



BUTLLETÍ INFORMATIU



NOTÍCIES DEL CASAL



Aquest mes de setembre fem les inscripcions més concorregudes dels tallers de tot el curs.

Totes les persones sòcies us podeu **preinscriure** als tallers online o presencialment.

Abans que res, consulteu la nostra programació. La tenim en format paper, la podeu consultar a la web del Casal o l'haureu rebut per email i whatsapp. Tenim més de 60 tallers per triar.

Recordeu que els tallers de Gimnàstica, Pilates i Posa't en forma ballant **no requereixen inscripció**. Us heu de presentar el primer dia de l'activitat.

El dia 16 de setembre farem sorteig de places únicament per als **tallers amb alta demanda**. Al tríptic de la programació veureu com funciona exactament tot el procés.

D'altra banda, el número d'aquest mes va quasi exclusivament dedicat a algunes de les activitats que fem al Casal.

Les persones que escriuen ho fan des del seu punt de vista i grau de participació: són talleristes, persones voluntàries o participants.

D'aquesta manera, podrem respondre millor a la pregunta: i aquí al Casal què feu?

I és que a vegades, l'activitat del casal queda invisibilitzada quan de fet podem arribar a fer més de 80 tallers a l'any, tenim les activitats de tennis taula i sala de joc permanents, tenim els serveis d'aula oberta, biblioteca i d'orientació i assessorament, fem xerrades, sortides de senderisme...

Tot això no s'organitza sol. Entre les comissions Gestora i d'Activitats i l'equip tècnic del Casal anem portant-ho a terme.



TALLER D'INFORMÀTICA

A punt de començar un nou curs, escric sobre un taller que porta realitzant-se, com molts altres, des de que va començar a funcionar el Casal. És el **taller d'Informàtica**.

Quan es va crear el Casal, la Caixa va equipar amb el material necessari el que coneixem com aula d'informàtica. Des de llavors s'ha cuidat del manteniment, tant dels equips com dels programes instal·lats en ells, també realitza **cursos gratuïts de formació per als usuaris del Casal**.

Molt ha canviat des del seu inici. Encara que els equips sempre s'han anat actualitzant amb nous programes, avui ja no tenim aquells PC de sobretaula; han estat substituïts per PC portàtils, actuals i ràpids i els programes instal·lats en ells són els més actuals. Ja no hi ha projector i pantalla i en el seu lloc hi ha una TV de grans dimensions que aporta una major nitidesa.

Els cursos que s'ofereixen també han anat canviant **adaptant-se a les necessitats** dels usuaris del Casal. Des de fa un temps hi ha un major interès per les **xarxes socials i pels mòbils** encara que continuen interessant els cursos de sempre, com **Iniciació a la Informàtica, Word o Internet**.

Com funciona el taller? El taller neix de la **comissió d'informàtica** formada per voluntaris del Casal (el coordinador és en Mariano i la responsable és l'Anna). Periòdicament l'Anna convoca una reunió per a parlar de les activitats a realitzar i de temes relacionats amb aquesta comissió.

Qui imparteix els cursos d'informàtica? Els voluntaris de la Comissió d'Informàtica, persones contractades per la Caixa i persones contractades pel Casal.

A més a més, també existeix l'**Aula Oberta**: a l'aula d'informàtica hi ha reservades unes hores per a practicar i fer consultes.

I per acabar dues coses:

La primera, animar-vos a **assistir** a algun dels cursos que s'ofereixen. Segur que trobareu el que busqueu. Si no és així ho parleu amb l'Anna, la responsable de la Comissió i del Casal, ella veurà si hi ha possibilitat de realitzar el curs que us interessa. Per al vostre coneixement, per a realitzar un curs que no està programat, primer ha de ser viable i segon tenir un mínim de persones interessades.

La segona, si esteu interessats a **formar part de la Comissió d'Informàtica** com a voluntaris, endavant, ànim, parleu amb en Mariano o amb l'Anna. Estarem encantats de poder comptar amb vosaltres. Bon inici de curs.



