ANEM-HI 45
GENER – MARÇ 2020

Associació Discapacitat Visual Catalunya: B1+B2+B3

(Entrega del Primer Premi Catalunya d'Investigació sobre Malalties Oculars)

Col·laboren:

Obra Social "la Caixa"

visionespaña
Luchando por una capacidad visual plena

Ajuntament de Barcelona

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

Gener - Març del 2020
ANEM-HI 45

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 interessen 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), 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 pertinència al grup i fer-nos arribar suggeriments i comentaris de qualsevol natura.

Gener

Diumenge 12 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 18 de gener: "Zoom. Espectacle familiar"

Un concert ple d'emocions i moviment interpretat per joves músics amb coreografies de Cesc Gelabert. Preparat per l'Auditori amb audiodescripció i programa de mà en Braille.

Lloc i hora: Golferichs, 11: 30 h. Auditori, 12:15 h.

Preu: 5 €.

Diumenge 19 de gener: Segona Cursa dels Miops

El barri de Sant Antoni de Barcelona, per a la seva Festa Major, acollirà la 2a edició de la Milla Mundial dels Miops (1.609 m. = 1 milla). Per inscriure's cal l'acreditació com a miop, que dóna qualsevol òptica de Catalunya. El Col·legi Oficial d'Òptics i Optometristes de Catalunya farà una aportació per cada corredor inscrit a la Facultat d'Òptica i Optometria de la UPC, per a un nou projecte d'investigació sobre prevenció i control de la miopia en escolars. Nosaltres els acompanyarem també!

Lloc i hora: Golferichs, 10: 00 h.

Preu: 6 € (inclou inscripció).

Diumenge 26 gener: Visita al Museu de les Matemàtiques
A Cornellà de Llobregat (Metro Gavarra) es troba el MMACA, el Museu de les Matemàtiques de Catalunya, que vol divulgar-les per millorar-ne la seva imatge social, donar suport als centres educatius en aquest camp i apropar-les a la gent amb experiències interactives i activitats de manipulació per incidir en el paper que juguen a la nostra cultura i en el progrés social.
Lloc i hora: Golferichs, 10:00 h.
Preu: 6 € (inclou entrada).

Divendres 31 de gener: Òpera al Liceu: "Aida", de G. Verdi (AD). Durada: 4:00 h.
Amor, traïció i èpiques batalles en una de les òperes més clàssiques del repertori. I si..., els protagonistes moren, però cantant un dels duets més famosos de l'autor!
Lloc i hora: Liceu, 19 hores.
Preu: 15 €.

Febrer

Dissabte 1 de febrer: Auditori Apropa: "Festival Beethoven250 II. Ono dirigeix la Cinquena"
La "Cinquena" és la simfonia per excel·lència. Obra indispensable en què cada cop que l'escoltem descobrim nous, matisos i sensacions. Comença amb les quatre notes més famoses de la història de la música i durant mitja hora ens porta pels camins que només un geni com ell sabia obrir.
Lloc i hora: Golferichs, 17: 30 h. Auditori, 18:15 h.
Preu: 9 €.

Diumenge 2 de febrer: Visita a la Fundació Joan Miró
L'exposició temporal: "Art sonor?" planteja una interrogació crítica sobre aquesta categoria artística i presenta una panoràmica de la sonorització de l'objecte artístic des de finals del segle XIX fins als nostres dies. Places limitades.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 hores.
Preu: 5 € (inclou entrada)

Dissabte 8 de febrer: Visita al monestir de Sant Cugat
La Míriam Fàbregas, voluntària nostra, qui participà en la nova maqueta del monestir i en l'accessibilitat del recorregut, ens guiarà per aquesta joia romànica a tocar de Barcelona.
Lloc i hora: Golferichs, 10:00 h.
Preu: Gratuït.

