

CASAL DE BARRI CARDENER

PROGRAMACIÓ 2024
GENER-FEBRER-MARÇ



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

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 MEMBRES DEL CASAL

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS

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 dijous de 10.00 h a 12.45 h, presencialment o trucant al 9321008 03

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, presencialment o trucant al 9321008 03

AGRUPAMENT ESCOLTA ROLAND PHILIPPS

Contacte: info@aerolandphilipps.org | 685 56 76 37

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 COL-LABORADORES

SALUTEM – ACCIONS COMUNITÀRIES

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

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

ACTIVITATS DE LES ENTITATS MEMBRES DEL CASAL

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

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN PAU CASALS (AGGPC)

Si vols més informació sobre les activitats de l'AGGPC, pots posar-t'hi en contacte **de dilluns a dijous, de 10.00 h a 12.45 h**, al despatx de l'entitat de la 3a planta del Casal Cardener o bé trucant al 932100803 en el mateix horari.

GENER

>EXCURSIÓ EN PREPARACIÓ<

Data i lloc per confirmar

Podreu consultar la informació al despatx de l'entitat, a la 3a planta, de dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h.

>SORTIDA CULTURAL EN PREPARACIÓ<

Divendres 26 de gener

De la sortida sereu informats oportunament i també trobareu la informació al vestíbul del Casal durant el mes de gener.

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimarts 30 de gener

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.

Si no vols anar sol/a al cinema, vine amb nosaltres! Un dimarts al mes, dia de preu especial per a gent gran, 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.

FEBRER

FESTA DE LA TRUITA (CELEBRACIÓ DEL DIJOUS GRAS)

Dissabte 10 de febrer

Hora: 13.00 h (la porta es tancarà a les 13.05 h i ja no s'hi podrà accedir)

Preu: 7 €

Inscripcions: Cal apuntar-se i realitzar el pagament abans del 6 de febrer a la 3a planta, de dilluns a dijous, de 10.00 h a 12.45 h. L'aforament és limitat.

La festa constarà d'un tast de truites variades, botifarra d'ou, formatge, pa amb tomàquet, vi, aigua i coca de llardons. En acabar es faran dues partides de bingo amb un cartró per persona, amb l'entrega d'un obsequi per a la línia i per al bingo.

>EXCURSIÓ EN PREPARACIÓ<

Data i lloc per confirmar

Podreu consultar la informació al despatx de l'entitat, a la 3a planta, de dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h.

>SORTIDA CULTURAL EN PREPARACIÓ<

Divendres 23 de febrer

De la sortida sereu informats oportunament i també trobareu la informació al vestíbul del Casal durant el mes de febrer.

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimarts 27 de febrer

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.

Si no vols anar sol/a al cinema, vine amb nosaltres! Un dimarts al mes, dia de preu especial per a gent gran, 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.

MARÇ

>SORTIDA CULTURAL EN PREPARACIÓ<

Divendres 1 de març

De la sortida sereu informats oportunament i també trobareu la informació al vestíbul del Casal durant el mes de març.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA DE SOCIS I SÒCIES

Dissabte 9 de març

Hora: 11.00 h (la porta es tancarà a les 11.05 h i ja no s'hi podrà accedir)

Lloc: 2a planta del Casal Cardener

Inscripcions: Cal realitzar la inscripció prèviament a la tercera planta, de dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, per telèfon al 93 210 08 03 en el mateix horari o per correu electrònic a a.aggpc@gmail.com.

Celebració de l'Assemblea General Ordinària d'acord amb els estatuts de l'entitat. Cal tenir el carnet del 2024 actualitzat per participar-hi. Un cop acabada l'assemblea, se servirà un aperitiu.

>EXCURSIÓ EN PREPARACIÓ<

Data i lloc per confirmar

Podreu consultar la informació al despatx de l'entitat, a la 3a planta, de dilluns a divendres, de 10.00 h a 12.45 h.

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimarts 12 de març

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.

Si no vols anar sol/a al cinema, vine amb nosaltres! Un dimarts al mes, dia de preu especial per a gent gran, 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.

