

Casal de  
Barri Cardener

## Programació

abril  
maig  
juny  
2023

Cardener



Ajuntament de  
Barcelona



## CASAL DE BARRI CARDENER

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

### Casal de barri Cardener

El Casal de Barri Cardener és un centre municipal que vol facilitar al veïnat i a les persones usuàries el desenvolupament social, cultural i de lleure. Organitza activitats adreçades a 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

**Contacte:** [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 dijous de 10.00 h a 12.45 h, presencialment o trucant al 93 210 08 03

#### ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

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

**Contacte:** [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, presencialment o trucant al 93 210 08 03

## AGRUPAMENT ESCOLTA ROLAND PHILIPPS

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

**Contacte:** [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 els trobaràs tots 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](http://www.salutem.cat)

**Contacte:** [placomunitarisalut@gmail.com](mailto: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](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 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](http://www.avvlasalutgracia.cat)

**Contacte:** [av.pg.salut.sanllehy@gmail.com](mailto:av.pg.salut.sanllehy@gmail.com)

**Horari d'atenció:** Dilluns de 18.00 h a 20.00 h a la 4<sup>a</sup> 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

ABRIL - JUNY 2023

### AGENDA D'ACTIVITATS DEL CASAL

#### ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

- ABRIL .....	7
- MAIG .....	11
- JUNY .....	15

### COL·LABORACIONS AMB PROJECTES I ESPAIS COMUNITARIS

19

### ACTIVITATS CONTINUADES

21

### FUNDACIÓ " LA CAIXA"

PROGRAMA "GENT GRAN" .....	21
----------------------------	----

### EXPOSICIONS

22

### TALLERS

IDIOMES .....	26
DANSA I ARTS ESCÈNIQUES .....	29
EXPRESSIÓ PLÀSTICA .....	32
HUMANITATS .....	33
ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR .....	34
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL .....	37
TECNOLOGIA .....	37

## Agenda d'activitats de les entitats

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

**AGENDA**  
ABRIL - JUNY 2023

### ABRIL

#### ENTITATS

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

### TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

**Dimecres 12 d'abril**

**Hora:** 15.15 h

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

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

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

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> 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, anirem al cinema en primera sessió. En sortir, comentarem la pel·lícula i en farem tertúlia en una cafeteria pròxima. Cal inscriure's uns dies abans. La pel·lícula l'escollim entre totes i tots abans d'entrar a la sala.

## FESTA DE SANT JORDI

**Diumenge 23 d'abril**

**Hora:** De les 10.00 h a les 13.00 h.

**Lloc:** Vestíbul del Casal Cardener

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

Per poder recollir l'obsequi de la rosa s'ha de presentar el carnet actualitzat aquest 2023.

Com és tradicional a l'Associació, enguany tornem a celebrar la festa de Sant Jordi, sens dubte una de les celebracions més importants del país i que llueix durant tota la jornada amb paradetes plenes de roses, moltíssimes. La festa va acompanyada de mostres de publicacions literàries amb les últimes novetats i de tota mena. És un dia de passeig amb la parella, la família, amics i amigues, pels carrers lluint les flors, sobretot les vermelles, i guaïtant les paradetes de llibres a la recerca d'un títol interessant.

També hi haurà una exposició de llibres cedits, un obsequi perquè pugueu escollir-ne un. Us hi esperem!

## ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

### EXCURSIÓ: CAP DE SETMANA AL PALLARS JUSSÀ

**Dissabte 1 i diumenge 2 d'abril**

**Hora:**

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

**Preu:** 195,00 € (suplement per habitació individual: 30,00 €)

**Inscripcions:**

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

Sortirem en direcció a la província de Lleida i farem una parada per esmorzar, que el tenim inclòs, i que consis-

tirà en una baguette amb pernil, vi, aigua i cafè o tallat. Continuarem la ruta fins a arribar a la població de Balaguer, capital de la comarca, on podrem visitar part del barri jueu i la Plaça Mercadal, una plaça medieval amb la porticada més gran de Catalunya, situada al centre de la vida local. També visitarem el Monestir del Sant Crist de Balaguer, de tanta devoció per la gent de la zona. Des d'allà podrem veure una bella panoràmica de l'entorn. Després arribarem a l'hotel familiar, situat a la població de Trep. Dinarem i ens acomodarem a les habitacions.

