



# ANEM-HI

Núm.  
**9**

ACTIVITATS SOCIOCULTURALS  
Gener, Febrer i Març 2011

ASSOCIACIÓ DISCAPACITAT VISUAL CATALUNYA



B1 B2 B3

# SUMARI

**03 ACTIVITATS PROGRAMADES**

**13 INFORMACIÓ D'INTERÈS**

**15 PROPOSTA D'ACTIVITATS**

**18 COMENTARIS A PEU D'ANDANA**

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

## Gener Diumenge 9

### La dessalinització de l'aigua a Barcelona

A la seu d'Agbar a Barcelona, a la plaça de les Glòries, farem una visita on podrem aprendre el sistema que utilitza la nova dessalinitzadora per a fer la seva tasca i visitarem una exposició sobre els principals corrents fluvials del món. Després passejarem una estona pel nou Parc Diagonal Mar, obra de l'arquitecte Enric Miralles.

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

**Preu: Gratuït**



## Gener Diumenge 9 Pessebre Vivent adaptat a Corbera

A Corbera de Llobregat tenen per costum de fer un pessebre vivent. Aquest dia faran una prova pilot d'adaptació a persones cegues, amb la col·laboració del nostre company Llorenç Blasi. Necessiten el nostre recolzament per a què en anys successius es continuï la iniciativa.

**Lloc i hora: 16:30 h. Casa Golferichs**

**Preu: 15 € (inclou transport i entrada)**

## Gener Dissabte 15

Auditori Apropa “Simfonies de Schumann 1”

Va dir Schumann: “Tinc la temptació de destruir el meu piano. Se’m fa petit per contenir les meves idees”. Sentia la necessitat d’escriure per a orquestra. La Simfonia núm. 1 va ser un primer i reeixit fruit i, per a la núm. 3, dita “Renana”, s’inspirà en llegendes i paisatges d’Alemanya en un homenatge del compositor al seu país.

**Lloc i hora: 18 h. Casa Golferichs**

**Preu: 8 €**

## Gener Diumenge 16

“Mariscal a la Pedrera” (exposició adaptada)



Un passeig per l’obra d’aquest artista gràfic, creador del famós Cobi dels Jocs Olímpics de Barcelona. Autor inquiet, trobarem disseny gràfic, mobiliari, publicitat, còmic i fins i tot cinema.

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

**Preu: Gratuït**

## Gener Divendres 21

“L’arquitecte” de David Greig (teatre adaptat)

El Teatre Lliure ens ofereix a la Sala Fabià Puigserver (a Montjuïc) aquesta estrena a l’estat espanyol, que narra l’ascens i caiguda de Leo Black, un idealista i idolatrat arquitecte. Les seves fabuloses visions s’enfonsaran, alhora que la seva família, en topant amb la realitat.

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

**Preu: 25 €**

**Gener Dissabte 22** “Mataró tèxtil: Ahir com avui”

Aprofitarem per fer una visita a Mataró, alhora que visitem un centre comercial tèxtil especialitzat en el cotó sense afegits artificials.

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

**Preu: 6 € (Inclou bitllet de tren)**

**Gener Dissabte 22** “Tresors arqueològics del regne d'Aràbia Saudita” (exposició adaptada)

El CaixaForum ens convida a gaudir dels recents estudis sobre els vestigis arqueològics de la zona, un tresor poc conegut i un panorama inèdit de les diferents cultures que es van succeir a la península Aràbiga des de la prehistòria fins al començament del període modern. A més, abans de l'exposició comentada, ens conviden a gaudir d'un concert amb l'Orquestra Àrab de Barcelona i prendre un te a la menta, típic de la cultura aràbiga.

**Lloc i hora: 17 h. Casa Golferichs**

**Preu: Gratuït**

**Gener Diumenge 30** “Astronomia: 3.000 anys d'observació del cel” (exposició adaptada)

El CosmoCaixa ofereix aquesta activitat adaptada. Guiats pel mateix Einstein, repassarem els principals tombants astronòmics dels darrers 3.000 anys, des dels models cosmològics



dels antics egipcis fins a l'astrofísica moderna, passant per les contribucions de científics de Galileu o Newton.

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

**Preu: 2 €**

### **Febrer Diumenge 6** Visita a la Sagrada Família

La nostra companya Rosa Gratacòs ens mostrarà la nova basílica barcelonina, ara que ja ha estat dedicada i inaugurada pel Papa. Tot i la de coses que encara falten, ja tenim la “caixa” de la nau i podem somiar a visitar-la quan estigui acabada del tot.

