

ANEM-HI 42

ABRIL – JUNY 2019

Associació Discapacitat Visual Catalunya: B1+B2+B3



(Taller d'Arteràpia a l'Associació)

Col·laboren:



Obra Social "la Caixa"

visiónespaña
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) 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.

Abril

Dissabte 6 d'abril: MACBA Exposició "Jaume Plensa" AD
Jaume Plensa és un artista de materials, sensacions i idees. El seu objectiu no és fer objectes, sinó desenvolupar relacions i incloure'ns-hi a tots. L'exposició del MACBA comptarà amb obres des de la dècada de 1980 fins a les més actuals.

Lloc i hora: Golferichs, 11:00 h. / MACBA, 11:45 h.

Preu: Gratuït.

Diumenge 7 d'abril: 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.

Divendres 12 d'abril: "IF (L'últim desig)" de la Cia. Vero Cendoya (AD), al CC Parc Sandaru.

El Centre Cívic Parc Sandaru (C Buenaventura Muñoz, 21), al barri de Sant Martí, ofereix aquesta peça teatral on tres germanes satisfan el darrer desig de sa mare. Una comèdia àcida, d'humor extrem entre la sensibilitat poètica del moviment i la quotidianitat de la paraula.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 19:30 h / P.Sandaru, 20:15 h

Preu: Gratuït.

Dissabte 13 abril: Presentació de Descomunal Computer

Es tracta d'un giny electrònic, com un ordinador, però amb funcionalitat de tablet, amb pantalla tàctil de grans dimensions. Val la pena de conèixer-lo, perquè pot a ser una eina molt útil per a la gent amb baixa visió.

Lloc i hora: Seu Associació, 12: 00 h.

Preu: Gratuït.

Diumenge 14 d'abril: Caminada Llobregat-Besòs (10 km)

Ens reunirem amb la Cursa a la plaça de Pau Vila i, des d'allà anirem fins a la Plaça de la Vila de Sant Adrià de Besòs, passant arran de mar pel Passeig de Colom i el Marítim en els seus diversos trams, pel Camp de la Bota (Fòrum), per la desembocadura del Besòs, pel carrer Olímpic, per la Rambleta, el carrer Barraquer i acabarem a la Plaça de la Vila. Es calcula que durarà unes 3 hores i mitja.

Lloc i hora: Golferichs, 8:30 h.

Preu: Gratuït.

Del 19 al 22 d'abril: Viatge de Setmana Santa (València)

Com ja sabeu, amb centre operatiu a Puçol, visitarem València, tan la part antiga, com la moderna i Benicàssim. Doneu-vos pressa, que el viatge és ja pràcticament tancat hores d'ara.

Preu: 325 € (inclou pensió completa, però no acompanyant)

Dissabte 27 abril: Caminada Seat (Voltants de Martorell)

El voluntariat corporatiu de la coneguda marca de cotxes Seat, amb fàbrica a Martorell, ens proposa fer una caminada matinal pels voltants de Martorell (uns 10 km.). Una acció solidària que els agraïm i que s'adiu molt amb el nostre tarannà caminaire.

Lloc i hora: Golferichs, 8:30 h.

Preu: 10 € (inclou autocar).

Diumenge 28 d'abril: Festa Democràtica

Diuen que les eleccions són la Festa de la Democràcia, gaudim-la cadascú en el seu col·legi electoral, que ara ja som autònoms per votar per nosaltres mateixos. Recordeu que el telèfon per demanar el kit accessible és: 900 150 000.

Maig

Dimecres 1 de maig: "Meditació amb arbres centenaris".

El nostre company, en Roland, ens proposa una jornada de meditació vora el Baixador de Vallvidriera on hi ha una colla d'arbres centenaris. Després d'uns exercicis de mobilització i activació corporal i un moment de concentració en el silenci del

bosc n'abraçarem cadascú un arbre per contactar amb la Natura. Dinarem un bocata allà mateix i, quan ens vingui de gust baixarem al Baixador i tirarem cap a Barna altre cop.

