

# ANEM-HI 41 GENER – MARÇ 2019

Associació Discapacitat Visual  
Catalunya: B1+B2+B3



(Dinar de Nadal de 2018)

Col·laboren:



Obra Social "la Caixa"

visión española  
Luchando por una capacidad visual plena

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

**Gener - Març del 2019  
ANEM-HI 41**

## **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](http://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 més 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.

### **Gener**

#### **Dissabte 12 de gener: Dia Mundial del Braille.**

El sistema de lectoescriptura braille ja té dia mundial. El 4 de gener, aniversari del naixement d'en Lluís Braille. Farem un petit acte amb els amics de Braibook (un llibre electrònic en braille) i veurem un documental sobre en Lluís Braille. Hi haurà berenar.

**Lloc i hora: Seu de l'Associació, 17:00 h.**

**Preu: Gratuït**

#### **Dissabte 12 de gener: "Fedra" al Romea (AD).**

Teatre clàssic audiodescrit, això sí, posat al dia. És el que tenen els clàssics, sempre els pots contemplar des de l'avui.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 20:00 h. / Romea, 20:45 h.**

**Preu: 23 € (inclou entrada).**

#### **Diumenge 13 de gener: Ball a 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: Indicada per a tothom que hi vulgui ballar i recordar vells temps.

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

**Preu: En funció de la consumició.**

#### **Dissabte 19 de gener: "Els Tres Tombs de Sant Antoni"**

Ocasíó per fer una activitat pilot: Una visita tàctil d'una selecció de carruatges que han desfilat a la Cavalcada amb ajuda de l'Ajuntament i ocasió d'aquesta celebració barcelonina tan nostrada.

**Lloc i hora: Golferichs, 12: 00 h.**

**Preu: Gratuït.**

### **Dissabte 19 de gener: "Txaikovski contra Napoleó"**

El Palau de la Música posa aquest títol a un concert de l'Orquestra Simfònica del Vallès on el plat fort és l'Obertura 1812.

**Lloc i hora: Golferichs, 17: 00 h. Palau Música, 18:00 h.**

**Preu: 10 €.**

### **Diumenge 20 de gener: Visita a una Fàbrica de xocolata**

Visitarem l'antiga fàbrica Simon Coll a Sant Sadurní d'Anoia, que ha estat musealitzada per la gent que porta la Casa Ametller. Hi haurà un petit tast de xocolata i després donarem un tomb pel poble.

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

**Preu: 10 € (inclou tren i entrada).**

### **Diumenge 27 de gener: Relaxació a Claror Spa**

L'Spa Claror posa a la disposició dels seus clients un servei molt interessant amb jacuzzi, corrents, fonts i cascades, que ens agradaria tastar... Animeu-vos!

**Lloc i hora: Golferichs, 10: 00 h.**

**Preu: 20 € (inclou experiència SPA).**

### **Dimarts 29 de gener: Òpera al Liceu: "Madama Butterfly", de Giacomo Puccini (AD). Durada: 2:50 h.**

Xoc cultural entre un mariner nordamericà i una jove geisha japonesa. Mostra de colonialisme fefaent en una obra estrenada el 1909. Després en direm d'en Trump!

**Lloc i hora: Liceu, 19 hores.**

**Preu: 14 €.**

## **Febrer**

### **Dissabte 2 de febrer: Sopar bolivià – peruà.**

El nostre company, el Nelson, ens ha ponderat la cuina d'aquest restaurant, on anirem a tastar el menjar de l'altra banda de l'Atlàntic. Esperem que us vingui de gust!

**Lloc i hora: Golferichs, 20: 00 h.**

**Preu: Segons consumició (al voltant de 20-25 €).**

**Divendres 8 de febrer: “Tribut a Areta Franklin”.**

A Luz de Gas (C/ Muntaner, 246), faran un concert homenatge amb obres d'aquesta gran artista del Soul, desapareguda molt recentment. Gaudim i homenatgem-la nosaltres també!

**Lloc i hora: Golferichs, 20: 00 h. / Luz de Gas, 20:45 h.**

**Preu: 12 € (inclou entrada).**

**Dissabte 9 de febrer: Auditori Apropa: “El Tercer de Rakhmàminov”**

Barry Douglas s'atreveix amb aquest virtuosístic concert per a piano. Sentirem els seus dits volar pel piano en aquest concert intens i espectacular.