EL GRUP DE TEATRE DEL CASAL

“NO T NI NOM”

El Grup de teatre “No T ni Nom”, va néixer ara fa ja més de 15 anys amb la intenció de brindar a totes aquelles persones del Casal que tenien el “cuquet” del teatre d’oferir-los l’oportunitat d’interpretar dalt d’un petit escenari personatges de ficció per l’esplai d’un públic familiar.

Al llarg de la seva vida aquest grup de teatre s’ha nodrit de moltes persones del Casal, que en més o menys fortuna, van poder complir aquests desitjos d’interpretació però sempre amb un esperit de superar les mancances de qualsevol aficionat amb un to desenfadat i festiu.

L’objectiu principal d’aquest grup és oferir als participants una activitat gratificant, no exempta d’un treball constant al llarg de cada trimestre, per tal d’assolir un progrés que permeti efectuar interpretacions realistes dels personatges que han sigut assignats.

En aquest grup cada trimestre hi ha baixes i altes i tothom hi té cabuda, si bé per les obres que s’han començat a assajar, els nous tenen un paper reduït com a substitucions o tasques d’ajut, però tothom té una activitat d’aprenentatge.

Com tota activitat artística, aquesta també demana un aprenentatge per assolir un “saber fer” dalt de l’escenari i així cal treballar tant la ment com el cos i podríem anar enumerant tasques a fer com:



Perdre la por/vergonya de parlar en públic.

Fer treballar la memòria.

Analitzar els personatges i caràcters per interpretar.

Treballar l’expressió corporal.

Aprendre a entonar.

Aprendre a diferenciar els sons de les lletres segons es parli en català o castellà, fins i tot diferenciar quin sentit té la mateixa paraula depenent de l’idioma que parlem.

Projectar la veu perquè arribi a tots els espectadors i no només a la primera fila.

Moure’s per l’escenari fluidament, encara que s’estigui parlant i caminant al mateix temps.

Omplir l’escenari donant equilibri a l’acció.

ENCARNACIÓN CAÑERO Y EL TALLER DE PINTURA

Para todos Encarna es el santo y seña de nuestro taller de pintura; ella suele pintar con acrílico pero diríase que por su minuciosidad más que pintar pareciera que borda con los pinceles. Físicamente es más bien menuda pero hemos de admitir que llena la clase con sus ganas de vivir y sobre todo con sus continuos paseos entre las mesas intentando ser asesorada, aunque bien sabemos que la decisión última es siempre suya y suyos son los últimos retoques que mejoran su obra o da la última pincelada con la que da por zanjada cualquier diatriba.

Encarna nació en Sevilla, dice que en el año 27 y aquí todos manejamos dedos propios y extraños para llegar a la conclusión de que este espíritu inquieto que nos acompaña tiene ya 96/97 años. Y aquí, amigos míos, tenemos que admitir que aunque su andadura no ha sido fácil firmaríamos todos por tener su vitalidad y mantener esa ilusión por la que sale de casa cada día para integrarse en infinidad de actividades.



Según ella en nuestro taller encuentra amigos, compañía y sobre todo una actividad que relaja, agudiza el ingenio y ejercita la constancia hasta conseguir enmarcar la pintura que en principio parecía inalcanzable. Sus consejos para llegar a su edad son fáciles: no recluirse en casa, intentar integrarse en grupos afines y sobre todo mantener en actividad cuerpo y mente para desterrar pensamientos negativos y en estas estamos cuando sale corriendo porque la esperan en el taller de Taichí.

ENCARNA DEBERIA TENER POR APELLIDOS ALEGRIA, DINAMISMO E ILUSIÓN.



BUTLLETÍ INFORMATIU DEL CASAL

Estrenamos el curso 2024-2025 con energía renovada, listos para disfrutar de nuestros talleres favoritos, aprender cosas nuevas y retomar esas charlas tan animadas con amigos y compañeros.