A la tarda farem una excursió al Congost de Collegats, un pas natural entre les comarques del Pallars Sobirà i Jussà. Caminarem pel congost fins a poder veure el seu símbol per excel·lència, l'Argenteria, una surgència d'aigua a la paret de roca que ha format travertins de formes particulars. Seguidament, ens desplaçarem fins al Parc Astronòmic del Montsec, on es troba l'Observatori de l'Univers. Allà farem una visita on veurem l'exposició permanent, el parc de telescopis, el planetari digital i la plataforma per a l'observació de les estrelles en directe. Tornarem a l'hotel a sopar i a descansar.

L'endemà, després d'esmorzar a l'hotel, sortirem cap al Congost de Mont-rebei, que forma el riu Noguera Ribagorçana en creuar la serra del Montsec. Es tracta de l'únic congost de Catalunya que es manté pràcticament verge i que no és travessat per cap carretera, ferrocarril o línia elèctrica. Només el travessa un camí de ferradura parcialment excavat a la roca, el qual permet gaudir d'una manera molt espectacular d'aquest lloc. Alguns punts del congost arriben a assolir més de 500 metres de caiguda vertical. Finalitzat el temps al congost, ens dirigirem al poble de Pont de Muntanyana. Dinarem al restaurant del poble i a la tarda emprendrem el camí de tornada per la part d'Osca, entrant novament a Catalunya i arribar al punt d'origen a Barcelona.

## VISITA GUIADA: EL PARALELO AGRADECIDO

**Dimarts 18 d'abril**

**Hora:** 10.30 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 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

El “Paralelo agradecido” és un itinerari el recórrer el que fou un barri obrer de dia i una via del pecat de nit. Gràcies a la 1a Guerra Mundial, el Paral·lel es converteix en la via europea més important dels espectacles: teatres, cafès i cabarets, que el van convertir en un espai mític arreu d'Europa. Són anys on vedettes, prostitutes, espies, pistolers i obrers conviuen en una Barcelona convulsa i efervescent.

Ens acostarem a la història de forma rigorosa, però amena, donant veu (i música!) als protagonistes, descobrint què queda d'aquell mític Paral·lel que durant uns anys va ser l'epicentre de l'entreteniment.

## DIADA DE SANT JORDI

**Divendres 21 d'abril**

**Hora:** De les 10.00 h a les 13.00 h i de les 16.00 h a les 20.00 h

**Lloc:** Casal Cardener

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

La diada de Sant Jordi, patró de Catalunya, és una festa que amb els anys ha adquirit un to reivindicatiu de la cultura catalana. Per això, molts balcons de la ciutat s'engalanen amb la senyera, tal com passa en altres dates assenyalades a tot el país. Els elements centrals de la celebració són la cultura i l'amor, representats amb el llibre i la rosa.

Entrega d'un llibre als socis i sòcies al corrent de pagament.

## MAIG

### ENTITATS

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

### SETMANA DE LA GENT GRAN DE GRÀCIA – ACTIVITAT OBERTA AL BARRI

**Dijous 4 de maig**

**Hora:** De les 16.30 h a les 18.30 h

**Lloc:** 2a planta del Casal Cardener

**Inscripcions:** Cal fer inscripció prèvia presencialment a la 3a planta o trucant al 93 210 08 03, de dilluns a dijous de les 10.00 h a les 12.45 h. Aforament limitat.

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

**TARDA DE BINGO!** Amb motiu de la Setmana de la Gent Gran de Gràcia, l'Associació de Gent Gran Pau Casals organitza una tarda de bingo oberta a tothom al Casal. Hi haurà regals per qui canti línia i bingo!