ASSOCIACIÓ DE DONES CIBERDONA

Si vols més informació sobre les activitats de l'Associació de Dones Ciberdona, pots posar-t'hi en contacte **de dilluns a dijous, de 16.00 h a 19.45 h**, al despatx de l'entitat de la 3a planta del Casal Cardener o bé trucant al 932100803 en el mateix horari.

GENER

VISITA GUIADA "BARCELONA EN DIAGONAL"

Dijous 11 de gener

Hora: 11.00 h

Preu: 13 € (10 € per a sòcies)

Aquesta artèria que actualment creua tota la ciutat, és una de les avingudes més importants de Barcelona amb una longitud d'uns 11 km, que curiosament, ha estat completada urbanísticament fa poques dècades. Va néixer amb el disseny d'Ildefons Cerdà cap a l'any 1884, però el seu tram central, comprès entre la plaça Francesc Macià i el passeig de Gràcia, no va ser completat fins a començaments del segle passat.

Aquest tram, objecte de la nostra passejada, aplega un patrimoni arquitectònic de primer nivell amb obres d'Enric Sagnier o Josep Puig i Cadafalch. Farem un recorregut per conèixer la seva formació. I és que, a banda d'arquitectura i d'història, també parlarem d'art públic i privat.

VISITA GUIADA ALS JARDINS I PALAU DE LES HEURES

Dijous 24 de gener

Hora: 10.30 h

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

El Palau de les Heures, també conegut com a Casa Gallart, és una casa senyorial amb jardí que es troba al sud del turó de la Maria, a la serra de Collserola.

El Palau fou construït on hi hagué la masia de Can Duran, propietat de Jaume Martí Codolar, que va ser destruïda. Aquesta fou adquirida el 1893 per Josep Gallart Forgas, indià nascut a la Bisbal d'Empordà que havia fet fortuna a Puerto Rico, on inicialment va anar a treballar a les explotacions de canya de sucre, propietats d'uns oncles seus. A la mort d'aquests, es fa fer càrrec del negoci de les explotacions fins que tornà a Barcelona el 1885.

Josep Gallart Folch, fill de Josep Gallart, l'antic propietari, va confessar en les seves memòries que va fer arribar una fotografia aèria del Palau de les Heures a Kindelán, el responsable de l'aviació franquista, perquè bombardegés la residència de Companys. Kindelán va desistir, ja que la situació de l'edifici dificultava encertar l'objectiu.

Acabada la Guerra Civil l'any 1939, el fill de Josep Gallart, va recuperar la residència. Va garantir l'interior del palau, va restaurar les zones malmeses i el va tornar a decorar íntegrament. Als anys cinquanta el palau es va vendre, però no va ser habitat per ningú. Així, va començar un període de degradació en què va patir nombrosos robatoris i espolis.

El 1958, la Diputació de Barcelona el va adquirir i el 1972 tenia previst enderrocar el Palau, però les protestes ciutadanes van fer recular la proposta.

EXCURSIÓ “MODERNISME AL MARESME”

Dissabte 27 de gener

Hora: 08.00 h

Preu: 58 € (53 € per a sòcies)

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

Sortirem en direcció al Maresme, farem una parada per esmorzar (no inclòs) i després continuarem amb l'excursió.

La segona meitat del segle XIX i el primer quart del XX estan marcats històricament per la Revolució Industrial. Durant aquest període a Mataró, com a altres ciutats catalanes, les noves construccions, habitatges, edificis públics, comercials o industrials, s'adaptaven a les necessitats i als gustos estètics dels nous temps. Mataró és una ciutat amb una gran riquesa de patrimoni modernista: fàbriques, mercats, botigues, cases, i molt més. Farem una visita guiada amb un recorregut que ens portarà als llocs modernistes més emblemàtics de la ciutat. Destaquen el llegat de l'arquitecte, historiador i polític local, Josep Puig i Cadafalch (Mercat del Rengle, Casa Coll i Regàs, la botiga "La Confianza"...) i el primer edifici d'Antoni Gaudí, únic vestigi de la fàbrica de la Cooperativa Obrera de Mataró (La Obrera Mataronense) que ens ha arribat, coneguda com la "Nau Gaudí".

