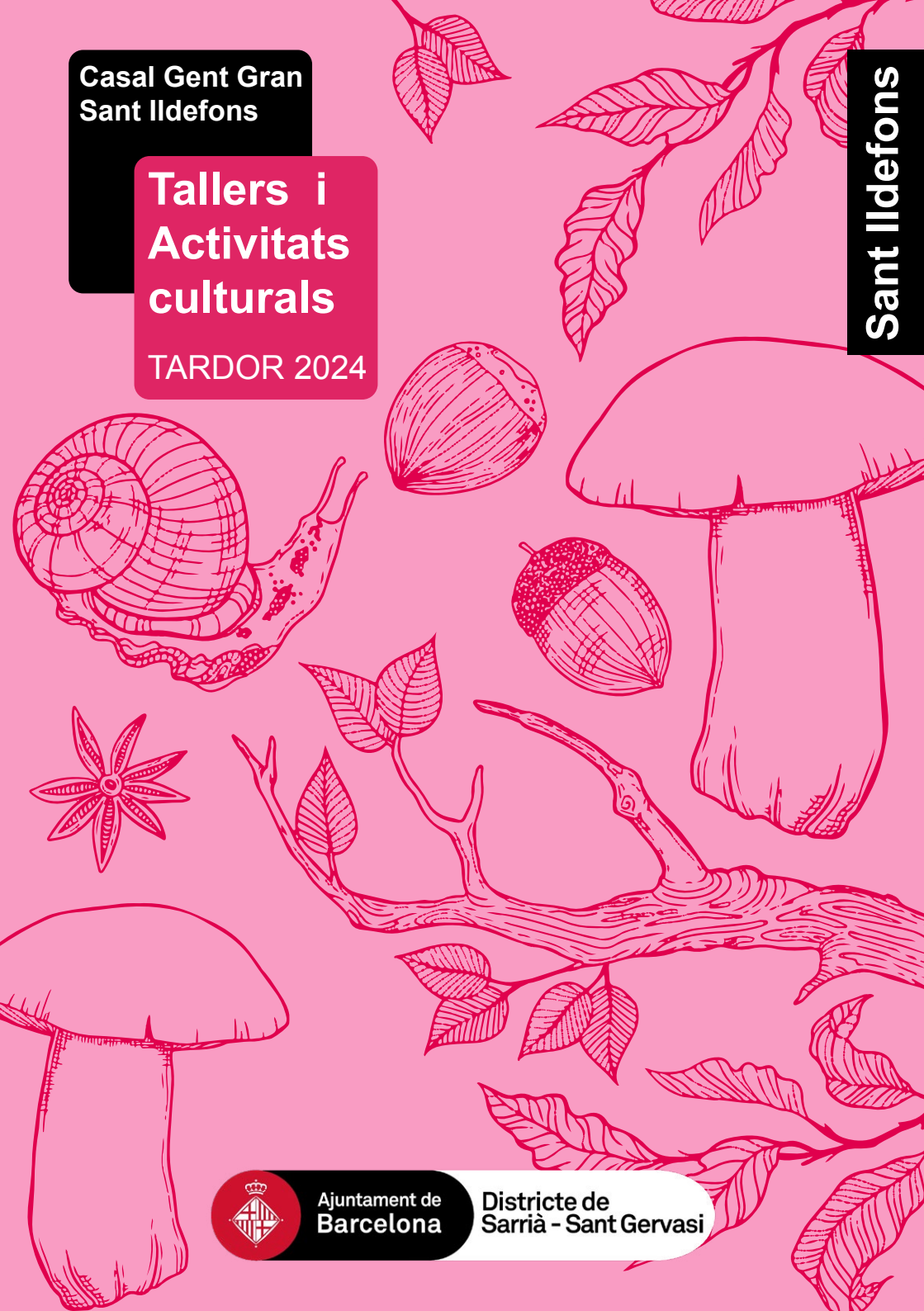


Casal Gent Gran
Sant Idefons

Tallers i Activitats culturals

TARDOR 2024

Sant Idefons



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sarrià - Sant Gervasi

ÍNDIX

CRITERIS D'ACCÉS

- Poden ser persones usuàries inscrites.....pàg. 03






TALLERS

- Procés d'inscripció.....pàg. 04
- Informacions complementàries.....pàg. 05

Oferta de tallers

- **CONEIXEMENT**
 - Aules didàctiques.....pàg. 06
 - Jocs de taulapàg. 06
 - Llengües.....pàg. 06
- **CREATIVITAT**
 - Belles arts.....pàg. 07
 - Música.....pàg. 07
- **MOVIMENT**
 - Activitat física.....pàg. 07
 - Ballspàg. 08
- **TECNOLOGIA**
 - Mòbil.....pàg. 08
 - Tauletapàg. 08
- **SALUT**
 - Memòria.....pàg. 09
 - Relació.....pàg. 09

