



# SUMARI

**03 ACTIVITATS PROGRAMADES**

**14 ACTIVITATS ESPECIALS**

**15 INFORMACIÓ D'INTERÈS**

**17 PROPOSTA D'ACTIVITATS**

Amb aquestes activitats, la nostra entitat es proposa que les persones amb qualsevol grau de discapacitat visual, que pot ser total (B1), severa (B2) o lleu (B3) , així com els seus familiars, amics i tota la societat, disposin d'una àmplia oferta d'oci confeccionat a la seva mida.

Mercès a l'ampli equip de voluntaris de la nostra associació, les persones cegues sense acompanyant compten sempre amb un d'aquests voluntaris al seu costat.

El cost de totes les sortides que realitzem és veritablement excepcional, tota vegada que es financen en part amb els nostres pressupostos.

Les nostres activitats són un important punt de trobada i, per això, la participació n'és un punt clau. Us animem doncs a acompanyar-nos en elles i a aportar les vostres opinions.

# ACTIVITATS PROGRAMADES

## **Octubre Diumenge 3** Taller d'etnografia Sensorial: Sentir l'objecte

El museu etnològic de Barcelona ens ofereix el taller d'etnografia: "Sentir l'objecte".

Els objectes ens expliquen històries de si mateixos i de qui els van crear i els van utilitzar, però a vegades queden muts quan els tanquem en vitrines. Per això el Museu acostava els objectes al públic i fa que puguin ser tocats, manipulats, olorats... Antropòlegs com Quim Arnal, Josep Fornés (Director del Museu) i Enric Miró (Cap d'Exposicions i Difusió) acompanyaran l'activitat perquè els seus coneixements es sumin a la meravellosa experiència de sentir l'objecte.

**Lloc i hora: 10h Casa Golfeichs**

**Preu: 5€**

## **Octubre Diumenge 3** Festa Major de Les Corts La platja solitària (teatre adaptat)

El Teatre Casal Dolors Masferrer oferirà aquesta obra sobre la lluita vivencial i dialèctica al voltant de la sexualitat, la religió, la vida i la mort, interpretada per la companyia ICC Teatre Obert. L'obra estarà audiodescrita en directe, amb servei d'acompanyament i visita tàctil a l'escenografia de l'obra.

**Lloc i hora: 17h**

**Preu: 6€**

## Octubre Diumenge 10 Recorregut per la muntanya més gran de Barcelona

El Miquel Tormos ens portarà per pistes per a fer un recorregut que s'inicia al baixador de Vallvidrera on esmorzarem abans de començar la marxa, després ens durà fins el coll de la Vinyasa i tot seguint el camí arribarem a vista rica, on d'allà accedirem a un punt ja conegut per nosaltres, el Turó de la Magarola i acabarem aquest magnífic dia a les llars Mundet.



**Lloc i hora: 9h Casa Golferichs**

**Preu: 8€**

\*S'ha de dur esmorzar, roba i calçat còmode i aigua.

## Octubre Dijous 14 Dia Internacional de la Visió i la Ceguesa Evitable



Dediquem aquesta diada a sensibilitzar i a reivindicar la investigació científica i les accions al Tercer Món. Per això farem un passeig reivindicatiu, la “bastonada”, on us encoratgem vivament a participar i a convidar a tots els vostres amics

i familiars. Partirà a les 12h de l'Av. Portal de l'Àngel, davant de Cottet, per a arribar fins a la Casa de la Ciutat. A la tarda/nit farem èmfasi a la situació del nostre col·lectiu amb dues

conferències, una d'un oftalmòleg de prestigi que versarà sobre els darrers avanços a nivell d'investigació científica i l'altra per part d'un cooperant internacional sobre la situació que es viu al Tercer Món, tot això a la sala Vivaldi que hem reservat perquè podeu ballar una estona, escoltar música, xerrar i gaudir d'una de les sales de festa de moda de Barcelona.

**Lloc i hora: activitat matí: 11h Casa Golferichs. (11:30h a Cottet)/ activitat tarda 19:30h Casa Golferichs.**

**Preu: Gratuït (no entren les consumicions)**

**Octubre Divendres 15 octubre: Òpera audiodescrita al Liceu: Carmen de Georges Bizet**

Carmen és un veritable arquetip del gènere, de popularitat sense parió. L'argument gira sobre els tràgics amors de Carmen i un soldat napoleònic, que l'assassina. L'extraordinària inventiva melòdica, harmònica i instrumental de la música ens farà gaudir sens dubte.

