

# Info-FORT PIENC

**abril-maig-juny 2019**

## INFORMACIÓ DE LES COMISSIONS:

### ADMINISTRACIÓ:

Horari d'atenció: dimecres i dijous de 17 a 18.30h.

### CURSOS I TALLERS:

Horari d'atenció: dilluns i dimarts de 17 a 18.45 i dimarts i dijous d'11 a 12

- Les vacances de setmana santa seran del **13 d'abril al 23 d'abril**, ambdós inclosos. Durant aquests dies no hi haurà serveis de la comissió.
- El dia **23 de maig a les 12** es realitzarà el sorteig per les inscripcions dels cursos i tallers del curs 2019-2020. A partir d'aquest sorteig es regirà l'ordre de tot el curs vinent.
- El dia **27 de maig**, a la sala d'actes del centre cívic Fort Pienc **de 16:30 a 19:00**, representació llegida de l'obra "Mariona Rebull".
- **L'11 de juny**, a l'espai de gent gran Fort Pienc, s'exposaran tots els treballs que s'han anat fent durant el curs en els diferents tallers, exposarem els treballs de: manualitats, punt de creu, tall i confecció, patchwork, ganxet i mitja, pintura a l'oli i aquarel·la. L'horari de les exposicions al públic serà el següent: **d'11 a 12:30 i de 16:30 a 18:30**
- **Dia 17 de juny** i dintre del marc de la festa major, es faran les demostracions dels diferents cursos de balls ( country, balls en línia, ball de saló, sardanes i sevillanes) i de tai-txi. L'horari al públic serà de **16:30 a 19:30** a la sala d'actes del centre cívic Fort Pienc.

### REVISTA:

Horari d'atenció : divendres de 17 a 19h.

Si voleu col·laborar amb els vostres escrits, es prega ens els feu arribar per correu electrònic: [fortpienc@gentgranexiample.cat](mailto:fortpienc@gentgranexiample.cat)

Tanmateix, qualsevol suggeriment que tingueu al respecte del format i/o del contingut de la revista serà benvingut i valorat.

### EXCURSIONS I VIATGES:

Horari d'atenció: dilluns, dimarts i dijous de 17 a 18.30h.

És imprescindible portar el carnet de soci/sòcia per totes les inscripcions.

#### Del 29 de maig al 2 de juny de 2019. La Ribera del Duero.

**Dia 29 de maig. Barcelona – Aranda de Duero:** Sortida a les 7 del matí des de carrer Ausiàs March amb Sardanya direcció Saragossa. Efectuarem diverses parades en ruta. Arribada a l'hotel, recepció i repartiment de les habitacions. Esmorzar a l'hotel i per la tarda visita a Aranda de Duero. Visitarem la gran església de Santa Maria la Mayor i una de les bodegues històriques d'Aranda de Duero. Sopar i allotjament.

**Dia 30 de maig. Peñaranda - Monestir de la Vid- Roa:** Després d'esmorzar farem la visita a la vila de Peñaranda, el seu palau d'Avellaneda i Colegiata de Santa Ana i a prop de Los Condes de Miranda del Castañar, el Monestir de la Vid.

Esmorzar de "lechazo" fet al forn de llenya i per la tarda visita a Roa i visita sorpresa a Hontangas. Per la nit sopar, jocs i allotjament.

**Dia 31 de maig. Covarrubias – Santo Domingo de Silos- Desfiladero de la Yecla-Lerma:** Després d'esmorzar sortirem per visitar els orígens de Castella, primera parada a Covarrubias, el panteó Condal a San Cosme i San Damian. Segona parada a Santo Domingo de Silos, origen de la llengua

castellana. Visitarem el famós claustre romànic i abans de dinar, de camí, l'espectacular congost de la Yecla. Esmorzar a l'hotel. Per la tarda visita al conjunt monumental herreria més complet d'Europa, Lerma, la vila del duc don Francisco de Gómez i Sandoval. Per la nit sopar i festa a l'hotel.

**Dia 1 de juny. Lagunas de Neila amb "chuletada" campestre – Revenga:** Un cop haguem esmorzat el dia ens portarà a la nostra jornada campestre, el camí escollit es el de la serra de la Demanda, concretament a las Lagunas de Neila molt properes a Quintana de la Sierra. El dinar serà campestre amb costelles. Un cop haguem dinat farem la visita a la propera necròpolis de Revenga, de tornada, si dona temps, visitarem els arbres fòssils d' Hacinas. Per la nit, sopar i ball a l'hotel.