LLEGENDA

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

ACTIVITATS PUNTUALS

- Inscripcions.....pàg. 10
- Informacions complementàries.....pàg. 10

Oferta d'activitats

- Anem al teatre.....pàg. 11
- Anem de concert.....pàg. 12
- Caminades a mida.....pàg. 13
- Cineclub.....pàg. 15
- Els museus t'esperen.....pàg. 16
- Ens expliquen.....pàg. 16
- Excursions i viatge.....pàg. 19
- Exposicions.....pàg. 20
- Festes tradicionals.....pàg. 21
- Música.....pàg. 21
- Visites culturals.....pàg. 22

IMPLICA'T AL CASAL

- Voluntariat.....pàg. 24

ACTIVITATS DEL PROGRAMA DE DINAMITZACIÓ DE PERSONES GRANS

- Dia internacional de les persones gran.....pàg. 25
- Trobades de la xarxa de casals i grups del districtepàg. 26

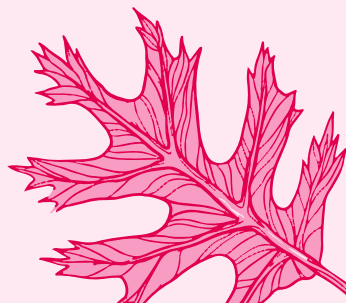
ALTRES ACTIVITATS AL DISTRICTE

- Circuit gimnàstic.....pàg. 28
- El teatre amb i per les persones granspàg. 29
- Jornada per la justícia global.....pàg. 29
- Programa psicoeducatiu de suport....pàg. 30
- Radars.....pàg. 30
- Taller d'intenculturalitatpàg. 31

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'anotarà 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:** 7 octubre.**Final:** 13 desembre.**Festius al Casal. No hi ha tallers, el casal és obert**

- **29 octubre;** Celebració **Castanyada**, a la tarda.
- **17 desembre;** Festa de **Nadal** a la tarda.

CONeixEMENT

AULES DIDÀCTIQUES

01. TROBADA LECTORA

Espai per compartir a través dels llibres.
A càrrec de Pilar Vilà

Dijous
17 a 18.30 h

G V

JOCS DE TAULA

02. ESCACS

A càrrec de Cèsar Ramon

Dilluns
12 a 13 h

G V

03. RUMMIKUB A)

A càrrec de Carme Camprodon

Dilluns
17 a 19 h

G V

04. RUMMIKUB B)

A càrrec de Victòria Cornet

Dimecres
17 a 19 h

G V

LLENGÜES

Les llengües no es comencen de zero, es demana tenir un nivell base

Anglès

05. ANGLÈS ELEMENTAL

A càrrec de Ricardo Figuera

Dijous
10 a 11 h

G V

06. ANGLÈS INTERMEDIATE

A càrrec de Constança Pascual

Dilluns
18 a 19 h

G V

07. ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE

A càrrec de Ma Lluïsa Rodrigo

Dimarts
18.15 a 19.45 h

G V

Català

08. CATALÀ MITJÀ

A càrrec d'Imma Solà-Morales

Dimecres
17 a 18.15h

G V

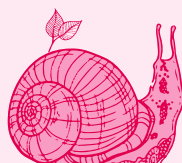
Francès

09. CONVERSA EN FRANCÈS

A càrrec de Mary Paz Oti

Dijous
12 a 13 h

G V



CREATIVITAT

BELLES ARTS

10. DIBUIX A càrrec de Marina Serna	Dijous 17 a 18 h	24,09 €
11. IL·LUSIÓ PER PINTAR A càrrec d'Antoni Vidal	Divendres 10 a 13 h	G V
12. PINTURA A càrrec de Daniel Rodríguez	Dimecres 17 a 18.30 h	36,14 €
13. PINTURA: AQUAREL·LA A càrrec de Marina Serna	Dijous 18 a 19.30 h	36,14 €