Lloc i hora: Golferichs, 10: 00 h.

Preu: Gratuït .

Dissabte 4 de maig: Auditori Apropa: “Simfonia Praga de Mozart”

La grandiositat i popularitat de la simfonia que va dedicar a la ciutat de Praga va portar el compositor a afirmar: "els meus praguesos sí que em comprenen". Ara l'autor és un clàssic i el concert estarà bastant ple. Només disposem de poques entrades. No us adormiu, que us quedareu sense!

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

Preu: 9 €.

Diumenge 5 de maig: Flashmob de la Plataforma.

El diumenge al matí ens ajuntarem amb companys de la Plataforma de Persones amb Discapacitat de Les Corts, escenificarem una petita i senzilla coreografia, la gravarem en vídeo i la pujarem a Internet per aconseguir finançament. Després farem un aperitiu abans d'anar-nos-en cadascú a casa seva. Solidaritat i gresca en una sola activitat!

Lloc i hora: Golferichs, 10: 00 h.

Preu: Gratuït.

Dissabte 11 de maig: Conferència “Naturopatia”.

La Gemma Vilardebou, voluntària nostra, ens parlarà d'aquesta medicina alternativa. Són disciplines senzilles però plenes de qualitats saludables. Us hi esperem!

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

Preu: Gratuït.

Diumenge 12 de maig: Sortida “Gironella, al Berguedà”.

En José Arco ens ofereix una de les seves típiques caminades, en aquesta ocasió pels voltants de la vila de Gironella, al Berguedà. Molt més planera que d'altres d'aquest guia a qui li hem agafat el gust.

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

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

Dificultat: Normal.

Diumenge 19 de maig: Reunió pel Dia Mundial de la Visió

Els socis i voluntaris que vulgueu participar en els actes pel Dia Mundial de la Visió (17 d'octubre) esteu convocats aquest dia per preparar les activitats entorn a aquesta diada.

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

Preu: Gratuït.

Divendres 24 de maig: Òpera al Liceu: "Les pechêurs de perles", de Georges Bizet (AD). Durada: 2:30 h.

Ambientat a l'antiga Ceilan. Parteix d'un triangle amorós en un context de rerefons religiós. L'omnipresència del cor representa un viatge de la tolerància a la violència, seguint sempre la singular, delicada i exuberant partitura de Bizet.

Lloc i hora: Liceu, 19 hores.

Preu: 13 €.

Dissabte 25 de maig: Taller de Control Mental.

Activitat ideal per relaxar-se, plantejar-se objectius i trobar-se bé amb un mateix. Es segueix el mètode Da Silva. Ideal per a nous socis.

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

Preu: Gratuït.

Diumenge 26 de maig: Sortida "De Font Llonga a Torrebaró".

Amb Miquel Tormos farem el nostre passeig trimestral per Collserola. Porteu bones sabates, que ja coneixeu en Miquel. A la tarda caldrà votar, cadascú al seu municipi.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.

Preu: 5 € (inclou guia).

Dificultat: Normal.

Juny

Dissabte 1: Teatre adaptat al TNC "El dolor", de M. Duras

La guerra ha acabat. Una dona espera el retorn del seu marit, presoner dels camps de concentració, mentre estima

un altre home amb qui ha participat en la Resistència i amb qui ara es dedica a localitzar el marit, mentre també facilita que altres famílies trobin els seus desapareguts.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 19:00 h. / TNC, 19:45 h.

Preu: 14 € (inclou entrada). Dura 2 hores.

Diumenge 2 de juny: Diada del Soci: L'Arboç i la Giralda.

Torna el dinar i trobada de germanor, amanida amb els valuosos comentaris del nostre company historiador, en Joan Pallarès. Visitarem la vila de l'Arboç amb el seu capritx modernista: Una vila que reproduïx la Giralda de Sevilla a escala, entre d'altres curiositats que ens explicarà en Joan.

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

Preu: 30,00 € (Inclou autocar, esmorzar, dinar i guia).

