

Casal Gent Gran
Can Fàbregas

Tallers i Activitats culturals

TARDOR 2024

Can Fàbregas



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sarrià - Sant Gervasi

ÍNDIX

CRITERIS D'ACCÉS

- Poden ser persones usuàries inscrites pàg. 04





TALLERS

- Procés d'inscripció pàg. 05
- Informacions complementàries pàg. 06

Oferta de tallers

- **CONeixEMENT**
 - Aules didàctiques pàg. 07
 - Jocs de taula pàg. 07
 - Llengües pàg. 08
- **CREATIVITAT**
 - Arts escèniques pàg. 09
 - Belles arts pàg. 09
 - Cuina pàg. 09
 - Manualitats pàg. 09
 - Música pàg. 09
 - Roba i fils pàg. 09
- **MOVIMENT**
 - Activitat física pàg. 10
 - Balls pàg. 11
 - Petanca pàg. 11
- **TECNOLOGIA**
 - Aplicacions i programes pàg. 12
 - Mòbil (smartphone) pàg. 12
 - Ordinador pàg. 12
 - Tauleta pàg. 12
- **SALUT**
 - Emocional pàg. 13
 - Memòria pàg. 13

LLEGENDA

-  Gratuït
-  Pagament
-  Voluntariat del casal
-  Càpsula Taller.
No es comptabilitza com un taller

ACTIVITATS PUNTUALS

- Inscipcions pàg. 14
- Informacions complementàries pàg. 14

Oferta d'activitats

- Anem al teatre pàg. 15
- Anem de concert pàg. 16
- Caminades a mida pàg. 17
- Cinema pàg. 19
- Els museus t'esperen pàg. 20
- Ens expliquen pàg. 21
- Excursions i viatge pàg. 25
- Exposicions pàg. 26
- Festes tradicionals pàg. 27
- Visites culturals pàg. 29

IMPLICA'T AL CASAL

- Voluntariat pàg. 31

ACTIVITATS DEL PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE PERSONES GRANS

- Dia internacional de les persones gran pàg. 32
- Trobades de la xarxa de casals i grups del districte pàg. 33

ALTRES ACTIVITATS AL DISTRICTE

- Circuit gimnàstic pàg. 35
- El teatre amb i per les persones grans pàg. 36
- Jornada per la justícia global pàg. 36
- Programa psicoeducatiu de suport... pàg. 37
- Radars pàg. 37
- Taller d'inteculturalitat pàg. 38

Críteris d'accés

PODEN SER PERSONES USUÀRIES INSCRITES

- Les persones majors de 60 anys residents a la ciutat de Barcelona i les seves parelles, encara que no compleixin el requisit de l'edat.
- Les persones majors de 55 anys prejubilades i/o pensionistes residents a la ciutat de Barcelona i les seves parelles, encara que no compleixin el requisit de l'edat.
- Excepcionalment, també les persones que, tot i no complir els criteris d'edat o de residència, ho sol·licitin per escrit al correu electrònic del punt d'informació del casal, i rebin el vistiplau de la Comissió Gestora i/o del Districte, a través de la direcció del casal. Aquesta condició quedarà subjecta a la revisió que es farà a l'inici del curs següent. En cas de llista d'espera es donarà prioritat d'inscripció a les persones que aconsegueixin els requisits anteriors.

Tallers

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

PREINSCRIPCIÓ

- Del **3 al 6 de setembre** per **DEMANAR** plaça als tallers a on es vol participar.
- De **10 a 12.30 h** i de **16 a 19 h**
- Cal portar el núm. del DNI.
- 1 persona pot apuntar-ne a una 2a.
- Es pot fer per **correu electrònic, telèfon, whatsapp** o **presencialment** al casal.

SORTEIG I INFORMACIÓ

- Del **9 al 13** de setembre des del casal farem:
 - **SORTEIG** de les places de cada taller.
 - **INFORMAR de ser admès** o estar en llista d'espera.
 - Concertar una **CITA PRÈVIA** amb dia i hora per **formalitzar la inscripció**.
 - Es farà per **whatsapp, correu electrònic** o **telèfon**. Per rebre-ho al mòbil, cal tenir el núm. de telèfon del casal guardat als contactes del mòbil.

INSCRIPCIONS


- Del **16 al 20** de setembre segons **HORARI ASSIGNAT**.
 - **Si l'horari assignat no va bé**. Caldrà demanar per whatsapp telèfon o correu electrònic una altra cita per venir.
 - Si es vol **demanar reducció de preu per Targeta Rosa** caldrà presentar-la al casal en aquest moment.

QUI NO HA FET la Preinscripció a temps o NO HA ENTRAT al taller que volia

- **A partir del 26 de setembre** s'inscriurà si queden places lliures, si no s'anotará a la llista d'espera.

INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES

CAL TENIR EN COMPTE QUE:

- Cada persona es podrà inscriure a un **màxim de 2 tallers**. Els assenyalats amb aquesta icona  no es comptabilitzen, van a part dels 2 tallers.
- La demanda s'ha de fer per ordre de prioritat.
- En cas que s'exhaureixin les places, s'apuntarà a la llista d'espera.
- Es pot pagar amb targeta o per transferència bancària.
- Si el taller (sigui de pagament o gratuït) requereix material complementari d'ús individual, s'haurà d'assumir particularment.
- S'ha d'**assistir a un mínim del 80%** de les sessions dels tallers.
- **Tres faltes d'assistència** seguides no justificades suposarà la **pèrdua de la plaça**.
- **No es faran devolucions** dels imports exceptuant aquells casos que el taller quedi anul·lat per causes alienes a l'organització i/o per raons de salut acompanyat d'un informe mèdic, o en aplicació del dret de desistiment segons articles 68 i successius

TARIFES

Preus públics 2024 (IVA inclòs)

Genèric:	2,41 €/h
amb TR Reduïda:	1,45 €/h
amb TR Gratuïta:	0,64 €/h

Reducció de Targeta Rosa (TR)

- Cal presentar la targeta corresponent.

CALENDARI

Període

Inici: 9 octubre.









Final: 18 desembre.

Festius al Casal. No hi ha tallers, el casal és obert


















- **31 octubre;** Celebració **Castanyada**, a la tarda.
- **19 desembre;** Festa de **Nadal** a la tarda.