Con el nuevo curso, también llega un nuevo número del Butlletí, que después de la pausa del verano, seguimos sumando ediciones. Porque el pasado mes de febrero de 2024 **alcanzamos el número 100**, una meta que celebramos con entusiasmo por el trabajo hecho de todos los involucrados.

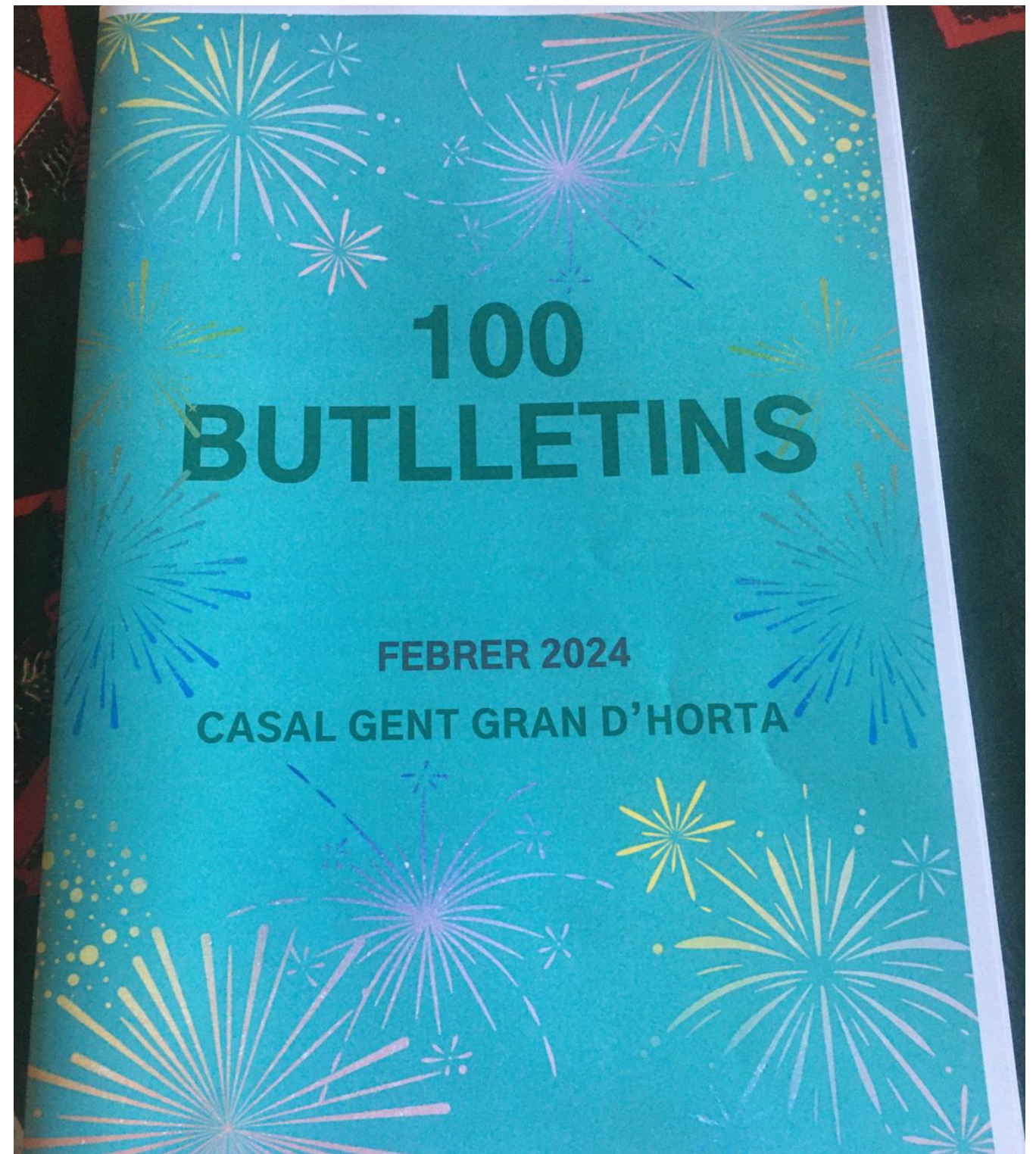
Aunque lleva más de **15 años funcionando** y es de sobra conocido que algunos socios desconocen cuándo se publica.

