com vivia una família noble del s. XVIII.

Finalitzades les visites, ens dirigirem al nostre restaurant, on gaudirem d'un menú pre-nadalenc. A la tarda anirem a visitar la bonica població de Santa Pau, declarada conjunt històricoartístic pel fet de ser una de les viles que conserva unes característiques medievals molt marcades. Hi destaca la seva plaça major porticada. Després de visitar-la tornarem a Barcelona.

CARDENER OBERT – ACTIVITATS DEL CASAL

20 ANYS DE CARDENER! 2002 - 2022

Diumenge 9 d'octubre

Reserveu-vos la data, que s'acosta la festa! Aquest 2022 el Casal de Barri Cardener compleix 20 anys d'activitat al barri de la Salut. Per celebrar-ho, ens trobarem el diumenge 9 d'octubre per gaudir de diferents activitats i d'un dinar popular! També inaugurarem una exposició que recopili la trajectòria de les entitats que conformen el Casal i del barri de la Salut.

En breu rebreu més informacions, estigueu alerta!

ENS TROBEM I XERREM?

"Ens trobem i xerrem?" és un espai obert al Casal de Barri Cardener, on s'organitzen diferents propostes des del vessant 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.
- Col·laborar per enfortir les xarxes comunitàries graciesques 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!**

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 du a terme a l'espai de trobada de la planta 1 del Casal Cardener. L'objectiu és generar un espai obert i dinàmic, en el 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 Rebot 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: puntsupport.cardener@gmail.com / 93 210 08 03

PUNT DE RECOLLIDA DEL REBOST SOLIDARI DE GRÀCIA

Des del 2021, el Casal Cardener és punt de recollida permanent del Rebot 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: www.rebostsolidaridegracia.cat

ACTIVITATS CONTINUADES

FUNDACIÓ “LA CAIXA” - MILLORA DE LES COMPETÈNCIES DIGITALS

L'Associació de Gent Gran Pau Casals participa dels programes de formació per a gent gran de la Fundació "La Caixa", on s'inclouen diverses activitats per a la millora de les competències digitals.

Els tallers són gratuïts per a les persones sòcies de les entitats gestores del Casal. Per a les persones no afiliades tindrà un cost de 4,00 € per taller.

Inscripcions: Només s'hi poden inscriure persones majors de 56 anys. De dilluns a divendres de 10.00 h a 12.45 a la 3a planta. Les persones sòcies de les entitats del Casal també es podran inscriure en horari de tardes, de 16.00 h a 20.00 h a la Secretaria del Casal.

Més informació: De dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3a planta.

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Dilluns i dimecres de 10.30 h a 12.30 h

Inici del taller: 3 d'octubre

Durada: 16 hores

S'ensenyen els coneixements bàsics per fer anar l'ordinador, Internet, el tractament de textos i el correu electrònic.

VIDEOCONFERÈNCIES

Dimarts de 10.30 h a 12.30 h

Inici del taller: 4 d'octubre

Durada: 12 hores

S'analitzen les plataformes principals, com Zoom o Google Meet, per poder interactuar i mantenir reunions en línia.

WHATSAPP

Dimarts de 16.30 h a 18.30 h

Inici del taller: 4 d'octubre

Durada: 8 hores

Es facilita l'entrada en la missatgeria instantània a través de dispositius mòbils, com també els seus principals elements de comunicació i seguretat.

ALIMENTA EL TEU BENESTAR

Dimecres de 16.15 h a 18.45 h

Inici del taller: 5 d'octubre

Durada: 16.30 hores

S'ensenya a mantenir una dieta saludable i a tenir cura de l'alimentació.

LA MEVA SALUT

Dijous de 10.30 h a 12.30 h

Inici del taller: 6 d'octubre

Durada: 8 hores

S'ensenya a fer servir l'aplicació La Meva Salut per accedir a la informació personal de salut, comunicar-se amb el personal sanitari i realitzar tràmits de forma confidencial i segura.

FER TRÀMITS PER INTERNET

Dijous de 16.30 h a 18.30 h

Inici del taller: 6 d'octubre

Durada: 20 hores

Es presenten les eines principals per fer tràmits habituals, com ara comprar un producte en línia, o bé sol·licitar una cita mèdica o informació d'un servei.