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

**Preu: 9 €.**

**Diumenge 10 de febrer: Sortida “Ronda de Mar Montgat”**

La Flor Fernández ens portarà des de la platja de Montgat fins a Vilassar de Mar, visitant els xiringuitos que han posat al camí. Per un cop, viatge planer, prop a les onades.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 8 hores.**

**Preu: 10 € (inclou tren, guia i esmorzar)**

**Dificultat: Normal**

**Diumenge 17 de febrer: Visita “L'ascensor del Temps”.**

El Museu de la Ciutat està excavat al bell mig de la ciutat romana, per això han aprofitat per presentar un itinerari arqueològic que va pujant des de la Barcelona romana fins a la medieval i l'ascensor, en lloc de comptar pisos, compta segles, com una veritable màquina del temps.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 hores.**

**Preu: 7 €.**

**Dissabte 23 febrer: “La bona persona de Sezuan” (AD).**

El TNC ens ofereix aquesta obra d'en Bertolt Brecht sobre els límits de les bones intencions, especialment quan aquestes no afronten les dificultats materials amb contundència i pragmatisme.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 17:30 h. / TNC, 18:30 h.**

**Preu: 14 € (inclou entrada)**

**Diumenge 24 de febrer: Sortida “El Parc agrari del Baix Llobregat”. Activitat gratuïta del Trimestre.**

En Joan Martí ens portarà per aquest indret paradisiàc a tocar de la pròpia Barcelona. Fa poc era un femer industrial. Si cuidem la Natura, ella ens respon amb escreix.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.**

**Preu: Gratuït (inclou autocar i guia)**

**Dificultat: Baixa**

## **Març**

**Diumenge 3: Visita “Les essències de la Casa Vicens”**

Experiència sensorial on descobrir, amb detall, les olors de la Casa Vicens. Un recorregut visual i olfatiu per les estances de la primera casa d'Antoni Gaudí. Visita creada per l'artista-perfumista Ernest Ventós/Nasevo per gaudir d'aquesta obra mestra que ens endinsarà en els inicis del modernisme.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 hores.**

**Preu: 20 € (inclou guia i experiència olfactiva)**

**Diumenge 10 de març: Sortida “El Turó d'en Cors”**

Un cop més, en Miquel Tormos ens farà voltar Collserola. Aquesta vegada l'objectiu és el Turó d'en Cors, en el camí de Vilajoana a Sant Pere Màrtir.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.**

**Preu: 5 € (inclou guia)**

**Dificultat: Normal**

**Dissabte 16 de març: Assemblea General Ordinària.**

Ja ha passat un any. Estem millor? Quins nous projectes se'ns proposen? És el moment de fer una reflexió comuna i decidir cap a on tirem i, després, més tranquils, gaudir d'un refrigeri abans tornar-nos-en a dinar a caseta. Rebreu carta amb la convocatòria i l'ordre del dia.

**Lloc i hora: Golferichs, Convocatòries 11 h 1<sup>a</sup> i 11:15 h 2<sup>a</sup>**

**Diumenge 17 de març: Sortida “Via Verda a Girona”**

S'ha condicionat un antic ramal ferroviari per passejar tranquil·lament vora la ciutat amb tot d'indicacions adaptades

per a nosaltres i, és clar, com són novetat, anem a veure tan el camí que ens mostren com l'adaptació que ens les fa accessibles. Doble interès: El camí i la senyalètica!

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.**

**Preu: 10 € (inclou autocar)**

**Dificultat: Baixa**

**Diumenge 24 de març: Sortida “Serra Marina”**

En José Arco ens proposa aquest indret del Maresme com a referència per a una passejada on fer cames i amics.

**Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.**

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

**Dificultat: Normal**

**Divendres 29 de març: “Nit d’Envelat” a l’Auditori.**

La Banda Municipal de Barcelona ens ofereix un ventall de cançons del segle XX (Abba, Beatles, Sinatra...) arreglades per a banda, cercant l'ambient popular de les festes majors i els seus envelats.

