

ANEM-HI 32 OCTUBRE – DESEMBRE 2016

Associació Discapacitat Visual Catalunya: B1+B2+B3



Col·laboren:



Obra Social "la Caixa"

visión española

Luchando por una capacidad visual plena



Ajuntament de
Barcelona

Activitats socioculturals de l'Associació Discapacitat Visual Catalunya: B1+B2+B3

**Octubre - Desembre del 2016
ANEM-HI 32**

SUMARI

Les activitats són un punt clau de trobada de l'Associació. Per refermar els nostres lligams i fer pinya en tots els temes que ens interessin i preocupen. Us exhortem encaridament a participar i a aportar les vostres opinions, perquè sense elles, ens manca comunicació i s'afebleix la companyonia.

Amb elles oferim a les persones amb qualsevol grau de discapacitat visual, que pot ser total (B1), severa (B2) o lleu (B3) , així com als seus familiars, amics i a tota la societat una àmplia oferta d'oci confeccionat a la seva mida.

No les podríem fer sense el nostre extens equip de voluntaris, amb els què, les persones amb discapacitat visual que requereixen d'un acompanyant, compten sempre amb un al seu costat. A més, en finançar-les parcialment amb els nostres pressupostos, podem fer-ne algunes gratuïtes i d'altres a preus molt reduïts.

L'amplitud de l'oferta audiodescrita en teatres i òpera ens obliga a escollir només algunes de les sortides possibles, (mínim una per trimestre), però recordeu que podeu demanar un "voluntari cultural", que anirà a càrrec de l'Associació, com hi van els voluntaris d'animació.

Procureu aportar un correu electrònic de contacte per tal d'avisar-vos de totes de les activitats que fem. S'han ampliat els mitjans per a assabentar-se d'elles i podeu trobar-les, a més d'en aquest butlletí, als e-mails setmanals que enviem, al nostre Facebook ([facebook/b1b2b3.org](https://www.facebook.com/b1b2b3.org)), a la nostra pàgina web (www.b1b2b3.org) o trucant a l'opció 1 del telèfon de l'Associació 93-447-04-04, que és el contestador automàtic de l'Anem-hi.

SORTIDES REGULARS

Punt de trobada primordial, és on l'Associació pren cos i es referma. Socis i voluntaris podeu utilitzar-les per consolidar la vostra pertinença al grup i fer-nos arribar suggeriments i comentaris de qualsevol natura.

Octubre

Diumenge 2: Ball Cocodrilo Club (Discoteca Barroko's).

La discoteca "Barroko's", (Aribau 242, cantonada amb Travessera de Gràcia), organitza vetllades especials de música "retro" a les què els hi hem agafat el gust.

Lloc i hora: Casa Golferichs 17:00 h / Barroko's 17:45 h.

Preu: En funció de la consumició

Dissabte 8: Dia Mundial de la Visió: "Avanzando hacia las nuevas terapias. Retos actuales de los pacientes".

Acción Visión España ens proposa sentir les veus de diverses associacions de pacients i investigadors entorn als reptes que presenten els nous avenços mèdics. Consulteu:

<http://www.esvision.es/avanzando-hacia-las-nuevas-terapias-retos-actuales-de-los-pacientes/>

Es farà a l'Aula Magna de la Facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona (Av. Diagonal, 643). Els que us vulgueu apuntar truqueu a l'Associació i hi anirem en grup.

Lloc i hora: M. Palau Reial, 9:30 h. Fac. Biol. 10 h.

Preu: Gratuït.

Diumenge 9 de octubre: "Passejada sobre rodes"

En el marc de la Festa Major de les Corts es fa una bicicletada oberta a altres rodes com patins, tàndems, etc. que anirà de la Plaça Comas fins a la Plaça Sòl de baix.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 h. P. Comas (davant l'Ajuntament), 11 h.

Preu: Gratuït (inclòs com activitat de Festa Major)

Diumenge 9 de octubre: Teatre adaptat: "El Coronel Ocell" al Tomasa Cuevas de Les Corts (AD), 1:45 h.

En el marc de la Festa Major de les Corts, l'Auditori del Centre Cívic presenta una inquietant faula de Hristo Boitxev sobre la construcció d'Europa i l'actual crisi de creixement.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 19:30 h. Teatre, 20:30 h.

Preu: Gratuït (inclòs com activitat de Festa Major)

Dijous 13 d'octubre: Dia Mundial de la Visió

Aprofitarem aquesta Diada per fer-ne difusió de la situació de les persones amb discapacitat visual i provarem d'aconseguir col·laboradors per a l'Associació. Us encoratgem a tots per a estar per tot el territori i fer la difusió. Truqueu-nos per a poder-nos organitzar.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 10:00 h.

Dissabte 15 d'octubre: Taller de Txi-Kung.

L'Associació Camí Qigong (Txi-Kung) de Barcelona ens oferirà un taller de Txi-Kung i de meditació mindfulness. L'experiència del buit és fonamental per canalitzar els problemes i des-fer-se de l'estrès.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 12 hores.

Preu: Gratuït

Dimecres 19 d'octubre: Prova de BraiBook a l'ADVC.

Carlos Madolell, jove egarenc de 29 anys, ha creat el BraiBook, un e-book de gran capacitat documental, que tradueix al braille els llibres descarregats. Amb l'aparell funcional, vol conèixer l'opinió dels usuaris per a corregir-ne detallets que es puguin trobar.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 19:00 h.

Preu: Gratuït.

Diumenge 16 d'octubre: Sortida: "Marata"

En Joan Martín ens durà a Marata, un poble del municipi de les Franqueses del Vallès (Vallès Oriental), travessat per la riera Carbonell. Indret molt bell i antic (datat el 895).

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9:00 h.

Preu: 15 € (inclou autocar, guia i esmorzar. Cal dur entrepà per dinar)

Dificultat: Baixa

Diumenge 23 d'octubre: Visita adaptada a La Pedrera: "Els sostres de La Pedrera: els cels rasos"

Un taller sensorial amb exploració tàctil de reproduccions dels cels rasos de La Pedrera per descobrir de forma pràctica les característiques estètiques i simbòliques, així com la tècnica i les eines emprades en la seva creació.

Lloc i hora: Golferichs, 9:45 h. La Pedrera, 10:30 h.

Preu: 2 € (inclou entrada).

Dissabte 29 d'octubre: Conferència: "Adaptació i autoestimació en la discapacitat visual".

Xerrada fonamental per a qualsevol persona amb discapacitat visual perquè es plantegi l'adaptació a la seva situació i conèixer les tècniques que haurà d'emprar per trobar una correcta autoestimació i un estat adient de satisfacció personal i felicitat.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 12:00 hores.

Preu: Gratuït

Diumenge 30 d'octubre: Sortida "Camins de malesa darrera el Laberint d'Horta".

En Miquel Tormos ens mostrarà aquest espinós camí. No patiu, que és transitable, però porteu roba gruixuda, no sigui que algun matoll us vulgui fer una abraçada.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.

Preu: 5 € (inclou guia)

Dificultat: Normal

Novembre

Diumenge 6 de novembre: Sortida "Del Bruc a Collbató"

En José Arco, novell guia de l'Associació, ens proposa baixar de l'imponent cingle fins a l'antiga vila de Collbató, coneguda per ser fonda en la ruta Barcelona - Igualada.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.

Preu: 15 € (inclou autocar, guia i esmorzar. Cal dur entrepà per dinar)

Dificultat: Normal

Dissabte 12 de novembre: Curs sobre Aromateràpia.

Una disciplina natural molt interessant per a nosaltres. La flaire d'algunes plantes, a més gaudir-ne del seu aroma, pot millorar la nostra salut de forma senzilla. No us perdeu les indicacions que ens donaran.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 12 hores.

