

# ANEM-HI 45 ENERO – MARZO 2020

## Asociación Discapacidad Visual Cataluña: B1+B2+B3



(Entrega del Primer Premio Cataluña de Investigación sobre Enfermedades Oculares)

Col·laboran:



Obra Social "la Caixa"

visionespaña  
Luchando por una capacidad visual plena



Ajuntament de  
Barcelona

**Actividades socioculturales**  
**de la Asociación Discapacidad Visual Cataluña:**  
**B1+B2+B3**  
**Enero - Marzo de 2020**  
**ANEM-HI 45**

**SUMARIO**

Las actividades son punto clave de encuentro de la Asociación para reafirmar nuestros lazos y agruparnos en todos los temas que nos interesan y preocupan. Os exhortamos encarecidamente a participar y a aportar vuestras opiniones, porque sin ellas, nos falta comunicación y se debilita el compañerismo.

Con ellas ofrecemos a las personas con cualquier grado de discapacidad visual, que puede ser total (B1), severa (B2) o leve (B3), así como a sus familiares, amigos y a toda la sociedad una amplia oferta de ocio hecho a su medida.

No las podríamos hacer sin nuestro extenso equipo de voluntarios, gracias a los que las personas con discapacidad visual que requieren de acompañante cuentan siempre con uno a su lado. Además, al financiarlas parcialmente con nuestros presupuestos, podemos hacer algunas de forma gratuita y otras a precios muy reducidos.

La amplitud de la oferta audiodescrita en teatros y ópera nos obliga a escoger sólo algunas de las salidas posibles, (mínimo una por trimestre), pero recordad que podéis pedir un “voluntario cultural”, que irá a cargo de la Asociación, como ya van los voluntarios de animación.

Procurad aportar un correo electrónico de contacto para avisaros de todas las actividades que hacemos. Hemos ampliado los medios para conocerlas y las podréis encontrar, además de en este boletín, en los e-mails semanales que enviamos, en nuestro Facebook ([facebook/b1b2b3.org](https://www.facebook.com/b1b2b3.org)), en nuestra página web ([www.b1b2b3.org](http://www.b1b2b3.org)) o llamando a la opción 1 del teléfono de la Asociación 93-447-04-04, que es el contestador automático del “Anem-hi”.

## **SALIDAS REGULARES**

Punto de encuentro primordial, es donde la Asociación toma cuerpo y se reafirma. Socios y voluntarios podéis utilizarlas para consolidar vuestra pertenencia al grupo y hacernos llegar sugerencias y comentarios de cualquier índole.

### **Enero**

#### **Domingo 12 de enero: Baile en Cocodrilo Club (Discoteca Barroko's)**

La discoteca "Barroko's", (Aribau 242, esquina con Travesera de Gracia), organiza veladas especiales de música "retro" a las que les hemos tomado gusto: Indicada para cualquiera que quiera bailar y recordar viejos tiempos.

**Lugar y hora: C. Golferichs 17:00 h / Barroko's 17:45 h.**

**Precio: En función de la consumición.**

#### **Sábado 18 de enero: "Zoom. Espectáculo familiar"**

Un concierto lleno de emociones y movimiento interpretado por jóvenes músicos con coreografías de Cesc Gelabert. Preparado por el Auditorio con audiodescripción y programa de mano en Braille.

**Lugar y hora: Golferichs, 11: 30 h. Auditorio, 12:15 h.**

**Precio: 5 €.**

#### **Domingo 19 de enero: Segunda Carrera de los Miopes**

El barrio de San Antonio de Barcelona, por su Fiesta Mayor, acogerá la 2ª edición de la Milla Mundial de los Miopes (1.609 m. = 1 milla). Para inscribirse se requiere acreditación como miope, que da cualquier óptica de Cataluña. El Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña hará una aportación por cada corredor inscrito a la Facultad de Óptica y Optometría de la UPC, para un nuevo proyecto de investigación sobre prevención y control de la miopía en escolares. ¡Nosotros también les acompañaremos!