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

**Preu: 5 €**

### **Febrer Dimecres 9** Òpera audiodescrita al Liceu: “Anna Bolena” de Gaetano Donizetti

L'argument gira entorn als amors de la reina d'Anglaterra, que la portaren a perdre el cap, literalment. Se'ns proposa una Anna honesta i lleial, que cau davant el seu cruel marit, Enric VIII, que cerca una excusa per desfer-se d'ella i casar-se amb Joana Seymour. Destaquem l'escena final amb l'ària de soprano “Al dolce guidami”.

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

**Preu: 9,5 €**

### **Febrer Dissabte 12**

#### **Sopar a la Casa de Cantàbria a Barcelona**

Aquesta entitat ve funcionant des de 1948, si bé es va traslladar el 1985 a l'actual seu del c/ S. E. Anzizu, 45. Al seu restaurant ens ofereix un menú de la gastronomia càntabra, així doncs gaudirem de bona companyia i de bon menjar.

**Lloc i hora: 20:30 h. Casa Golferichs. Preu: 25 €**

## **MENÚ CASA DE CANTÀBRIA**

### **PRIMER PICA-PICA**

**SEGON A ESCOLLIR** (Lluç o entrecot) + **POSTRE**

**BEGUDES** (Vi blanc o negre, cava brut, aigua mineral i cafè)

### **Febrer Dissabte 19** Visita a una impremta 3D

És sorprenent la facilitat amb què la tècnica és capaç avui dia de solucionar problemes que ens han preocupat durant anys. Les imprentes 3D permeten la reproducció d'objectes a escala en diversos materials. El camí a les maquetes de tota mena és obert. Visitarem la que hi ha al carrer Montcada.

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

**Preu: 5 €**

### **Febrer Diumenge 20** Excursió a Can Borrell i calçotada

En Miquel Tormos ens portarà pel nostre Parc Natural més proper, Collserola, fins a Can Borrell, en el municipi de Sant Cugat del Vallès i, aquesta vegada, a més de gaudir d'una mica d'exercici farem gana per a una calçotada que ens esperarà al final del viatge, a prop de Can Borrell. També podeu



optar per venir només a la calçotada.

**Lloc i hora: Excursió 9:00 h. a Golferichs.**

**Calçotada: 13:00 h. a Golferichs**

**Preu: Excursió 8 €.** \*S'ha de dur dinar, roba i calçat còmode i aigua.

**Calçotada 30 €. Totes dues 38 €**

**Febrer Dissabte 26** Història per a afeccionats

“Els orígens històrics de la ciutat de Barcelona”

En Daniel Rubio farà un personal repàs per la història de la nostra ciutat i d'alguns indrets en què el temps ha deixat la seva malenconiosa petjada.

**Lloc i hora: 17 h. Seu de l'Associació**

**Preu: Gratuït**

**Febrer Diumenge 27** Visita al Museu Mollfulleda de Mineralogia d'Arenys de Mar

Dins el projecte “La mirada tàctil” de la Diputació de Barcelona, el museu d'Arenys de Mar ens proposa una visita a la seva col·lecció de minerals on es podran tocar algunes pedres i en la que les explicacions s'han etiquetat en braille. S'ordena seguint les teories filosòfiques sobre els quatre elements de la natura: terra, aigua, foc i aire del filòsof grec Empèdocles, que ens permetran conèixer diversos minerals, les seves característiques físiques i els seus usos.

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

**Preu: 8 € (inclou entrada i tren)**

**Març Dissabte 5** “Un mes al camp” de Ivan

Turguénev (teatre adaptat)

El TNC ofereix aquest clàssic del teatre rus del segle XIX, que sorprèn encara avui dia per la seva modernitat. Precursor



de Txèkhov, retrata la Rússia aristocràtica rural del moment, opulenta i decadent alhora, en què la família Islàiev conviu amb criats i convidats, on els confins de la família s'esborren i els límits de l'amistat es difuminen perillosament.

**Lloc i hora: 20:30 h. Casa Golferichs**

**Preu: 30 €**

### **Març Dimecres 9** Visita a la depuradora i dessalinitzadora d'El Prat

Després del coneixement més teòric que ens hauran fet a la seu d'Agbar (el 9 de gener), trobarem aquesta visita força instructiva i interessant. Hom pot tenir una idea més clara del què passa quan s'obre l'aixeta a casa i en raja aigua.

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

**Preu: 10 € (Inclou autocar i visita)**

\*S'ha de dur calçat tancat. En el recinte no es pot beure, menjar o fumar.