Preu: Gratuït

Diumenge 13 de novembre: Sortida "Tarragona"

La Cristina Ros ens donarà la seva visió de l'antiquíssima ciutat de Tarragona, capital romana, bisbat medieval i moderna urbs del segle XXI. Veniu i gaudiu amb la Cristina!

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 h. Sants Estació, 9:30 h.

Preu: 15 € (inclou transport i guia).

Dissabte 19 de novembre: Auditori Apropa: "Jean-Yves Thibaudet interpreta el Concert de Grieg"

Quatre simfonies cabdals de l'art europeu: De l'apassionat Romanticisme de Grieg a la modernitat de Debussy, en la versió de l'aclamat director Stéphane Denève i el gran pianista Jean-Yves Thibaudet.

Lloc i hora: Golferichs, 17: 30 h. Auditori, 18:15 h.

Preu: 9 €.

Diumenge 20 de novembre: Sortida "Els voltants d'Aiguafreda".

La Flor Fernández ens proposa donar un volt per aquesta terra de gran bellesa i màgiques batalles entre clergues i bruixes en què el so de les campanes volia allunyar les gèlides pedregades que "enviaven" les bruixes.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 8:00 h.

Preu: 15 € (inclou transport, guia i esmorzar. Cal portar entrepà per dinar)

Dificultat: Normal

Del 25 al 27 de novembre: "Movistar Simbiòtic Festival" a la sala Beckett de Barcelona.

Es un festival multidisciplinar d'arts escèniques que ofereix una programació contemporània i accessible al públic amb

diversitat sensorial i als seguidors de les arts escèniques, a més d'una reflexió teòrica sobre adaptació.

Lloc i hora: Festival en procés, continuarem informant.

Preu: A determinar.

Desembre

Del 4 a l'11 de desembre: Pont d'Hivern.

Ens agradaria molt tornar a programar viatges. Intentarem fer un viatge per la zona del sud de França i Girona. És una bona ocasió i provarem d'aprofitar-la.

Lloc i hora: Us en informarem si aconseguim fer-ho

Preu: A determinar. Estigueu a l'aguait de l'e-mail i del Facebook.

Del 12 al 18 de desembre: Festival Inclús.

Un any més arriba el Festival dels documentals fets per persones amb discapacitat o que parlen de la seva problemàtica. Aquest any més gran que mai, perquè la discapacitat és molt àmplia i es viu de moltes maneres.

Lloc i hora: CaixaForum, Consulteu www.inclus.cat

Preu: Consulteu www.inclus.cat

Diumenge 18 de desembre: Dinar de Nadal.

Un clàssic associatiu. Dinar de germanor amb cantada improvisada de nades i menges típiques de les Festes. Estem tancant el restaurant que, en aquelles dates, van tots plens i costa de trobar un al nostre gust. Rebreu més endavant informació detallada per e-mail o Facebook.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 13:00 h.

Preu: Entre 25 i 30 €, com cada any.

Dilluns 19 de desembre: Òpera al Liceu: "Elektra", de Richard Strauss (AD). Durada: 1:45 h.

Clitemnestra mata el seu marit amb el seu amant. Les filles planegen venjar el pare, però apareix el germà, Orest i se'ls hi avança. Elektra, després d'una intensa dansa triomfal, cau morta. Tragèdia grega i música alemanya... Bon còctel!

Lloc i hora: Liceu, 19 hores.

Preu: 11 €.

ALTRES ACTIVITATS D'ANIMACIÓ

Teatre i cinema audiodescrits

Ja hi ha una gran oferta audiodescrita en teatre mercès al sistema Aptent, a més dels tradicionals. Ara també hi ha oferta a Barcelona de Cinema audiodescrit mercès a WhatsCine: Podeu consultar tots els esdeveniments culturals adaptats per a persones amb discapacitat visual a la web www.webacic.cat.

Encara que no hi anem com a Associació, ens podeu demanar un voluntari cultural per anar-hi pel vostre compte.