CONEXIEMENT

AULES DIDÀCTIQUES

01. GRANS LECTORS A càrrec d'Isabel Palomar	Dimecres 16.30 a 18 h	 
02. PARLEM: Trobades per reflexionar Grup d'Autogestió	Divendres 17.30 a 18.30 h	 
03. POESIA PER GAUDIR-NE A càrrec de Marisol Macià	Dimecres 10.30 a 11.30 h	 
04. TERTULIA LITERÀRIA A càrrec de: Ma Carmen Jordan	Dijous 10.30 a 12 h	 

JOCOS DE TAULA

05. BOTIFARRA A càrrec d'Àngel Galman	Dilluns 18 a 19.30 h	 
06. BRIDGE AVANÇAT A) A càrrec de Josep Ma Loscos	Dimecres 16.30 a 18 h	 
07. BRIDGE AVANÇAT B) A càrrec de Josep Ma Loscos	Dimecres 18.15 a 19.45 h	 
08. BRIDGE INICIACIÓ A càrrec de Lola Raurich i Miquel Diaz	Dilluns 16.15 a 17.45 h	 
09. CANASTA A càrrec de Carme Miquel	Divendres 17 a 19 h	 
10. DÒMINO AVANÇAT A càrrec d'Àngel Huertos	Dilluns 10.30 a 12 h	 
11. DÒMINO I ESCACS Grup d'autogestió	Divendres 17 a 19 h	
12. RUMMIKUB A) A càrrec de Josep Martínez i Ramon Carreras	Dimarts 17 a 19 h	 
13. RUMMIKUB B) A càrrec de Josep Martínez i Ramon Carreras	Dijous 17 a 19 h	 

CONEIXEMENT

LLENGÜES

Alemanys

14. ALEMANY MITJÀ
A càrrec d'Elisabeth Oehler

Dimarts
11.30 a 12.30 h



15. ALEMANY CONVERSA
A càrrec d'Elisabeth Oehler

Dimarts
10.15 a 11.15 h



Anglès

16. ANGLÈS A TRAVÉS DE TEXTOS
A càrrec de Maria Arnau

Dimarts
10 a 11 h



17. ANGLÈS INICIACIÓ
A càrrec d'Isabel Gallí

Dijous
11.45 a 12.45 h



18. ANGLÈS INTERMEDI A)
A càrrec d'Isabel Gallí

Dijous
10.30 a 11.30 h



Català

19. CATALÀ per a TOTHOM A)
A càrrec d'Anna Moya

Dimercres
17.15 a 18.15 h



20. CATALÀ per a TOTHOM B)
A càrrec d'Anna Moya

Dimercres
18.30 a 19.30 h



Francès

21. FRANCÈS INICIAL
A càrrec de Frédérique Bouillon

Dimarts
11.30 a 12.30 h



22. FRANCÈS MITJÀ
A càrrec de Marta Cabot

Dimarts
11.15 a 12.45 h



Italià

23. ITALIÀ CONVERSA
A càrrec de Ma Carmen Jordan

Dilluns
10 a 11.15 h



24. ITALIÀ INICIACIÓ
A càrrec de Ma Carmen Jordan

Dilluns
11.30 a 12.45 h



CREATIVITAT

ARTS ESCÈNIQUES

25. TEATRE INTERACTIU

Grup surti com surti.
A càrrec de Carme Piquet

Dilluns
11.15 a 12.15 h



BELLES ARTS

26. DIBUIX

A càrrec de Maria Romaní

Dimarts
10.30 a 12 h

**27. PINTURA A)**

A càrrec de Daniel Rodriguez

Dilluns
16.15 a 17.45 h

35,31 €

28. PINTURA B)

A càrrec de Daniel Rodriguez

Dilluns
18 a 19.30 h

35,31 €

CUINA

29. CUINA AL MICROONES

A càrrec de Maria Rovira

Dimecres
10 a 12 h



MANUALITATS

30. RESTAURACIÓ DE MOBLES A)

A càrrec de Carmen Rodes i
Roberto Barrera

Dimecres
16.15 a 18 h

**31. RESTAURACIÓ DE MOBLES B)**

A càrrec de Carmen Rodes i
Roberto Barrera

Dimecres
18 a 19.45 h

**32. TAPISSERIA INICIACIÓ**

A càrrec de Julie Yacar

Divendres
10 a 11.30 h



MÚSICA

33. CASTANYOLES

A càrrec d'Isabel Oliva

Divendres
11.15 a 12.15 h

18,83 €

ROBA I FILS

34. CALATS BRODATS

A càrrec d'Assumpció Roca

Dimarts
11 a 12.30 h

**35. COSTURA**

A càrrec d'Irma Fourcade

Dimecres
10.30 a 12.30 h

**36. PATCHWORK A)**

A càrrec de Clara Quintillà

Dimarts
17.30 a 19 h

**37. PATCHWORK B)**

A càrrec de Conxita Carbó i Clara Quintillà

Dijous
17.30 a 19 h



CREATIVITAT

38. PUNTES DE COIXÍ
A càrrec d'Anna Ma Larrotcha

Dimecres
17.30 a 19.30 h



MOVIMENT

ACTIVITAT FÍSICA

39. COS: JOC I EXPRESSIÓ
A càrrec de Marisol Macià

Dimarts
11.30 a 12.30 h



40. DANSA I MOVIMENT
A càrrec d'Isabel Oliva

Dijous
10 a 11 h

23,54 €

41. DANSA TERAPÈUTICA
A càrrec d'Isabel Oliva

Dimecres
11.30 a 12.30 h

25,89 €

42. ESTIRAMENTS
A càrrec de Carmen Gallo

Dimecres
17.15 a 18.15 h

25,89 €

43. ESTIRAMENTS i TONIFICACIÓ
A càrrec de Noemí Jiménez

Dilluns
16.15 a 17.15 h

23,54 €

44. GIM-BALL A)
A càrrec de Carmen Gallo

Dijous
17 a 18 h

21,19 €

45. GIM-BALL B)
A càrrec de Carmen Gallo

Dijous
18 a 19 h

21,19 €

46. GIMNÀSTICA A)
A càrrec d'Isabel Oliva

Dilluns
10 a 11 h

21,19 €

47. GIMNÀSTICA B)
A càrrec d'Isabel Oliva

Divendres
10 a 11 h

18,83 €

48. IOGA A)
A càrrec d'Alicia Batista

Dimarts
10.15 a 11.30 h

26,48 €

49. IOGA B)
A càrrec d'Alicia Batista

Dimarts
11.45 a 13 h

26,48 €

50. PILATES AVANÇAT
A càrrec de Julie Yacar

Dilluns
11.30 a 12.30 h



51. PILATES INICIACIÓ
A càrrec de Julie Yacar

Divendres
11.30 a 12.30 h



52. TAI-TXÍ A)
A càrrec d'Alicia Batista

Dijous
11 a 12 h

21,19 €

MOVIMENT

53. TAI-TXÍ B) A càrrec d'Àlícia Batista	Dijous 12 a 13 h	21,19 €
54. TAI-TXÍ AVANÇAT A càrrec d'Isabel Fernández	Dilluns 11 a 12 h	21,19 €
55. TXIKUNG A càrrec d'Isabel Fernández	Dilluns 12 a 13 h	21,19 €
56. ZUMBA GOLD A càrrec d'Isabel Oliva	Dimecres 10.15 a 11.15 h	23,54 €