MÚSICA

14. CANT CORAL A càrrec de Conxa Fernández	Dilluns 18 a 19 h	G V
--	----------------------	-----

MOVIMENT

ACTIVITAT FÍSICA

15. CUIDA L'ESQUENA A càrrec de Virginia Gola	Dilluns i dimecres 11 a 12 h	48,18 €
16. ESTIRAMENTS A càrrec de Virginia Gola	Dilluns i Dimecres 10 a 11 h	48,18 €
17. ESTIREM EL COS A càrrec de Virginia Gola	Dilluns i Dimecres 12 a 13 h	48,18 €
18. GIMNÀSTICA de manteniment A càrrec de Mariel Digiovanni	Dimarts i Dijous 11 a 12 h	48,18 €
19. GIMNÀSTICA de tonificació A càrrec de Mariel Digiovanni	Dimarts i Dijous 10 a 11 h	48,18 €
20. GIMNÀSTICA SUAU A càrrec de Mariel Digiovanni	Dilluns i Dimecres 16 a 17 h	48,18 €

MOVIMENT

21. IOGA HATHA

A càrrec de Laura Martinez

Dimarts i Dijous
12 a 13 h

48,18 €

22. IOGA SHRIVIVEK EN CADIRA

A càrrec de Ma Rosa Bastero

Dimecres
18 a 19 h

G V

23. MOU EL COS A)

A càrrec de Virginia Gola

Divendres
10 a 11 h

19,27 €

24. MOU EL COS B)

A càrrec de Virginia Gola

Divendres
11 a 12 h

19,27 €

25. MOU EL COS C)

A càrrec de Virginia Gola

Divendres
12 a 13 h

19,27 €

BALLS

Els balls no es comencen de zero.

26. COUNTRY A)

A càrrec de Marta Borràs

Dijous
17 a 18 h

24,09 €

27. COUNTRY B)

A càrrec de Marta Borràs

Dijous
18 a 19 h

24,09 €

TECNOLOGIA

MÒBIL

És imprescindible portar el teu telèfon smartphone, sistema Android i tenir coneixements bàsics.

28. EXPERT CLICK nivell 1Utilització del dispositiu, eines de lleure
i comunicació

A càrrec de cibervoluntarios

21 i 22 octubreDilluns i Dimarts
10.30 a 12.30 h

G V

TAULETA

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

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

G

SALUT

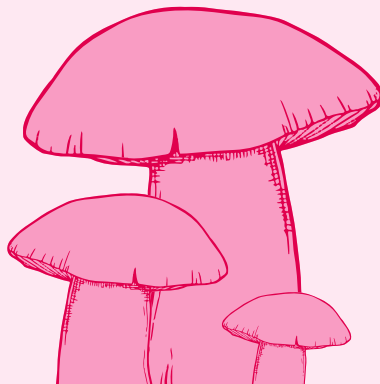
MEMÒRIA

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

30. MEMÒRIA A) A càrrec de Mònica Zevallos	Dimarts 11 a 12 h	24,09 €
31. MEMÒRIA B) A càrrec de Mònica Zevallos	Dimarts 12 a 13 h	24,09 €
32. MEMÒRIA C) A càrrec de Mònica Zevallos	Dijous 11 a 12 h	24,09 €
33. MEMÒRIA D) A càrrec de Mònica Zevallos	Dijous 12 a 13 h	24,09 €
34. TREBALLEM LA MENT A) A càrrec de Pablo Toledo	Divendres 17 a 18 h	19,27 €
35. TREBALLEM LA MENT B) A càrrec de Pablo Toledo	Divendres 18 a 19 h	19,27 €

RELACIÓ

36. ESPAI TERTÚLIA Compartir una estona parlant de l'actualitat A càrrec d'Antoni Vidal	Dimecres 11 a 12 h	
--	-----------------------	--



Activitats puntuals

INSCRIPCIONS

DATES

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



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

PODEN FER-SE:

- **CORREU ELECTRÒNIC:**
info@ggsantildefons.cat
- **PRESENCIALMENT AL CASAL.**
- **TELÈFON:**
93 566 83 16 - 678 513 675
- **WHATSAPP:**
658 93 97 94

INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES

CAL TENIR EN COMPTE QUE

- Algunes activitats són compartides amb els casals de Can Castelló i Can Fàbregas. 
- 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 Fàbregas i Can Castelló.

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 Fàbregas i Can Castelló.

