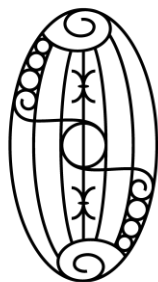


CASAL DE BARRI CARDENER

PROGRAMACIÓ 2024
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

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 19.45 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.

SETEMBRE

VISITA AL RECINTE DE LA MATERNITAT

Dilluns 9 de setembre

Hora: 10.15 h

Lloc: Davant del mosaic Pilarín Bayés, situat en un dels murs exteriors del Pavelló Cambó (es pot accedir des de la Travessera de les Corts).

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

Cal fer la inscripció prèviament i facilitar de número de DNI. L'aforament és limitat. Caldrà tenir el carnet de soci/a actualitzat amb data del 2024.

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimarts 17 de setembre

Hora: 15.15 h

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

Preu: A pagar a la taquilla del cinema (dia de la gent gran)

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.

FESTA DE TARDOR I XOCOLATADA - DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN

Dissabte 28 de setembre

Hora: 17.00 h (la porta es tancarà a les 17.05 h i ja no s'hi podrà accedir).

Lloc: Jardí del Casal (1a planta)

Inscripcions: Abans del 25 de setembre. Cal realitzar la inscripció a la tercera planta, de dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h. Caldrà disposar del carnet de soci/a de l'entitat actualitzat amb data del 2024 (l'activitat és només per a socis/es).

Estem a l'inici de la temporada d'activitats 2024-2025 i el dia 28 de setembre l'entitat organitza una xocolatada amb pastes pels socis i sòcies. Celebrarem a la vegada el Dia Internacional de la Gent Gran, que és l'1 d'octubre. A continuació es faran unes partides de bingo.

OCTUBRE

>EXCURSIÓ EN PREPARACIÓ<

Dissabte 19 d'octubre

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

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimarts 22 d'octubre

Hora: 15.15 h

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

Preu: A pagar a la taquilla del cinema (dia de la gent gran)

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.

FESTA DE TOT SANTS

Dimecres 30 d'octubre

Hora: De 17.30 h a 18.30 h

Lloc: Primera planta del Casal

Inscripcions: Abans del 22 d'octubre. Cal realitzar la inscripció a la tercera planta, de dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h. Caldrà disposar del carnet de soci/a de l'entitat actualitzat amb data

Celebrarem aquesta festivitat amb panellets, un entrepà de pernil i beguda.

NOVEMBRE

VIATGE A ATENES, DELFOS I CREUER PER LES ILLES GREGUES

Del dissabte 2 al dissabte 9 de novembre (8 dies)

Preu: 1.920 € (1.895 € per a socis), més l'elecció personal de cada viatger. El preu inclou: Traslats d'anada i tornada a l'aeroport. El bitllet d'avió i les taxes amb la facturació d'una maleta (màxim 20 kg). Un autocar local amb un guia de l'agència de viatges i un guia local a Atenes. Més informació de dilluns a la tercera planta, de dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h.

Lloc: El punt de trobada per anar i tornar de l'aeroport serà la Travessera de Dalt, 51-61 (Jardins de Sant Josep de la Muntanya). Hora pendent de concretar per l'agència de viatges.

DIA 1: Barcelona – Atenes (nit a Atenes).

DIA 2: Atenes – Delfos (nit a Atenes).

DIA 3: Atenes – Creuer per les illes gregues i Truquia (Mikonos).

DIA 4: Creuer per les illes gregues i Turquia (Kusadasi i Patmos).

DIA 5: Creuer per les illes gregues i Turquia (Rodas).

DIA 6: Creuer per les illes gregues i Turquia (Santorini).

DIA 7: Atenes (Port de Lavrio)

DIA 8: Atenes - Barcelona

>EXCURSIÓ EN PREPARACIÓ<

Dissabte 16 de novembre

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

VIATGE A BRATISLAVA I BUDAPEST – GRAN CONCERT D'ANDREA BOCELLI

Del dijous 21 al dilluns 25 de novembre (5 dies)

Inscripcions: A la 3a planta, de dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h.

Horari d'atenció: De dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3ª planta o trucant al 932100803.

Preu: 1.320 € (1.295 € amb carnet de soci/a). Més informació de dilluns a dijous de 10.00 h a 12.45 h, a la 3ª planta.

DIA 1: Barcelona - Bratislava

DIA 2: Bratislava - Budapest

DIA 3: Budapest: Concert d'Andrea Bocelli

DIA 4: Budapest: Visita al Parlament, a la Òpera, creuer pel Danubi – Llums de Budapest).

DIA 5: Budapest – Barcelona

DESEMBRE

TARDES CULTURALS: ANEM AL CINEMA PLEGATS!

Dimarts 10 de desembre

Hora: 15.15 h

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

Preu: A pagar a la taquilla del cinema (dia de la gent gran)

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.