BALLS

57. BALL EN LÍNIA A) A càrrec de Marta Stevie	Dijous 11 a 12 h	21,19 €
58. BALL EN LÍNIA B) A càrrec de Marta Stevie	Dijous 12 a 13 h	18,83 €
59. COUNTRY A) A càrrec de Carles Molina	Dimarts 16 a 17 h	21,19 €
60. COUNTRY B) A càrrec de Carles Molina	Dimarts 17.15 a 18.15 h	21,19 €
61. COUNTRY C) A càrrec de Carles Molina	Dimarts 18.30 a 19.30 h	21,19 €
62. SARDANES A càrrec de Josep Queralt	Dimecres 18.30 a 19.30 h	G V
63. SEVILLANES AVANÇAT A càrrec de Montse Marin	Dilluns 17.15 a 18.45 h	G V

PETANCA

64. PETANCA A) Grup d'autogestió	Dimarts 10.30 a 12.30 h	G
65. PETANCA B) Grup d'autogestió	Dijous 10.30 a 12.30 h	G

TECNOLOGIA

APLICACIONS I PROGRAMES

66. CREAR UN VÍDEO PER COMPARTIR-LO
amb **smartphone, tauleta i ordinador**
Cal portar pendrive mínim de 8G
A càrrec de Francesc Guasch

Dijous
17 a 18.30 h



67. IMATGES PER RECORDAR
A càrrec d'Obra Social "la Caixa"
5 novembre al 12 desembre



Dimarts i Dijous
10.30 a 12.30 h



68. PHOTOSHOP
A càrrec de Ferran Temprana

Dimarts
18.15 a 19.45 h



69. PREPARA EL TEU DESPLAÇAMENT
A càrrec d'Obra Social "la Caixa"
16 octubre al 18 desembre



Dimecres
17 a 19 h



MÒBIL (Smartphone)

És imprescindible portar el teu telèfon smartphone.

70. CONEIX EL TEU TELÈFON MÒBIL INICIACIÓ
A càrrec de Sebastian Aguado

Dilluns
10 a 11.30 h



71. CONEIX EL TEU TELÈFON MÒBIL AVANÇAT
A càrrec de Sebastian Aguado

Dimarts
16.30 a 18 h



72. WHATSAPP
A càrrec d'Obra Social "la Caixa"
18 octubre al 15 novembre



Divendres
10.30 a 12.30 h



ORDINADOR

73. EINES TECNOLÒGIQUES AVANÇAT
A càrrec de Sebastian Aguado

Dilluns
11.30 a 12.30 h



74. REFORÇ INFORMÀTIC AVANÇAT
A càrrec de Rafael Palomares

Dilluns
18 a 19.30 h



TAULETA

Pots portar la teva Tauleta o te'n deixarem una.

75. APRENENETGATGE DIGITAL
Dates, continguts i inscripcions
a concretar al taulell informatiu, properament.



SALUT

EMOCIONAL

76. L'HORTET AL CASAL

Grup d'autogestió

Divendres
11.30 a 12.30 h

G

77. MEDITACIÓ

A càrrec de Mercè Aso

Divendres
11.30 a 12.30 h

G V

MEMÒRIA

Són tallers per prevenir possibles pèrdues de memòria associades a l'edat.

78. ESTIMULACIÓ COGNITIVA A)

A càrrec de Carmen Gallo

Dimarts
18.15 a 19.15 h

23,54 €

79. ESTIMULACIÓ COGNITIVA B)

A càrrec de Pablo Toledo

Dilluns
10.30 a 11.30 h

23,54 €

80. ESTIMULACIÓ COGNITIVA C)

A càrrec d'Alicia Batista

Dijous
16.15 a 17.15 h

21,19 €

81. ESTIMULACIÓ COGNITIVA D)

A càrrec de Pablo Toledo

Dilluns
11.45 a 12.45 h

23,54 €

82. MEMÒRIA A)

A càrrec de Carme Piquet

Dijous
10.30 a 12 h

G V

83. MEMÒRIA B)

A càrrec de Carme Piquet

Divendres
11 a 12.30 h

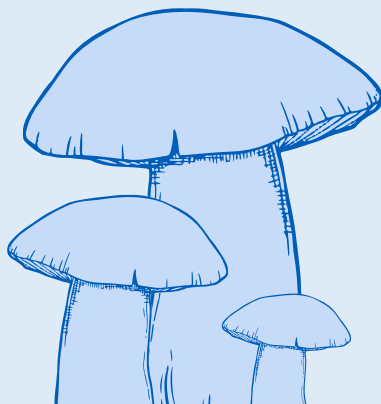
G V

84. MEMÒRIA MUSICAL

A càrrec de Creu Roja

22 novembre al 13 desembreDivendres
17.30 a 19 h

G



Activitats puntuals

INSCRIPCIONS

DATES

INICI: a partir del **23 de setembre**.



FINAL: fins al mateix dia llevat estigui indicada la data a l'activitat.

PODEN FER-SE:

- **CORREU ELECTRÒNIC:**
info@ggcanfabregas.cat
- **PRESENCIALMENT AL CASAL.**
Especialment les de pagament
- **TELÈFON:**
93 203 21 43 - 677 420 229
- **WHATSAPP:**
602 223 324

INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES

CAL TENIR EN COMPTE QUE

- Algunes activitats són compartides amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons. 
- Cal haver fet la inscripció per poder fer l'activitat.
- Les de pagament 
 - Es paguen amb targeta o per transferència bancària.
 - Es podrà demanar el retorn de l'import de l'activitat si es presenta un justificant mèdic o si es comunica 5 dies abans de fer-se l'activitat.
 - No es fa reserva de plaça fins a efectuar el pagament
- Una persona sols pot apuntar a una persona més.
- **Es crearà un grup de Whatsapp** en algunes de les activitats per comunicar-nos i s'eliminarà un cop s'hagi fet.
- T'agraïrem que si **no pots venir** un cop inscrita, **ens informis**.