### SORTIDA: SANT MARTÍ DEL CANIGÓ

**Del divendres 12 al diumenge 14 de maig**

**Preu:** 319,00 €

**Inscripcions:** Cal inscriure's presencialment a la 3a planta, de dilluns a dijous, de 10.00 h a 12.45 h.

**Més informació:** : De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

Sortida de tres dies en direcció a la Seu d'Urgell, on es farà una visita guiada per les “rutes del formatge”, és a dir, les diferents exposicions de l'Espai Ermengol per així conèixer la història de la regió i de la importància de la producció lletera a la comarca. Després continuarem cap a la Cerdanya i a la tarda visitarem Puigcerdà.



L'endemà, anirem en direcció a Vernet-les-Bains i farem una excursió fins al Monestir de Sant Martí del Canigó, amb vehicles 4X4 preparats per a persones grans, el qual és una abadia romànica del segle XI restaurada i restablerta per la vida espiritual, la qual se situa a 1.100 m d'altitud. A la tarda farem la visita a Vernet-Les-Bains, una vila termal al peu del Canigó, amb un gran atractiu per la seva diversitat de plantes i jardins.

El tercer dia ens dirigirem a la Cerdanya francesa, tot realitzant un espectacular recorregut de muntanya cap Els Angles i contemplant el llac de Formiguera i les diverses estacions d'esquí, com Font Romeu, Pyrenées 2000, Puigmal i Sant Pierre dels Forcats. Després de dinar iniciarem el retorn cap a Barcelona.

### TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

**Dimecres 24 de maig**

**Hora:** 15.15 h

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

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

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

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> 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, anirem al cinema en primera sessió. En sortir, comentarem la pel·lícula i en farem tertúlia en una cafeteria pròxima. Cal inscriure's uns dies abans. La pel·lícula l'escollim entre totes i tots abans d'entrar a la sala.

### FESTA DE LA PRIMAVERA: BERENAR-SOPAR

**Dissabte 27 de maig**

**Hora:** 19.00 h (a les 19.05 h es tancarà la porta i ja no s'hi podrà accedir)

**Lloc:** 1a planta del Casal Cardener

**Preu:** 7,00 €

**Inscripcions:** Cal inscriure's i realitzar el pagament abans del 18 de maig. Aforament limitat.

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

En la recta final de la primavera i pensant ja en l'estiu, l'Associació celebra la Festa de la Primavera, una trobada ja consolidada i, enguany, deixant enrere les traves i restriccions. És la festa del jardí, la que fem aprofitant el magnífic espai exterior i gaudint de la bona temperatura de finals de maig.

Asseguts a taula, compartirem un berenar-sopar amb pa amb tomàquet, pernil i un pica-pica. També hi haurà vi, aigua i altres begudes refrescants, així com cava i pasta dolça. Abans d'acabar la jornada, hi haurà una actuació musical.

### ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

#### VIATGE A BULGÀRIA

**Del dissabte 6 al dissabte 13 de maig**

**Preu:** 1.050,00 € (suplement per habitació individual: 125,00 €)

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

Viatge de 8 dies i 7 nits fent un recorregut pels llocs més singulars d'aquest país.

## VISITA GUIADA: NUCLI ANTIC DE SANT ANDREU DEL PALOMAR

**Dijous 18 de maig**

**Hora:** 10.00 h

**Preu:** 14,00 € (11,00 € amb carnet de sòcia)

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

Passejarem pels carrers i les places de l'antic nucli de Sant Andreu del Palomar, visitarem el seu antic Ajuntament a l'església de Sant Andreu, contemplarem la presència de la gran fàbrica tèxtil de Can Fabra (fundada el 1837), el recentment restaurat Mercat de Sant Andreu o el protagonisme de Major de Sant Andreu o la rambla de Fabra i Puig.

