



FULL INFORMATIU

ESPAI SANT ANTONI

ABRIL, MAIG I JUNY
núm. 46

Què es fa al districte?

Informació dels tallers que es realitzen als diferents Espais de Gent Gran del districte de l'Eixample.

ACTIVITATS, TALLERS I XERRADES DEL PROGRAMA DE SALUT



TALLERS DE RESILIÈNCIA

Es treballa la resiliència que és la capacitat que tenim les persones per fer front a les adversitats.



CIRCUITS ESPORTIUS

Els circuits són espais esportius pensats per prevenir lesions i millorar la condició física de les persones usuàries tot fent esport.



MARXA NÒRDICA

És una activitat de resistència que es realitza a l'aire lliure amb el suport de bastons. Augmenta la capacitat aeròbica, enforteix cames i braços i minimitza el risc de lesions.



GRUP CONVERSA I SUPORT

Grups de suport a persones que tenen una situació personal o familiar adversa (jubilació, canvis, aïllament, soledat, pèrdues, malaltia...) conduïts per una psicòloga. L'activitat es realitza a l'Espai Sagrada Família, a l'Espai Fort Pienc i a l'Espai Sant Antoni. Sessions grupals quinzenals en un clima de confiança i confidencialitat.



CAMINADES I SENDERISME

Les caminades són passejades per la ciutat amb l'objectiu de mantenir una activitat física moderada. El senderisme, pel fet de ser excursionisme, és la forma més genuïna d'unió de l'esport, la natura i la cultura.



TALLERS DE MEMÒRIA

Aquests tallers tenen la finalitat d'ensenyar d'una manera fàcil i autodidacta diferents mètodes per cuidar la memòria.



ALTRES TALLERS I XERRADES PROGRAMATS PER AQUEST TRIMESTRE:

- Tallers gestió de les emocions
- Taller de cultiu d'herbes aromàtiques i d'ús medicinal
- Taller de primers auxilis adreçat a persones grans
- Xerrada productes de suport per a persones grans
- Xerrada de prevenció de caigudes en les persones grans.
- Xerrada sobre l'autoestima de les persones grans.

*Demaneu el díptic del **PROGRAMA DE SALUT** al punt d'informació de l'Espai per obtenir informació més detallada (dates de realització, d'inscripció, llocs on es faran els diferents tallers, etc...).

Curs: Smartphones a mida

Nou curs en col·laboració amb alumnes de l'Institut Viladomat

Taller de 4 sessions impartit per alumnes de 4rt d'ESO de l'Institut Viladomat. 1a sessió per conèixer les necessitats i els interessos de les persones participants. Les 3 sessions següents seran per treballar sobre tot allò que hagi sorgit de la primera trobada. **INSCRIPCIONS OBERTES.**

La primera sessió serà el dia **9 d'abril** i les tres següents seran els dies **7, 14 i 21 de maig**. Les 4 sessions es faran en dimarts de 12 a 13h a l'aula de plàstica de l'Espai.

Les comissions de l'Espai

Tot tipus d'Informació d'interès sobre activitats, horaris d'atenció al públic, tallers i cursos que es realitzaran al nostre espai durant el proper trimestre.



ADMINISTRACIÓ

Horari d'atenció al públic de la comissió: dimarts de 17 a 19h.

La **Sessió d'Acollida/Acte de Benvinguda** a les noves persones usuàries, tindrà lloc dilluns 8 d'abril a les 10.00h o a les 16.00h. Al finalitzar les sessions, s'entregaran els nous carnets. En cas de no poder assistir-hi, consulteu l'informador per tal d'obtenir el carnet.



FESTES

Us informem que per aquest trimestre, tenim previstes les següents festes:

*El dia 16 de maig hi haurà música en directe i ball.

FESTA DE SANT JORDI

Dijous 11 d'abril de 2019

- ◆ Venda de tiquets:
 - ◆ Dilluns dia 1 (matí) de 10.30 a 12h
 - ◆ Dijous dia 4 (tarda) de 17 a 18.30h
 - ◆ Preu: 4€

FESTA DE SANT JOAN

Dijous 13 de juny de 2019

- ◆ Venda de tiquets:
 - ◆ Dilluns dia 3 (matí) de 10.30 a 12h
 - ◆ Dijous dia 6 (tarda) de 17 a 18.30h
 - ◆ Preu: 4€



CINEMA

CINEMA-CLUB

Activitat setmanal que es realitza els dimarts a les 17h a la sala d'actes. Recordem que abans de la projecció, s'ha de passar per recepció a recollir l'entrada.



CURSOS I TALLERS

Horari d'atenció al públic: dimarts d'11 a 13h i dimecres de 17 a 19h.

EXPOSICIÓ DE MANUALITATS

30 de maig de 2019.

Exposició de tots els treballs que s'han fet als diferents cursos al llarg del curs 2018/2019.

SORTEIG DELS TORNOS HORARIS DE LES INSCRIPCIONS

8 d'abril a la tarda.

Aprofitant l'Acte de Benvinguda a les noves persones sòcies, es realitzarà el sorteig que donarà lloc als tornos horaris de les inscripcions del mes de setembre.



ACTIVITATS CULTURALS

Horari d'atenció al públic: dijous d'11 a 13h.

VISITA A LA CASA DE LA SEDA

25 d'abril de 2019.