EXPOSICIONS

Les exposicions es poden visitar dins l'horari habitual d'obertura del Casal, de dilluns a divendres de 10.00 h a 13.00 h i de 16.00 h a 20.00 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.

CARTELLS DE LA FESTA MAJOR DE LA SALUT 2022

Artista: Alumnes de l'Escola Kostka

Dates: Del dilluns 8 al divendres 30 de setembre.

Inauguració: Dilluns 8 de setembre (hora per confirmar).

Exposició dels diferents cartells presentats per part de l'alumnat de l'Escola Kostka al concurs per escollir el cartell de la Festa Major de La Salut 2022. Aquesta exposició s'emmarca dins del programa de la Festa Major d'aquest any.

RECULL DE FOTOGRAFIES DELS 20 ANYS D'HISTÒRIA DEL CARDENER

Artista: Entitats del Casal Cardener.

Dates: Del 3 al 28 d'octubre

Inauguració: Diumenge 9 d'octubre, durant la celebració del 20è aniversari del Cardener.

Amb motiu de l'aniversari del Casal Cardener, aprofitarem la jornada de festivitat per inaugurar una exposició de fotografies que recopilin la trajectòria de les entitats membres del Casal.

TENIR CURA DE LA NOSTRA MENT

Artistes: Participants del taller Artteràpia de la Fundació Uszheimer

A càrrec de: Fundació Uszheimer

Dates: Del 2 al 30 de novembre (dates pendents de confirmar)

Inauguració: Dimecres 2 de novembre (data pendent de confirmar)

Aquesta exposició s'acompanyarà d'una xerrada sobre l'Alzheimer i malalties neuro-divergents.

MOSTRA D'OBRES DE PINTURA I BOIXETS

Artistes: Participants dels tallers de pintura i boixets del Casal Cardener.

Dates: Desembre (dates pendents de confirmar)

Inauguració: Dates pendents de confirmar.

Els alumnes i les alumnes dels tallers de Pintura i Pintes de Coixí exposaran les obres que hagin realitzat al llarg del trimestre.

INFORMACIONS DELS TALLERS

PROCÈS D'INSCRIPCIÓ

- **INSCRIPCIÓ PRESENCIAL:**

Dates: Dilluns 19 i dimarts 20 de setembre

Horari: de 10.00 h a 12.30 h i de 16.00 a 19.30 h

- **A TENIR EN COMPTE:**

- **Col·laboreu amb l'equip de voluntàries.** Feu cas de les indicacions que us facilitin i confieu en les seves decisions; treballem perquè aquest dia sigui agradable per a tothom.
- **Eviteu aglomeracions i cues.** No cal que arribeu abans de l'hora d'obertura indicada. Tampoc es repartiran números de reserva prèvia.
- **Totes les inscripcions es consideraran de nova incorporació;** és a dir, no es reserva la plaça a aquelles persones que estaven apuntades durant l'anterior trimestre, ja que es tracta d'un nou curs.
- **Es permetrà fer la inscripció anual** únicament per als tallers d'idiomes i sempre que vagi acompanyat del pagament de tot el curs.
- **Es descomptaran 5 € a per aquelles persones que siguin sòcies** de les entitats del Casal (Associació de Gent Gran Pau Casals, Ciberdona i Agrupament Escolta Roland Philipps). Caldrà acreditar-ho amb el carnet amb vigència d'aquest any o amb un justificant de l'entitat.

- **Només es podrà pagar amb targeta bancària; no s'acceptarà efectiu.** També es podrà pagar amb transferència o amb un ingrés bancari si prèviament se n'informa el personal que tramita les inscripcions i aquest dona el vistiplau.
- **INSCRIPCIÓ EN LÍNIA:**

Dates: Del 21 al 28 de setembre (ambdós inclosos)

URL: www.cardener.cat/inscripcions
- **A TENIR EN COMPTE:**
 - Només apareixeran les **places que hagin quedat disponibles** després de les inscripcions presencials.
 - **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.
 - **El pagament s'haurà de dur a terme a través d'un ingrés bancari o d'una transferència** per fer efectiva la inscripció. Caldrà entregar el justificant de pagament pertinent a Secretaria o bé enviar-lo per correu electrònic a info@cardener.cat tot indicant el nom de la persona i el taller on es vol fer la inscripció.

