



FULL INFORMATIU

ESPAI SANT ANTONI
Gener, Febrer i Març.
núm. 45

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.

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

Activitat Festa Major

En col·laboració amb la Festa Major, dins el cicle **POEMES AL CALIU... DEL BARRI**, tindrem una activitat de poesia a l'Espai que es dirà **POESIA DE MERCAT**: *"És hora d'anar a la plaça, però avui el mercat és aquí, veniu a escoltar quins poemes més bonics que tenim per oferir-vos, escolteu els versos ; versos dolços com la mel i el vi, saborosos com el millor peix i la millor carn. Avui viurem la poesia!"*.

Us esperem a la sala d'actes de l'Espai **dilluns 14 de gener de 10.30 a 11.30h**.

Informacions Diverses

Informacions referents al correcte funcionament de l'Espai i activitats puntuals d'interès.



RECORDATORI

L'Espai tanca les seves portes a les 13h i a les 20h. Entenem que, després d'algunes classes, algunes persones necessiten canviar-se de roba però demanem que respectin els horaris d'obertura i tancament de l'Espai en la mesura del possible.



OBJECTES PERDUTS

Informem a totes les persones sòcies de l'Espai que a partir del mes de gener, els objectes perduts només es guardaran durant trenta dies. Passat aquest període de temps, procedirem a desfer-nos-en.



NOU CURS!

Volem informar a totes les persones sòcies, que a partir d'aquest trimestre, tenim disponible a l'Espai de Gent Gran Sant Antoni, un nou curs de Club de Lectura amb Llibre electrònic. Aquest curs es farà un cop al mes i serà els dijous de 16 a 17h.

Si hi esteu interessades o interessats, adreceu-vos al punt d'informació de l'Espai; places disponibles.

*No cal disposar de tauleta o de llibre electrònic (si no en teniu, se us facilitarà)

**És imprescindible tenir el carnet de les biblioteques de Barcelona.

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.



FESTES

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

FESTA DE CARNESTOLTES

14 de febrer de 2019

- ◆ Venda de tiquets:
 - ◆ Dilluns dia 4 (matí) de 10.30 a 12h
 - ◆ Dijous dia 7 (tarda) de 17 a 18.30h
 - ◆ Preu: Pendent de confirmació

*Us proposem que vingueu disfressats per tal d'amenitzar la vetllada.

FESTA DE SANT JOSEP

14 de març de 2019

- ◆ Venda de tiquets:
 - ◆ Dilluns dia 4 (matí) de 10.30 a 12h
 - ◆ Dijous dia 7 (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.



NOVES TECNOLOGIES

Teniu a la vostra disposició l'Espai del Cibercafé.



INTERGENERACIONAL

Seguim amb les manualitats al Centre Cívic de Cotxeres Borrell on col·laborem amb els nens del casal dos cops al mes, essent una activitat molt satisfactòria per ambdues parts, tant pels nens com per les voluntàries de l'Espai.



TEATRE

En el període de gener a març, participarem activament a la Festa major de Sant Antoni amb dues representacions teatrals a Cotxeres Borrell del nostre musical "Fórmula Revival" els dies 15 i 19 de gener a les 18h. (Trobareu més informació a la cartellera de l'Espai quan s'apropin les dates per tal de poder adquirir les entrades). Més endavant, també prepararem l'obra de la Primavera de la Gent Gran.



TALLER DE CINEMA

Seguim amb el muntatge de "LA LLUNA D'EN ROC"; esperem tenir-la acabada per poder-la presentar a la Festa Major de Sant Antoni a l'Auditori de Calàbria 66.

AULA DE TREBALL: (muntatge de curtsmetratges) tothom pot col·laborar amb nosaltres a l'hora de preparar un curt. Ens trobareu els dimarts a partir de les 17.30 a l'aula de plàstica de l'Espai. Per tal de participar-hi, és recomanable tenir coneixements d'informàtica i haver gravat o muntat alguna pel·lícula personal (viatges, festes familiars, reportatges, etc...)



CURSOS I TALLERS

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

Des de la comissió de cursos i tallers us informem que les classes del segon trimestre començaran el proper dia 7 de gener i finalitzaran el dia 22 de març.

La data per les inscripcions corresponents al tercer trimestre, es comunicarà a través de les vies habituals (mail i correu ordinari) a més d'anunciar-se, també, a la cartellera de l'Espai.