### **Març Dissabte 12**

**“La Dieta desde la perspectiva de la medicina china”**



Elionor Vives, que ens delità amb el curs de cuina adaptada aquest any, ens proposa unes reflexions sobre la nostra alimentació, basant-se en les receptes de l'antiga saviesa xinesa.

**Lloc i hora:**

**11 h. Seu de l'Associació**

**Preu: Gratuït**

## Març Diumenge 13

### “Excursió de Santa Fe al Turó de l’Home”

La Flor Fernández ens portarà des de Santa Fe, un dels punts més macos del Montseny i inici de moltes caminades, 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 riera, que actua com a mirall del meravellós paisatge.

**Lloc i hora: 8 h. Casa Golferichs**

**Preu: 22 € (autocar i guia)**

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



## Març Divendres 18 “Les tres germanes” de Anton Txèkhov (teatre adaptat)

Tornem al Lliure de Montjuïc. En l’obra, l’afany per aconseguir una vida millor empeny la família Prosórov de l’esperança a la desil·lusió per un món en decadència i transformació on retornar al passat ja és impossible. Irina, Olga i Maixa, Txèkhov en estat pur.

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

**Preu: 25 €**

## **Març Dissabte 19** Curs d'adaptació i autoestima en la discapacitat visual

Aquest micro-curs es dirigeix a familiars i afectats de discapacitat visual, per a oferir alguns consells útils i facilitar algunes tècniques senzilles, però fonamentals a l'hora d'enfrontar les conseqüències derivades de la discapacitat i emprendre el camí vers la reintegració social de l'individu. Donarà el curs el nostre company, en Manel Martí.

**Lloc i hora: 11 h. Seu de l'Associació**

**Preu: Gratuït**

## **Març Diumenge 20** Visita al barri de Sants

En Ferran Pastor ens introduirà al barri de Sants, l'antic poble que va ser fagocitat per la nostra gran metròpoli i que, fa trenta anys, encara deien "Anem a Barcelona" quan anaven a la Plaça Catalunya o altres indrets del centre urbà.

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

**Preu: Activitat gratuïta del trimestre**



## **Març Dissabte 26** Retrobem "El Molino"

Aquest dia anirem al nou "Molino", ara que l'han tornat a obrir. Faran "Made in Paral·lel", el primer espectacle després de la reobertura. Amb l'espectacle ens donaran unes

cançons picants i una copa de cava. Atenció: Cal apuntar-se abans del 26 de febrer.

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

**Preu: 38 €**

## Març Diumenge 27

“Les caves ecològiques Albet i Anoya”

En Joan Martín ens durà a veure dues instal·lacions vitivinícoles al Penedès i tastar algun dels seus productes, a més de fer un tomb pels voltants, aprofitant la primerenca primavera.

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

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

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



## Abril Divendres 22 a dilluns 25

Viatge de Setmana Santa

Ja hem anat arreu en un radi de 400 – 500 Km. i no hi ha encara cap oferta de les agències de viatges, que encara pensen en el Nadal. Aprofitem l’avinentsa per a demanar la vostra participació i que proposeu destinacions dins aquest radi. Ens tocarà repetir visita, la pregunta és: On us ho vareu passar millor? On voldríeu anar enguany?

**Preu: A determinar**

# INFORMACIÓ D'INTERÈS

## 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'actualitzat 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 de 20:30 aproximadament fins a les 21:00 hores, en directe, al 91.0 de la FM.

## 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 de Sants de la mà

de Ferran Pastor. Volem continuar oferint una activitat gratuïta perquè tots els socis puguin gaudir amb nosaltres de les activitats d'animació de l'Associació, al marge de la seva situació econòmica.

## Sessions de Reiki

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

**Dia i hora: A confirmar**

**Preu: Gratuït**



# PROPOSTA D'ACTIVITATS

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

## **Pràctiques de Musicoteràpia**

L'Andrea Torres Novoa ha fet un màster en Musicoteràpia a la UB i en farà les pràctiques a la nostra associació. Això ens permetrà gaudir d'aquest taller sense cap cost, alhora que recolzem l'expansió d'aquesta disciplina, que ens pot ser molt útil per al nostre propi benestar. Es desenvoluparà durant el trimestre els dissabtes a la tarda, a partir de les 18 hores, des del dia 29 de gener. Veniu, hi esteu convidats!

## **Taller de braille**

Des de l'any passat organitzem un taller estable de braille, els dimarts d'11 a 12 hores. El coordina la nostra companya la Teresa Marbà, que també participa en un taller de multilingüisme que es fa a continuació. És obert a tothom i és gratuït.