**Lugar y hora: Golferichs, 10: 00 h.**

**Precio: 6 € (incluye inscripción).**

### **Domingo 26 enero: Visita al Museo de las Matemáticas**

En Cornellá de Llobregat (Metro Gavarra) está el MMACA, el Museo de las Matemáticas de Cataluña, que quiere divulgarlas para mejorar su imagen social, apoyar a los centros educativos en este campo y acercarlas a la gente con experiencias interactivas y actividades de manipulación para incidir en el papel que juegan en nuestra cultura y en el progreso social.

**Lugar y hora: Golferichs, 10:00 h.**

**Precio: 6 € (incluye entrada).**

### **Viernes 31 de enero: Ópera en el Liceo: "Aida", de G. Verdi (AD). Dura: 4:00 h.**

Amor, traición y épicas batallas en una de las óperas más clásicas del repertorio. ¡Y sí..., los protagonistas mueren, pero cantando uno de los duetos más famosos del autor!

**Lugar y hora: Liceo, 19 horas.**

**Precio: 15 €.**

## **Febrero**

### **Sábado 1 de febrero: Auditori Aproa: "Festival Beethoven250 II. Ono dirige la Quinta"**

La "Quinta" es la sinfonía por excelencia. Obra indispensable en que, cada vez que la escuchamos descubrimos nuevos matices y sensaciones. Comienza con las cuatro notas más famosas de la historia de la música y, durante media hora nos lleva por caminos que sólo un genio como él sabía abrir.

**Lugar y hora: Golferichs, 17: 30 h. Auditorio, 18:15 h.**

**Precio: 9 €.**

### **Domingo 2 de febrero: Visita a la Fundación Joan Miró**

La exposición temporal: "¿Arte sonoro?" plantea una interrogación crítica sobre esta categoría artística y presenta una panorámica de la sonorización del objeto artístico desde finales del siglo XIX hasta nuestros días. Plazas limitadas.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 10 horas.**

**Precio: 5 € (incluye entrada)**

**Sábado 8 de febrero: Visita al monasterio de San Cugat**

Miriam Fábregas, nuestra voluntaria, que participó en la nueva maqueta del monasterio y en la accesibilidad del recorrido, nos guiará por esta joya románica cercana a Barcelona.

**Lugar y hora: Golferichs, 10:00 h.**

**Precio: Gratuito.**

**Domingo 9 de febrero: Salida “De Sitges a Vilanova”**

Flor Fernández nos guiará por caminos del Garraf que transitan entre estas dos poblaciones cerca del mar. Por una vez, viaje llano, cerca de las olas.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 8 horas.**

**Precio: 15 € (incluye tren, guía y almuerzo)**

**Dificultad: Normal**

**Sábado 15 de febrero: Teatro Romea “Cobertura” (AD).**

Obra escrita per Bruno Oro y Alejo Levis sobre un director de cine que ha se ha de enfrentar con su pasado al recibir un homenaje por la película que lo llevó a la fama y a conocer a su pareja, pero una avería general en el sistema detiene el acto y hace peligrar todas las conexiones. Dura 1:30 h.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 19 h. / Romea, 20:00 h.**

**Precio: 23 € (incluye entrada).**

**Domingo 16 de febrero: Visita al Barrio del 22@.**

María José Anía sigue mostrándonos lo mejor de los barrios de Barcelona. Esta vez visitaremos el centro barcelonés de los negocios por Internet. El barrio del 22@ fue una apuesta arriesgada, pero ha triunfado y es un motor económico innegable de la ciudad.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 10:00 h.**

**Precio: 5 € (incluye guía)**

**Martes 18 de febrero: Taller de cocina colombiana.**

Nuestra socia, Graciela Santos, nos enseñará a cocinar diversos platos típicos de su país, en la cocina del Centro Cívico Joan Oliver. Después nos comeremos el resultado.

**Lugar y hora: Sede Asociación, 10:30 h / CC Pere IV, 11 h**

**Precio: 3 € (incluye las viandas a preparar).**

**Sábado 22 febrero: Taller de surkatu y música karnática.**

Javier nos hará explorar diferentes ritmos a través de la música karnática con la técnica del surkatu.