## EXCURSIÓ: TEMPLE BUDISTA I MUSEU CAU FERRAT

**Dissabte 20 de maig**

**Hora:** 8.00 h

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

**Preu:** Pendent de confirmar

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

Sortirem en direcció a les comarques del Garraf fins a arribar al Monestir Budista, on tindrem temps lliure per prendre un cafè. Seguidament, iniciarem la visita al Palau Novella, un palau modernista recuperat el 1996 per uns monjos budistes i convertit en monestir. Es tracta del primer Monestir Budista de tota Espanya i un dels 3 que hi ha en l'actualitat, el qual medita enmig del Parc Natural del Garraf i que gaudeix d'una sublim panoràmica del Mediterrani.

Acompanyats d'un guia, accedirem al recinte tancat del monestir i visitarem el Museu de Monjos Budistes Sakya Tashi Ling, on admirarem una important col·lecció de peces d'art budista i descobrirem la filosofia budista, així

com els seus orígens, la història d'aquesta genuïna comunitat i l'estil de vida tranquil dels seus integrants, sempre cercant pau i harmonia. Tot seguit, podrem admirar la immensa "estupa" del jardí, un monument gloriós i venerat pels budistes amb el qual, segons diuen, experimenten els seus beneficis amb tan sols mirar-lo o tocar-lo.

Finalitzada la visita, ens dirigirem al restaurant per dinar. A la tarda ens dirigirem a la població de Sitges, on farem una visita al Museu Cau Ferrat per conèixer la casa-taller de Santiago Rusiñol, una de les figures més destacades del modernisme a Catalunya. També descobrirem els fets més rellevants de la seva vida, tant des del punt de vista humà com artístic, i podrem veure moltes de les seves col·leccions. Després de la visita, retornarem a Barcelona.

## JUNY

### ENTITATS

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

### TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

**Dimecres 7 de juny**

**Hora:** 15.15 h

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

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

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

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> 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, anirem al cinema en primera sessió. En sortir, comentarem la pel·lícula i en farem tertúlia en una cafeteria pròxima. Cal inscriure's uns dies abans. La pel·lícula l'escollim entre totes i tots abans d'entrar a la sala.



## EXCURSIÓ: SANT MARTÍ D'EMPÚRIES I L'ESCALA

**Dissabte 10 de juny**

**Preu:** 54,00 €

**Més informació:** De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

Visita a Sant Martí d'Empúries i al Museu de l'Anxova i de la Sal de l'Escala.

Després d'esmorzar, visitarem Sant Martí d'Empúries, típica població d'aire medieval i capital del comtat d'Empúries els segles IX, X i XI. A continuació, anirem cap a l'Escala, on visitarem el Museu de l'Anxova i de la Sal, inaugurat el 29 de juliol del 2006. Es tracta d'una institució dedicada a la recuperació i difusió del patrimoni cultural, tant material com immaterial, de l'Escala i de la gran tradició pesquera i saladora del poble.

## AVANÇAMENT DEL SETEMBRE: VIATGE A ESLOVÈNIA I VENÈCIA

**Sortida l'1 de setembre (7 dies)**

**Inscripcions:** Reserva i pagament a les oficines de l'Associació en l'horari d'obertura.

**Més informació:** De dilluns a dijous, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03.

Lloc que visitarem: Venècia, Illes de Murano i Burano, Padova, Ferrara, Especial Regata Storica, Península d'Istria, Piran, Koper, Postojna, Predjama, Llac Bled, Ljubliana, Trieste.

## ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

### DIADA DEL SOCI

**Dissabte 3 de juny**

**Hora:** 14.00 h

**Lloc:** Casal Cardener

**Preu:** Pendent de confirmar

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

Dinar preparat pels socis voluntaris, entrega de regals i sobretaula musical.

### EXCURSIÓ: DELTA DE L'EBRE

**Dissabte 17 de juny**

**Hora:** 7.30 h

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

**Preu:** Pendent de confirmar

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

Sortirem en direcció a les comarques de Tarragona i farem una parada en la ruta per esmorzar (no inclòs en el preu). Continuarem la marxa fins a arribar al Delta de l'Ebre, on visitarem l'ecomuseu del parc natural. Allà ens esperarà un guia local, amb el qual farem un recorregut pels diferents espais del museu i ens informará dels ambients naturals típics de l'ecosistema, així com de les activitats humanes que s'han desenvolupat en ell.