CELEBRACIÓ DE LES FESTES NADALENQUES: ENTREGA DE L'OBSEQUI DE NADAL ALS SOCIS

Dilluns 9, dimarts 10 i dimecres 11 de desembre

Hora: De 10.00 h a 12.45 h

Lloc: Vestíbul del Casal Cardener (passats els dies indicats no es donarà cap lot).

Un any més l'Associació celebra les festes de nadal amb l'obsequi d'un lot amb productes adients a les festes i una felicitació. És l'oportunitat de poder-nos felicitar personalment i desitjar-nos una bona entrada a l'any nou que ja demana pas.

Molt important: Recordeu que és indispensable presentar el carnet de soci/a d'aquest any 2024.

Lliurarem els lots tenint en compte el primer cognom de les persones associades:

- DILLUNS 9 DE DESEMBRE: Entrega del lot als socis i sòcies que la primera lletra del seu cognom es troba entre l' "A" i la "G" (ambdues incloses).
- DIMARTS 10 DE DESEMBRE: Entrega del lot als socis i sòcies que la primera lletra del seu cognom es troba entre l' "H" i la "P" (ambdues incloses).
- DIMECRES 11 DE DESEMBRE: Entrega del lot als socis i sòcies que la primera lletra del seu cognom es troba entre la "R" i la "Z" (ambdues incloses).

>EXCURSIÓ EN PREPARACIÓ<

Dissabte 21 de desembre

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

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.

SETEMBRE

VISITA GUIADA "LA VELLA DE L'HOSPITALET"

Divendres 20 de setembre

Hora: 10.30 h

Preu: 14,00 € (11,00 € per a sòcies)

Els orígens de L'Hospitalet actual es troben en els dos nuclis que van aparèixer durant el segle XII, al voltant de l'església de Santa Eulàlia de Provençana (al barri de Santa Eulàlia) i al voltant de l'Hospital de la Torre Blanca (al barri del Centre).

L'Hospitalet fou una vila tradicionalment agrícola fins a final del segle XVIII, quan es van començar a instal·lar les primeres fàbriques tèxtils. A començament del segle XX, la ciutat experimenta un gran desenvolupament industrial i un espectacular creixement demogràfic. El 15 de desembre de 1925, el rei Alfons XIII li atorga el títol de ciutat.

Us proposem una passejada per la Vila Vella de l'Hospitalet, el veí desconegut ubicat a 10 minuts del centre de Barcelona, l'Hospitalet és una gran ciutat densificada, però que conserva un nucli antic amb masies i cases que es remunten al període medieval al voltant del carrer Xipreret. Passejarem pels carrerons on va néixer la Vila, on veurem masies, safareigs i un interessant patrimoni d'estil modernista i noucentista fet per l'arquitecte municipal Antoni Puig i Gairalt. I a més, coneixerem la relació de Picasso, Lorca, el Baró de Maldà, el maqui Quico Sabaté o els

seders Vilomara amb la ciutat.

EXCURSIÓ AL CASTELL DE PÚBOL

Dissabte 28 de setembre

Hora: 08.00 h

Preu: 60,00 € (55,00 € per a sòcies)

Sortida de Barcelona en direcció a la comarca del Baix Empordà, amb una parada en ruta per l'esmorzar (inclòs).

Continuarem la ruta fins a arribar a la població de Púbol, on es troba la casa-museu Castell Gala-Dalí, un edifici medieval del s.XI comprat per Salvador Dalí l'any 1969 i amb el qual va materialitzar el seu esforç creatiu pensant en una persona: Gala. Visitarem les diferents estances del castell i podrem veure pintures i dibuixos que Dalí va regalar a Gala per exposar al castell. També les escultures d'elefants de llargues potes que decoren el jardí, la piscina amb bustos de Richard Wagner, una col·lecció de vestits d'alta costura de Gala i el mobiliari i nombrosos objectes amb els quals van decorar l'interior del castell, així com el mausoleu on va ser enterrada Gala el 1982, dissenyat pel mateix Dalí.

Finalitzada la visita ens dirigirem fins a la població de Monells, amb el seu important conjunt medieval, del que destaca el recinte construït al voltant de la seva magnífica plaça major porticada. També destaca l'església parroquial gòtica, dedicada a Sant Genís.

Finalitzades les visites, ens traslladarem al restaurant per gaudir del dinar i d'una tranquil·la sobretaula fins a l'hora del retorn a Barcelona.

OCTUBRE

VISITA GUIADA A LA BIBLIOTECA GARCIA MARZQUEZ

Dimecres 23 d'octubre

Hora: 10.00 h

Preu: 14,00 € (11,00 € per a sòcies)

(Data provisional, pendent de confirmació).