La **Comissió del Butlletí** está formada por cinco voluntarios que se reúnen una vez al mes para **planificar y redactar** los próximos artículos.

También cuenta con **colaboradores** que aportan sus artículos, lo que **enriquece y diversifica el butlletí**. El coordinador recibe los artículos, hace la maquetación y los envía al Casal para su publicación.

Recordad que el butlletí se publica a **principios de cada mes** y lo podéis recoger en la entrada del Casal. Si alguno de vosotros se queda sin un ejemplar, podéis solicitar una **copia en información**. En él, encontraréis **noticias** del Casal, la **programación mensual** y varios **artículos de interés**.

A veces, pueden surgir actividades o eventos de última hora no previstos, pero la información siempre estará disponible en el Casal o a través del WhatsApp, como recordatorio.



BIENVENIDA AL OTOÑO

Con las Fiestas de la Mercè nos despedimos del verano. Se ofrecen actividades para todos los gustos y edades: conciertos, gegants, castellers, correfocs.... El tradicional Piromusical, junto a la Fuente Mágica de Montjuic, que pone fin a la Fiesta Mayor de Barcelona y damos la bienvenida al otoño. Os recomiendo consultar el programa del Ayuntamiento www.barcelona.cat para conocer las novedades y ubicaciones repartidas por toda la ciudad.

POESIA

MUJER

Qué tienes en la mirada que no dejas de mirar
qué tienes o qué no tienes que te impida el caminar
rompe ya tu viejo sino donde tú estés es tu lugar
que no te lastren los dijes, ni rumores al pasar

Ser mujer no es tu destino; primero ser, después mujer
y si mujer te parieron sin quererlo pretender
no tienes porque obligarte a dar vida sin querer
que ser mujer no es empresa ni tampoco da poder.

Solo tú tienes la llave, solo tú puedes mujer
pues dar vida no hace fácil, el renunciar a tu ser
y si llegado a destino quieres por fin renacer
haz que la niña que esperes siga tu senda a su vez
aprovechando el camino que tú desbrozaste ayer.

Y una vez en tu regazo el fruto de tu preñez
mira de frente hacia el mundo y grita con altivez:
No parí por ser mujer, parí por quererlo hacer
que el orgullo de ser madre no olvidó el de mujer



TALLER DE MEMORIA

Antonia llegó a su casa después de hacer unas compras. Estaba colocando los productos cuando recibió una llamada de su hija para decirle que tenía que ir a recoger a su nieto.

Siguió colocando su compra: Unos productos en el armario, otros en la nevera, otros en el congelador...

Al día siguiente, necesitó ir a la farmacia y no encontraba el monedero, pensó y pensó: ¿Dónde dejé mi monedero? Seguro que está en casa, porque las llaves estaban en el monedero. Empezó a preocuparse por su falta de memoria.

Pasado un tiempo, necesitó coger un producto del congelador y ¡Oh , sorpresa, allí estaba el monedero! No se acordaba por qué no lo dejó en su lugar habitual, no porque no tuviera memoria, sino porque en el momento en que lo hizo, tuvo la llamada de su hija, pensaba en ir a recoger al nieto, hacer la comida... ¡Muchas cosas en su cabeza!

La **memoria** es una función del cerebro que nos permite almacenar y recuperar la información guardada (**imágenes, sucesos, recuerdos, sentimientos, etc.**). Si no nos acordamos, no es por falta de memoria sino por falta de atención. Hacer trabajar la memoria **estimula nuestras funciones.**

En el **Taller de Memoria** que realizo, trabajamos estos factores, utilizamos ejercicios de distintas clases: fichas, cálculo, lenguaje...



Al inicio del curso, hacemos la presentación del grupo y memorizamos los nombres de los compañeros y compañeras asociándolos con alguna cosa. También se estimula su atención mostrando objetos y recordándolos después.