Finalitzada la visita dispondrem de temps lliure a la ciutat abans de desplaçar-nos fins a una població propera on gaudirem del dinar. Després, animada sobretaula fins a l'hora del retorn a Barcelona.

FEBRER

VISITA GUIADA A L'ESPAI SUBIRATS

Dijous 8 de febrer

Hora: 11.00 h

Preu: 12 € (9 € per a sòcies)

Josep Maria Subirachs Sitjar neix l'11 de març de 1927 a Barcelona. Dels nou als dotze anys viu els tràgics esdeveniments que provoquen la Guerra Civil Espanyola, la desfeta republicana de 1939 i l'inici de la dictadura franquista.

Fill d'una família de classe obrera establerta al barri del Poblenou, la precària situació econòmica que pateix a la postguerra l'obliga a renunciar a fer estudis d'arquitectura i, amb catorze anys, comença a treballar al taller d'un daurador aficionat a l'escultura. A la mateixa època ja modela figures de fang que porta a coure al forn d'una teuleria.

En la seva primera exposició individual, celebrada el 1948 a Barcelona, ja apunta trets de la seva etapa expressionista.

De l'expressionisme deriva cap a l'abstracció, en un procés cap a un estil personal que, cap al final dels anys cinquanta, el porta a interessar-se pel ferro. A la mateixa època treballa amb altres materials (pedra, bronze, coure, formigó, fibrociment, gres, fusta), tractant de ressaltar de cadascun les qualitats plàstiques dels seus variats colors, estructures i textures.

Entre el 1957 i el 1960 inicia la seva important aportació en el camp de l'escultura pública.

El 1986 rep un encàrrec d'extraordinàries proporcions, la realització dels grups escultòrics de la façana de la Passió del temple de la Sagrada Família de Barcelona, l'obra emblemàtica del genial arquitecte Antoni Gaudí. Subirachs dedica gairebé vint anys (1987-2005) al conjunt, que es podria considerar síntesi i culminació de la seva carrera escultòrica, integrat per més d'un centenar de figures esculpides en pedra i quatre portes de bronze.

EXCURSIÓ: CALÇOTADA AL TÀRREGA

Dissabte 24 de febrer

Hora: 8.00 h

Preu: 72 € (67 € per a sòcies)

Sortida Barcelona en direcció a les comarques de Lleida, amb parada en ruta per l'esmorzar (no inclòs).

Un cop esmorzats, continuarem per fer una visita guiada al Castell de Florejacs. Els primers documents del castell daten del s. XI, quan va ser ordenat construir per Arnau Mir de Tost sobre una fortalesa més antiga. Actualment, el castell és propietat de Rosario Balanzó de Febrer, esposa de Robert Jaumandreu.

El castell consta d'una mansió senyorial del s. XVI, adossada a l'antiga muralla del poble i amb una bonica torre medieval. Per la seva ornamentació i mobiliari és un veritable museu de tres nivells. A la planta baixa es troben les quadres, el celler, el calabós i altres sales; la planta noble amb un gran saló, un preciós dormitori i el menjador; i a la part alta diverses habitacions.

Finalitzada aquesta visita ens traslladarem al restaurant per fer la calçotada.

Després del dinar ens dirigirem a la població de Tàrraga, on passejarem per la Tàrraga medieval i jueva, caminant pels seus carrerons estrets del nucli antic medieval, el call jueu i els diferents edificis monumentals. Seguidament, retornarem al punt d'origen a Barcelona.

MARÇ

VISITA GUIADA "BARCELONA, CIUTAT DE DONES"

Dimecres 7 de març

Hora: 10.30 h

Preu: 14 € (11 € per a sòcies)

Creadores de principis del s. XX. Dandis, transformistes, provocadores, surrealistes, ambigües, irreverents i avantguardistes oblidades.