EXCURSIÓ A CARTOIXA D'ESCALADEI

Dissabte 26 d'octubre

Hora: 08.00 h

Preu: 70,00 € (65,00 € per a sòcies)

Sortida del punt origen en direcció a la comarca del Tarragonès, efectuant una parada en ruta

per l'esmorzar (inclòs).

Finalitzat l'esmorzar, continuarem la ruta fins a arribar a la Cartoixa d'Escaladei, que es troba al fons d'una vall, protegida per la serralada del Montsant. La cartoixa es va fundar el 1194, gràcies a una concessió d'Alfons I, amb el propòsit de fixar un poblat a terres acabades de conquerir. Escaladei va ser la primera cartoixa de la península i va intervenir en la fundació de moltes de les que van crear posteriorment. El prestigi i la influència que gaudia van fer que Escaladei visqués un període d'esplendor entre els segles XVI i XVII. A partir de la primera meitat del segle XIX, la desamortització de terres, propietat de l'església, i els saquejos produïts durant les revoltes populars van marcar l'abandonament i una profunda degradació del conjunt. Ara, però, les últimes obres de restauració han tret a la llum part d'aquesta esplendor. Farem la visita amb un guia local.

Finalitzades les visites, ens traslladarem al restaurant per gaudir del dinar i d'una tranquil·la sobretaula fins a l'hora del retorn a Barcelona.

NOVEMBRE

VISITA GUIADA AL MUSEU AFRICÀ DANIEL COMBONI

Dimecres 6 de novembre

Hora: 10.30 h

Preu: 6,00 € (3,00 € per a sòcies)

El Museu Africà Daniel Comboni de Barcelona és una joia cultural que va ser inaugurat el 1992. Compta amb una impressionant col·lecció de peces representatives de la cultura africana, que abasten tant l'antropologia com l'art i la cultura.

La col·lecció està formada per un conjunt d'objectes (al voltant de 400 objectes procedents de 40 països), que representen la diversitat cultural i antropològica del continent africà. Estan dividits en diferents seccions que permeten als visitants conèixer la realitat africana a través del seu art, els seus costums i la seva cosmologia.

Entre les peces més destacades de la col·lecció del Museu Africà Daniel Comboni, hi ha les màscares i escultures de fusta, els teixits i els objectes de ceràmica. A més, el museu compta amb una àmplia col·lecció d'instruments musicals i objectes rituals que permeten als visitants endinsar-se a la cultura i les creences africanes.

Daniel Comboni va ser un religiós i missioner italià nascut a Limone sul Garda (Itàlia) el 1831, que va dedicar la vida al servei de l'Església a l'Àfrica fins a la seva mort (el 1881) quan tenia 50 anys, a causa d'una malaltia contreta mentre es trobava en una missió. Pioner a la seva època, el seu llegat continua sent rellevant avui dia.

SOPAR DE DONES

Dissabte 23 de novembre

Hora: 19.00 h

Preu: 13,00 € (10,00 € per a sòcies)

Conferència-col·loqui, sopar i sobretaula musical. Pendent de tancar el programa d'aquest dia.

DESEMBRE

VISITA GUIADA "RUTA ORIENTALISTA"

Dimecres 4 de desembre

Hora: 10.30 h

Preu: 14,00 € (11,00 € per a sòcies)

Durant el segle XIX es visqué a Barcelona una gran atracció per Orient, producte de la descoberta de terres llunyanes en un context de repartiment colonial del món. Les cultures àrab, xinesa i japonesa aparegueren aleshores com un fet misteriós que seduïa als europeus. Aquest fet també es traduí en l'arquitectura per mitjà d'un estil, l'orientalisme, sense el qual no s'entén l'esclat posterior del modernisme.

Amb aquesta ruta enllacem dos barris on es van construir edificis amb referents orientalistes: Casa Marsans, Església ortodoxa, Casa Ramos, Casa Vicens i d'altres.

EXCURSIÓ AL CASTELL DE MONTESQUIU

Dissabte 14 de desembre

Hora: 08.00 h

Preu: 62,00 € (57,00 € per a sòcies)

Sortida del punt origen en direcció a la comarca d'Osona, efectuant una parada en ruta per l'esmorzar (inclòs).

Agafades forces, continuarem fins a arribar al Parc Comarcal del Castell de Montesquiu, una extensió de 546 hectàrees situada al Pre-Pirineu oriental. Començarem la visita amb un audiovisual on es narra la història del castell, de manera dramatitzada, a través dels fantasmes dels quatre personatges més significatius que hi han tingut relació. Seguidament, amb un guia local, visitarem les diferents sales nobles d'aquest castell que es remunta al s.XVII, quan Lluís Descatllar va ennoblir aquest palau i el va ampliar amb una capella. Al s.XX, el seu darrer propietari Emili Juncadella, figura representativa de la burgesia, va donar una nova aparença al castell i al jardí. Actualment, el castell acull diferents exposicions d'art, convencions, conferències...