ANEM AL TEATRE



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.

EL TENORIU

Dijous

21 novembre

20 h

La Sílvia i l'Andreu es desperten a la nit amarats de suor. Tots dos han tingut el mateix estrany malson. La Mary Santpere i en Joan Capri se'ls han aparegut en el somni i els han amenaçat amb no deixar-los dormir mai més si no recuperen la seva tradició de fer el Don Juan Tenoriu per Tots Sants

Lloc: Teatre POLIORAMA. Rambla dels Estudis, 115.

Transport recomanat: FGC: Pl. Catalunya o BUS:
V13 o METRO: Pl. Catalunya (L1/L3).

Inscripcions: fins dijous 24 d'octubre.

Preu: 26,80 €

VOLTAIRE/ ROUSSEAU. LA DISPUTA II

Dissabte

14 desembre

17.30 h

Un pamflet anònim acusa Rousseau per haver abandonat els seus cinc fills. Ell recorre a Voltaire per esbrinar plegats qui és l'autor d'aquesta abominació. Això ens dona l'oportunitat d'assistir a una gran escena domèstica on els dos filòsofs enfronten les seves idees sobre Déu, la igualtat, l'educació i el teatre.

Lloc: Teatre ROMEA. Carrer de l'Hospital, 51.

Transport recomanat: FGC: Pl. Catalunya o
BUS: V13 o V11 o METRO: Liceu (L3).

Inscripcions: fins dijous 7 novembre.

Preu: 25,40 €

ANEM DE CONCERT



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.

CONCERT DE NADAL**EL TRENCANOUS****Amb la Banda Municipal de Barcelona**

Diumenge

15 desembre

18 h

No hi ha Nadal sense Trencanous. La preciosista sèrie de danses amb què Txaikovski il·lustra el conte de Hans Christian Andersen s'ha convertit en un must per a aquestes dates, que connecta l'oient amb l'esperit nadalenc o suggereix un determinat estat emocional.

Lloc: AUDITORI. C/ Lepant, 150.

Transport recomanat: BUS: 7 o H12 o METRO: L1 a Marina.

Inscripcions fins: fins dijous 7 de novembre.

Preu: 12 €



CAMINADES A MIDA



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Can Fàbregas.
A càrrec de Carlos Gallego, Carmen Ballarín, Daniel Gegúndez i Jordi Bargalló.

Són passejades matinals de dificultat mitjana per conèixer a peu racons del nostre entorn proper.

Es camina unes 2,5 h i la durada total aproximada és d'unues 4 h.

Són sortides de tot el dia: **Caminada + dinar** en un restaurant de la zona (opcional quedar-s'hi).

Dia: **dimecres.**

Inscripció: fins dilluns abans de la sortida.

Assegurança d'accident: és responsabilitat de cadascú i s'actuarà segons indicacions del 112.

Observacions: portar roba adient segons l'estació de l'any, bon calçat, pals de trekking, crema solar, aigua i algun aliment per anar picant.

* **Bitllet recurrent:** És l'abonament gratuït per a viatgers freqüents per les 6 zones tarifàries de rodalies de Barcelona per un preu de fiança de 10 € per a viatges il·limitats. 3r trim 1 de setembre al 31 de desembre 2024

SAMALÚS (Vallès Oriental)

Dimecres

9 octubre

8.45 h

Punt de trobada: estació de RENFE de Sants, davant taquilles.

Comprar bitllet: 3 zones.*

ANELLA VERDA DE TERRASSA

Dimecres

23 octubre

8.45 h

Punt de trobada: estació dels FGC de Sarrià direcció a Terrassa (S1).

Comprar bitllet: 3 zones.



CAMINADES A MIDA

**DESSALINITZADORA
PRAT DE LLOBREGAT**

Dimecres
6 novembre
8.45 h

Punt de trobada: estació METRO L3:
Zona universitària
(banda muntanya).

**DE SANT JOAN A LES
FONTS (Vallès occidental)**

Dimecres
20 novembre
8.45 h

Punt de trobada: estació dels FGC
de Sarrià direcció
a Terrassa (S1).

Comprar bitllet: 3 zones.

**COVA FORADADA DE
CALAFELL**

Dimecres
4 desembre
8.45 h

Punt de trobada: estació de RENFE
de Sants, davant
taquilles.

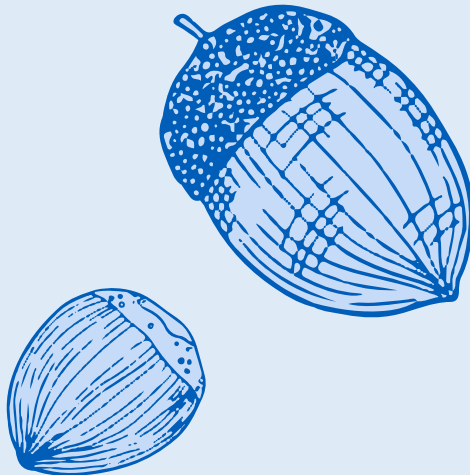
Comprar bitllet: 5 zones.*

PREMIÀ - VILASSAR

Dimecres
11 desembre
8.45 h

Punt de trobada: estació de RENFE
de Sants, davant
taquilles.

Comprar bitllet: 2 zones.*



CINEMA



Si t'agrada el cinema vine a veure les millors pel·lícules en companyia i reflexiona, expressa i comparteix les teves idees.

Amb l'aportació de May Estapé.

HORIZONTES DE GRANDEZA

Dimarts

15 octubre

17 h

James McKay és un marí que es trasllada a Texas per casar-se amb la filla d'un ric ranxer. Quan arriba, s'adona que el futur sogre manté una rivalitat a mort amb els veïns. Les dues famílies volen apoderar-se d'un terreny per on passa el riu.

LOS AMIGOS DE PETER

Dimarts

29 octubre

17 h

Peter convida els seus millors amics, que no veu des de fa anys, a celebrar la nit de Cap d'Any a la seva mansió: són els amics entranyables de l'escola, amb els quals representava obres de teatre i revistes musicals. Junts es diverteixen, però també surten a la llum els seus problemes, els seus somnis i esperances trencades, però el que cap no imagina és la sorpresa que Peter els té reservada per al final de la festa.