Tot seguit farem un passeig en vaixell que ens conduirà a través d'aquest magnífic riu fins a la seva desembocadura. Durant el recorregut, podrem veure llocs de gran bellesa natural, així com els cultius del delta, la seva flora i la seva fauna.

Un cop finalitzades aquestes interessants visites, gaudirem d'un dinar i, a la tarda, farem una petita visita a Tortosa, la capital del Baix Ebre i ciutat declarada conjunt



historicoartístic. Passejarem pel medieval entramat urbà amb reminiscències d'un passat gloriós, i contemplarem la imponent construcció del seu castell del segle X, que sobre un turó protegeix la ciutat i domina el poderós riu Ebre. Després d'aquesta visita, tornarem a Barcelona.

## VISITA GUIADA: CENTRE DE RESTAURACIÓ CRBMC

**Diumenge 18 de juny**

**Hora:** 10.00 h

**Preu:** 5,00 € (2,00 € amb carnet de sòcia)

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

En el CRBMC s'intervé en béns culturals únics i irremplaçables que tenen un gran valor artístic i cultural, des d'un mosaic romà a una pintura de Picasso, passant per una mènsula gòtica o un retaule barroc. Les àrees de conservació i restauració del CRBMC són: materials arqueològics, pintura mural, escultura en pedra, escultura i pintura sobre fusta i pintura sobre tela. Altres especialitats com materials tèxtils, orfebreria, material d'arxiu i gràfic, mobles, maquetes, art contemporani, etc., es deriven a especialistes en la matèria, que treballen sota la direcció del Centre. El principal criteri de restauració en les obres és el de mínima intervenció, per tal de garantir la màxima conservació, tot assegurant que qualsevol material afegit es pugui retirar en un moment posterior.

## COL-LABORACIONS 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<sup>a</sup> 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.

#### Més informació:

[www.cardener.cat/activitats-socioculturals](http://www.cardener.cat/activitats-socioculturals)

### PUNT DE SUPORT PER A TRÀMITS

El Casal de Barri Cardener forma part de la xarxa de punts de suport per a 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

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 20 h. La col·laboració és necessària durant tot l'any!

### Més informació:

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

## VEUS – BENESTAR COL·LECTIU

Tots els dimarts a les 10.30 h tenen lloc les trobades de Veus, espais oberts a tothom on compartir les inquietuds personals, trobar-nos amb altres veïns i veïnes, relacionar-nos, conèixer-nos i buscar respostes entre tots i totes. L'objectiu és poder compartir una estona on intercanviar els coneixements i les potencialitats de totes les persones que hi participin. Es tracta de crear, entre tots i totes, un espai de confort i seguretat on ningú sigui jutjat/da i tothom es pugui expressar de manera lliure i respectuosa.

### Més informació:

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

93 210 08 03

## ACTIVITATS CONTINUADES

## ESPAI DE TROBADA

Totes les tardes de dilluns a divendres, de 16.00 h a 20.00 h, la primera planta del Casal està oberta a tothom qui vulgui gaudir d'un espai de trobada per conversar, jugar a jocs de taula, llegir, prendre un cafè, etc.

## FUNDACIÓ “LA CAIXA”

### ORGANITZAT PER L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS

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 dijous de 10.00 h a 12.45 h a la 3<sup>a</sup> planta i de 16.00 h a 19.45 h a la Secretaria del Casal (planta baixa).

**Més informació:** De dilluns a dijous, de 10.00 h a 12.45 h, a la 3<sup>a</sup> planta o trucant al 93 210 08 03. Els dies de les inscripcions dels tallers generals del Casal, també estarà activada la taula de l'Associació per a gestionar els tallers de “La Caixa”, a la 2<sup>a</sup> planta els dies 27 i 28 de març de 2023.