NORMES I ACLARIMENTS

- **TALLERS:**
 - **Només es retornarà l'import del taller per causes de força major** degudament justificades i documentades.
 - Si es requereix, **l'alumnat haurà de fer-se càrrec de portar els materials** indicats pel professorat.
 - **S'hauran de complir les mesures de prevenció de la covid-19 vigents** en cada moment. El no compliment de la normativa pot comportar l'expulsió sense la recuperació dels diners.
 - **L'organització es reserva el dret a anul·lar qualsevol taller si el nombre de persones inscrites no arriba al mínim**, o per altres causes que en facin inviable la impartició. La devolució de l'import del taller s'efectuarà pel mateix canal que el cobrament, en un termini màxim de 30 dies a partir de l'inici dels tallers.
 - **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 del menor i acompanyada pel DNI/NIE/passaport d'aquesta persona.
 - El Casal es reserva el dret a **canviar de professorat en cas necessari.**
 - En el cas dels tallers d'anglès i francès, el professorat es reserva el dret de fer canvis de grup entre l'alumnat que no disposi del nivell necessari.
- **CODI DE CONDUCTA:**

- **No es tolerarà cap actitud irrespectuosa** dirigida cap a altres persones, ja siguin alumnes, professorat, personal del Casal, o altres persones usuàries de l'equipament.
- **Es donarà un primer avís** en cas que algú tingui una actitud irrespectuosa, agressiva o de sabotatge del taller.
- **Implicarà l'expulsió la repetició d'una actitud irrespectuosa** que ja hagi estat assenyalada amb un primer avís o de manera directa en cas que es consideri greu.
- **No es reintegraran els diners** en cas d'expulsió.

INICI DELS TALLERS

Els tallers s'inicien la primera setmana d'octubre, del 3 al 7 d'octubre, i tenen una durada de 10 sessions*. Finalitzaran segons com caiguin els festius:

- **Tallers que tenen lloc en dilluns:** del 3 d'octubre al 5 de desembre.
- **Tallers que tenen lloc en dimarts:** del 4 d'octubre al 20 de desembre (l'1 de novembre i el 6 de desembre són festius).
- **Tallers que tenen lloc en dimecres:** del 5 d'octubre al 14 de desembre (el 12 d'octubre és festiu).
- **Tallers que tenen lloc en dijous:** del 6 d'octubre al 15 de desembre (el 8 de desembre és festiu).
- **Tallers que tenen lloc en divendres:** del 7 d'octubre al 9 de desembre.

*El taller Club de Lectura és l'únic que es mou en una temporalitat diferent. Es pot consultar en la descripció dels taller que hi ha a continuació.

TALLERS TRIMESTRALS

IDIOMES

1. ENGLISH SPEAKING - ADVANCED (C1/C2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 10

Descripció: Curs destinat a persones amb un nivell avançat de llengua anglesa que volen millorar-la oralment. Sobretot es treballarà l'*speaking*, utilitzant tots els temps verbals i un vocabulari més extens.

Dilluns d'11.30 h a 13.00 h (10 sessions)

2. ENGLISH BEGINNER (A1/A2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 17

Descripció: Curs destinat a aquelles persones que han tingut un mínim contacte amb la llengua anglesa i tenen un vocabulari molt bàsic (salutacions, nom, país, edat, l'alfabet, mesos, etc.). Es treballarà el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions), es començarà a treballar el passat simple i s'ampliarà vocabulari.

Materials: Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

Dimecres de 18.30 h a 20.00 h (10 sessions)

3. ENGLISH PRE-INTERMEDIATE / PRE-UPPER INTERMEDIATE (B1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

Descripció: 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.

Materials: Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

Dilluns de 18.30 h a 20.00 h (10 sessions)

4. ENGLISH PRE-INTERMEDIATE / UPPER-INTERMEDIATE (B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

Descripció: 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'hi 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.