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.*



CINECLUB

**A càrrec de Montse Flotats.**

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

INTIMITATS. GERMANS ROCA**Documental, 2014 de Pere Solés i David Gimbernat****Dimarts****8 octubre****17 h**

Ens endinsem en el món més pròxim i personal dels tres germans Roca, que des de fa anys treballen braç a braç en el Celler de Can Roca. Sense renunciar als seus orígens i partint de la tradició els tres germans han portat una modesta fonda d'un barri marginal de Girona al cim del món de la gastronomia, tal com va reconèixer la prestigiosa revista "Restaurant" el 29 d'abril de 2013.

**LA SOCIETAT LITERÀRIA,
I EL PASTÍS DE PELL DE PATATA****Drama dirigit per Mike Newell del 2018****Dimarts****5 novembre****17 h**

Mentre la ciutat de Londres comença a recuperar-se després de la Segona Guerra Mundial, la jove escriptora Juliet Ashton cerca l'argument per al seu pròxim llibre. Un dia rep una carta d'un desconegut que li presenta un curiós club de lectura: La Societat Literària i de Pastís de Pela de Patata de Guernsey. Intrigada per aquests excèntrics personatges, la Juliet decideix viatjar a aquesta petita illa, sense saber que hi trobarà.

PHILOMENA**Drama dirigit per Stephen Frears el 2013****Dimarts****3 desembre****17 h**

Una adolescent irlandesa que viu en un internat de monges, es queda embarassada i es veu obligada a donar al seu fill en adopció. Cinquanta anys després, decideix explicar-li-ho a la seva filla i es posa en contacte amb un periodista de la BBC perquè l'ajudi a explicar la seva història i a trobar al seu fill. Basada en fets reals.

Una pel·lícula sobre l'amistat, la fe i el valor en temps difícils.

ELS MUSEUS T'ESPEREN



Activitat compartida amb els Casals de **Can Castelló** i **Can Fàbregas**.

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

**MÚSICA**

A càrrec de Rubén Fausto Murillo, divulgador musical.

LA MÚSICA ÉS MOLT MÉS QUE TAN SOLS BELLESA

Dimarts

15 octubre

17 h

Parlarem sobre la música, els canvis que ha sofert la seva concepció dins de la nostra pròpia cultura, els valors que aquests canvis han manifestat i que demostren que la música és un element fonamental per a entendre una cultura.

DONES COMPOSITORES

Dimarts

12 novembre

17 h

La nostra època ha iniciat un camí d'enriquiment i presa de consciència d'un passat oblidat, simplement perquè les seves autores tenien el gènere equivocat segons la societat del moment. Quina millor manera de començar aquesta marxa que explicant una breu història d'algunes de les més profundes autores d'aquests últims cinc segles?

ENS EXPLIQUEN



SALUT

ESCALFA AL TEU COS GRÀCIES ALS ALIMENTS**Dimarts****22 octubre****17 h**

Descobreix quins hàbits de salut i aliments ens ajudaran a gestionar de la millor manera el canvi de temperatura d'aquesta tardor. Repassem tots els aliats del sistema immunitari per a potenciar les nostres defenses i guanyar salut.

A càrrec de Josep Pont, consultor i formador nutricional.

ALIMENTA EL TEU COR**Dimarts****19 novembre****17 h**

Consells i aliments per a potenciar a la salut cardiovascular. Nutrients que ajuden a fluidificar la sang a venes i artèries.

A càrrec de Josep Pont, consultor i formador nutricional.

DRETS AL FINAL DE LA VIDA**Dimarts****26 novembre****17 h**

Xerrada i col·loqui per conèixer quins drets tenim per decidir com volem el nostre final de vida. Igual que hem anat fent un projecte de vida, podem fer un projecte de mort perquè sigui serena i plàcida. Ara és més fàcil deixar per escrit com volem morir, ja podem anar al CAP a fer el Document de Voluntats Anticipades (DVA).

A càrrec de l'associació Dret a Morir Dignament.

ENS EXPLIQUEN



SALUT

VITAMINES

Dimarts

10 desembre

17 h

Sabem que les vitamines són un grup de substàncies que són necessàries per al correcte funcionament cel·lular, el creixement i el desenvolupament normals. Però, cal prendre'n suplementos? De què serveixen? Ens poden fer cap mal? En aquesta conferència, explorarem aquests temes i aprendrem com les vitamines influeixen en la nostra salut i benestar general.