Casa singular; visita guiada i teatralitzada.

Preu: 12€

Lloc i hora de trobada: Casa de la seda; C/ Sant Pere més alt nº 1 (Via Laietana) a les 16.30h.

Inscripcions: 11 d'abril (dijous) d'11 a 12.45h.

OH MAMI!

5 de maig de 2019.

Comèdia al Teatre Borràs (Plaça Urquinaona).

Preu: 25€

Lloc i hora de trobada: Teatre Borràs (Plaça Urquinaona) a les 18h.

Inscripcions: 4 i 11 d'abril (dijous) d'11 a 12.45h.

L'AUDITORI - CONCERTS DE CLOENDA - LA BANDA MUNICIPAL

Tarda d'òpera i sarsuela

12 de maig (diumenge) 18h.

Àries d'òpera i fragments de sarsuela populars

Preu: 12€

Lloc i hora de trobada: L'Auditori 18h.

Turandot - òpera (versió concert)

25 de maig (dissabte) 19h.

26 de maig (diumenge) 11 del matí

Excel·lent repertori d'intèrprets

Preu: 15€

Lloc i hora de trobada: L'Auditori 19h.

VISITA PARC ARQUEOLÒGIC I MINES DE GAVÀ

16 de maig de 2019

Visitarem el patrimoni cultural i natural de Gavà. I acabarem amb una passejada pel nou centre comercial "The Style Outlet" Viladecans.

Preu: 12€

Lloc i hora de trobada: Dijous 16 de maig a les 9.00h a la cantonada Comte Borrell amb Parlament

Inscripcions: 9 de maig d'11 a 13h

Estem gestionant altres activitats pel mes de juny així com conferències d'interès general. Consulteu la cartellera de l'Espai de manera habitual per tal d'assabentar-vos de tot allò que anem programant.



TEATRE

30 de maig - "RELATS I SENSIBILITATS"

Participarem a la **Mostra de Teatre de la Gent Gran 2019**, amb l'obra "RELATS I SENSIBILITATS", que representarem dijous 30 de maig a les 6 de la tarda a l'auditori de Calàbria 66.

Tornarem a representar-la a la sala d'actes del nostre Espai, dins els actes de final de curs, dimecres 19 de juny a les 17.30h.



TURISME

Horari d'atenció al públic de la comissió: dimarts i dimecres de 17 a 18.45h.

ÀGER

Excursió a Àger, creuer pel Pas de Mont-Rebei i excursió nocturna a l'Observatori del Montsec 30 d'abril i 1 de maig

Preu: 195€ (Suplement d'habitació individual de 50€)

Lloc i hora de trobada: Dimarts 30 d'abril a les 8.00h a la cantonada de Manso amb Viladomat.

Inscripcions: A partir del 4 d'abril (dijous) a les 17h.

SESSIÓ INFORMATIVA LLACS D'ITÀLIA I SEGON PAGAMENT

Recordem a totes les persones inscrites al viatge que el proper dilluns 6 de maig de 10 a 12h, a la Sala d'Actes de l'Espai, es durà a terme una reunió informativa a càrrec de l'agència organitzadora.

El segon pagament es farà el 24 d'abril de 17 a 19h.

AVANÇAMENT MES DE JULIOL

Del 9 a l'11 de juliol de 2019, farem una sortida a la Vall d'Aran on aprofitarem per fer una visita a Boí Taüll.

Preu: 195€ (Suplement d'habitació individual 55€)

Lloc i hora de trobada: Dimarts 9 de juliol a les 7.30h a la cantonada de Manso amb Viladomat.

Inscripcions: A partir del 4 de juny (dimarts) a les 17h.



COMISSIÓ D'AJUDA ONG DE VEÍ A VEÍ

Com en anys anteriors, voldríem col·laborar amb l'ONG De Veí a Veí, en el Recapte Sant Jordi Solidari 2019 que es durà a terme els dies 23, 24, 25 i 26 d'abril de 2019. Hi podreu participar fent una aportació voluntària d'aliments, productes d'higiene personal, de neteja per a la llar i d'altres productes de primera necessitat.

15 d'abril de 10.30 a 13h - ACTIVITAT ESPECIAL: TALLER INTERGENERACIONAL DE PUNTS DE LLI-

BRE: Un taller on podreu venir amb els més petits i petites i passar una bona estona tot decorant punts de llibre. Dels punts de llibre en farem còpies per entregar a les persones que facin un donatiu durant el recapte de Sant Jordi.

ALTRES ACTIVITATS A L'ESPAI

Jocs de taula (tardes), Billar (tot el dia), Tennis taula (dilluns i dijous tarda), Escacs (totes les tardes i en especial els divendres), Petanca (dilluns al matí)



INFORMACIONS D'INTERÈS DE L'ESPAI

- Per poder participar en les activitats de l'Espai, caldrà presentar el carnet de soci/a que us recomanem porteu sempre que vingueu a l'Espai.
- Teniu una bústia de suggeriments a la vostra disposició on podeu feu arribar les vostres propostes.
- Com ja sabeu el nostre Espai funciona amb la col·laboració de les persones voluntàries que gestionen les activitats del centre. Anima't a participar activament en alguna de les comissions de treball o bé impartint algun curs.

Qualsevol canvi s'anunciarà a la cartellera.

Districte de
l'Eixample

Ajuntament de
Barcelona