Acabada la visita ens traslladarem fins a la població de Perafita, on gaudirem d'una degustació de les seves magnífiques i típiques coques, amb possibilitat de fer compres.

Finalitzades les visites, ens traslladarem al restaurant per gaudir del dinar i d'una tranquil·la sobretaula fins a l'hora del retorn 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 DE FOTOGRAFIES "LA SALUT, UN BARRI AMB 160 ANYS D'HISTÒRIA URBANA, de l'Associació de Veïns i Veïnes del Park Güell – La Salut - Sanllehy

Del 2 de setembre al 4 d'octubre

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES, d'Analia Das Viñas

Del 4 al 31 d'octubre

EXPOSICIÓ DE CARICATURES, de Josep Castejon

Del 4 al 29 de novembre

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES "100 ANYS DE LA MORT DE JOAN SALVAT PAPASSEIT", de l'Agrupació Fotogràfica del Grup d'Estudis Sitgetans

Del 2 al 20 de desembre

XERRADES

Al llarg del trimestre programem xerrades de temàtiques diverses:

- Dijous 12 de setembre a les 11.30 h: QUAN HEM D'ANAR AL METGE?, organitzada pel CAP Larrard.
- Divendres 18 d'octubre a les 11.30 h: UN FINAL DIGNE PER UNA VIDA DIGNA. LA LLEI DE L'EUTANÀSIA, organitzada per l'Associació Dret a Morir Dignament
- Divendres 22 de novembre a les 11.30 h: APRÈN A LLEGIR LES TEVES FACTURES, organitzada pel Punt d'Informació Energètic de Gràcia.

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 vertebreren 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.

Al llarg del trimestre podreu consultar les dates de les xerrades i les seves temàtiques al nostre web, presencialment al Casal, o bé ho rebreu anunciat en el butlletí mensual al vostre correu electrònic totes aquelles persones que estiguen subscrietes.

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 REBOST 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.rebostsolidaridegracia.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: Dimarts 17 i dimecres 18 de setembre

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

- **A TENIR EN COMPTE:**

- NO es reserva la plaça de les persones inscrites en cursos anteriors. El setembre els cursos s'inicien des de zero per a tothom.
- **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 19 de setembre

ENLLAÇ: 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 **INDICANT EL NOM DE L'ALUMNE/A**.

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 saboteig 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 7 d'octubre al 9 de desembre
- **Dimarts:** Del 8 d'octubre al 10 de desembre
- **Dimecres:** Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
- **Dijous:** Del 10 d'octubre al 12 de desembre
- **Divendres:** Del 4 d'octubre al 20 de desembre (l'1 de novembre i el 6 de desembre són festius).

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 ELEMENTARY (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: Parles català però t'agradaria millorar l'expressió escrita? Vols utilitzar-lo correctament? Taller per aprendre a expressar-se en català de manera correcta, genuïna i fluida en un entorn distès i familiar.

Dijous de 10.00 h a 11.30 h

DANSA I VEU

10. BALLS EN LÍNIA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 42,35 €

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

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'ofereim 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! 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

14. COUNTRY – INTERMEDI BAIX

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 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: Un curs per alumnes ja iniciats en el que es farà un repàs de totes les sevillanes i ens iniciarem a la rumba.

Dimarts de 17.30 h a 19.00 h

18. CANT CORAL

Professora: A CONCRETAR

Preu: 63,53 €

Descripció: Un taller per passar-s'ho bé, gaudint de les cançons i de fer-ho en grup. Un binomi molt guaridor: música i afectivitat. A l'inici de cada sessió dedicarem una petita estona a fer exercicis vocals i respiratoris, una preparació del cos a fi d'obtenir un millor rendiment de la veu. La major part de la sessió, però, la dedicarem a cantar coralment, de manera unida i, sobretot, lúdica! Tothom té dret a cantar!

Dimecres de 17.30 h a 19.00 h

PLÀSTICA

19. DIBUIX I PINTURA

Professor/a: Ricardo Sorokin (substitut de 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: 84,70 €

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 17.50 h a 19.50 h

22. PUNTES DE COIXÍ

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 63,53 €

Descripció: Aprendre 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

23. 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: 15/10, 26/11 i 17/12)

24. ESCRITURA CREATIVA

Professora: Miquel Sánchez (professor voluntari)

Preu: 27,20 €

Descripció: MICRORELAT. 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

25. GIMNÀSTICA POSTURAL

Professora: Irene Garcia

Preu: 42,35 €

Descripció: Aprendre 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

26. 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

27. 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

28. 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

29. 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

30. 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

31. 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

32. 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

33. 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.

33A – Dilluns de 16.00 h a 17.30 h

33B – Dimecres de 16.00 h a 17.30 h

TECNOLOGIA

34. 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.