Materials: Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

Dilluns de 16.30 h a 18.00 h (10 sessions)

5. ENGLISH SPEAKING - INTERMEDIATE (B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 10

Descripció: Curs destinat a persones amb un nivell intermedi de la llengua anglesa que volen practicar-la i millorar oralment. Sobretot es treballarà l'*speaking* a través de textos i situacions d'àmbit quotidià.

Dimecres de 17.00 h a 18.30 h (10 sessions)

6. ENGLISH STARTER

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 17

Descripció: 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).

Materials: Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

Dimarts de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)

7. FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE (B1/B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

Descripció: Curs 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 té importància si no s'ha practicat des de fa molt de temps; és per això que en diem *falsos debutants*.)

Dimarts de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)

8. FRANÇAIS EXPÉRIMENTÉ (C1/C2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

Descripció: L'objectiu de les classes serà conciliar el plaer d'aprendre per poder defensar-se dins una situació concreta, amb una bona estructura 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.).

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

Dimarts d'11.30 h a 13.00 h (10 sessions)

9. CATALÀ

Professor: Quim Navarri

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

Descripció: 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!

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

DANSA I ARTS ESCÈNIQUES

10. BALLS EN LÍNIA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: Aprendre 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!

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

11. BALLS DE SALÓ

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 € (72,80 € si t'apuntes als dos grups)

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

11A - Dilluns de 12.30 h a 13.00 h (10 sessions)

11B - Dijous d'11.00 h a 12.00 h (10 sessions)*

***Es recomana la inscripció als dos grups.**

12. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

Dijous de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)

13. GIMNÀSTICA AMB BALL LLIURE

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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 saludable!

Dijous de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)

14. COUNTRY - INICIACIÓ

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

Dilluns de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)

15. COUNTRY - INTERMEDI

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

Dilluns de 20.00 h a 21.00 h (10 sessions)

16. COUNTRY - AVANÇAT

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

Dimecres de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)

17. SEVILLANES - INTERMEDI

Professora: Isabel Ruiz de Villa

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

Dimarts de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)

18. CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Professora: Esther Palacios Tejel

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 20

Descripció: Vols millorar aspectes de la teva veu i aprendre a cantar millor? En aquestes sessions realitzarem exercicis corporals i de tècnica vocal per mantenir una postura saludable i òptima per potenciar la veu. Cantarem cançons diverses a diferents veus, ja siguin actuals i catalanes, com grans *hits* internacionals i, fins i tot, farem alguna peça operística.

Dimecres de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)

19. SARDANES – PENDENT DE CONFIRMAR

Professor/a: PENDENT DE CONFIRMAR

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 25

Descripció: Aprèn a ballar sardanes!

Divendres de 16.30 h a 18.00 h (10 sessions)

20. INICIACIÓ AL TEATRE

Professora: Judith Anglada

Preu: 72,80 €

Nre. de places: 20

Descripció: Realitzarem diferents jocs i dinàmiques d'expressió corporal i emocional, de relaxació i potenciació dels sentits amb músiques adequades i estratègiques per endinsar-nos en el món del teatre. Gaudirem del joc i de diferents dinàmiques a través d'una pauta concreta sense tancar la porta a la imaginació i la creativitat. Es tracta d'una proposta dinàmica i lúdica on treballarem el cos, la veu i la creativitat de l'interpret.

Divendres de 18.00 h a 20.00 h (10 sessions)

EXPRESSIONI PLÀSTICA

21. DIBUIX I PINTURA

Professor: Andreu B. Sànchez (professor voluntari)

Preu: 27,20 €

Nre. de places: 15

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

Dilluns de 10.00 h a 12.00 h (10 sessions)

22. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

Professor: Luis Moreira

Preu: 72,80 €

Nre. de places: 15

Descripció: Aquest taller et servirà per apropar-te al món del dibuix i de la pintura. Podràs investigar amb els materials, aprendre diferents tècniques i endinsar-te en la creació plàstica.

Dimarts de 19.00 h a 21.00 h (10 sessions)

23. PUNTES DE COIXÍ I

Professora: M. Montserrat Robert (professora voluntària)

Preu: 27,20 €

Nre. de places: 10

Descripció: T'endinsaràs en l'art del treball tradicional de les puntes, amb uns patrons senzills, tot jugant a fer voltes amb els boxets, el fil i les agulles.