**Lloc i hora: 19h Gran Teatre del Liceu.**

**Preu: 9,5€**

**Octubre Dissabte 16** Descubrim Berlín, un viatge fascinant viscut a l'agost

Les nostres companyes Anna Pagès i Rosa Gratacós ens delitaran amb un resum del viatge d'estiu de l'associació. Els que van anar al viatge poden compartir anècdotes i experiències i els que no varem anar podran fer un viatge imaginari a través de les explicacions i els comentaris.

**Lloc i hora: 18:00 a la nostra seu**

**Preu: Gratuït**

## **Octubre Diumenge 17** Recorregut pel Barri Gòtic de Barcelona



La Rosa Gratacós ens portarà per el que es considera el “Barri Gòtic” la part antiga de la ciutat, centrada per la Catedral, la Plaça del Rei i els monuments anteriors al segle XVII. Recórrer el Barri Gòtic equival a submergir-se en èpoques passades i descobrir llocs que formen part de la història de la ciutat. Pel seu gran interès artístic i bellesa, l’hem escollit com a escenari d’una experiència que ens permetrà comprendre els seus espais a través d’una maqueta, dels museus i d’escollides escultures urbanes.

**Lloc i hora: 10h Golferichs**

**Preu: Activitat gratuïta del trimestre**

## **Octubre Dissabte 23** Auditori Apropa Beethoven i Xostakóvitx

La Sisena de Xostakóvitx va ser definida en la seva estrena com “una simfonia sense cap”, però en realitat es tracta d’una obra ben rodona i d’una gran originalitat. Abans sentirem la Segona de Beethoven, titllada per alguns de “monstruosa”. Així doncs, dues mostres de creativitat i de personalitat artística de dos monstres de la música.

**Lloc i hora: 18h Golferichs**

**Preu: 8€**

## **Octubre Diumenge 24** La ruta pel modernisme de Mataró

La ruta s’inicia en l’Ajuntament d’aquesta vila i d’allà ens acompanyaran pels edificis més emblemàtics del Modernisme a Mataró visitant, entre d’altres, la casa natal de Puig i

Cadafalch, el mercat del Rengle i la Casa Coll i Regàs, l'obra més emblemàtica de l'arquitecte a la ciutat.

**Lloc i hora: 9:15 Casa Golferichs**

**Preu: 6€**

## **Octubre Dimecres 27** “Accesibilitat de Tecnologies APPLE” a càrrec de Xavier Albouy



Els nostre company i soci Xavier Albouy ens farà una explicació sobre quines son les claus del gran pas que ja fa uns anys va donar la empresa APPLE per desenvolupar, dissenyar i produir tecnologies estandars de màxima qualitat i prestacions totalment accessibles pels usuaris que tenen quelcom tipus de discapacitat visual, auditiva i física. Es tractaran diferents temes com l'agilitat d'aprendre a utilitzar aquestes tecnologies, la gran qualitat i novetats que incorporen, les solucions d'accessibilitat, etc. Finalitzarem amb una demostració practica

**Lloc i hora: 19:00 a la nostra seu**

**Preu: Gratüit**

## **Octubre Diumenge 31** de Santa Fe al Turó de l'home

La Flor Fernandez ens portarà des de Santa Fe, un dels punts mes macos del Montseny fins al Turó de l'home, el punt més alt del Montseny, passant per denses fagedes i pel bosc d'avets més meridional d'Europa. A Santa Fe podem gaudir d'impressionants sequoies californianes i del pantà en la seva ribera, que actua com a mirall del meravellós paisatge.

**Lloc i hora: 18:00 Casa Golferichs**

**Preu: 9€**

## Novembre Dijous 4 Concert Miguel Rios



Animeu-vos a venir al concert de Miguel Ríos en el Sant Jordi Club de Barcelona, dins la seva gira “Bye Bye Ríos Rock hasta el final”. A tots el que els hi agradi aquest artista fonamental, que sempre ha mantingut dignitat artística i compromís social, no us ho podeu perdre. Sense el Rock es impossible entendre la nostra historia i sense Miguel Ríos es impossible entendre el nostre rock.

**Lloc i hora: 20:00h Casa Golferichs**

**Preu: entre 35 i 45€**

## Novembre Dissabte 6 Nit de la visió

Aquest Any la Nit de la Visió serà inoblidable. El restaurant Barkeno situat al vell mig de la ciutat ens ofereix un bon àpat per gaudir tots plegats socis i voluntaris. A més compta amb una discoteca pròpia on els més animats podrem amenitzar la nit movent l'esquelet. Així doncs soparem i ballarem fins a les 3 de la matinada. Confirmar abans del dia 22 d'octubre.

