Octubre 2020

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ MENSUAL

El Casal a casa

INFORMACIÓ

- **Horari informació amb cita prèvia:**
  Matins de 10:00 a 13:00.
  Telf. 934502747.

- Les inscripcions del 1er trimestre ja han estat realitzades i els grups estan complerts.

- Període trimestral: del 13 d'octubre al 21 desembre.

ACTIVITATS

- Tallers presencials.
- Tallers online.
- Conferències online.
- Passejades.
- Consulta el quadre final de tallers.
- Consulta les mesures de seguretat.
- Segueix-nos a la web i xarxes socials.

XARXES

- **Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.**
  Nous videos!

- **Facebook**
- **Instagram**
- **Web**

Octubre 2020

PASSEJADES:
Cada divendres al matí, passejades amb recorreguts de dificultat baixa/mitja (2h aprox).
Cal inscripció prèvia: 93 450 27 47.
Activitat gratuïta.
Places limitades.

CONFERÈNCIES:
Segueix al Facebook del Casal, les conferències online
(Aules d'Extensió Universitària)

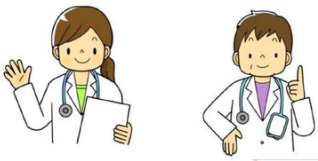
CGG Baix Guinardó

TALLERS 1º TRIMESTRE 2020-21

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SEVILLANES 9.30 a 10.30	TAI CHI 9.30 a 10.30	BOLLYWOOD 9:30 a 10:30	GAUDEIX DE L'ART 9:30 a 10:30	PASSEJADES 9:30 a 13:00
CUIDA L'AUTOESTIMA 11:00 a 12:00	GIM MANTENIMENT 10:15 a 11.15	ANGLÈS PER PRINCIPIANTS 11:00 a 12:00	SORTIDA CULTURAL CAMINART 10:15 a 12:15	GUITARRA INTERMEDI 9:30 a 10:30
IOGA ONLINE 11:30 A 12:30	HORT 10:15 a 11:15	MEMÒRIA E 12.30 a 13:30	GIM FUNCIONAL 11:00 a 12:00	GIM SUAU 10:15 a 11:15
CATALA 1 12:30 a 13:30	MEMÒRIA A 11:00 a 12:00	AVANÇA EN L'ÚS DE L'ORDINADOR 11.30 A 13.00	INFORMÀTICA ONLINE 11.30 a 13:00	VIDEOCONFERÈNCIES LA CAIXA ONLINE 10:30 a 12:30
CULTURA I CONVERSA FRANCESA B ONLINE 16:30 a 17:30	ARTE DE CONOCERSE ONLINE 11:00 a 11:30		PINTURA A L'OLI 10:00 a 11:30	GRUP LECTURA 11:00 a 12:00
CULTURA I CONVERSA FRANCESA A ONLINE 18:00 a 19:00	ANGLÈS INTERMEDI ONLINE 11:30 a 12:30		BALL DINÀMIC 12:30 a 13:30	CONVERSA EN ANGLÈS ONLINE 12:30 a 13:00
	GRUP SUPORT 12.30 a 13.30		CONFES AEU ONLINE 16:00 a 17:30	
	BALL EN LÍNIA AVANÇAT 16.30 a 17.30		BALL EN LÍNEA 16:30 a 17:30	

Districte d'Horta-Guinardó · Ajuntament de Barcelona

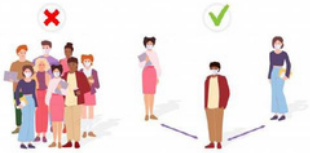
NORMATIVA DE PREVENCIÓ SANITÀRIA



SI US PLAU, SEGUIU LES INDICACIONS DEL PERSONAL DEL CENTRE, SENYALITZACIONS I CARTELLERIA

ÉS OBLIGATORI L'ÚS DE MASCARETA A L'ACCEDIR AL CASAL

DESINFECTEU-VOS LES MANS AMB GEL HIDROALCOHÒLIC



RESPECTEU ELS AFORAMENTS DE LES SALES, MANTENINT LA DISTÀNCIA MARCADA DE SEGURETAT

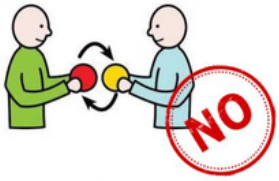
S'HA DE VINDRE AL CASAL 15 MINUTS ABANS DEL COMENÇAMENT DEL TALLER

LES PERSONES QUE CURSIN TALLERS NETEJARAN EL SEU LLOC A L'ARRIBADA I SORTIDA DEL TALLER AMB ELS PRODUCTES DESINFECTANTS QUE FACILITARÀ EL CASAL

ES DEMANA PUNTUALITAT

EN EL CAS DE VENIR MÉS TARD PER MOTIUS JUSTIFICATS, POSIS EN CONTACTE AMB EL CASAL PER QUE EN TINGUEM CONSTÀNCIA

QUEDA PROHIBIT L'ÚS DE MATERIAL COMPARTIT



CADASCÚ HA DE PORTAR I EMPORTAR-SE EL SEU MATERIAL PER A REALITZAR LA CLASSE

IMPORTANT

QUALSEVOL PERSONA QUE CURSI UN TALLER HA D'AVISAR AL CASAL SI:

- MOSTRA SÍMPTOMES COMPATIBLES AMB EL COVID-19
- ÉS DIAGNOSTICAT COM POSITIU
- HA ESTAT EN CONTACTE AMB UNA PERSONA DIAGNOSTICADA AMB COVID-19

LA VEU DELS SOCIS

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònica infobaixguinardo@gmail.com

En MET de RIBES (conte enviat per Isabel Serra).

Es deia Jaume Ballester però tothom el coneixia per en Jaumet o Met. Era pagès, prou conegut a la comarca on serpenteja el riu Freser. En Met era un home feliç que mantenia una posició sòlida entre la classe pagesa. Tenia les seves, diguem-ne, "sortides".

Un dia que no portava el carro, va anar caminant un bon tros per la ribera dreta sense adonar-se que quedava molt distanciat del pont que creua el riu. Primer va pensar d'anar a donar la volta fins que trobés el pont, però després va tenir un altre pensament que li podia haver sortit molt car a en Met: per què no traspassar a peu el riu? En aquell moment el Freser no baixava gaire fort...

Ell era un home poc covard. Total, per mullar-se una mica!... Quina profunditat podia tenir l'aigua? Mig metre? Per una alçada així, no es podia pas ofegar. Es tragué les espardenyes i avançà cap a l'aigua que trobà una mica freda. No havia donat unes passes quan va veure clar que allò del mig metre era una mesura poc meditada. Però ja hi era i en Met ja hem dit que era una persona decidida, no una persona que primer pensa una cosa i després en fa una altra. No, no era d'aquests en Met.

Va avançar poc a poc mirant de no ensopegar ni relliscar. El corrent era molest en aquell tros i calia anar amb compte. Un desnivell soterrani el va fer enfonsar i en Met va passar por per primera vegada. Va fer un equilibri de circ amb la cama dreta tractant que amb l'esquerra pogués continuar amb el seu propòsit. Fou debades i en Met caigué al mig del riu. S'aixecà aviat tot i que les pedres relliscoses del fons el feren caure per segona vegada.

Diuen que, per l'altra banda de la riba, atinà a passar per allà un pagès amic seu que li preguntà: Com va això, noi? Què et passa? Ja ho veus, anar fent. I va quedar a la comarca la dita que en circumstàncies més o menys problemàtiques es podia ANAR FENT... COM EN MET DE RIBES.