Dijous de 10.30 h a 12.45 h (10 sessions)

24. PUNTES DE COIXÍ II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 10

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

Dimecres de 10.30 h a 11.30 h (10 sessions)

HUMANITATS

25. CLUB DE LECTURA

Professora: Blanca Álvarez

Preu: 15,90 €

Nre. de places: 14

Descripció: 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.

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h (3 sessions: 25 d'octubre, 22 de novembre i 13 de desembre)

26. ESCRITURA CREATIVA

Professora: Miquel Sánchez (professor voluntari)

Preu: 27,20 €

Nre. de places: 12

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

Dimarts de 10.00 h a 11.30 h (10 sessions)

ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR

27. GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

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

Dimecres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)

28. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

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

29. TÈCNICA HIPOPRESSIVA I GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

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

30. PILATES

Professora: Irene Garcia

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

31A – Divendres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)

32B – Dimarts de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)

31. IOGA I SALUT

Professora: Neus Alonso

Preu: 45,50 €

Nre. de places: 20

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

31A – Dimarts de 10.00 h a 11.15 h (10 sessions)

32B – Dijous de 16.00 h a 17.15 h (10 sessions)

32. PILATES I IOGA

Professora: Neus Alonso

Preu: 45,50 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

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

33. EL SILENCI DEL IOGA

Professora: Neus Alonso

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: A través de la combinació del ioga i tècniques meditatives aconseguiràs guanyar un major control de la ment, els pensaments i les emocions i a gaudir de la consciència pròpia.

Divendres de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)

34. MÈTODE FELDENKRAIS (Taller d'esquena)

Professora: Isabel Lamas

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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.

34A – Dilluns de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)

34B – Dimecres de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)

35. TAITXÍ

Professora: M^a Elena Olleta

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 20

Descripció: El taitxí és l'art de la meditació en moviment. Mitjançant la coordinació de moviments lents i de la respiració, promouem la flexibilitat, la sensibilitat i la vitalitat per assolir beneficis generals en la salut.

Dilluns de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)

36. TXIKUNG

Professora: M^a Elena Olleta

Preu: 36,40 €

Nre. de places: 20

Descripció: 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'antídot ideal contra l'estrès i una bona eina per a la recerca de la felicitat.

Dimecres de 20.00 h a 21.00 h (10 sessions)

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

37. RELAXA EL COS I LA MENT

Professora: M^a Elena Olleta

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

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

Dilluns de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)

38. MEMÒRIA I SALUT

A càrrec de la Fundació Uszheimer

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 15

Descripció: 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.

Dimecres de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)

TECNOLOGIA

39. SMARTPHONE I INFORMÀTICA (Nivell 2)

Professora: Chaymae Harrak

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 10

Descripció: Aquest taller està pensat per a aquelles persones que ja tenen experiència amb els nostres tallers de tecnologia, però volen continuar aprenent i experimentant amb el mòbil i l'ordinador. Aprendrem novetats com: configurar la impressora i altres dispositius, canviar contrasenyes, eliminar comptes temporalment, donar-nos de baixa de servies contractats, descobrir les aplicacions més actuals, conèixer la memòria del nostre mòbil, etc.

Dilluns de 17.00 h a 18.30 h (10 sessions)

40. ÚS BÀSIC DE LES TECNOLOGIES

Professora: Chaymae Harrak

Preu: 54,65 €

Nre. de places: 10

Descripció: Taller dirigit a aquelles persones que tenen poca experiència amb el mòbil i l'ordinador, que vulguin aprendre i agafar confiança amb les tecnologies. Aprendrem a fer un ús bàsic de l'ordinador, a fer servir aplicacions bàsiques com el Google Maps i el correu electrònic. Coneixerem les funcions bàsiques del mòbil i de l'ordinador i aprendrem a fer tràmits telemàtics senzills, a evitar estafes tecnològiques i moltes coses més!

Dilluns de 18.30 h a 20.00 h (10 sessions)

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, de ben segur, s'adequaran a les vostres necessitats. Podeu consultar les condicions, preus i disponibilitat a través del telèfon 93 213 14 51 o al web www.cardener.cat.