EL HONOR DE LOS PRIZZI

Dimarts

12 novembre

17 h

Charlie Partana, el braç executiu d'una poderosa família mafiosa de Nova York, coneix durant un casament la bella comptable Irene Walker. L'atracció és instantània i Charlie vol retrobar-s'hi. Però aviat descobreix que Irene no és el que diu que és, sinó una estafadora que treballa per lliure.

CINEMA



TU Y YO

Dimarts

26 novembre

17 h

El pintor francès Michel Marnet i la cantant nord-americana Terry McKay es coneixen a bord d'un transatlàntic. Tot i que tots dos estan compromesos sentimentalment, s'enamoren. Al final del viatge acorden trobar-se novament sis mesos més tard a l'Empire State.

UN GÁNGSTER PARA UN MILAGRO

Dimarts

10 desembre

17 h

A l'època de la Llei Seca (1920-1933), Dave és un contrabandista d'alcohol que està a punt de tancar un tracte important amb un mafiós de Chicago. Com que les pomes de la captaire Annie sempre li han donat sort, envia un dels seus homes a buscar-la per tancar l'operació.

ELS MUSEUS T'ESPEREN



Activitat compartida amb els Casals de **Can Castelló** i **Sant Ildefons**.

A càrrec del departament de promoció de Persones Grans de l'Ajuntament de Barcelona.

Estigues atenta a la difusió de les activitats per conèixer quins museus visitarem.

ENS EXPLIQUEN

**BIBLIOTECA VIVA**

Presentació de llibres que hi ha a la biblioteca que tenen un tema de fons. Es llegiran petits fragments i es debatran entre les persones assistents.

A càrrec de Gina Teruel, voluntària de la Biblioteca del casal.

LA CONVIVÈNCIA

Dijous

24 octubre

17.30 h

Qui vulgui tenir una bona convivència amb els seus, la tindrà garantida si les seves relacions amb els altres estan esquitxades per l'alegria.

LA SERENITAT

Dijous

14 novembre

17.30h

La gent va pel carrer parlant malament els uns dels altres. Qui no supera aquest vici rebaixa sense dubte la seva condició de persona. És difícil de comprendre que tots desitgem la pau i alhora anem semblant la guerra.

LA MADURESA

Dijous

5 Desembre

17.30h

Hauríem de parlar menys i escoltar més, així aprendríem més i no diríem tantes coses inapropiades, que en molts casos és fruit d'un protagonisme desmesurat.

CREIXEMENT PERSONAL**L'ART DE SER PERSONA**

Dijous

12 desembre

17 h

Com afrontar l'època de Nadal sense sentir-nos desbordats i mantenint la nostra essència.

A càrrec de Maria Roca, terapeuta i pedagoga.

ENS EXPLIQUEN

**HISTÒRIA**

Xerrades d'història

A càrrec de Jordi Pisa

**LES MALIFETES DELS
TEMPLERS**

Divendres

25 octubre

11 h

En aquesta xerrada coneixerem una mica millor la història dels templers i de les llegendes i misteris vinculats amb ells.

**LA BARCELONA
DESAPAREGUDA.
LA CIUTAT D'AHIR**

Divendres

29 novembre

11 h

En aquesta xerrada farem un repàs visual del que ha estat Barcelona i del què ha deixat de ser, i farem un recorregut per la ciutat redescobrint i fent memòria del passat dels barris, d'establiments, edificis, institucions, places i carrers i espais singulars de la ciutat comtal.

RACÓ PARTICULAR

Un espai obert a les persones del casal, que tinguin ganes de compartir alguna afició seva.

LECTURA DE POEMES

Dijous

28 novembre

17 h

El poeta de Sarrià, inaugura aquest racó amb el que li agrada expressar i compartir. Fent lectura de poemes i anècdotes seves i potser d'algú altra.

A càrrec de Frederic Bou, participant del casal.

SALUT**SUMAR ANYS I SALUT****Dijous****7 novembre****17 h**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia. Amb aquesta xerrada el CAP de Sarrià ens informará com mantenir la salut al llarg dels anys, i preservar o millorar el benestar físic i prevenir la patologia amb simples recomanacions.

A càrrec d'Eulàlia Bassas Bullich, Fisioterapeuta del CAP de Sarrià.

ALIMENTACIÓ CONSCIENT I SALUDABLE**Dijous****21 novembre****17 h**

Descobreix quina alimentació t'ajudarà a guanyar salut i benestar. Repassem els grups d'aliments, i bons hàbits, que permetran que gaudeixis d'una vida més activa i vital.

A càrrec de Josep Pons, consultor i formador nutricional.

TALLER HUMORÍSTIC I DIVULGATIU



LES SIGLES DEL COL·LECTIU LGTBIQ+

Divendres

8 novembre

11 h

Formar-se sobre les opcions sexoafectives és fonamental per a fomentar una societat més justa, respectuosa i empàtica, i per a garantir el benestar emocional i social de tothom, independentment de l'edat. Així que sols tenim una opció: Aprendre.

Lloc: Centre Cívic Vil·la Florida. C/ Muntaner 544.

Inscripcions: als casals de Can Castelló, Can Fàbregas i Sant Ildefons i per Whatsapp al PDGG 617 79 90 78 (deixant nom i cognoms).

A càrrec de Brigitta Lamoure, transformista, popular presentadora i cupletista, dinamitzadora comunitària i transmissora de coneixements des de la proximitat.

Impulsat pel Departament de promoció de les persones grans de l'Ajuntament de Bcn.

TERTÚLIA EN ITALIÀ

COMSAPEVOLEZZA coneixement i consciència

Dimecres

11 h

- 30 octubre
- 27 novembre
- 11 desembre

Estona de conversa en italià amb un fil conductor.

A càrrec de Giuseppa Lulli, voluntària d'Italià i Coach holística (ment, cos, emocions i energia).

EXCURSIONS I VIATGE



Activitat compartida amb els casals de Sant Ildefons i Can Castelló.

A càrrec de Ma Rosa Sabater.

Amb el suport de l'agència d'AIGE Viatges.


INFORMACIÓ directa amb la responsable al casal de Can Castelló.

- **Dijous de 10.30 a 12 h**
- És presencial i/o per telèfon al **93 241 78 74**

INSCRIPCIONS

- A qualsevol dels 3 casals municipals en l'horari d'atenció dels equipaments.
- **Pagament directe a l'agència** a través d'una transferència bancària.
- **Data límit:** 1 setmana abans de marxar.

EXCURSIONS

A concretar preu. Estigueu atents a la cartellera i a la difusió per @ i  del casal.