**Lugar y hora: Sede de la Asociación, 12 horas.**

**Precio: Gratuito.**

**Sábado 22 febrero: Conferencia “Beethoven, 250 años”.**

Mario Lozano nos hablará sobre la figura y la obra de este compositor, que cambió la forma de componer música.

**Lugar y hora: Sede de la Asociación, 17 horas.**

**Precio: Gratuito.**

**Sábado 29 de febrero: Conferencia “El arte de fluir”.**

Nuestra compañera, Laura Brignoli, profesora italiana de deporte y yoga, nos explicará esta técnica para trabajar la confianza en uno mismo y en los demás.

**Lugar y hora: Sede de la Asociación, 12 horas.**

**Precio: Gratuito.**

**Marzo**

**Domingo 1 de marzo: Salida “Viladrau: El castaño de las 9 ramas, tierra de brujas y bandoleros”**

Estrenamos un nuevo guía, Ricardo Tormo (no, no es familia de Miguel Tormos), que nos llevará por los alrededores de Viladrau donde, además de agua mineral, hay viejas historias para explicar a los niños revoltosos una noche junto al fuego.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 9 horas.**

**Precio: Gratuito por ser la salida gratuita del trimestre (Hay que llevar un bocadillo para comer)**

**Dificultad: Baja.**

**Sábado 7 de marzo: Charla “Herencia y fiscalidad”**

Uno de nuestros más antiguos colaboradores, José Luís Casado, especialista en estos temas, nos hablará de la necesidad de hacer testamento y de cómo hacerlo para que, después, no haya “sorpresas”, también nos hablará de la fiscalidad sobre la materia y de cómo hacer las dejas de la forma menos gravosa para el ordenante y para sus herederos.

**Lugar y hora: Sede de la Asociación, 12 horas.**

**Precio: Gratuito.**

**Domingo 8 de marzo: Salida “Matadepera, al pie de S. Llorenç”**

Una vez más, Joan Martín nos conduce a este lugar de San Llorenç de Munt, donde la Naturaleza resulta fastuosa en todas las estaciones del año y hay que visitarlo a menudo para percibir los cambios que le producen al pasar.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 9 horas.**

**Precio: 15 € (incluye autocar, guía y almuerzo. Hay que llevar bocadillo para comer)**

**Dificultad: Baja.**

**Viernes 13 de marzo: Taller de HomePot y Apple TV.**

Reemprendemos los talleres que hace la Tienda de Apple Paseo de Gracia con esta formación sobre estos dos productos que tienen una potencialidad de mejorar la accesibilidad al mundo informático muy grande, en especial con respecto al ocio.

**Lugar y hora: Tienda Apple, 17 h.**

**Precio: Gratuito.**

**Sábado 14 de marzo: TNC “Justicia” (AD).**

Obra escrita per Guillem Clua donde un juez, después de una carrera política brillante en las instituciones catalanas, con una vida pública inmaculada, se enfrenta a los fantasmas que le atormenten secretamente la conciencia. Una obra sobre los cambios que han alterado la identidad catalana. Dura 2:30 h.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 18 h. / TNC, 18:45 h.**

**Precio: 14 € (incluye entrada).**

**Domingo 15 de marzo: Salida “La Masía de Can Basté”**

Es la construcción más vistosa del conjunto histórico de la calle Pere d’Artés y una de las últimas masías que aún están en pie a Nou Barris, cerca del antiguo camino de San Andreu a Horta. Con más de trescientos años, ha pasado por diversas etapas hasta llegar a ser el actual centro cívico. Sobre una torre medieval es construyó una masía en el siglo XVII, que Joan Basté, que dio nombre al conjunto, reformó

para dotarla de un aire señorial. Ahora el Ayuntamiento ha hecho su maqueta e iremos a disfrutarla y a oír su historia.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 10 horas.**

**Precio: Gratuito.**

### **Sábado 21 de marzo: Asamblea General Ordinaria.**

Ya ha pasado otro año. ¿Estamos mejor? ¿Qué nuevos proyectos se nos proponen? Es el momento de hacer una reflexión en común y decidir hacia dónde vamos y, después, más tranquilos, tomaremos un refrigerio antes de volver a casita a casita. Recibiréis una carta con la convocatoria y el orden del día.