A càrrec de Raquel Tomàs, metgessa de família.

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.

EXCURSIONS I VIATGE



Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Can Fàbregas.

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

**DEL GROC AL NEGRE****Octubre**

Recull d'aquarel·les inspirades en el mar i la flora. Cada obra convida a submergir-nos en la bellesa natural i espontània del seu entorn.

*A càrrec de Carmen García,
voluntària i participant del casal.*

LA TARDOR EN COLOR**Novembre**

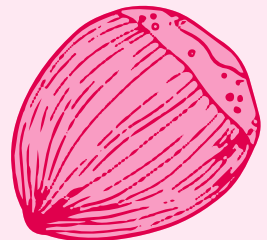
Comença la tardor i el casal s'omple d'olis, acrílics i aquarel·les plenes de colors " El color és a la pintura el que l'entusiasme és a la vida" Vincent van Gogh.

*A càrrec d'Àngels Casanuevas,
participant del casal.*

CONTINUEM**Desembre**

La vida no s'atura, igual que la creació d'obres que es presenten en aquesta exposició. L'autor dia a dia va creant i ho vol compartir amb tothom.

A càrrec d'Antoni Vidal, voluntari i participant del casal.



FESTES TRADICIONALS



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

CASTANYADA**Dimarts****29 octubre****17 h**

Dites d'antany i berenar de germanor entre totes les participants del casal.

Si vols participar pregunta que pots portar per compartir.

OMPLIM LA PANERA DE NADAL**del 25 novembre al 12 desembre**

Porta 2 productes de Nadal i et donarem una participació pel sorteig de la panera el dia de la festa en el casal.

NADAL**Dimarts****17 desembre****17 h**

Actuació musical, sorteig de paneres i berenar ja són tradicions que celebrem cada any.

T'ho perdràs?

MÚSICA



“EL MESSIES” de Händel
Documental del 2022 amb
I'ENGLISH CONCERT i John Nelson

Dijous**19 desembre****17 h**

Durada: 2.30 h (es farà un descans a mig concert).


Conegut especialment pel seu cor de l'Al·leluia, i per algunes de les seves àries, aquesta obra és un monument imponent de la música sacra i vocal, tan dramàtic com una òpera completament escenificada i tan musicalment satisfactòria com les obres simfòniques més grandioses.

A càrrec de Montse Flotats.

VISITES CULTURALS

**Activitat compartida amb els casals de Can Castelló i Can Fàbregas.**

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 i de participació**
(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**
(organitzar festes participatives).
 - **Comissió d'acollida**
(acollir a les persones noves al casal i/o acompanyar a les que estan a l'espai relacional).
 - **Comissió d'anem al Teatre i/o de Concert**
(col·laborar en la programació i/o l'acompanyament dels espectacles).

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.

Lloc: 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.

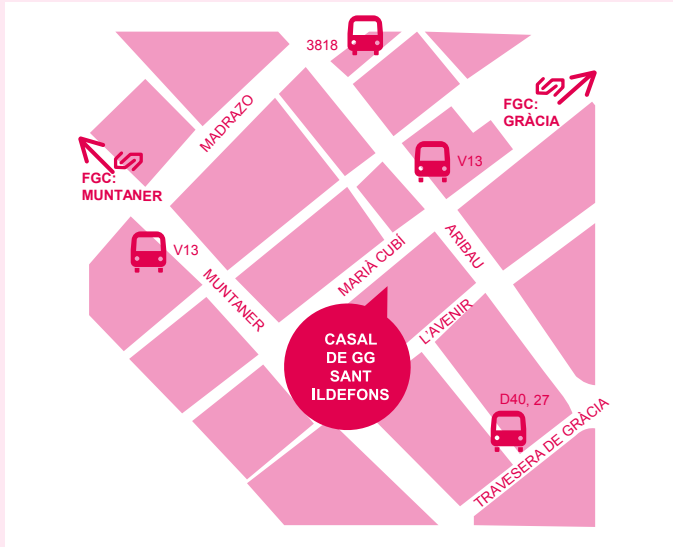
Inscripcions i/o Consultes a:

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

C/ Marià Cubí 111,
08021 Barcelona

Tel. 93 566 83 16

Tel. 678 51 36 75



Whatsapp: 658 93 97 94



info@ggsantildefons.cat



Muntaner - Gràcia



V11, V13, D40, 68 i 27

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 **658 939 794** 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:

