

ANEM-HI 44

OCTUBRE – DESEMBRE 2019

Associació Discapacitat Visual Catalunya: B1+B2+B3



(Bojos pels Viatges van anar a València abans de l'estiu. Són encara sortides poc nombroses)

Col·laboren:



Obra Social "la Caixa"

visionespaña
Luchando por una capacidad visual plena



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

**Octubre - Desembre del 2019
ANEM-HI 44**

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 interessin 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](https://facebook.com/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 pertinença al grup i fer-nos arribar suggeriments i comentaris de qualsevol natura.

Octubre

Dimecres 2 octubre: Presentació del llibre “Sentimientos”

Al festival Tiflollibre ja vàrem tenir un tast d'aquest llibre escrit per la nostra companya, la Paquita Garcia. Un llibre accessible, editat en Braille i tinta alhora i aviat també es farà en veu.

Lloc i hora: La Rubia Horiginal (C/ Ferlandina, 29), 20:00 h.
Preu: Gratuït.

Dissabte i diumenge 6 i 7 d'octubre: “Curs de formació de captació per la setmana del Dia Mundial de la Visió”.

Socis i voluntaris implicats amb l'Associació sovint se senten poc preparats per enfrontar la tasca de fer nous socis o nous col·laboradors. Aquest curs els donarà eines per superar la incomoditat, acceptar els “nos” i aconseguir algun “sí”.

Lloc i hora: Seu Associació, 11:00 h. (tots dos dies)
Preu: Gratuït

Divendres 11 d'octubre: “Abans que es faci fosc” de Hattie Naylor, al Teatre Lliure de Montjuïc (Pl. Margarida Xirgu, 1), (AD). Durada: 1:15 h.

Cant a la superació de la malaltia i a l'acceptació de les conseqüències. Una astrònoma perd la vista i s'apaguen les estrelles que estimava, però a la seva foscor descobrirà allò que és essencial a la vida. Hi ha renúncia, però guanyen les ganes de viure.

Lloc i hora: C. Golferichs, 18:30 h. / Teatre Lliure, 19:30 h.
Preu: 14'50 € (inclou entrada)

Diumenge 13 de d'octubre: Cursa per la paràlisi cerebral

Nosaltres també som solidaris amb d'altres discapacitats i ja és un clàssic de l'Associació donar suport a aquest col·lectiu d'afectació molt severa. Correm per aquells qui no poden.

Lloc i hora: Seu Associació, 9:00 h.

Preu: Gratuït.

Diumenge 13 d'octubre: "Gente bien...o no" de Jordi J. Corrius, al Centre Cívic Tomasa Cuevas. (AD)

Adaptació en clau d'humor de la vida i l'obra de Santiago Rusiñol, concretament, del sàinet en un acte "Gente bien".

Lloc i hora: C. Golferichs, 17:00 h / Tomasa Cuevas, 17:45 h

Preu: Gratuït.

Dimecres 16 d'octubre: "Conferència Mètode Bates"

El conferenciant nord-americà Meir Schneider, especialista en aquest mètode, ens farà una conferència gratuïta a l'Associació per mediació de la Joana Garcia.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 18:00 h.

Preu: Gratuït.

Divendres 18 d'octubre: Jornada Tècnica sobre l'Ajust a la Discapacitat Visual, a l'Auditori del CaixaForum.

Abordarà les tècniques adients per aconseguir l'ajust de l'afectat a la discapacitat visual. Temes essencials per a afectats i per a professionals que tracten amb el col·lectiu.

Lloc i hora: CaixaForum, 9:00 h.

Preu: Gratuït.

Dissabte 19 d'octubre: Sortida al Castell de Montsoriu.

La Flor Fernández ens portarà fins el castell de Montsoriu, a prop d'Arbúcies, a la Selva, dins el Parc Natural del Montseny.

Lloc i hora: Golferichs, 8:00 h.

Preu: 15 € (inclou autocar, guia i esmorzar. Cal dur entrepà per dinar)

Dificultat: Normal

Dijous 24 d'octubre: Òpera al Liceu: "Turandot", de Giacomo Puccini (AD). Durada: 3:00 h.

Conte ambientat a una Xina imaginada sobre l'obediència de les filles vers el pare, especialment en temes matrimonials. La música però, és increïble, sobre tot l'ària: "Nessun dorma"

Lloc i hora: Liceu, 19 hores.

Preu: 15 €.

Diumenge 26 octubre: Museu del monestir de Sant Cugat

La Míriam Fàbregas ha adaptat aquest museu i ens els mostrarà ella mateixa. Voluntària nostra, ha fet una bona feina amb elements tàctils i olfactius. Donem-li suport!

Lloc i hora: Casa Golferichs, 10:00 h.

Preu: 3 € (inclou tren).

Diumenge 27 d'octubre: Recorregut poètic per Gràcia i visita la refugi de la Plaça del Diamant.

Experiència on ajuntarem la literatura, la història i la geografia urbana, de la ploma de Mercè Rodoreda per revivre un temps passat, que no fou millor.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 hores.

Preu: Gratuït.

Novembre

Diumenge 3 de novembre: Sortida al Delta del Llobregat.

En Miquel Tormos ens durà vers el Delta del Llobregat, que ha passat de ser una deixalleria a convertir-se en un parc viu amb aus i peixos, com feia anys que no tenia.

Lloc i hora: Golferichs, 9:00 h.

Preu: 5 € (inclou guia).

Dificultat: Normal

Dissabte 9 de novembre: “Taller de Control mental”.

Activitat ideal per relaxar-se, plantejar-se objectius i trobar-se bé amb un mateix. Es segueix el mètode Da Silva. Ideal per a nous socis.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 17 h.

Preu: Gratuït.