Se realizan **actividades de grupo** e individuales para desarrollar la atención: fichas de errores, memory, juegos... ampliándose con **deberes** para casa, que repasamos y corregimos en clase.

También se mejora la predisposición a establecer **relaciones interpersonales** y se potencia la participación individual para crearles **seguridad y confianza.**

Mi **objetivo** como **tallerista** es **estimular** la capacidad de **atención**, fomentar su **autoestima** y **socializarnos.** Es muy importante que las personas nos sintamos útiles, participativos y que se pueda crear en clase un buen vínculo entre los compañeros.

TALLER D'ORTOGRAFIA CATALANA

Quan vaig veure que en el nostre Casal donaven classes d'ortografia catalana, vaig venir ràpidament per informació.

Les explicacions obtingudes van ser del meu gust. I el fet de poder aprendre a escriure la nostra llengua sense fer cap falta, em van fer decidir a apuntar-m'hi. N'estic molt satisfeta.

Actualment, el taller ha anat millorant doncs ja som una colla de vuit a deu persones que busquem aquest reforç que ens feia falta. Som uns companys i amics, fantàstics, tots fem pinya i anem millorant dia a dia. Sobretot tenim la sort, de comptar amb una professora, genial no, molt més que genial: la Teresa.

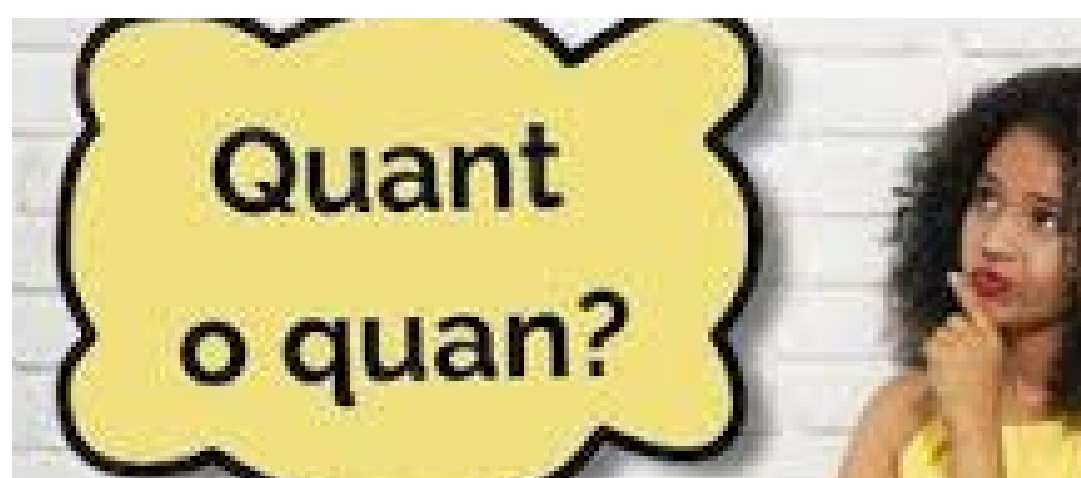
Per assistir a les classes només es necessita tenir un llibre d'estudi d'ortografia, un llibre de lectura (escollit per la profe) i, proporcionat per ella mateixa, una llibreta i un llapis o bolígraf.

Durant l'hora i mitja que dura la classe, després dels exercicis fem un dictat, que corregim a la pissarra, sempre es poden fer preguntes i exposar els dubtes de cadascú.

Aquest taller no és gens avorrit perquè al llarg de tot el curs, encara que no ho sembli, gaudim de les opinions de cadascú i sempre podem millorar les nostres errades.

Finalment, només us puc dir que és molt interessant i profitós i tot això, gràcies a la paciència i bona voluntat de la persona que dirigeix el taller.

Gràcies Teresa!



ACTIVITAT DE TENNIS TAULA

L'any 2010 tretze joves jubilats van decidir configurar i crear un secció de tennis taula (abans ping pong) al nostre Casal i plantar la llavor de l'actual secció formada per gairebé **70 persones**.