**Lloc i hora: 21h casa Golferichs o bè 21:30 al restaurant (carrer Casp 17)**

**Preu: 30€**

### MENÚ

#### PICA-PICA

Coca del Maresme amb tomaquet i oli d'oliva verge

Amanida de formatge brick cruixent, dàtils y nous  
caramelitzades amb vinagreta de mel

Torrada d'escalivada amb formatge de cabra

Croquetes fetes a casa



### SEGON A ESCOLLIR

Filet de gall d'indi amb patates panadera

Filet de llenguado amb patates panadera

### POSTRE A ESCOLLIR

Tiramisú casolà o sorbet

Copa de cava

### BODEGA

Vi blanc / tint de la casa

Aigua mineral

Café o infusió

## Novembre Dimecres 10 Òpera audiodescrita: Lulu, de Alban Berg

El mite de Lulu, parla de com la simple transgressió dels tabús socials sobre la sexualitat, no aconsegueix d'alliberar la dona i acaba essent reduïda a mer objecte eròtic.

És una òpera moderna, que va voler transgredir els esquemes musicals del seu temps, el segle XX, i va obtenir un clàssic capaç d'emocionar i d'arribar a l'estómac.



**Lloc i hora: 19:15h Gran Teatre del Liceu**

**Preu: 9,5€**

## Novembre Diumenge 14 "Conèixer la tardor als peus del Montseny"

En Joan Martín ens durà a veure els efectes de la tardor als peus del Montseny, un parc natural declarat patrimoni universal, reserva de la biosfera que és un mosaic de paisatges

mediterranis i centreuropeus situat a tocar de grans conurbacions metropolitanes. En concret ens portarà a visitar la zona del municipi de Sant Esteve de Palautordera.

**Lloc i hora: 8h Golferichs**

**Preu: 25€ (inclou esmorzar, autocar i guia)**

\*S'ha de dur dinar, roba i calçat còmode i aigua.

## **Novembre Dissabte 20** “La Montaner i Simón. Una Editorial amb Història”



Molts de vosaltres us preguntareu quina editorial és aquesta, doncs és l'edifici de l'actual fundació Antoni Tàpies ubicada al c. Aragó 255 de Barcelona. I per conèixer aquest magnífic edifici i la seva història, emfasitzant sobretot la seva funció original com

a seu de l'editorial Montaner i Simón. Realitzarem una visita guiada. En la que també farem atenció a algunes de les personalitats literàries que van treballar per a l'editorial, llegint alguns fragments de les seves obres.

**Lloc i hora: 17h Casa Golferichs (La visita es realitza a les 18h)**

**Preu: 5€**

## **Novembre Diumenge 21** Visita al barri de Poble Sec

En Ferran Pastor ens introduirà al barri de Poble Sec, un barri on poden trobar elements arquitectònics coneguts al llarg de l'història, tals com “El Molino”, el parc de “Les Tres Xime-neies”, etc. Una passejada per aquest barri humil, de gran mestissatge cultural i amb una magnífica ubicació.

**Lloc i hora: 10h Casa Golferichs**

**Preu: 5€ (guia)**

## **Novembre Diumenge 28** Visita a Montserrat

Avui es el dia de dirigir-nos a la muntanya més curiosa de Catalunya, la Muntanya de Montserrat, on podrem gaudir de la missa, el nou orgue, del passeig fins arribar a la cova, podem acostar-nos a la Moreneta... sobretot gaudint d'un espai únic que és aquesta muntanya.

**Lloc i hora: 9h Casa Golferichs**

**Preu: 18€ (inclou tren +cremallera)**

\*S'ha de dur esmorzar i dinar

## **Desembre Del 4 al 8** Pont d'hivern "Viatge a Tarragona"

Pasarem el pont de la Constitució a Tarragona, ciutat meravellosa amb assentaments humans des de temps remots, que han deixat un important patrimoni històric i cultural, avalat per la UNESCO. El nucli urbà ofereix espais naturals



ben conservats: com les platges de l'est de la ciutat; els boscos del nord-est, l'espai de la pedrera romana del Mèdol o el Pont del Diable, amb gran diversitat de fauna i flora mediterrànies.