11 – 14 novembre: Caminada Girona – St. Feliu de Guíxols (Boixos pels Viatges)

Amb en José Arco com a guia recorrerem, de dilluns a dijous, aquesta ruta verda de 40 km., que ofereix pau i harmonia del cos amb la Natura, pel traçat del vell Carrilet. Ja sabeu com funcionen aquests viatges: Heu de sostenir les despeses del vostre acompanyant.

Preu: Aproximadament 250 €, segons és costum a BxV.

Per a més informació: Truqueu a l'Associació.

Dissabte 16 de novembre: Tribut a John Williams.

Dins el cicle “Simfònics al Palau”, la Simfònica del Vallès ens oferirà peces d’aquest autor provinents de les nombroses bandes sonores que va compondre. El Palau de la Música ens semblarà una sala de cinema les dues hores de l’espectacle.

Lloc i hora: C. Golferichs, 17:30 h / Palau Música, 18:15 h

Preu: 3 € (inclou entrada)

Diumenge 17 de novembre: Sortida a Castellbisbal.

En Joan Martín ens durà pels voltants d’aquesta vila a la recerca d’espais naturals on esplaïar-nos.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 9 hores.

Preu: 15 € (inclou autocar, guia i esmorzar. Cal dur entrepà per dinar)

Dificultat: Baixa

Diumenge 24 de novembre: Visita al Santuari de Núria.

Maribel Naspler ens guiarà tota la jornada per la Vall de Núria, des del Cremallera fins al Santuari de Núria, fent també un taller de “bany de bosc”.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 8 hores.

Preu: 33 € (inclou tren i guia)

Divendres 29 de novembre: Festival Simbiòtic.

Quarta edició, de divendres a diumenge es podrà assistir a 2 obres pensades des de l’accessibilitat en origen. Nosaltres hi anem a l’estrena de “Órdago a lo grande” dirigida per Vero Cendoya i Arantza López. Si voleu anar també a “Richard III redux OR Sara Beer [is/not] Richard III”, producció irlandesa (en anglès) podeu demanar un voluntari cultural. Es faran a la Sala Tallers del TNC. Dura 1:25 h.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 19:00 h. / TNC, 19:45 h.

Preu: A determinar (inclou entrada)

Desembre

Diumenge 1 de desembre: 7è Festival Inclús.

Assistirem a la cloenda del Festival, que es celebra, també aquest any, al CaixaForum. Documentals audiodescrits i d’altres activitats paral·leles, una iniciativa que impulsem des dels seus inicis i que mica en mica pren volada.

Lloc i hora: C. Golferichs, 16:00 h. / CaixaForum, 16:45 h.
Preu: A determinar (inclou entrada)

6 – 9 de desembre: Viatge a Granada (Bojos pels Viatges)

En José Arco ens guiarà per Granada i voltants, una ciutat plena d'art i de història que visitarem durant el Pont d'Hivern, de divendres a dilluns. Ja sabeu com funcionen aquests viatges: Heu de sostenir les despeses del vostre acompanyant.

Preu: Aproximadament 400 €, segons és costum a BxV.

Per a més informació: Truqueu a l'Associació.

Diumenge 15 de desembre: Rutes barcelonines: Sarrià.

La M^a José Anía ens prepara un recorregut per aquest barri i, així, fer-nos accessibles els seus racons, l'art i la història.

Lloc i hora: Casa Golferichs, 10 hores.

Preu: 5 € (inclou guia)

Diumenge 22 de desembre: Dinar de Nadal.

Molt a prop de les Festes i pendants de la ràdio per si ja som milionaris, gaudirem del nostre tradicional dinar de Nadal, si bé encara estem pendants d'uns pressupostos que hem demanat. Us en informarem amb detall abans de la data.

Lloc i hora: C. Golferichs, 13:00 h.

Preu: entre 25 i 30,00 € (a confirmar)

Dissabte 4 de gener: Dia Internacional del Braille.

L'aniversari del naixement d'en Lluís Braille s'ha convertit en el Dia Internacional del Braille. Nosaltres l'homenatjarem amb una vetllada literària i un berenar.

Lloc i hora: Seu de l'Associació, 17:00 h.

Preu: Gratuït

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 procura anar a totes les òperes que fa el Liceu, audiodescrites o no. Aquest trimestre, a més de les que organitza l'Associació hi anirà a:

- Diumenge 17 de novembre "Doña Francisquita", d'A. Vives. Durada: 2'45 h, preu: 15,00 €, a les 17 h. Al Liceu. (AD)
- Diumenge 22 de desembre "Cavalleria Rusticana" i "Pagliacci" de P. Mascagni i L. Leoncavallo. Durada: 3'30 h, preu: 15,00 €, a les 17 h. Al Liceu. (AD)

Podeu venir amb el Grup si aviseu amb molta antelació (un mes abans de la funció és el temps recomanable).

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. Hem preparat dues sortides que hi figuren a la programació.

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.

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 10:30 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.

Tallers d'habilitats personals

- *Braille*: A demanda. 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, d'11 a 12 h. per a voluntaris i de 12 a 13:30 h. per a socis.
- *Memòria*: Dimecres, d'19:00 a 20:00 h. Preu gratuït. Inclourà cicles de conferències.

Tallers de benestar personal

- *Taller d'Arteràpia*: Aquesta tècnica terapèutica utilitza la creativitat humana per millorar la seva relació amb un mateix. Es farà els dimarts, a partir de les 11 h.
- *Taller del Mètode Bates*: Fa més de cent anys que aquest mètode ajuda les persones amb baixa visió a relaxar la seva vista i, així, recuperar un xic de visió i un munt de benestar personal. Dimarts, a partir de les 16 h. 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