## WHATSAPP

Dimarts de 16.30 h a 18.30 h

Dates del taller: Del 4 de maig al 25 de maig

Durada: 8 hores

## INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Dilluns i dimecres de 10.30 h a 12.30 h

Dates del taller: Del 3 de maig al 29 de maig

Durada: 16 hores

## 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.

Per saber les exposicions que es van inaugurant, pots consultar totes les novetats a través de les nostres xarxes socials o de la nostra pàgina web [www.cardener.cat/exposicions](http://www.cardener.cat/exposicions)

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

## INFORMACIONS DELS TALLERS

### PROCÈS D'INSCRIPCIÓ

#### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

##### Dates:

- » **Dilluns 27 de març:** Per a persones que ja estan inscrites aquest curs.
- » **Dimarts 28 de març:** Per a persones que s'inscriuen per primera vegada aquest curs.

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

##### A TENIR EN COMPTE:

- » **Es reserva la plaça de les persones que ja estan inscrites** aquest curs 2022-2023.
- » **Les persones que van fer la inscripció anual**, no cal que tornin a inscriure's.
- » **Es descomptaran 5 € en la inscripció d'UN SOL TALLER a 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.
- » **Eviteu aglomeracions i cues**, no cal que arribeu abans de l'hora d'obertura indicada. Tampoc es repartiran números de reserva prèvia.
- » **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:** A partir del 29 de març.

**URL:** [www.cardener.cat/inscripcions](http://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.
- » **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](mailto: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.
- » **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 del taller. La devolució de l'import del taller s'efectuarà pel mateix canal que el cobrament.
- » **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.

## CALENDARI DELS TALLERS

Els tallers s'inicien la setmana del 17 al 21 d'abril i, excepte els tallers del dilluns, finalitzaran la setmana del 19 al 23 de juny. Tenen una durada de 10 sessions, a excepció del Club de Lectura, el qual realitza una sessió mensual (3 en total). A continuació podeu consultar les dates exactes de l'inici i la fi dels tallers segons el dia de la setmana en què es realitza:

- » **Tallers del dilluns:** del 17 d'abril al 3 de juliol (l'1 de maig i el 5 de juny són festius).
- » **Tallers del dimarts:** del 18 d'abril al 20 de juny.
- » **Tallers del dimecres:** del 19 d'abril al 21 de juny.
- » **Tallers del dijous:** del 20 d'abril al 22 de juny.
- » **Tallers del divendres:** del 21 d'abril al 23 de juny.

## Tallers trimestrals

### IDIOMES

#### 1. ENGLISH SPEAKING ADVANCED (C1/C2)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

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

**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.

#### 2. ENGLISH BEGINNER (A1/A2)

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

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

**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.

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

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

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

**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.

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

**Professora:** Monique Montessino

**Preu:** 54,65 €

**Dilluns de 16.30 h a 18.00 h (10 sessions)**

**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.

## 5. ENGLISH SPEAKING - INTERMEDIATE (B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Dimecres de 17.00 h a 18.30 h (10 sessions)

**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.

## 6. ENGLISH STARTER

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

Dimarts de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)

**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.

## 7. FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE-EXPÉRIMENTÉ (B1-C1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 54,65 €

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

**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*.)

## 8. CATALÀ

Professora: PENDENT DE CONFIRMAR

Preu: 54,65 €

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

**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!

## DANSA I ARTS ESCÈNIQUES

### 9. BALLS EN LÍNIA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

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

**Descripció:** Aprenderàs a moure el cos al ritme de la cumbia, 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: 36,40 €

10A - Dilluns de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)

10B - Dijous de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)

**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.

## 11. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

Dijous de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)

**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.

## 12. GIMNÀSTICA AMB BALL LLIURE

Professora: Mercè Pastor

Preu: 36,40 €

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

**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!

## 13. COUNTRY - INICIACIÓ

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Dilluns de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)

**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.

## 14. COUNTRY – INTERMEDI BAIX

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Dimecres de 20.00 h a 21.00 h (10 sessions)

**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.

## 15. COUNTRY – INTERMIG ALT

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Dilluns de 20.00 h a 21.00 h (10 sessions)