**Rebreu una carta específica amb detall d'aquest viatge.**

## **Desembre Dissabte 11** Història per a afeccionats "Crisis econòmiques a la Catalunya Medieval", per Daniel Rubio

Potser hi haurà qui pensi que abans del govern Zapatero mai no hi havia hagut crisis econòmiques, però tota la vida s'ha estirat més el braç que la màniga. Veurem els problemes i les solucions que van provar els catalanets medievals.

**Lloc i hora: 18h Seu de l'Associació**

**Preu: Gratuït**

## Desembre Diumenge 12 “Colònia Vidal”



La Colònia Vidal es una de les colònies tèxtils que es van instal·lar al peu del riu Llobregat durant l'últim terç del segle XIX i els primers anys del segle XX. Va ocupar el darrer espai que quedava lliure entre Navàs i Berga, la zona on es va crear la principal concentració de colònies d'Europa. A partir del moment del tancament de la fàbrica, les noves idees apunten cap una revalorització

del patrimoni trobant nous usos a les instal·lacions i així neix un Museu que permet explicar com era la vida a la colònies.

**Lloc i hora: 9h Casa Golferichs**

**Preu: 15€ (autocar i guia) s'ha de dur esmorzar i dinar**

## Desembre Dissabte 18 Teatre audiodescrit al TNC: Agost, de Tracy Letts

El TNC ens ofereix audiodescrita aquesta obra on s'aborden els conflictes, les tensions, les disfuncions i els fantasmes d'una família actual de l'Amèrica profunda, Letts combina en ella l'amargor espessa amb l'humor efervescent de la comèdia popular anglosaxona.

**Lloc i hora: 19:30h Casa Golferichs**

**Preu: 30€**

## Desembre Diumenge 19 Dinar de Nadal al Taxidermista

Molts de vosaltres ja coneixeu aquest emblemàtic restaurant ubicat a la Plaça Real de Barcelona, el qual en la seva història, ha passat per diverses funcions. Va ser l'antic museu de Ciències Naturals i taller de taxidèrmia, on Dalí compra-

va animals per les seves obres; els seus murs van servir de refugi antiaeri durant la guerra, hi han passat personatges coneguts com Ava Gardner i Mario Cabré o Joan Miró entre d'altres. Actualment és un restaurant de cuina mediterrània i de mercat amb una matèria primera d'excel·lent qualitat.

**Lloc i hora: 13:45h Golferichs i 14:15 al restaurant (Plaça Real, 8)**

**Preu: 25€**

### MENÚ



**1r.** Risotto amb verdures de temporada i encenalls de pernil ibèric.

**2n. (a escollir)** Raviolis de pasta wanton reomplerts de rap i gambas sobre una base de crema de peix.  
Confit d'ànec acompanyat d'espínacs, pansas i pinyons al perfum de mel d'azahar.

**Postre** Coulant de xocolata amb coulis de fruits vermells

**El menú inclou, primer, segon, postres, begudes, cafè i copa de cava**

**Desembre Dimarts 21** Òpera audiodescrita: Falstaff, de Giuseppe Verdi



Verdi fa aquí una òpera buffa molt especial: Malgrat no amagar els vicis d'en Falstaff, ens en dóna una visió caritativa, convertint-lo en un personatge tràgic, un veritable antiheroi modern. A més, el seu llenguatge musical, molt evolucionat al final de la seva carrera, és especialment emocionant en la bella i sarcàstica "fuga buffa" final: Tutto nel mondo è burla.

**Lloc i hora: 19:15h Gran Teatre del Liceu**

**Preu: 9,5€**

# ACTIVITATS ESPECIALS

## Tots per tots

*Sense afany de lucre* és un espai inclòs al programa Tots Per Tots de Com Ràdio on seguirem explicant tots els temes d'actualitat social, com per exemple el món dels discapacitats, la política social tot mitjançant entrevistes a persones del col·lectiu o bé a responsables d'àrees relacionades amb aquest món i a professionals que puguin aportar la seva visió d'aquests temes. De la mà de Ramon Pellicer ens podeu escoltar tots els dimarts a las 21:30 de la nit aproximadament al 91.0 de la FM.

## B1+B2+B3

Discapacidad.tv és el primer canal televisiu dedicat al col·lectiu de persones amb discapacitat. En aquest podem trobar el programa "B1+B2+B3", dedicat al col·lectiu de persones amb discapacitat visual, on el Manel Martí i la Yasmina Méndez ens explicaran totes les novetats, tecnologia i altres temes de gran interès pel col·lectiu. Podreu gaudir d'aquest programa a la web [www.discapacidadtv.com](http://www.discapacidadtv.com) els dijous de 20:30 a 21:30h.