Actualment disposem d'una **taula a l'espai exterior** que, tot i no ser la que voldríem, ajuda a descongestionar **la sala interior** que tenim gairebé en exclusivitat gràcies a la bona predisposició del Casal, on hi ha "plantada" permanentment la taula que ha esdevingut un punt de trobada on **juguem, entrenem i, sobretot, ens socialitzem**. És bo de veure l'ambient de companyonia, de riures i bon humor qualsevol dia al matí o a la tarda, o l'assistència als àpats anuals.



Jugar practicant aquest esport també té força **beneficis per la nostra salut** física: mantenim o millorem en molts aspectes com ara la **mobilitat, els reflexos, la percepció, l'estabilitat i**, segons estudis mèdics recents, **retarda** la possibilitat de patir la malaltia de **Pàrkinson** i **millora** les condicions d'aquelles persones que la pateixen.



Tornant al nostre Casal, esmentar la incorporació femenina al grup que tot i no participar a la lliga sí que en gaudeixen com d'altres companys masculins d'aquest esport.

Com a Casal participem en diversos **esdeveniments esportius** de la Ciutat com ara tornejos, opens i -sobretot- a la lliga InterCasals de Barcelona, al voltant o agrupats en equips; un a primera categoria, un a segona i dos a tercera.

I, francament, no ho fem del tot malament doncs hem fet un palmarès prou digne a la lliga 2023-2024: l'equip de primera ha quedat en tercera posició, l'equip de segona en tercer lloc i l'equip de tercera en segona posició. I en concret, el company Lolo Adelantado ha quedat primer de la primera divisió a l'open d'Horta Guinardó.

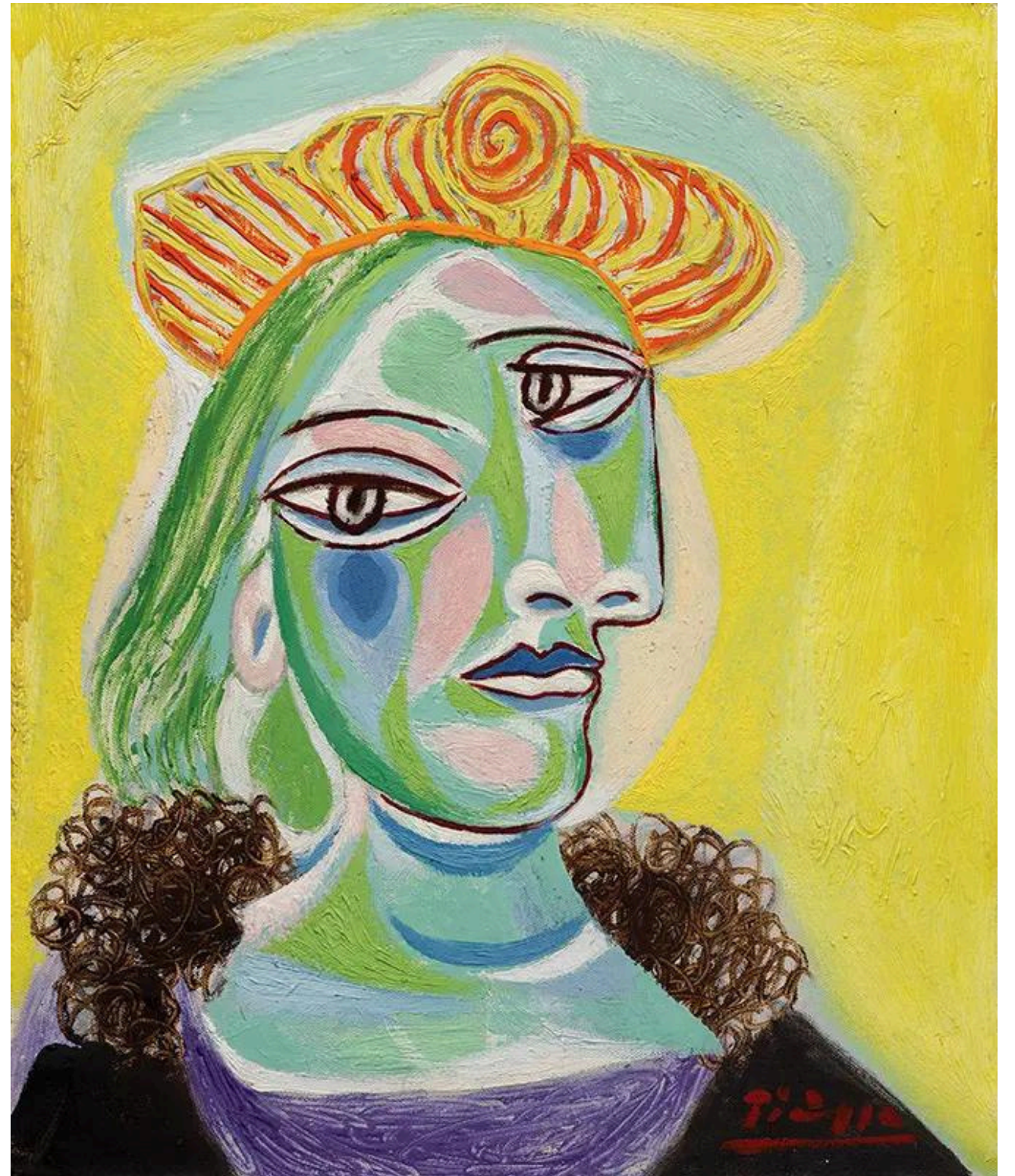
Tot plegat, la **part social i la part esportiva** assegura el present i fa preveure un bon futur com a secció del Casal. Cada cop en som més i potser necessitarem espais més amples...

ANÉCDOTAS DE JUVENTUD DE LOS MUSEOS MIRÓ Y PICASSO

Os explicaré lo que me pasó cuando era joven. Fuimos la novia y yo al museo Miró al principio de los 70. Estaba recién estrenado, todo nuevo súper moderno ¡Qué guay! Dijimos. Pero no creo que estuviéramos más de media hora y salimos decepcionados. Ni entendíamos la obra ni teníamos ni idea de arte moderno. Nos pareció simples garabatos, líneas rectas, curvas, puntos, espirales. Nos entró tal pastel mental que nos salimos.



Otra anécdota que me pasó muchos años después con un compañero de trabajo ya jubilados paseando por el barrio de la Ribera entrando al museo de Picasso, nos resultó muy interesante ya que Picasso te puede gustar o no pero cuando te pones delante de un cuadro suyo, éste te hace pensar y comprender el mensaje del genio. Basta con ponerse delante del Guernica y estar todo el tiempo que quieras y no dejar de asombrarte de la fuerza, el odio y la injusticia que trasmite situándote en el contexto y en el momento que fue pintado.



Volviendo al museo Picasso de Barcelona, con mi amigo entramos en la sala donde se exponían doce cuadros de las Meninas basadas en la obra maestra de Velázquez pero al estilo Picasso. Las mirábamos intentando sacarle sentido y al final me dice mi amigo, en broma, vámonos Pedro que esto me da miedo. Sí vámonos le dije yo y nos fuimos al Champanyet a tomar unas copas.



TALLER DE HISTORIA DEL ARTE

Os voy a explicar el taller sobre arte que tuvimos el último trimestre y que nos lo dió la profesora Memi Paso.

Para mí ha sido muy positivo pues, aunque me gusta la pintura y es por eso que algo pinto he de reconocer que de arte y su evolución a lo largo de la historia con sus diferentes estilos tenía una idea más bien pobre. Entraba a un museo y cuando veía una obra me podía gustar más o menos y sabía a qué estilo pertenecía. Pero si miras ese mismo cuadro y sabes de qué época es, el estilo en su contexto histórico, por quién fue pintado y, además sabes quién lo patrocinaba, la visión de esa misma obra cambia por completo.