Diumenge 9 de febrer: Sortida "De Sitges a Vilanova"
La Flor Fernández ens portarà per camins del Garraf que transiten entre aquestes dues poblacions, a prop del mar. Per un cop, viatge planer, prop a les onades.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 8 hores.
Preu: 15 € (inclou tren, guia i esmorzar)
Dificultat: Normal

Dissabte 15 de febrer: Teatre Romea "Cobertura" (AD).
Obra escrita per Bruno Oro i Alejo Levis sobre un director de cinema que ha d'enfrontar-se amb el seu passat en rebre un homenatge per la pel·lícula que el portà a la fama i a conèixer a la seva parella, però una avaria general al sistema atura l'acte i fa perillar totes les connexions. Dura 1:30 h.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 19 h. / Romea, 20:00 h.
Preu: 23 € (inclou entrada).

Diumenge 16 de febrer: Visita al Barri del 22@.
La Maria José Anía continua mostrant-nos el bo i millor dels barris de Barcelona. Aquesta vegada visitarem el cor barceloní dels negocis per Internet. El barri del 22@ fou una aposta arriscada, però ha triomfat i és un motor econòmic innegable de la ciutat.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 10:00 h.
Preu: 5 € (inclou guia)

Dimarts 18 de febrer: Taller de cuina colombiana.
La nostra sòcia, la Graciela Santos, ens ensenyarà a cuinar diversos plats típics del seu país, aprofitant la cuina del Centre Cívic Joan Oliver. Després ens menjarem el resultat.
Lloc i hora: Seu Associació, 10:30 h. / CC Pere IV, 11 h.
Preu: 3 € (inclou les viandes a preparar).

Dissabte 22 febrer: Taller de surkatu i música karnàtica.
En Xavier ens farà explorar diferents ritmes a través de la música karnàtica amb la tècnica del surkatu.
Lloc i hora: Seu de l'Associació, 12 hores.
Preu: Gratuït.

Dissabte 22 febrer: Conferència "Beethoven, 250 anys".
En Mario Lozano parlarà sobre la figura i l'obra d'aquest compositor, que canvià la forma de compondre música.
Lloc i hora: Seu de l'Associació, 17 hores.
Preu: Gratuït.

Dissabte 29 de febrer: Conferència "El arte de fluir".
La nostra companya, la Laura Brignoli, professora italiana d'esports i ioga, ens explicarà aquesta tècnica per treballar la confiança en un mateix i en els demés.
Lloc i hora: Seu de l'Associació, 12 hores.
Preu: Gratuït.

Març

Diumenge 1 de març: Sortida "Viladrau: El castanyer de les 9 branques, terra de bruixes i bandolers"
Estrenem un nou guia en Ricard Tormo (no, no és família d'en Miquel Tormos), qui ens durà pels voltant de Viladrau on a més d'aigua mineral, trobem velles històries per explicar els nens revoltosos una nit vora al foc.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.
Preu: Gratuït per ser la sortida gratuïta del trimestre (Cal dur entrepà per dinar)
Dificultat: Baixa.

Dissabte 7 de març: Xerrada "Herència i fiscalitat"
Un dels nostres més antics col·laboradors, en Josep Lluís Casado, especialista en aquests temes, ens parlarà de la necessitat de fer testament i de com fer-ho per tal que després no hi hagi "sorpreses", també ens parlarà de la fiscalitat entorn a la matèria i com fer les deixes de la forma menys gravosa per l'ordenant i també per als hereus.
Lloc i hora: Seu de l'Associació, 12 hores.
Preu: Gratuït

Diumenge 8: Sortida "Matadepera, al peu de St. Llorenç"
Un cop més, en Joan Martín ens portarà a aquest indret de Sant Llorenç de Munt, on la Natura fa festes totes les estacions de l'any i cal visitar-lo sovint per copsar els canvis que les estacions fan passar l'indret.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.
Preu: 15 € (inclou autocar, guia i esmorzar. Cal dur entrepà per dinar)
Dificultat: Baixa.

Divendres 13 de març: Taller de HomePot i Apple TV.
Reprenem els tallers que fa la Tenda d'Apple Passeig de Gràcia amb aquesta formació sobre aquests dos productes que tenen una potencialitat de millorar l'accessibilitat al món informàtic molt gran, especialment respecte a l'oci.
Lloc i hora: Tenda Apple, 17 h.
Preu: Gratuït.