# INFORMACIÓ D'INTERÈS

## Sessions de Reiki

Un grup de voluntaris del grup Integra Reiki ens ofereixen sessions de Reiki de forma gratuïta, a la nostra seu, per a tothom qui vulgui. Amb això fan una tasca solidària i, a més, donen a conèixer aquesta pràctica mèdica xinesa, reconeguda com a eficaç en molts indrets. Vine sempre que vulguis!! (cal trucar, però per a confirmar l'assistència). Amb una sessió de Reiki et relaxaràs, et sentiràs ple d'energia... Apunta't algun dia i ho comprovaràs.

**Dia i hora: a confirmar**

**Preu: Gratuït**

## Grup d'Incondicionals de l'Òpera al Liceu de l'Associació (GIOLA)

Per desig d'alguns socis, hem constituït el Grup d'Incondicionals de l'Òpera al Liceu de l'Associació (GIOLA). Aquest grup és apuntat en bloc a totes les òperes que es facin des de l'àrea general d'animació, a més de les funcions que us comunicarem a principi de cada temporada. També estarà obert a participacions esporàdiques, sempre que en disposem de places suficients.

## Activitat gratuïta del trimestre

Cada trimestre la nostra entitat ofereix una activitat gratuïta. En aquesta ocasió serà la sortida del Barri Gòtic de la mà de Rosa Gratacós. Hem decidit oferir una activitat gratuïta perquè tothom pugui gaudir amb nosaltres de les activitats d'animació de l'Associació.

## Auditori

Cada trimestre seguirem assistint a un concert a l'Auditori, però sovint per saber quina obra i quan, la informació serà transmesa a través del correu electrònic i de la informació telefònica de l'Associació Discapacitats Visuals Catalunya.





# PROPOSTA D'ACTIVITATS

En aquest apartat us presentem tres possibles activitats, que tan sols poden portar-se a terme amb vosaltres. Aquestes estan pensades per gaudir del què ens agrada en el nostre temps lliure. Animeu-vos i comuniquen-nos si voldríeu participar-hi!!

## Curs de fotografia

A l'octubre iniciarem un curs adaptat de fotografia que tindrà una durada de 20h en 10 sessions. L'objectiu del qual és realitzar un reportatge fotogràfic amb la possibilitat de, en un futur, poder-lo exposar. En aquest curs es donaran nocions històriques de la fotografia i s'ensenyarà a fer fotografies en diferents àmbits. És necessari que els interessats es posin en contacte amb l'Associació. El curs sencer té un cost de 190 euros.

## Grup de teatre

Des de l'Associació ens agradaria iniciar un grup de teatre, per a realitzar alguna obra o taller. Estem convençuts que molts de vosaltres estaríeu interessats en representar algun personatge o us agradaria passar una estona agradable imitant, rient, recitant... Si es així no dubteu en comunicar-nos-ho.

## Taller de braille

Des de l'any passat organitzem un taller estable de braille, els dimarts d'11 a 12 hores. És obert a tothom interessat, vegi millor, pitjor o res. El coordina la nostra companya la Teresa Marbà, que també participa en un taller de multilingüisme que es fa a continuació. Podeu participar. L'activitat és gratuïta.

## Grup cultural

Totes aquelles persones que pugueu assistir a actes avisats en poc temps, que estigueu interessades en conèixer l'oferta cultural del moment, no tingueu ganes d'avorrir-vos i vulgueu fer un grupet maco per fer activitats, feu-nos-ho saber i, així, organitzarem activitats els dies de cada dia. Si és així no dubteu en comunicar-nos-ho.

## Activitats esportives

Volem introduir-nos al món dels esports, si hi ha algú interessat en iniciar-se al món del rem i qui sap si trobar una afició per a tota la vida. Tenim la proposta de un curs que s'adapta perfectament, tan sols falta que us animeu i truqueu a l'Associació.

## Voluntari per actes culturals

Des de l'Associació volem oferir un servei gratuït a tots els nostres socis, que es tracta d'oferir un voluntari per a qual-sevol acte cultural on necessiteu un acompanyant. Per demanar aquest acompanyant tan sols fa falta que ens diguis quan i quin és l'acte amb uns dies d'antelació.