Dissabte 8 de juny: Submarinisme a la Platja del Fòrum.

L'any passat se'ns va espatllar aquesta sortida a darrera hora, així que la reprenem ara. És la segona part de la formació adaptada per a nosaltres el 29 d'abril de 2018 a les piscines Picornell, ara resta la pràctica al mar.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 h.

Preu: 15 € (inclou classe i material).

Diumenge 9 de juny: Sortida "De Blanes a Lloret"

La Flor Fernández ens portarà per la Costa Brava des de la vila de Blanes fins a la de Lloret travessant espectaculars paisatges a tocar de mar en què el brogit de les ones ens acompanyarà mentre passem entre espadats.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 8 hores.

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

Dificultat: Normal.

Dimecres 12 de juny: Cinema adaptat: "Las maestras de la república", al CC. Joan Oliver (Comandante Benítez, 6)

Els centres cívics es proposen suplir la manca de cinema accessible que encara patim. Un cop l'any que facin una pel·lícula cada un significarien 41 pel·lícules adaptades. Prou i bastant per a les nostres necessitats. Esperem que el projecte tiri endavant i no sigui un miratge.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 17:30 h. / C-Civic 18:15 h.
Preu: Gratuït.

Dissabte 15 de juny: Visita a la Casa Dalí de Portlligat.

La nostra companya Anna Cebrià, deixeble de Rosa Gratacós, ens portarà a aquesta casa museu daliniana, on el surrealisme i la personalitat del genial autor impregnaren cada racó de la casa fins convertir-la en un veritable monument, que reflecteix un moment especial de l'Art.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.

Preu: 10 € (inclou guia i autocar).

Diumenge 16 de juny: Cursa del Barça.

Ocasió per veure el Camp Nou des d'una perspectiva inèdita, des del mateix camp. Dos kilòmetres de voltes al camp per fer cames. Els més agosarats poden fer 10 km., però la versió curta és la que hem escollit nosaltres.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 9 hores.

Preu: Gratuït.

Diumenge 23 juny: Revetlla de Sant Joan a l'Associació.

Gaudirem d'aquesta revetlla de manera ben tradicional: Fent un sopar fred davant la seu, seguts al carrer, i gaudint de l'orquestra en viu, que sonarà a l'Avinguda Sant Ramon.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 21:00 h.

Preu: 20,00 € (inclou sopar, copa de cava i coca).

Dissabte 29 de juny: Gastronomia: "La rosa del desert".

A la Plaça de Narcís Oller, 7 n'hi ha un restaurant de cuina típica marroquina, "La rosa del desierto", amb haima i tot! Degustarem alguns dels seus plats exòtics i passarem una bona vetllada.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 20 h. / Restaurant, 20:45 h.

Preu: Segons consumició.

Diumenge 30 juny: Tarda de platja a la Barceloneta.

Barcelona també en té de platja. Per començar la temporada d'estiu hi anirem a la Barceloneta, on la ciutat s'ha retrobat amb el mar, al que tants anys li havia girat l'esquena.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 17 hores.

Preu: Gratuït.

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, 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 13 d'abril "La Gioconda", d'A. Giordano. Durada: 3'55 h, preu: 14,00 €, a les 19 h. Al Liceu.
- Dissabte 18 de maig "Agrippina" (versió concert), de G. F. Händel. Durada: 3'55 h, preu: 11,00 €, a les 19 h. Al Liceu.
- Dissabte 22 de juny "Tosca", de G. Puccini. Durada: 2'30 h, preu: 15,00 €, a les 17 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 n'hem fet varies sortides i aquest trimestre tindrem el viatge de Setmana Santa, del què ja hem parlat en les Sortides Regulars.

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.
- *Jocs de rol*: Un nou voluntari de l'Associació, l'Andreu Santacana, és aficionat als jocs de rol i considera que fàcilment es poden fer accessibles. Apunteu-vos. Primer farem una prova pilot de dues hores i, si ens agrada, doncs tantes partides com voldrem.

Tallers de benestar personal

- *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