Dissabte 14 de març: TNC "Justícia" (AD).
Obra escrita per Guillem Clua on un jutge, després d'una carrera política brillant a les institucions catalanes, amb una vida pública immaculada, s'enfronta als fantasmes que li turmenten secretament la consciència. Una obra sobre els canvis que han alterat la identitat catalana. Dura 2:30 h.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 18 h. / TNC, 18:45 h.
Preu: 14 € (inclou entrada).

Diumenge 15 de març: Sortida "La Masia de Can Basté"
És la construcció més vistosa del conjunt històric del carrer Pere d'Artés i una de les darreres masies que encara resten dempeus a Nou Barris, vora l'antic camí de Sant Andreu a Horta. Amb mes de tres-cents anys, ha passat per diverses etapes fins esdevenir l'actual centre cívic. Sobre una torre medieval es bastí una masia al segle XVII, a la que, Joan Basté, qui dóna nom al conjunt, va reformar per dotar-la d'un aire senyorial. Ara l'Ajuntament n'ha fet la maqueta i anirem a gaudir-la i a sentir la seva història.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 hores.
Preu: Gratuït

Dissabte 21 de març: Assemblea General Ordinària.
Ja ha passat un altre 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, Convocatòria 1ª 10:45 i 2ª 11:00 h.

Diumenge 22 de març: Sortida "La Molina"
En José Arco ens proposa anar a La Molina on, si hi ha neu, podrem fer una excursió amb raquetes de neu o, si aquesta ja s'ha fos, farem el camí a peu.
Lloc i hora: Casa Golferichs, 8 hores.
Preu: 15 € (inclou autocar, guia i esmorzar. Cal dur entrepà per dinar)
Dificultat: Normal

Dissabte 28 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.

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 ha entrat en fase de reformulació. Us en informarem properament, però és molt possible que aquest juliol arribi al seu final, com a mínim tal com havia funcionat fins ara. Aquest trimestre el Liceu només ofereix "Aida", a la que va l'Associació, si bé el següent trimestre hi haurà quatre obres, a més de la qui anirà l'Associació.

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. Us en anirem enviant informació detallada quan la tinguem preparada. Reserveu, mentre tant, les dates per a venir amb nosaltres:

- **16 al 19 març: Caminada "Carrilet d'Olot a Girona".**
- **10 al 13 d'abril: Viatge de Setmana Santa: Bilbao i País Basc.**
- **18 al 21 de maig: Visita a Còrdova i voltants.**
- **Viatge d'estiu (agost) a Londres o bé a Praga.**
- **13 al 16 d'octubre: Caminada "Vía Ojos Negros", que va de Terol a València.**
- **9 al 12 de desembre: Visita al Parc de Doñana.**

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.

GACi (Grup de l'Associació per anar al Cinema)

Us agrada el cinema? Cada setmana o quinze dies hi anirem a veure una pel·lícula adaptada, amb audesc Mobile o amb What'sCine, aplicacions mòbils, que permeten gaudir de l'audiodescripció d'un munt de títols en cartell... Animeu-vos!

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.
- *Català inicial:* Professor nadiu. Preu Gratuït
- *Castellà inicial:* Professor nadiu. Preu Gratuït.

Tallers d'habilitats personals

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

- *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: A les 10 h, per als voluntaris, a les 11 per als afectats i a les 12 per als familiars. Preu Gratuït.
- *Memòria*: Dimecres, d'19:00 a 20:00 h. Preu Gratuït. Inclourà cicles de conferències.

Tallers de benestar personal

- *Taller de Mindfullness*: En Francisco Oñate tornarà a fer la seva versió d'aquesta tècnica. Dilluns de 18 a 20 hores. Preu: Gratuït.
- *Taller d'Arteràpia*: Aquesta tècnica terapèutica utilitza la creativitat humana per millorar la seva relació amb un mateix. Es farà a l'Associació, els dijous de 11:30 a 12:30 hores. Preu: Gratuït
- *Taller del Mètode Bates*: Aquest mètode centenari ajuda les persones amb baixa visió a relaxar la vista i, així, recuperar un xic de visió i un munt de benestar personal. Professora, Joana Garcia, els dimarts, a partir de les 16 h. al CC Pere IV. Preu: 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 i piscines 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