**Dia 2 de juny. Bodega tradicional Ribera del Duero- Gumiel de Izan:** Després d'esmorzar visita a una bodega tradicional de la Ribera del Duero, més tard visitarem la localitat més propera, Gumiel de Izan, visitarem el museu de Nuestra Señora de la Asunción. Dinarem d'hora i sortirem per tornar a Barcelona. Arribarem al nostre punt d'origen i final del viatge.

**PREU PER PERSONA:** 425 euros.

**INSCRIPCIONS:** A partir del 29 d'abril fins el 27 de maig en horari de la comissió

**El preu inclou:** Confortable autocar, guia acompanyant i guia en la destinació per totes les visites, hotel familiar amb pensió completa, aigua i vi als dinars i licors durant els balls, visites indicades a l'itinerari amb entrades incloses, segur d'assistència en viatge i IVA.

**Agraïrem que algun dels assistents faci un breu escrit sobre l'excursió per afegir-lo a la revista.**

#### **OCI I CULTURA :**

**Horari d'atenció: dimarts i dimecres de 10 a 12h.**

**És imprescindible portar el carnet de soci/sòcia per totes les inscripcions.**

**Activitat:** "Homenatge a Charles Chaplin" amb la Banda Municipal a l'Auditori.

**Dia i hora:** diumenge 7 d'abril a les 18 hores.

**Preu:** 12 euros.

**Dies d'inscripció i pagament:** durant el mes de març.

**Dies de recollida d'entrades:** 2 i 3 d'abril.

**Activitat:** Colònia i Cripta Güell amb visita guiada

**Dia i hora:** divendres 12 d'abril

**Preu:** 10 euros

**Dies d'inscripció i pagament:** mes de març

**Dies de recollida d'entrades:**

**Activitat:** "El jardín de los cerezos" al Teatre Nacional.

**Dia i hora:** dimecres 17 d'abril a les 19 hores.

**Preu:** 20 euros.

**Dies d'inscripció i pagament:** mes de març

**Dies de recollida d'entrades:** 3, 4, 10 i 11 d'abril.

**Activitat:** "Tarda d'òpera i Sarsuela" amb la Banda Municipal a l'Auditori.

**Dia i hora:** diumenge 12 de maig a les 18 hores.

**Preu:** 12 euros.

**Dies d'inscripció i pagament:** març i abril.

**Dies de recollida d'entrades:** 24 i 30 d'abril.

**Activitat:** "El gran mercado del mundo" al Teatre Nacional.

**Dia i hora:** dimecres 22 de maig a les 19 hores.

**Preu:** 20 euros.

**Dies d'inscripció i pagament:** març i abril.  
**Dies de recollida d'entrades:** 14 i 15 de maig.

**Activitat:** "Turandot", concert de cloenda a l'Auditori.  
**Dia i hora:** diumenge 25 de maig a les 11 hores.  
**Preu:** 15 euros.

**Dies d'inscripció i pagament:** març, abril i 7, 8 de maig.  
**Dies de recollida d'entrades:** 14 i 15 de maig.

**Activitat:** "Terra endins" Havaneres al Palau de la Música.  
**Dia i hora:** dimarts 18 de juny a les 19 hores.  
**Preu:** 21,50 euros.  
**Dies d'inscripció i pagament:** mes de març, abril maig.  
**Dies de recollida d'entrades:** 11 i 12 de juny.

## **CORAL:**

### **VINE I PARTICIPA AMB NOSALTRES!! GAUDIRÀS D'UNA BONA ESTONA CANTANT AMB BONA COMPANYIA.**

Per aquest trimestre la Coral de l'espai de Gent Gran de Fort Pienc té prevista les següents activitats:

**Concert de Sant Jordi:** dia 24 d'abril a la sala d'actes del Centre Cívic de Fort Pienc

**Concert de Sant Ponç:** 11 de maig a la parròquia de Sant Agustí.

**Concert dels cors dels espais de Gent Gran de l'Eixample:** 6 de juny a la parròquia de Sant Eugeni.

**Concert de festa major del barri:** dia 19 de juny a la sala d'actes del Centre Cívic Fort Pienc.

**Anunciarem totes les hores i adreces dels concerts amb força anticipació al taulell d'anuncis de l'espai de Gent Gran Fort Pienc. ESTIGUEU ATENTES!!**

Us animem a totes i tots a assistir a totes les nostres actuacions, estem segurs que gaudireu molt d'aquesta estona de música!!