**Lloc i hora: Golferichs, 10:00 h. Auditori, 10:45 h.**

**Preu: 3 €.**

**Dissabte 30 de març: Nit de la Visió**

Ens entestem en demanar-vos a vosaltres i a tota la societat un compromís amb el col·lectiu amb un sopar benèfic dirigit a recaptar fons en favor de la investigació de les malalties oculars. Veurem si, al final, ens en sortirem... Comptarem amb el vostre recolzament? Feu venir familiars, amics i coneguts, que nosaltres farem el mateix. Podeu dir-los que el sopar serà ben bo i, a més, hi haurà sorpreses.

**Rebreu informació més detallada en carta exclusiva sobre aquesta activitat.**

## 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](http://www.webacic.cat).

Encara que no hi anem com a Associació, 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:

- Dissabte 9 de febrer "L'enigma di Lea", de B. Casablanca. Durada: 2'00 h, preu: 13,00 €, a les 17 h. Al Liceu.
- Diumenge 10 de març "Hamlet" (versió concert), d'A. Ponchielli. Durada: 3'00 h, preu: 14,00 €, a les 19 h. Al Liceu.
- Divendres 15 de març "Rodelinda", de G. F. Händel. Durada: 3'25 h, preu: 13,00 €, a les 19 h. Al Liceu. (AD)

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

### Bojos pels Viatges (Grup d'amics viatgers)

Hem creat un altre grup d'amics per poder fer viatges més llargs. Aprofitarem l'autonomia dels socis, que vindran sense voluntari de l'Associació, si bé, si ho necessiteu, podeu portar un acompanyant pel vostre compte. Ja tenim preparades aquestes sortides:

#### **11 al 15 de març: Caminada "Via Verda de la Terra Alta"**

Passarem per camins d'aquesta zona, famosa per la Batalla de l'Ebre, passant per poblacions com Gandesa, Calaceite,



Corbera d'Ebre i Tortosa, entre d'altres. Uns 70 km. aproximadament en cinc dies.

**Preu: 300 € aproximadament, segons les activitats fetes.**

### **19 al 22 d'abril: Viatge de Setmana Santa**

Encara falta més d'un trimestre, però volem sortir aquest any i visitar Valencia, Tolouse, Madrid o altre indret que ens suggeriu. Us en tindrem informats.

**Ja us podeu apuntar, si voleu!**



(Viatge al País Basc fet el 2009)

## **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 de noves. Provarem de posar-les en marxa.

### **Idiomes**

- *Francès:* Dimecres, de 10:00 a 11:30 h. Preu gratuït. Amb professor nadiu, el nostre voluntari Patrick Tridon.
- *Anglès inicial:* Dimecres, d'11:30 a 12:30 h. Preu 10 € mensuals. Amb professor nadiu, l'amic Neil Clifford.
- *Anglès avançat:* Dijous, de 17:00 a 19:00 h. Preu 10 € mensuals. Amb professor nadiu, l'amic Neil Clifford.

### **Tallers d'habilitats personals**

- *Braille:* A demanda. Preu gratuït.
- *Curs de cuina terapèutica:* El Centre Cívic Pere IV posa a la nostra disposició la seva cuina adaptada per a què en fem classes de cuina adaptada per al nostre col·lectiu. Preu 10 euros mensuals.
- *Curs L'ajust a la discapacitat visual:* Aquest curs el fem per a atendre els socis, familiars i voluntaris nouvinguts, si bé està obert a tothom que hi vulgui venir. Es fa el darrer dissabte de cada mes, d'11 a 13 hores.

- *Memòria*: Dimecres, d'19:00 a 20:00 h. Preu Gratuït. Inclourà cicles de conferències.

### **Tallers de benestar personal**

- *Curs de Mindfulness*: En Francisco Oñate vindrà per donar-nos la seva versió d'aquesta tècnica per a un màster que desenvolupa, per al que us farà també un parell d'entrevistes. Dijous de 18 a 20 hores. Gratuït.
- *Taller d'Arteràpia*: Aquesta tècnica terapèutica utilitza la creativitat humana per millorar la seva relació amb un mateix. Es farà els dijous, a partir de les 11 h.
- *Taller del Mètode Bates*: Fa més de cent anys que aquest mètode ajuda les persones amb baixa visió a relaxar la seva vista i, així, recuperar un xic de visió i un munt de benestar personal. *Dimarts, a partir de les 16 h. 20 € mensuals.*
- *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 aquests centres s'ofereixen més de 200 cursos, segur que algun d'ells us interessarà.
- *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