**Lugar y hora: Golferichs, Convocatoria 1ª 10:45 y 2ª 11:00 h.**

### **Domingo 22 de marzo: Salida “La Molina”**

José Arco nos propone ir a La Molina donde, si hay nieve, podremos hacer una excursión con raquetas de nieve o, si esta ya se ha fundido, haremos el camino a pie.

**Lugar y hora: Casa Golferichs, 8 horas.**

**Precio: 15 € (incluye autocar, guía y almuerzo. Hay que llevar bocadillo para comer)**

**Dificultad: Normal**

### **Sábado 28 de marzo: Noche de la Visión**

Nos empecinamos en pedirnos a vosotros y a toda la sociedad un compromiso con el colectivo con una cena benéfica dirigida a recaudar fondos en favor de la investigación de las enfermedades oculares. Veremos si, al final, lo conseguiremos... ¿Contaremos con vuestro apoyo? Haced venir a familiares, amigos y conocidos, que nosotros haremos lo mismo. Podéis decirles que la cena será muy buena y que, además, habrá sorpresas.

**Recibiréis información más detallada en carta exclusiva sobre esta actividad.**



## OTRAS ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN

### Teatro y cine audiodescritos

Ya hay una gran oferta audiodescrita en teatro gracias al sistema Aptent, y de cine con WhatsCine, además de los sistemas tradicionales. Podéis consultar los actos culturales adaptados para nosotros en [www.webacic.cat](http://www.webacic.cat).

Aunque no vayamos como Asociación, podéis pedir un voluntario cultural para ir vosotros por vuestra cuenta.

### GIOLA (Grupo de Incondicionales de la Ópera en el Liceo)

El GIOLA ha entrado en fase de reformulación. Os informaremos próximamente, pero es muy posible que este julio llegue a su final, como a mínimo tal como había funcionado hasta ahora. Este trimestre el Liceo sólo ofrece “Aida”, a la que va la Asociación, aunque el siguiente trimestre habrá cuatro obras, además de la que irá la Asociación.

### Locos por los Viajes (Grupo de amigos viajeros)

Hemos creado otro grupo de amigos para poder hacer viajes más largos. Aprovecharemos la autonomía de los socios, que vendrán sin voluntario de la Asociación, si bien, si lo necesitáis, podéis llevar un acompañante por vuestra cuenta. Ya tenemos preparadas estas salidas. Os iremos enviando información detallada cuando esté preparada. Reservad, mientras tanto, las fechas para venir con nosotros:

- **16 al 19 marzo: Caminata “Carrilet de Olot a Girona”.**
- **10 al 13 de abril: Viaje de Semana Santa: Bilbao y País Vasco.**
- **18 al 21 de mayo: Visita a Córdoba y alrededores.**
- **Viaje de verano (agosto) a Londres o a Praga.**
- **13 al 16 de octubre: Caminata “Vía Ojos Negros”, que va de Teruel a Valencia.**
- **9 al 12 de diciembre: Visita al Parque de Doñana.**

## **GAAC (Grupo de la Asociación para Actos Culturales)**

Hay muchos actos que conocemos con poca antelación. GAAC funciona como grupo de amigos y debéis apuntaros si queréis que os avisemos y disfrutar de una oferta cultural poco estable, pero muy interesante.

## **GACi (Grupo de la Asociación para ir al Cine)**

¿Os gusta el cine? Cada semana o quince días iremos a ver una película adaptada, con audesc Mobile o con What'sCine, aplicaciones móviles, que, con la audiodescripción, permiten disfrutar de un montón de títulos en cartel... ¡Animaos!

## **INFORMACIÓN DE INTERÉS**

### **Voluntario para actos culturales**

Igual que para las tareas de vida diaria, también buscamos voluntarios para ir a actos culturales.