## **TEATRE:**

**OBRA DE TEATRE: "SALA D'ESPERA".** Comèdia en la que es troben persones molt diferents a la consulta d'un dentista.

### **1ª funció:**

**Dia i hora:** Dijous 9 de maig a les 18 hores.  
**Lloc:** Carrer Calabria, 66.

### **2ª funció:**

**Dia i hora:** 4 de juny a les 18 hores.  
**Lloc:** Sala d'actes del centre cívic Fort Pienc.

**US CONVIDEM A ASSITIR A LES NOSTRES FUNCIONS!!**

## **BALLS I FESTES:**

Aquestes son les festes que hi ha per el proper trimestre:

- **FESTA DE SANT JORDI** (amb berenar, de pagament). Dia 27 d'abril.

**ATENCIÓ!! EXCEPCIONALMENT, DEGUT A LES VACANCES DE SETMANA SANTA LA RESERVA DELS TIQUETS PER LA FESTA DE SANT JORDI SERAN ELS SEGUENTS DIES: DISSABTE 6 D'ABRIL DE 17:00 A 18:30 I DILLUNS 8 D'ABRIL DE 17 A 18:30.**

- **DIA DEL SOCI.** Festa amb música. Dia 18 de maig.
- **FESTA DE SANT JOAN** (amb berenar, de pagament). Dia 22 de juny.

**La resta de festes l'horari d'inscripció serà el dissabte anterior, de 17 a 18:30, i el dilluns anterior de 17 a 18:30.**

#### **NORMATIVA D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS CULTURALS:**

- ✓ Caldrà realitzar el pagament en el moment de tramitar la inscripció a una activitat.
- ✓ En cap cas es reservarà plaça a les activitats si no es realitza el pagament corresponent.
- ✓ Cada soci/sòcia només podrà inscriure a un màxim de dues persones.
- ✓ És imprescindible portar el carnet en el moment de realitzar la inscripció.

## **PROGRAMA DE SALUT DEL DISTRICTE:**

**A l'espai trobareu totes les dates i horaris dels diferents tallers.**

### **TALLERS DE MEMÒRIA:**

Aquest taller de prevenció té la finalitat d'ensenyar d'una manera fàcil i autodidacta, diferents maneres i estratègies per cuidar no només la memòria, sinó tots els processos relacionats i implicats per assolir un estil de vida actiu i satisfactori.

### **TALLERS DE RESILIÈNCIA:**

La resiliència és la capacitat que tenim les persones per fer front a les adversitats, superar-les i sortir enfortides. Reaccionar de manera constructiva: superar el desànim, la impotència i l'espera passiva de solucions.

L'espai grupal afavorirà que cada participant escolti la seva pròpia veu i ajudarà a potenciar els recursos personals i eines per tal d'afrontar les dificultats, partir d'una actitud positiva, d'obertura al canvi, d'ampliar perspectives, d'enfocar solucions i sobretot de ser conscient de la responsabilitat individual i compromís necessaris per a passar a l'acció i aconseguir-ho. Serà, doncs, un espai on es promourà la reflexió i el diàleg.

### **MARXA NÒRDICA:**

La Marxa Nòrdica és un esport que consisteix en caminar amb l'ajuda d'uns bastons similars als d'anar a esquiar. És una activitat de resistència que es realitza a l'aire lliure, adequada a totes les persones i edats que vulguin millorar la seva condició física, augmentant la capacitat aeròbica, enfortint cames i braços; sense un sobrepès afegit i minimitzant els riscos de lesions.

### **CAMINADES I SENDERISME :**

**Inscripcions:** Recordeu que es realitzaran 7 dies abans de l'activitat, a qualsevol dels espais de gent gran de l'Eixample.

Trobareu als diferents espais de gent gran del districte els díptics amb tota l'informació de les caminades que es realitzaran durant el trimestre

## INFORMACIÓ D'INTERÈS DE L'ESPAI:

- El servei d'informació de l'Espai és: de dilluns a divendres de 10 a 13h i de 16 a 20h
- Per poder participar en les activitats de l'Espai, caldrà presentar el carnet de persona sòcia, per tant us recomanem el porteu sempre que vingueu a l'equipament.
- 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 les quals gestionen les activitats del centre.  
**Anima't a participar activament en alguna de les comissions de treball o bé impartint algun curs.**
- ATENCIÓ!! Tenim nova adreça de correu electrònic: [fortpienc@gentgraneixample.cat](mailto:fortpienc@gentgraneixample.cat)  
Si voleu rebre els fulls informatius i la resta d'informació de l'espai, envieu-nos un correu electrònic a aquesta adreça.

**Recorda revisar la teva safata d'spam ja que, per defecte, es col·loca aquí!**

**[www.gentgraneixample.cat](http://www.gentgraneixample.cat)**

Districte de  
l'Eixample

Ajuntament de  
Barcelona