- El dia límit d'inscripció serà el dijous anterior a l'activitat, a través del nostre contestador automàtic de l'Anem-hi, o bé trucant al 93-447-04-04 en horari d'oficina.
- Per les sortides als teatres i concerts s'haurà d'avisar amb la major antelació possible, perquè us podríeu quedar sense entrades, donat que les places són limitades.
- En les excursions de muntanya és imprescindible dur calçat i roba adequada, cantimplora i un xiulet.
- El lloc de trobada serà: la Casa Golferichs, Gran Via de les Corts Catalanes, 491 (cantonada amb C/ Viladomat). Sempre i quan no s'expliciti que es fa en un altre indret.
- L'abonament de les activitats s'efectuarà el mateix dia d'aquesta.

- Per a contactar:

**Àrea d'Animació Sociocultural:**

Marli Amat Solé, Animadora Sociocultural

Tel. 93 447 04 04 / Mòbil: 654513061 / marli@b1b2b3.org

**Àrea de Comunicació:**

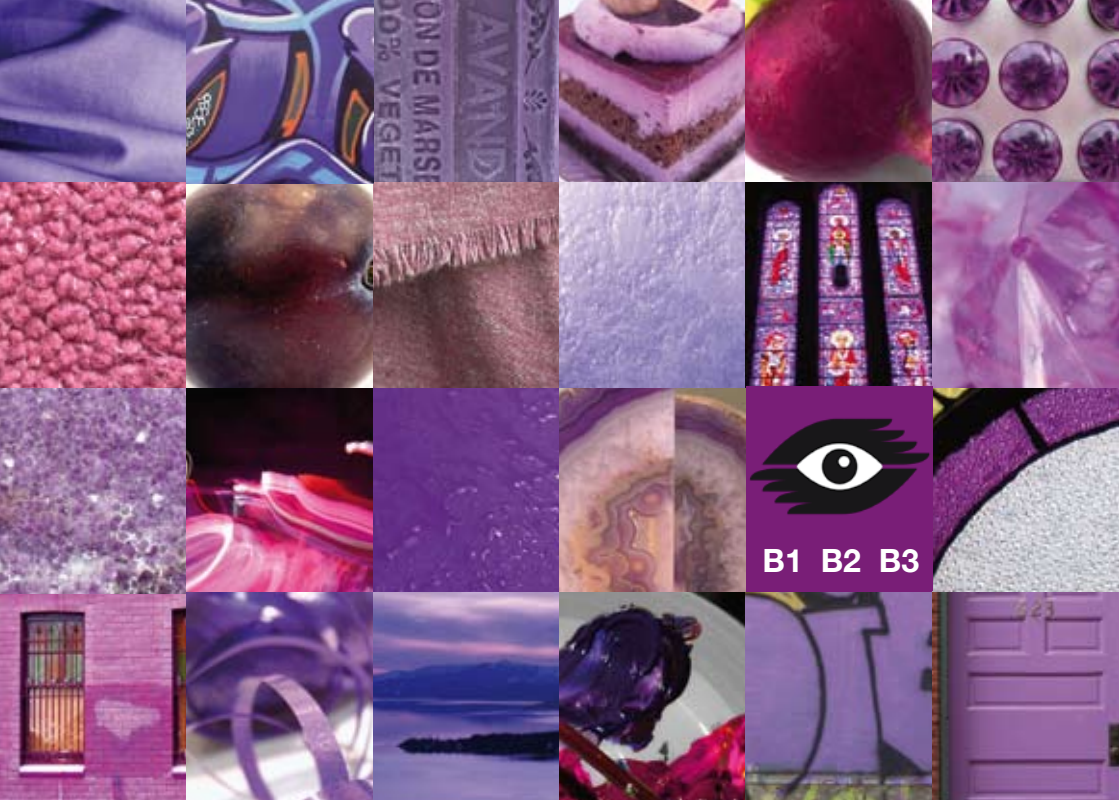
Yasmina Méndez, Responsable de Comunicació

Tel. 93 447 04 04 / Mòbil: 692 816 959 / yasmina@b1b2b3.org

***Bones Festes de Nadal***  
***i un Felç any nou!***



**B1 B2 B3**



Col·labora:



*Por un mundo más sano\**



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis



Generalitat  
de Catalunya

Ajuntament  de Barcelona



**Obra Social "la Caixa"**



Cardenal Reig, 32 Local 1 · 08028 Barcelona

Tel. 93 447 04 04 · Fax: 93 447 01 14

[www.b1b2b3.org](http://www.b1b2b3.org)