## **PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

De vuestras propuestas surgen estas actividades, que sólo pueden llevarse a cabo con vuestra participación. Apuntaos a las que os gusten y proponed otras nuevas. Intentaremos ponerlas en marcha.

### **Idiomas**

- *Francés*: Miércoles, de 10:30 a 11:30 h. Precio gratuito. Con profesor nativo, nuestro voluntario Patrick Tridon.
- *Inglés inicial*: Miércoles, de 11:30 a 12:30 h. Precio 10 € mensuales. Con profesor nativo, el amigo Neil Clifford.
- *Inglés avanzado*: Jueves, de 17:00 a 19:00 h. Precio 10 € mensuales. Con profesor nativo, el amigo Neil Clifford.
- *Catalán inicial*: Profesor nativo. Precio Gratuito.
- *Castellano inicial*: Profesor nativo. Precio Gratuito.

### **Talleres de habilidades personales**

- *Braille*: A demanda (un cop per setmana). Preu gratuït.

- *Curso El ajuste a la discapacidad visual*: Este curso lo hacemos para atender a socios, familiares y voluntarios nuevos, aunque está abierto a todo aquél que quiera venir. Se realiza el último sábado de cada mes, A las 10 h, para los voluntarios, a las 11 para los afectados y a las 12 para los familiares. Precio Gratuito.
- *Memoria*: Miércoles, de 19:00 a 20:00 h. Precio gratuito. Incluirá ciclos de conferencias.

### **Talleres de bienestar personal**

- *Taller de Mindfulness*: Francisco Oñate nos volverá a ofrecer su versión de esta técnica. Lunes de 18 a 20 horas. Precio: Gratuito.
- *Taller de Arteterapia*: Esta técnica terapéutica utiliza la creatividad humana para mejorar su relación con uno mismo. Se hará los jueves, a partir de 11:30 a 12:30 h. Precio: Gratuito
- *Taller del Método Bates*: Este método centenario ayuda a las personas con baja visión a relajar la vista i, así, recuperar algo de visión y mucho de bienestar personal. Profesora, Joana García, los martes, a partir de las 16 h. en el CC Pere IV. Precio: 20 € mensuales.
- *Talleres en los Centros Cívicos*: El acompañante no paga y realiza la misma actividad que el socio. Ofrecen más de 200 cursos, seguro que alguno os interesa.
- *Gimnasios y piscinas públicas*: El acompañante no paga y realiza la misma actividad deportiva que el socio. En muchos gimnasios privados también hemos conseguido este trato, pero se deberá negociar en cada caso. Si no disponéis de acompañante para estas actividades probaremos de encontrar un voluntario nuestro.

***El día límite de inscripción será el jueves anterior a la actividad (hasta las 19 h), llamando a la Asociación, al 93-447-04-04 en horario de oficina, o a través de la “opción 1” de centralita que conduce al contestador automático del “Anem-hi”.***

Para las salidas a teatros y conciertos es necesario avisar con la mayor antelación posible, porque las plazas son limitadas y os podríais quedar sin entrada.

En las excursiones de montaña es imprescindible llevar ropa y calzado adecuados, cantimplora y un pito.

El lugar de encuentro será: la **Casa Golferichs, Gran Vía de las Cortes Catalanas, 491** (esquina con C/ Viladomat). Siempre que no se indique otra ubicación.

El abono de las actividades se realizará el mismo día de ésta.

En el caso de actividades con entrada (cines, teatros, ópera...), una vez compradas las entradas por la Asociación **NO** se admitirán devoluciones, si no es que lo permite la empresa promotora.

Para contactar:

**Secretaría General de la Asociación**

93-447-04-04 / [info@b1b2b3.org](mailto:info@b1b2b3.org)

**Área de Animación Sociocultural**

Contestador Automático del “Anem-hi”: 93-447-04-04, Opción 1  
605-87-97-97 (El día de la salida) / [manel@b1b2b3.org](mailto:manel@b1b2b3.org)