Durante la visita que hicimos al museo Miró al final de curso con Memi, la visión del museo resultó totalmente diferente en comparación a cuando era joven. Y no es que sea un admirador de Miró pero las explicaciones de Memi bastaron para ver su obra con más objetividad y poder ver lo que el artista quiso transmitir.

Lo que he aprendido en este curso, es que cuando uno se pone delante de una obra de arte has de tener claro la época, el estilo, el contexto en el que fue pintado y así ver la evolución de las sociedades, los poderes que las dominaban a lo largo de la historia.

QUÉ Y QUIÉN
ES UN
ARTISTA

QUIÉN LO
PATROCINA

QUÉ ESTILO
TIENE UNA
OBRA

EN QUÉ
CONTEXTO
SE CREÓ

Por ejemplo, el poder de la religión sobre los diferentes estilos -sobre todo al principio- el románico, el renacimiento, el barroco. La influencia de las monarquías y los mecenazgos en toda Europa, durante el neoclasicismo, rococó y romanticismo se ve en estas obras.

A partir de 1800 durante el Realismo, el Impresionismo y el Expresionismo el protagonismo pasó más al artista y a las sociedades que demandaban cambio y aunque el poder siempre lo tuvo el dinero que era quien pagaba las obras de arte, el pintor podía expresarse con más libertad. Cobró protagonismo la luz con trazos libres y sencillos en Monet, Marie Cassat, Degas y también Vanghog. En el último de estos estilos, el Expresionismo, el artista trata de plasmar en su obra los sentimientos humanos. El miedo, la ansiedad, el amor y la sensualidad. Cosa nada fácil, pero lo hacen. El Grito de Edward Munch trasmite miedo y el Beso de Gustav Klimt, precioso, no trasmite miedo sino todo lo contrario.

Por último, he podido reflexionar que para llegar a los últimos estilos en la pintura como el Cubismo del gran Picasso o el Surrealismo de Dalí o Miró, fueron necesarios siglos de evolución al Arte Pop y al Post-Modernismo actual. Y todo ha sido un fiel reflejo de las sociedades en las cuáles convivieron.

PROGRAMACIÓ



BALL GRATUÏT de 17 a 19.15h

dissabte 7, MÚSICA VARIADA I SORTEIG DE PLANTES
dissabte 14, MÚSICA EN VIU AMB SÍLVIA BAS I
SORTEIG DE PLANTES
dissabte 28, MÚSICA VARIADA I SORTEIG DE
PLANTES

SEVILLANES de 18 a 19.30h

dissabte 21
Activitat oberta de sevillanes

PREINSCRIPCIONS TALLERS

Del 2 al 13 de setembre per a persones sòcies. De
10:00 a 13:00h i de 16:00 a 18:00h

FESTA MAJOR D'HORTA

dimarts 10 a les 17:00h, Balls en línia a la plaça Eivissa
dijous 12 a les 18:30h, Cantada d'Havaneres a la sala
d'actes del casal

SENDERISME

L'activitat habitual de senderisme es reprendrà al mes
de **novembre**. El proper 4 d'octubre realitzarem
l'activitat **Grans Senders** a nivell de Districte d'Horta
Guinardó on participaran persones dels quatre casals
municipals del Districte.

DIES DE TANCAMENT DEL CASAL

11, 23 i 24 DE SETEMBRE

CERCLES DE DONES

dimarts **1 d'octubre de 9 a 10.45 hores**

GRANS DONES, per a majors de 65 anys. Espai per
compartir, escoltar-nos, redescobrir les nostres
potencialitats i cultivar la confiança i la cura. Cal
inscripció prèvia!

GRANS SENDERS

Activitat en el marc de la Setmana de la Gent Gran
divendres **4 d'octubre a les 9:00 hores**

Itinerari: La Floresta - Can Busquets - La Rierada - Salt
d'aigua - Molins de Rei - BCN

Punt de trobada: Plaça Eivissa

Inscripcions: A partir del 2 de setembre