**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.

## 16. COUNTRY - AVANÇAT

Professora: Pilar Rubín

Preu: 36,40 €

Dimecres de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)

**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.

## 17. SEVILLANES

Professora: Isabel Ruiz de Villa

Preu: 54,65 €

Dimarts de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)

**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.



## 18. CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

**Professora:** Bernardo Latini

**Preu:** 54,65 €

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

**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.

## EXPRESSIÓ PLÀSTICA

## 19. DIBUIX I PINTURA

**Professor:** PENDENT DE CONFIRMAR

**Preu:** 54,65 €

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

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

## 20. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

**Professor:** Luis Moreira

**Preu:** 72,80 €

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

**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.

## 21. PUNTES DE COIXÍ I

**Professora:** M. Montserrat Robert

(professora voluntària)

**Preu:** 27,20 €

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

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

## 22. PUNTES DE COIXÍ II

**Professora:** Rosa Casajuana

**Preu:** 54,65 €

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

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

## HUMANITATS

## 23. CLUB DE LECTURA

**Professora:** Blanca Álvarez

**Preu:** 15,90 €

**Dimarts de 19.00 h a 20.30 h**

**(3 sessions: 18/04, 30/05 i 27/06)**

**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.

## 24. ESCRIPTURA CREATIVA

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

**Preu:** 27,20 €

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

**Descripció:** 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

### 25. GIMNÀSTICA POSTURAL

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

**25A - Dimecres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)**

**25B - Divendres de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)**

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

### 26. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

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

**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.

### 27. TÈCNICA HIPOPRESSIVA I GIMNÀSTICA POSTURAL

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

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

**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.

### 28. PILATES

**Professora:** Irene Garcia

**Preu:** 36,40 €

**28A - Dimarts de 19.00 h a 20.00 h (10 sessions)**

**28B - Divendres de 10.00 h a 11.00 h (10 sessions)**

**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.

### 29. IOGA I SALUT

**Professora:** Neus Alonso

**Preu:** 45,50 €

**Dimarts de 10.00 h a 11.15 h (10 sessions)**

**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.

### 30. PILATES I IOGA

Professora: Neus Alonso

Preu: 45,50 €

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

**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.

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

Professora: Isabel Lamas

Preu: 36,40 €

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

31B – Dimecres de 12.00 h a 13.00 h (10 sessions)

**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.

### 32. TAITXÍ

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

Preu: 54,65 €

Dilluns de 17.30 h a 19.00 h (10 sessions)

**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.

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### 33. 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)

**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.

### 34. MEMÒRIA I SALUT

A càrrec de la Fundació Uszheimer

Preu: 54,65 €

Dimecres de 16.00 h a 17.30 h (10 sessions)

**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.

## TECNOLOGIA

### 35. ÚS BÀSIC DE LES TECNOLOGIES

Professora: Chaymae Harrak

Preu: 54,65 €

Dilluns de 18.00 h a 19.30 h (10 sessions)

**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!

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

Gestionen:

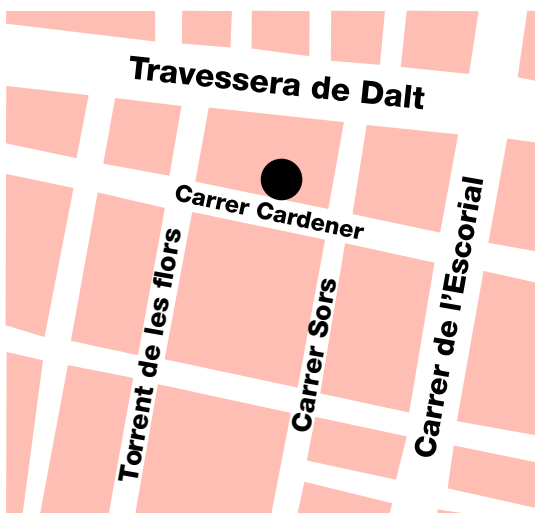


Ass. Gent Gran  
Pau Casals



ROLAND PHILIPPS

**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**