A les darreries del s. XIX i les primeres dècades del s. XX, una sèrie de dones artistes irrompan amb força als cercles artístics europeus, exclusivament masculins fins aquells moments. Amb anhels emancipadors i cansades del paper menor i secundari que la societat els hi assignava, reclamaren la igualtat d'oportunitats necessària per assolir el mateix grau de prestigi que els seus companys masculins. Volien ser visibles, reconegudes, professionals i "veritables artistes", i això no només depenia de canviar les masculines estructures que regien el món de l'art, sinó de qüestionar i transgredir una societat sencera que feia segles que deixava molt clar quin havia de ser l'espai i les funcions de les dones, així com les seves principals virtuts.

Amb aquest itinerari us convidem a descobrir vida, obra i context d'algunes d'aquestes artistes i intel·lectuals vinculades al barri de Gràcia, com Lluïsa Vidal, Remedios Varo, Maruja Mallo, Mercè Rodoreda o Margarida Xirgu. Totes elles marcades per un context històric que veié fer els primers passos de la lluita per l'emancipació de les dones i la consecució de certes victòries, al mateix temps que l'ombra fosca del feixisme imposava un terrible retrocés. Els fets tràgics que sacsejaren l'Europa de principis del s. XX troncarien les seves vides i expectatives. Fugitives,

represaliades i eternament exiliades. Avui, la majoria encara no tenen plaques a la ciutat, ni són mencionades pels seus discursos històrics o artístics oficials, mentre són commemorades als seus països adoptius resten condemnades a l'ostracisme a casa nostra.

EXCURSIÓ A LA CATEDRAL DE LA SEU D'URGELL

Dissabte 23 de març

Hora: 7.30 h

Preu: 64 € (59 € per a sòcies)

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

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca de la Baixa Cerdanya, amb una parada en ruta per l'esmorzar (no inclòs).

Continuarem fins a arribar a la Seu d'Urgell, on visitarem l'interior de la catedral de Santa Maria. Es tracta d'una catedral d'estil romànic que data del s. XII i una construcció de pedra despallada d'ornamentació. Al seu auster interior destaca una talla policromada de la Mare de Déu d'Urgell i el seu majestuós claustre amb més de 50 capitells ornamentats. Aprofitarem també per conèixer el centre històric del poble i el seu canal olímpic.

Seguidament, continuarem per bells paisatges dels Pirineus fins a arribar a la població pirenaica de Bellver de la Cerdanya, on passejarem pel seu nucli històric, veient les muralles que envolten el municipi i gaudint de l'encant d'aquesta població amb vistes a la Serra del Cadí.

Finalitzades les visites trasllat al restaurant per gaudir del dinar. Després del dinar i d'una animada sobretaula, retornarem a Barcelona.

AGRUPAMENT ESCOLTA ROLAND PHILIPPS

Si vols més informació sobre les activitats de l'Agrupament Escolta Roland Philipps, pots posar-t'hi en contacte a través del seu correu electrònic info@aerolandphilipps.org o bé trucant al 685 56 76 37

NO PUC, TINC CAU

Tots els dissabtes

Hora: De 16.30 h a 19.30 h

Lloc: Casal Cardener

Cada dissabte tarda ens trobem infants i caps per gaudir de l'associacionisme educatiu! Un espai de lleure, aprenentatge i creixement que, a través de la metodologia escolta, d'activitats, jocs i tallers, compartim entre tots i totes per construir-nos com a persones compromeses, amb valors solidaris i amb una visió transformadora de la nostra societat!

EXCURSIONS DE CAPS DE SETMANA

Dos caps de setmana al trimestre

Més informació: S'informarà a les famílies

Un parell de cops al trimestre marxem d'excursió! Agafar la motxilla, sortir de la ciutat, retrobar-nos amb la natura i compartir 48 h amb els nostres companys i companyes, no només ens permet desconnectar del dia a dia, sinó que ens connecta amb el present, amb la unitat i amb la nostra segona família que és l'agrupament!

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: info@cardener.cat.

Més informació: www.cardener.cat/exposicions/

EXPOSICIÓ D'ACRÍLIC SOBRE TELA, DE JUAN MANUEL GONZALEZ

Del 8 de gener al 2 de febrer

Juan Manuel Gonzalez ens presenta la seva exposició de pintura d'acrílic sobre tela on els paisatges són els protagonistes, tot i que també hi ha espai per algun retrat.