PARC ASTRONÒMIC DEL PEDRAFORCA A SALDES

Dimecres

13 Novembre

CASTELL DE PENYAFORT (Alt Penedès)

Dimarts

10 Desembre

VIATGE

Activitat oberta amb l'agència de viatge, no és exclusiu del casal.

**BRATISLAVA I BUDAPEST
I CONCERT D'ANDREA BOCELLI**

Del 21 al 25 de novembre

Ja podeu informar-vos i apuntar-vos al casal.

També podeu trucar a l'agència AIGE Viatges al telèfon 93 733 76 20

EXPOSICIONS

**LIBRE CIRCULACIÓN****4 octubre - 18 octubre**

L'exposició de pintura "Libre Circulación" és una manifestació artística concebuda dins del marc del programa de justícia global, dissenyada per a promoure la consciència i l'acció entorn dels drets de les persones migrants. L'exposició busca destacar les complexes realitats i desafiaments que afronten les persones migrants a tot el món, així com ressaltar la seva invaluable contribució a la societat. Les pintures exhibides ofereixen una representació visual diversa i profunda de les experiències migratòries, des de les alegries i esperances fins a les dificultats i lluites inherents a aquest procés.

A càrrec de la taula de Justícia Global del dte. de Sarrià - Sant Gervasi.

PINTURA EN TEMPS MODERNIS**21 octubre - 15 novembre**

La Roser és una gran artista que participa en el casal, pinta moltes coses modernes i s'atreveix a mostrar-ho. Vine a gaudir de les seves obres.

Inauguració 23 octubre 17h

A càrrec de Roser Arnau, artista urbana i participant del casal.

MANERES DE MIRAR**18 novembre - 13 desembre**

Exposició creada a l'aula de Fotografia Lídia Carbonell el curs 2023-24. Capturar la bellesa quotidiana en fotografia implica trobar la màgia en les coses simples i comunes que ens envolten cada dia al carrer, a casa, els objectes, les persones. Implica sensibilitat.

A càrrec de Lídia Carbonell i dels seus alumnes: Araceli Ferrando, Araceli Salamer, Jesus Paco, Anna Costa.

FESTES TRADICIONALS

Amb la col·laboració de la Comissió de festes del casal.

FESTA MAJOR DE SARRIÀ

A la plaça Pere Figuera i Serra

CONCERT MARIACHIS DE BARCELONA

Dilluns

7 octubre

17 h

Vine, gaudiràs en directe de les cançons més maques del repertori mexicà.

BALL DE FESTA MAJOR música en viu

Dimarts

8 octubre

17 h

Per gaudir tots plegats de la música en directe del duet Pep i Ma José, tot ballant aquestes cançons que tant ens agraden.

Vine, gaudiràs en directe de les cançons més maques del repertori mexicà.

**MURAL DE TEXTURES:
EXPLOREM LA PAU I LA DIVERSITAT**

Divendres

11 octubre

18 a 19 h

Creació d'un mural col·lectiu, especialment amb infants i persones grans, de gran format amb papers de textures i colors variats amb perspectiva de cultura de pau, cooperació i diversitat.

Lloc: Pati del Casal de Can Fàbregas.

Impulsada pel Programa de Justícia Global del Districte i el casal de gent gran de Can Fàbregas.

FESTES TRADICIONALS



CASTANYADA

TALLER DE PANELLETS

Dijous

31 octubre

11 h

Farem els panellets pel berenar de la festa a la tarda. I aprendràs a fer-ne per casa teva.

FESTA

Dijous

31 octubre

17 h

Commemorem els nostres morts, obra de teatre del grup "SURTI COM SURTI" i berenar de castanyada.

NADAL

PINTA EL TEU CAGANER

Dijous

19 desembre

11h

És una sessió dinàmica i molt entretinguda, durant la qual us explicarem la història del caganer i el procés de creació de les figures. Després, els participants tindrem l'oportunitat de pintar la figura del caganer, bé de la manera tradicional o bé, personalitzant-la. En acabar, ens endurem el nostre caganer a casa.

A càrrec de Caganer Experience

FESTA AL CASAL

Dijous

19 desembre


17 h

Per tancar el trimestre farem un bingo musical i una xocolatada, vine a acomiadar l'any amb la família Can Fàbregas.

VISITES CULTURALS

**Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Sant Ildefons.**

Cal tenir en compte que:

- són poc recomanades per persones amb mobilitat reduïda.
- en les que hi ha la icona ; és necessari portar-los de casa.

A càrrec de Mercè Tortras i Montse Flotats.

RUTA NOCTURNA AL CEMENTIRI DE SARRIÀ

Dijous

17 octubre

19 h

Des de Cementiris de Barcelona promouen visites guiades i activitats culturals per donar a conèixer el patrimoni funerari i el valor que tenen els cementiris per a la nostra memòria col·lectiva. Aquesta vegada és el torn del cementiri de Sarrià, que tot i ser dels més petits de la ciutat, és un recinte funerari que ens permet connectar d'una manera molt especial amb la història de l'antiga vila de Sarrià i conèixer algunes de les personalitats il·lustres que hi són enterrades.

Durada: uns 45 minuts.

Punt de trobada: a concretar l'accès al cementiri.

Transport recomanat: FGC: Sarrià o BUS: V11, V13 o 68.

Inscripcions fins 1 setmana abans.

Preu aprox: gratuït.

Activitat oferida per Cementiris de Barcelona, S.A.

ARQUITECTURA A LA DRETA DE L'EIXAMPLE

Dijous

31 octubre

10.30 h



El pla Cerdà es va aprovar el 1859. El primer grup d'habitatges del que serà un dels barris benestants de la Ciutat es va construir a l'encreuament dels carrers del Consell de Cent i Roger de Llúria. Inicialment la dreta de l'eixample va acollir indústries importants com la fàbrica Elizalde, una de les primeres d'Espanya a fabricar automòbils i motors.

Durada: unes 2 hores.

Punt de trobada: Passeig de Sant Joan 108 davant del Palau Macaya.

Transport recomanat: FGC: Provença + METRO: L5 Verdaguer.

Inscripcions fins 1 setmana abans.

Preu: 10 €. A pagar per transferència bancària a EXPLICA'M BCN. Cal demanar les dades al casal i portar comprovant de pagament.

VISITES CULTURALS

**EL POBLENOU****Dijous****14 novembre****10.30 h**

Recorregut per l'antic barri del Taulat que ocupa la part baixa més propera al mar del districte i antic municipi de Sant Martí. De territori d'aiguamolls i llacunes a ser una de les principals zones de fàbriques del país, amb la indústria al voltant del carrer Pere IV.