## **Taller de mòbils**

Des de l'àrea de Tiflotecnologia, us convidem a participar al taller pràctic de telèfons mòbils, on ens reunirem en grups

de màxim 5 persones. El taller es farà tots els divendres de 11:00 a 12:00 hores per a revisar les principals funcions dels telèfons mòbils adaptats amb Mobile Speak. Per inscriure't o per a major informació truca a l'associació o escriu un correu a la Johana Vásquez (johana@b1b2b3.org). La data d'inici serà el 14 de gener de 2011 i es compon de 8 sessions, per un preu de 20 euros.

## **Altres tallers de Tiflotecnologia**

Per el 2011 preparem diferents tallers en funció de les vostres necessitats, com per exemple l'ús de Milestone 312 o de Iphone (el telèfon d'Apple) i d'altres segons els suggeriments que ens feu arribar.

## **Curs de fotografia**

Durant aquest trimestre es realitzarà el curs adaptat de fotografia per a B2, que tindrà una durada de 20h en 10 sessions. Els qui us heu apuntat en gaudireu i provarem, un cop acabat, si el resultat és satisfactori, fer-ne d'altres. Els interessats contacteu amb l'Associació. Pregunteu per la Sònia, que és qui el coordina.

## **Grup de Google B1+B2+B3**

El passat 13 de desembre varem llançar un grup a Google-groups creat per a compartir, comunicar, sol·licitar i oferir tot tipus d'informació. És un mitjà de comunicació a disposició de tots els nostres socis, que es pot utilitzar també com a taulell d'anuncis. Per a participar, només necessites disposar de correu electrònic i ja podràs interactuar amb aquest grup. Hauràs rebut ja un correu des de B1+B2+B3 google-groups amb la invitació per a afegir-te. Si vols contactar amb



el grup només has d'escriure a [b1b2b3@googlegroups.com](mailto:b1b2b3@googlegroups.com) i tots els membres rebran el teu missatge i podran contestarte, com en un for, però a través de correu electrònic.

## Grup cultural

Totes aquelles persones que pugueu assistir a actes avisats en poc temps, que estigueu interessats 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.

## Voluntari per a 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 que necessiteu un acompanyant. Per demanar aquest acompanyant, truqueu-nos amb uns dies d'antelació, especificant quin i quan és l'acte.



# COMENTARIS A PEU D'ANDANA:

## “ADAPTACIÓ DE MUSEUS I MONUMENTS”

A les sortides sempre se senten comentaris breus i informals, que sovint ens frapen. Avui exposarem alguns sobre l'adaptació de museus i monuments: És general l'opinió que és imprescindible disposar d'una maqueta tàctil del monument a l'entrada del mateix. També seria pràctic, que a fora de l'edifici es trobés una maqueta metàl·lica tàctil (com es fa a València). Algunes vegades caldrà fer-ne, a més, algunes parcials per a indicar elements que no es poden conèixer altrament. Si hi han peces emblemàtiques força grans, també caldrà una maqueta abastable, així com duplicats de les peces importants que, per la seva fragilitat o valor, no es pugui permetre de ser tocades. També calen mapes tàctils dels edificis, situats a l'entrada i (si s'escau) a les plantes de l'edifici, de la mateixa manera que es posen mapes en vista. És molt útil que hi hagi audioguies (especialment si estan



adaptades) i és imprescindible que les retolacions es facin en macrotipus i amb contrast adient de color, a més de servir guies en braille i indicacions tàctils orientatives en braille.

**El dia límit d'inscripció serà el dijous anterior a l'activitat** (fins a les 19 h), trucant a l'Associació, al 93 447 04 04 en horari d'oficina, o a través de la "opció 1" de centraleta que porta al contestador automàtic de l'Anem-hi.

Per les **sortides als teatres i concerts** s'haurà d'avisar amb la major antelació possible, perquè que 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:**

### **Secretaria General de l'Associació**

93 447 04 04 / info@b1b2b3.org

### **Àrea d'Animació Sociocultural**

Contestador Automàtic de l'Anem-hi. 93 447 04 04 (Opció 1)  
654 513 061 / montse@b1b2b3.org

### **Àrea de Comunicació**

Yasmina Méndez, Responsable de Comunicació  
692 816 959 / yasmina@b1b2b3.org



Col·labora:



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



**Generalitat  
de Catalunya**

Ajuntament



de Barcelona



**Obra Social "la Caixa"**

**dipyme**

Cardenal Reig, 32 Local 1 · 08028 Barcelona

Tel. 93 447 04 04 · Fax: 93 447 01 14

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