L'autor és un il·lustrador professional que resideix a Sitges, on treballa com a professor de pintura a diferents escoles, feina que compagina amb col·laboracions amb universitats a Bèlgica i França.

EXPOSICIÓ "ÀNGELS DE GUERRA", DE MIREIA JAQUES

Del 5 de febrer a l'1 de març

Aquestes làmines realitzades amb llapis de color reflecteixen petites parts d'algunes de les guerres que hem patit i estem patint en el món. Són infants que han sofert les conseqüències de totes elles, plasmats sota un tractament naïf i donant-los la força, la llum i el color que els hi manca en la seva dura realitat.

L'artista Mireia Jaques, nascuda a Barcelona, sempre dedicada al disseny i al dibuix, realitzà estudis de Belles Arts i de Disseny Gràfic a Elisava. Ha exposat les seves obres en sales i en centres cívics i també ha il·lustrat contes i relats. Dins el seu estil surrealista s'hi observa un joc de colors i formes quasi sempre utilitzant la tècnica del llapis.

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA DE TANZÀNIA, DE GERARDO CHIANO

Del 4 al 27 de març

Les fotografies de l'exposició versen sobre la migració que fan més d'un milió de nyus i zebres cada any, travessant el sud de Tanzània, el Serengueti i les terres Massai a Kènia.

L'autor Gerardo Chiano, viatger de la península Ibèrica, Europa i Àfrica, observador dels pobles, les seves gents i paisatges, sobretot de la natura i la fauna, ha estat vinculat a diferents associacions fotogràfiques a Sitges i a Vilanova i la Geltrú, tot participant en nombroses exposicions col·lectives.

PROJECTES COMUNITARIS

Des del Casal Cardener ens vinculem a diferents projectes i activitats que s'organitzen a través del treball en xarxa amb els diferents agents del territori. Aquestes accions es vertebren des d'una mirada plenament comunitària amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats, inquietuds i propostes del veïnat de la Salut.

MENJA'T SALUT!

L'anterior cicle de xerrades "La Salut Cura" s'ha acabat transformant en l'actual cicle "Menja't Salut!".

De la mà de les nutricionistes del Centre d'Atenció Primària Larrard, i en coordinació amb tots els agents territorials i les persones voluntàries que formen part de la Taula de Gent Gran Radars, oferim una xerrada mensual en relació amb la nutrició i la importància d'una alimentació saludable.

Dates de les pròximes xerrades:

- **12 de gener a les 11.30 h: ÉS SALUDABLE FER DIETA? CANVIEM LA MENTALITAT**
- **16 de febrer a les 11.30 h: MICROBIOTA INTESTINAL (PART 1)**
- **22 de març a les 11.30 h: MICROBIOTA INTESTINAL (PART 2)**

Més informació: www.cardener.cat/activitats

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.

T'agradaria travar noves amistats? Sovint sents que no tens amb qui compartir les teves inquietuds, motivacions, idees o preocupacions? Aquest espai et brinda l'oportunitat de poder compartir tot allò que et travessa amb altres persones i, així, descobrir les respostes de manera conjunta!

Més informació: info@cardener.cat / 932100803

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 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: puntsuport.cardener@gmail.com / 932100803

PUNT DE RECOLLIDA DEL REBOT SOLIDARI DE GRÀCIA

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 10.00 h a 13.00 h i de 16.00 h a 20.00 h. La col·laboració és necessària durant tot l'any!

Més informació: www.rebotsolidaridegracia.cat

ACTIVITATS CONTINUADES

ESPAI DE TROBADA

Cada tarda 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 el diari, agafar en préstec algun llibre de la biblioteca, prendre un cafè, gaudir del pati del Casal, etc.

Es tracta d'un espai pensat per fomentar la interrelació entre les persones usuàries del centre, el veïnat del territori i destinat a la ciutadania en general. És una manera de poder gaudir dels equipaments públics, de manera oberta i gratuïta, que també funciona com a refugi climàtic, i que permet que la ciutadania pugui apropiarse d'espais per a l'oci que van més enllà del consumisme de la ciutat. Un petit oasi fet a la teva mida!

TALLERS TRIMESTRALS

INSCRIPCIONS

- **INSCRIPCIONS PRESENCIALS:**

Dates:

- Dilluns 18 de desembre: Per a persones que ja estan inscrites aquest curs

- Dimarts 19 de desembre: 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 2023-2024 durant el dia 18 de desembre. A partir del 19 s'alliberaran totes les places que no hagin rebut la inscripció.
- **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 20 de desembre

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.
- **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.

NORMATIVA

- **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 qualsevol 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; així com tampoc es tolerarà un ús fraudulent o maltractament dels materials i espais del Casal.
 - **El Casal aplicarà el següent protocol d'actuació en cas que es consideri necessari per motius de conducta irrespectuosa:**
 - **Un primer avís** en cas que algú tingui una actitud irrespectuosa, agressiva o de sabotatge del taller, l'activitat, etc.
 - **Expulsió de la persona en cas de 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 retornaran els diners** en cas d'expulsió.

CALENDARI

Els tallers 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:

- **Dilluns:** Del 8 de gener a l'11 de març
- **Dimarts:** Del 9 de gener al 12 de març
- **Dimecres:** Del 10 de gener al 13 de març
- **Dijous:** Del 11 de gener al 14 de març
- **Divendres:** Del 12 de gener al 15 de març

OFERTA DE TALLERS

IDIOMES

01. ENGLISH STARTER (A1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

Descripció: Curs destinat a aquelles persones que ja tenen unes nocions molt bàsiques de llengua anglesa. 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

02. ENGLISH BEGINNER (A2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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

03. ENGLISH PRE-UPPER INTERMEDIATE (B1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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

04. ENGLISH INTERMEDIATE (B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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

05. ENGLISH SPEAKING - INTERMEDIATE (B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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

06. ENGLISH SPEAKING - ADVANCED (C1/C2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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 de 12.00 h a 13.30 h

07. FRANÇAIS INTERMÉDIAIRE (B1/B2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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

08. FRANÇAIS EXPÉRIMENTÉ (C1)

Professora: Monique Montessino

Preu: 63,53 €

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.).

Dimarts d'11.30 h a 13.00 h

09. CATALÀ

Professora: Clara Cuennet Mas

Preu: 63,53 €

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

DANSA I VEU

10. BALLS EN LÍNIA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 42,35 €

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

11. BALLS DE SALÓ

Professora: Mercè Pastor

Preu: 11A - 42,35 € / 11B - 63,53 €

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 12.00 h a 13.00 h

11B - Dijous d'11.30 h a 13.00 h

12. GIMNÀSTICA AMB BALL LLIURE

Professora: Mercè Pastor

Preu: 63,53 €

Descripció: És la ITV del cos! T'ofereixo 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 10.00 h a 11.30 h

13. COUNTRY - INICIACIÓ

Professora: Pilar Rubín

Preu: 42,35 €

Descripció: T'introduiràs en una nova dansa col·lectiva i divertida! Aprendre 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

14. COUNTRY – INTERMEDI BAIX

Professora: Pilar Rubín

Preu: 42,35 €

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

Dimecres de 20.00 h a 21.00 h

15. COUNTRY – INTERMEDI ALT

Professora: Pilar Rubín

Preu: 42,35 €

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

Dilluns de 20.00 h a 21.00 h

16. COUNTRY - AVANÇAT

Professora: Pilar Rubín

Preu: 42,35 €

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

Dimecres de 19.00 h a 20.00 h

17. SEVILLANES

Professora: Isabel Ruiz de Villa

Preu: 63,53 €

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

18. CANT CORAL

Professora: Bernardo Latini

Preu: 63,53 €

Descripció: Vols millorar aspectes de la teva veu i aprendre a cantar en grup? En aquest taller cantem cançons en format coral, realitzem exercicis corporals i de tècnica vocal per mantenir una postura saludable i òptima per potenciar la veu. Cantem cançons diverses a diferents veus, ja siguin actuals i catalanes, com grans *hits* internacionals.

Dimecres de 17.30 h a 19.00 h

PLÀSTICA

19. DIBUIX I PINTURA

Professor/a: Maria Pappalardi

Preu: 84,70 €

Descripció: Espai on podràs desenvolupar la teva creativitat tot experimentant diverses tècniques: llapis, carbonet, qualsevol tipus de retolador, tempera sòlida, etc. De tècniques humides podràs descobrir l'aquarel·la, la tinta xinesa, gouache, tempera, acrílics... En aquest taller no es pot realitzar pintura a l'oli.

Dilluns de 10.00 h a 12.00 h

20. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

Professor: Luis Moreira

Preu: 84,70 €

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

21. ZENTANGLES

Professor: Tomàs Padrós

Preu: 63,53 €

Descripció: El Zentangle és un mètode de dibuix meditatiu relaxant, divertit i a l'abast de tothom, per la qual cosa no es necessita saber dibuixar. Permet crear imatges abstractes atractives a partir del dibuix de patrons estructurats i fàcil d'aprendre. S'elimina la preocupació estressant pel resultat final i centra tota l'atenció a gaudir del moment, tot augment de concentració, el desenvolupament de la creativitat, la millora d'habilitats motores i la satisfacció personal.

Dijous de 18.30 h a 20.00 h

22. PUNTES DE COIXÍ I

Professora: M. Montserrat Robert (professora voluntària)

Preu: 27,20 €

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.

Dijous de 10.30 h a 12.45 h

23. PUNTES DE COIXÍ II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 63,53 €

Descripció: Aprendràs 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.

Dimecres de 10.00 h a 11.30 h

HUMANITATS

24. CLUB DE LECTURA

Professora: Blanca Álvarez

Preu: 19,06 €

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.

Dimarts de 19.00 h a 20.30 h (1 sessió al mes: 30/01, 27/02, 26/03)

25. ESCRIPTURA CREATIVA

Professora: Miquel Sánchez (professor voluntari)

Preu: 27,20 €

Descripció: Es treballarà el gènere literari del microrelat i la biografia. L'alumnat haurà d'escriure setmanalment un microrelat o una biografia sobre un tema prèviament determinat. Cada dimarts ho posarem en comú amb el grup i compartirem impressions.

Dimarts de 10.00 h a 11.30 h

BENESTAR

26. GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 42,35 €

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

25A - Dimecres de 10.00 h a 11.00 h

25B - Divendres de 12.00 h a 13.00 h

27. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

Preu: 42,35 €

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

28. TÈCNICA HIPOPRESSIVA I GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 42,35 €

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

29. PILATES

Professora: Irene Garcia

Preu: 42,35 €

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.

28A – Dimarts de 19.00 h a 20.00 h

28B – Divendres de 10.00 h a 11.00 h

30. IOGA I SALUT

Professora: Neus Alonso

Preu: 52,94 €

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.

Dimarts de 10.00 h a 11.15 h

31. PILATES I IOGA

Professora: Neus Alonso

Preu: 52,94 €

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

32. MÈTODE FELDENKRAIS (Taller d'esquena)

Professora: Isabel Lamas

Preu: 42,35 €

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.

31A – Dilluns de 10.00 h a 11.00 h

31B – Dimecres de 12.00 h a 13.00 h

33. TAITXÍ

Professora: M^a Elena Olleta

Preu: 63,53 €

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

Dilluns de 17.30 h a 19.00 h

SALUT MENTAL

34. MEMÒRIA I SALUT

A càrrec de la Fundació Uszheimer

Preu: 63,53 €

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.

34A – Dilluns de 16.00 h a 17.30 h

34B – Dimecres de 16.00 h a 17.30 h

TECNOLOGIA

35. ÚS BÀSIC DE LES TECNOLOGIES

Professora: Chaymae Harrak

Preu: 63,53 €

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 18.15 h a 19.45 h

LLOGUER DE SALES

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