Durada: unes 2 hores.**Punt de trobada:** Rambla Poblenou/ Passeig Calvell.**Transport recomanat:** FGC: Pl. Catalunya + BUS H16 parada: Pl. Catalunya/ Portal de l'Àngel fins a parada: Rambla Poblenou/Passeig Calvell.**Inscripcions:** fins 1 setmana abans.**Preu:** 10 €. A pagar per transferència bancària a EXPLICA'M BCN. Cal demanar les dades al casal i portar comprovant de pagament.**BASÍLICA DE SANTA MARIA DEL MAR****Visita guiada a l'Església i Ruta per l'antic Quarter de Mar****Dijous****28 novembre****10.30 h**

Després de la visita a l'Església farem un tomb pel barri de Santa Maria del Mar on ens donaran a conèixer alguns dels elements més significatius dels aspectes més essencials de la història i el dia a dia d'un barri que durant segles va ser l'autèntic centre neuràlgic de la vida econòmica i social de la ciutat.

Advertiment: Part de la visita a l'Església (cripta, tribunes) es fa per escales.**Durada:** unes 2 hores.**Punt de trobada:** Plaça de Santa Maria 1**Transport recomanat:** FGC: Pl. Catalunya o METRO: L4 Plaça Urquinaona fins parada Jaume I.**Inscripcions:** fins 1 setmana abans.**Preu:** 10 €. A pagar al moment en efectiu i just.

Implica't al casal

VOLUNTARIAT

NECESSITEM PERSONES PER:

- Participar activament de les comissions del Casal:
 - **Comissió Gestora** (col·laborar amb l'equip tècnic per: la programació i avaluació trimestral d'activitats i tallers, recollir demandes, incidències, suggerir millores, coordinar-se amb altres grups del barri, estar al cas de la resta de comissions....) Anima't, necessitem el teu suport!!!!
 - **Comissió de festes** (col·laborar en la programació, organització i avaluació trimestral de festes i actes del casal).
 - **Comissió de caminades a mida** (col·labora en la programació, organització i avaluació trimestral de les sortides caminant).
- Conduir algun taller de:
 - **Història**
 - **Història de l'art**
 - **Cant coral**
 - **Ganxet i mitja**
 - **Fotografia**

Si pots donar-nos un cop de mà i/o vols participar activament fent algun altra voluntariat, tan sols cal que ens ho facis saber.

Activitats del programa de dinamització de persones grans

Són activitats impulsades pel Programa de dinamització de persones grans del districte.

DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS



DESMUNTANT MITES: LA VERITAT DE LES PERSONES GRANS

Dimarts
1 octubre
17.30 h

Volem reivindicar que les persones grans, tot i acumular moltes vivències al llarg del anys segueixen sent persones de ple dret, amb capacitat decisió i de ser agents transformadors. Per això convidarem a experts que ens faran veure com això sovint ho perdem de vista i de vegades, sense ser conscients. Després convidarem a que tothom pugui col·laborar a fer extensiva aquesta consciència. Vine i descobreix com ho farem!.

L·Lloc: Pl. Pere Figuera i Serra, 1. Davant del casal de Can Fàbregas.

Entrada lliure

A càrrec del Programa de Dinamització de persones grans del Districte.

TROBADES DE LA XARXA DE CASALS I GRUPS DEL DISTRICTE



Una oportunitat per compartir i gaudir d'activitats i/o tallers comunes que els casals i grups de persones grans ofereixen dins la seva programació anual. Un cop l'any ens apleguem i les mostrem al veïnat per a que les conegui i hi pugui participar!!

A càrrec de la XARXA de CASALS i GRUPS de PERSONES GRANS del districte.

EXPOSICIÓ COL·LECTIVA DE PINTURA

PINZELLADES D'ART

del 27 de novembre al 23 de desembre

Si estàs participant en algun taller de pintura d'un casal o una entitat del districte, no ho pensis i mostra la teva obra a tothom!.

Com participar-hi:

- Portant 1 quadre per persona, no excessivament gran, amb un càncam per poder-lo penjar.
- Indicant al darrera, el Nom de l'artista, el títol del quadre i l'entitat i/o casal d'on vens.
- Portar-lo del 18 al 22 de novembre al CC Pere Pruna. C/ Ganduxer 130
- Retirar-lo del 24 de desembre al 10 de gener al mateix Pere Pruna.
- Dimecres 27 al matí, si pots venir ajudar en el muntatge, informa'n al deixar el quadre o a la teva entitat.

INAUGURACIÓ

Dijous

28 novembre

18 h

Concert inaugural a càrrec de l'alumnat de l'escola de música municipal de Can Ponsic.

Lloc: Centre Cívic Pere Pruna. c/ Ganduxer 130.

Reserva d'entrada: al CC Pere Pruna per:

- 93 418 65 37
- ccperepruna@ccperepruna.cat
- <https://ccperepruna.inscripcionscc.com/>

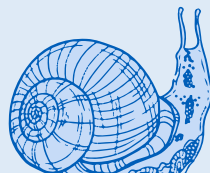
O a qualsevol dels 3 casals Municipals.

**TROBADES DE LA XARXA DE CASALS I
GRUPS DEL DISTRICTE****G****MOSTRA DE TEATRE****DESCOBREIX EL TALENT DEL TEATRE LOCAL!!****Dilluns****9 desembre****17.30 h**

Els grups de Teatre de persones grans que tenim al districte ens mostraran una posada en escena de 20' que crearan especialment per aquest dia. Què ens voldran mostrar? Segur que el millor de cadascú, així que si t'agrada el teatre, no t'ho perdis!

Lloc: TEATRE DE SARRIÀ. C/ Pare Miquel de Sarrià, 8.

Entrada lliure



ALTRES ACTIVITATS AL DISTRICTE

Són activitats impulsades per altres entitats o serveis de proximitat.

CIRCUIT GIMNÀSTIC



Els circuits de salut són unes instal·lacions molt completes des d'on es pot treballar gran part del cos. Fer-ne ús ajuda a prevenir i disminuir la pèrdua de l'equilibri, la rigidesa i la mobilitat en general. Són espais per treballar sols o en companyia.

RECORREGUT DIRIGIT

Dilluns cada 15 dies

12.30 a 13.30 h

7 i 21 octubre

4 i 18 novembre

2 i 16 desembre

En cas de mal temps, poden canviar els dies.