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

El GIOLA procura anar a totes les òperes que fa el Liceu, audiodescrites o no. Aquest trimestre, a més de les que organitza l'Associació hi anirà a:

- Dimecres 19 d'octubre "Macbeth", de G. Verdi (AD). Durada: 3'20 h, preu: 11,00 €, a les 19 h. Al Liceu.
- Dissabte 19 de novembre "Le nozze di Figaro", de W.A. Mozart (AD). Durada: 3'30 h, preu: 13,00 €, a les 19 h. Al Liceu.

Podeu venir amb el Grup si aviseu amb molta antelació (un mes abans de la funció és el temps recomanable).

GIMA (Grup Incondicional de Melòmans de l'Associació)

Aquest nou grup es reunirà a l'Associació per gaudir de conferències i audicions entorn a la música: Clàssica, jazz, rock, tradicional... Instrumental o vocal.

GAAC (Grup de l'Associació per a d'Actes Culturals)

Hi ha molts d'actes que coneixem amb poca antelació. GAAC funciona com a grup d'amics i heu d'apuntar-vos si voleu que us avisem i gaudir d'una oferta cultural poc estable, però molt interessant.

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Voluntari per a d'actes culturals

Igual que per a les tasques de vida diària, també cerquem voluntaris per a anar a d'actes culturals.

PROPOSTA D'ACTIVITATS

De les vostres propostes sorgeixen aquestes activitats, que només es poden portar a terme amb la vostra participació. Apunteu-vos a les què us agradin i proposeu-ne de noves. Provarem de posar-les en marxa.

Idiomes

- *Francès avançat*: Dimecres, de 10:00 a 11:00 h. Preu 5 € mensuals per alumne. Amb professor nadiu, el nostre voluntari Patrick Tridon.
- *Francès inicial*: Dimecres, d'11:00 a 12:00 h. Preu 5 € mensuals per alumne. Amb professor nadiu, el nostre voluntari Patrick Tridon.
- *Català*: Dimarts, de 18:00 a 19:00 h. Preu 5 € mensuals per alumne. Professor nadiu. Apunteu-vos per obrir grup!
- *Anglès*: Dimarts, de 19:00 a 20:00 h. Preu 10 € mensuals. Professor nadiu.

Tallers d'habilitats personals

- *Braille*: A demanda. Preu gratuït.
- *Memòria*: Dimecres, de 12:00 a 13:00 h. Preu 5 € mensuals per alumne. Inclourà cicles de conferències.
- *Cuina*: Dijous, de 12:00 a 14:00 h. Es farà al Centre Cívic Pere Quart (C/ Comandante Benítez, 6)

Tallers de benestar personal

- *Tallers als Centres Cívics*: En ells l'acompanyant no paga i fa la mateixa activitat que el soci. Aquest acord és ferm al Centre Cívic de Les Corts, però es pot ampliar a d'altres, segons demanda. En ells s'ofereixen més de 200 cursos, segur que algun us interessa.
- *Gimnasos públics*: En ells l'acompanyant no paga i fa la mateixa activitat esportiva que la persona acompanyada. En molts gimnasos privats també hem aconseguit aquest tracte, però s'haurà de negociar en cada cas. Si no disposeu d'acompanyant per a aquestes activitats provarem de trobar un voluntari nostre.

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 a les sortides a teatres i concerts cal avisar amb la major antelació possible, perquè les places són limitades i us podríeu quedar sense entrada.

En les excursions de muntanya és imprescindible dur roba i calçat adequats, cantimplora i un xiulet.

El lloc de trobada serà: la **Casa Golferichs, Gran Via de les Corts Catalanes, 491** (cantonada amb C/ Viladomat). Sempre que no s'indiqui altra ubicació.

L'abonament de les activitats s'efectuarà el mateix dia d'aquesta.

En el cas d'activitats amb entrada (cines, teatres, òpera...), un cop comprades les entrades per l'Associació no s'admetran devolucions, si no és que ho permet l'empresa promotora.

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)
605-87-97-97 (El dia de la sortida) / manel@b1b2b3.org