ACTIVITATS CULTURALS

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

GENER

VISITA GUIADA: L'esplendor dels castells medievals catalans. 22 de gener de 2019. Visita guiada al Museu Arqueològic (Passeig Santa Madrona, Montjuïc.) Inscripció i pagament el 17 de gener d'11 a 13h. Preu 7€. El lloc de trobada serà la porta del museu.

TEATRE: L'habitació del costat. Dia 26 de gener de 2019 a les 18h. Comèdia fresca i divertida a la Villarroel Teatre. Inscripció i pagament el 10 de gener d'11 a 13h. (únic dia!). Preu 21€.

FEBRER

CONCERT: Homenatge a Glenn Miller. 10 de febrer (diumenge) a les 18h. Concert de la Banda Municipal de Barcelona. Preu: 12€. S'informarà a través de la cartellera de l'espai dels dies d'inscripció i pagament. El lloc de trobada serà l'Auditori del carrer Lepant.

VISITA GUIADA: Velázquez i el segle d'or. 19 de febrer (dimarts). Visita guiada i cafè tertúlia per les obres pictòriques de Velàzquez i d'altres pintors de la mateixa època. Al Caixa Fòrum— Montjuïc a les 16.50h. Preu 2€. Inscripció i pagament el 14 de febrer.

MARÇ

Estem preparant activitats per aquest mes, consulteu la cartellera de l'Espai.

(AVANÇAMENT) ABRIL

Òpera al Gran Teatre del Liceu. 1 d'abril de 2019. La Gioconda. Cant i Ballet. Molt bones localitats. Pagament fraccionat de 75€ (24 de gener 40€ i 21 de febrer 35€).



COMISSIÓ D'AJUDA ONG DE VEÍ A VEÍ

Després de les col·laboracions de Nadal i Reis Macos amb l'ONG, durant aquest trimestre, seguirem donant suport lliurant jerseis pels nens, elaborats per professores i alumnes dels tallers de ganxet i mitja així com també seguirem donant les verdures que cultivem i collim a l'hort urbà de l'Espai.



CORAL

La Coral de l'Espai, participarà a la Festa Major de Sant Antoni cantant a l'Auditori de l'ONCE diumenge 13 de gener a les 11.30h del matí. Les entrades tindran un cost de 2€ i es podran adquirir al Racó de la Cultura de Sant Antoni situat al carrer Viladomat número 75.



TURISME

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

Informem a totes les persones sòcies de l'Espai que a partir d'aquest trimestre, les sortides que organitzi la comissió de TURISME es pagaran amb targeta el mateix dia de la inscripció.

DIA DE CALÇOTADA

24 de gener de 2019. Visita a Girona amb entrada a la Catedral i la Basílica de Sant Feliu. La sortida inclou l'esmorzar i el dinar.

El preu de l'excursió serà de 44€. (Únicament amb targeta bancària.)

L'autocar sortirà a les 8 del matí de la cantonada de carrer Manso amb Viladomat.

Les inscripcions començaran dimarts 15 de gener de 17 a 19h

CARGOLADA AMB VISITA AL MONESTIR DE SANT RAMON NONAT I L'ESTANY D'IVARS

28 de febrer de 2019. Anirem al Monestir de Sant Ramon Nonat conegut com l'Escorial de la Segarra i després visitarem l'estany d'Ivars que és el de major superfície de tot Catalunya. L'excursió inclou el preu de l'esmorzar i el dinar (Cargols a la llauna).

El preu de la sortida serà de 45€. (Únicament amb targeta bancària.)

L'autocar sortirà a les 8 del matí de la cantonada de carrer Manso amb Viladomat.

Les inscripcions començaran dimarts 19 de febrer de 17 a 19h.

MONESTIR DE CASSERRES

27 de març de 2019. Farem una visita guiada al Monestir de Sant Pere de Casserres. Esmorzarem a la Gleva i dinarem al Restaurant Fussimanya. Després del dinar farem un passeig pel casc antic de Vic.

El preu de la sortida serà de 45€. (Únicament amb targeta bancària.)

L'autocar sortirà a les 8 del matí de la cantonada de carrer Manso amb Viladomat.

Les inscripcions començaran dimarts 12 de març de 17 a 19h.



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.