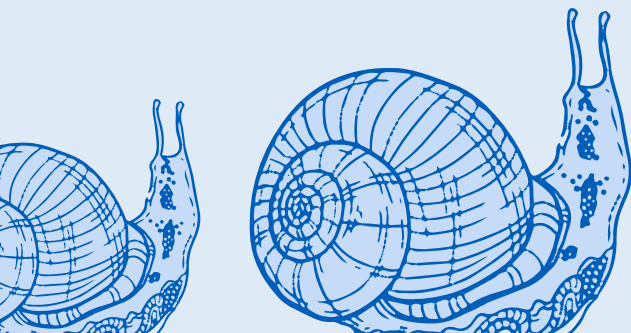
L·Loc: JARDINS DEL PASSATGE MALUQUER. Ptge. de Maluquer 8.

Transport recomanat: **BUS:** V13, V15, H4 o **FGC:** L7.

Entrada lliure

A càrrec de Mariel Digiovanni de

l'Associació Esportiva de Sarrià – St. Gervasi.



EL TEATRE DE SARRIÀ amb i per les persones grans

Un projecte que promou la inclusió, l'arrelament al territori i la reducció del sentiment de soledat no desitjat de totes les persones grans del districte, facilitant l'accés a espais culturals de proximitat.

S'ofereix una selecció d'espectacles a preu reduït al Teatre de Sarrià.
La PROGRAMACIÓ - la trobareu a la cartellera dels casals.

Lloc: TEATRE DE SARRIÀ. c/ Pare Miquel de Sarrià, 8

Requisits: tenir 60 anys o més i disposar de Targeta Rosa.

Reserves i informació: es recomana reservar al

Tel. **93 203 97 72** o al

secretaria@centredesarria.cat o

comprar l'entrada amb antelació.

Preu Reduït: 1€ per la Targeta Rosa Gratuïta i 2€ per la Reduïda.

Preu General: entre 10 i 15 €

A càrrec del Teatre de Sarrià.

JORNADA PER LA JUSTÍCIA GLOBAL 2024**EN XARXA PELS DRETS HUMANS**

Divendres

11 octubre

16.45 a 20 h

Aquesta jornada pretén visibilitzar i generar consciència sobre la justícia global i les vulneracions de drets humans, i especialment sobre els drets dels infants arreu del món i el racisme vers les persones migrades a casa nostra.

La proposta és compartir i sensibilitzar d'una manera lúdic-festiva mitjançant l'art en diferents formats: exposició de pintura, dansa africana, contacontes, teatre social, música en directe (pop-gospel africà), videoclips de rap, testimonis i creació d'un mural col·lectiu intergeneracional.

Lloc: Pl. Pere Figuera i Serra, 1 (davant del casal de Can Fàbregas).

Entrada lliure.

Impulsada pel Programa de Justícia Global del Districte.

PROGRAMA PSICOEDUCATIU DE SUPORT



ADREÇAT A CUIDADORS/RES DE PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

Divendres

→ 4 octubre

→ 8 novembre

→ 13 desembre

10 a 11.30 h

Les dos primeres sessions tractaran situacions habituals i quotidianes en les que es poden trobar les persones que tenen cura dels seus familiars amb deteriorament cognitiu, com ara, la repetició verbal, l'agitació, l'agressivitat, la pèrdua i ocultació d'objectes, els actes repetitius, l'alteració de la son, els canvis en l'estat d'ànim, tristesa, apatia i ansietat, etc. Es proporcionaran estratègies per afrontar aquestes situacions i per poder-les emprar en el seu dia a dia. En la tercera i darrera sessió es treballaran els sentiments i les emocions que experimenten les persones cuidadores en aquesta tasca de cura continuada, com ara, la culpa, la ràbia, la soledat, etc.

Lloc: Casal de Can Castelló. c/ Castelló 1-7, dins dels Jardins Castelló.

Informació: a qualsevol dels 3 casals municipals: Can Castelló, Can Fàbregas i Sant Ildefons.

Inscripcions: amb entrevista prèvia.

Organitza: *Fundació Salut i Envel·liment.*

RADARS



FESTA RADARS PER LES PERSONES GRANS

Dimarts

10 desembre

17 a 19 h

Una trobada oberta per acompanyar a les persones grans i gaudir conjuntament d'un Bingo musical i un saludable berenar per a tothom.

Lloc: Casa Orlandai, c/ Jaume Piquet 23.

Entrada lliure.

A càrrec de la Taula RADARS de Sarrià, Tres torres, Tibidabo, Vallvidrera i Les Planes.

TALLER D'INTERCULTURALITAT**NOVES MIRADES, espai creatiu de teatre social****Dimarts****18 a 20 h****de l'1 octubre al 12 novembre****Representacions finals el 19 i 22 de novembre**

El grup de teatre social de Sarrià - Sant Gervasi et convida a participar en l'Espai creatiu del "Noves Mirades", basat en les eines de: Teatre Social, Teatre Fòrum i La Performance. La idea és propiciar el canvi social per enfortir les relacions, enfrontar desafiaments reals i concrets vers conflictes quotidians i transcendentals. I així donar-nos l'oportunitat entre totes i tots de construir un món més just i solidari.

Es treballarà a partir de jocs, exercicis de desmecanització, tècniques vocals, la Interculturalitat de la nostra vida quotidiana i els rumors, el clown social, el mim i la comèdia, ...i la teatralització de la discriminació.

Actors i actrius ho som totes! inscriu-t'hi!

LLoc: CCENTRE CÍVIC VIL·LA URÀNIA. C/ Saragossa 29.

Inscripcions i/o Consultes a:

Correu electrònic: sarriaintercultural@qsl.cat

Mòbil o Whatsapp: 661 571 790

Presencialment: Centre Cívic Vil·la Urània

Impulsat pel programa d'Interculturalitat del Districte.



ADREÇA

Pl. Pere Figuera i Serra, 1
08017 Barcelona

Tel. 93 203 21 43

Tel. 677 420 229



Whatsapp: 602 223 324



info@ggcanfabregas.cat



Sarrià



VH4, V7, 66, 68 i 75



Gestió tècnica:

Esport3,

Serveis Alternatius SL

HORARIS

De dilluns a divendres,
de 10 a 13 h
i de 16 a 20 h

WHATSAPP CASAL

Si vols rebre informació del casal,
cal que afegeixis el núm. de
telèfon **602 223 324** als contactes
del teu mòbil i així ens podrem
comunicar millor.

WEB DISTRICTE

dels casals municipals de
Sarrià - St. Gervasi

via.bcn/qeVR50P9sMW

Col·laborem amb:

