REVISTA PERSONES PARTICIPANTS

ATENEU DIVERS

NOVEMBRE *2026*



DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE TENIM UNA CITA MOLT ESPECIAL!

La Fundació Claror celebra la 38a edició de la Milla Sagrada Família, una de les curses populars més emblemàtiques de Barcelona, **que enguany destinarà la seva inscripció solidària a l'Ateneu Divers.**

Participa-hi! Més informació a la pàgina 7

On trobar-nos?

www.ateneudivers.cat

ateneudivers@ateneudivers.cat

93 237 27 16

Carrer Mossèn Batlle, 5, Local 2, Barcelona

Horari d'atenció

Dimarts a dijous de 17:00 a 19:30

CONTINGUTS ACTIVITATS



RECORDA 03

EDITORIAL 04
Laura González

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES 06
“El petit príncep”

ACTIVITATS ESPORTIVES 07

ACTIVITATS OBERTES A LA CIUTADANIA 09

ESPAIS DE BENESTAR 12

COMISSIONS 15

PROJECTE ACTIVA’T 16

ACTIVITATS ENTRE SETMANA 17

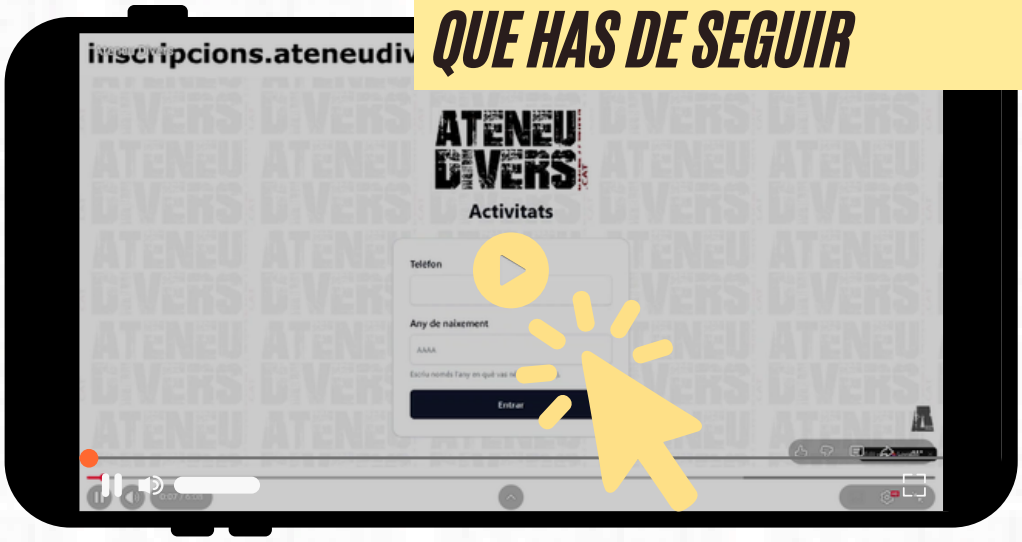
ACTIVITATS CAP DE SETMANA 19

TALLERS I CURSOS 22

CALENDARI 24

RECORDA!

AL VÍDEO TROBARÀS ELS PASSOS QUE HAS DE SEGUIR



NOVA FORMA D'INSCRIURE'T A LES ACTIVITATS

A partir d'ara, podràs inscriure't a les activitats a través de la **nova aplicació**.

Al vídeo t'expliquem, pas a pas, com fer la inscripció a les activitat.

DURANT EL MES DE NOVEMBRE ET PODREM AJUDAR A RESOLDRE ELS DUBTES QUE TINGUIS!

Aquest novembre, **les activitats:**

- **Rebosteria**
- **Noves tecnologies**
- **Karaoke**
- **Trenca't el cap**
- **Xat d'IA**

NO APAREIXERAN A L'APP. NO CAL QUE T'HI APUNTIS!

MIRA L'HORARI I VINE!

ATENEU DIVERS

EDITORIAL NOVEMBRE

LA MILLA SAGRADA FAMÍLIA: UNA CURSA QUE SUMA SOLIDARITAT I INCLUSIÓ

LAURA GONZÁLEZ

El diumenge 15 de novembre tenim una cita molt especial!

La Fundació Claror organitza la 38a edició de la Milla Sagrada Família, una de les curses populars més conegudes de Barcelona. **Aquest any, els diners de les inscripcions solidàries es destinaran a l'Ateneu Divers**. És una gran oportunitat per donar a conèixer la nostra entitat i continuar impulsant els nostres projectes.

Una aliança que va més enllà de l'esport.

Fa 35 anys que l'Ateneu Divers treballa per promoure l'oci, la cultura, l'esport i la participació de les persones amb discapacitat intel·lectual. Per això, volem agrair a la **Fundació Claror** el seu compromís social i la confiança que diposita en nosaltres.

Fa temps que col·laborem amb la Fundació Claror. Compartim la idea que l'esport ha de ser accessible per a tothom i que és una bona manera de cuidar-nos, guanyar autonomia i conèixer altres persones.

Gràcies a aquesta col·laboració, les persones participants de l'Ateneu Divers poden gaudir dels equipaments esportius Claror i participar en les activitats de la comunitat.

Que enguany la Milla Sagrada Família doni suport a l'Ateneu Divers és una nova mostra d'aquesta col·laboració.

ATENEU DIVERS

La Milla Sagrada Família és una festa oberta a persones de totes les edats i amb diferents nivells de preparació física.

És una oportunitat per fer esport, compartir una bona estona i demostrar que l'esport ens ajuda a construir una societat més inclusiva.

Per això, **animem les persones participants, les famílies, les amistats, les professionals i les voluntaries de l'Ateneu Divers a participar-hi!** Podeu córrer a la cursa o venir a animar les persones participants i gaudir de l'ambient.

El més important és compartir aquesta jornada i fer visible la força de la nostra comunitat.

Us esperem el 15 de novembre! Perquè cada passa compta i, quan la fem plegats, arribem molt més lluny.

Informació pràctica

- **Dia:** diumenge 15 de novembre de 2026.
- **Hora:** curses a partir de les 9.15 h.
- **Lloc:** carrer de Mallorca, entre Sardenya i Lepant, Barcelona.
- **Inscripció solidària d'adults:** 5 €.
- **Inscripció infantil i juvenil:** gratuïta.
- **Data límit d'inscripció:** 4 de novembre, o fins a exhaurir els dorsals disponibles.
- **Inscripcions:** https://inscripcions.lamilla.cat/inscripcio.php



EL PETIT PRÍNCEP

7 DE NOVEMBRE A LES 17:45

Espai Jove La Fontana, C/ Gran de Gràcia 190, 192.

LA COMPANYIA DE TEATRE "CALIUDOSCOPI" DE L'ATENEU DIVERS TORNA A L'ESCENARI!

NO US LA PODEU PERDRE!

Presenten la revisió de l'obra "EL PETIT PRÍNCEP".

Aquest cop a l'Espai Jove La Fontana, ara disposen d'un nou lloc per assajar i la nova sala és espectacular!

PREU: 5€

* Cal fer **la inscripció a aquesta activitat a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat**, les entrades es repartiran per estricte ordre de sol·licitud fins a esgotar existències.

ATENEU DIVERS

La Milla Sagrada Família corre per l'Ateneu Divers

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

Carrer de Mallorca, entre Sardenya i Lepant, Barcelona.

La **Fundació Claror ha escollit l'Ateneu Divers com a entitat beneficiària de la 38a Milla Sagrada Família**, coincidint amb la celebració dels nostres 35 anys!

Us animem a participar-hi, córrer, caminar o venir a animar. **Cada inscripció d'adult (5 €) serà un donatiu per a l'Ateneu Divers!**

***Data límit d'inscripció**: 4 de novembre, o fins a exhaurir els dorsals disponibles.

INSCRIPCIONS
HTTPS://INSCRIPCIONS.LAMILLA.CAT/INSCRIPCIO.PHP

CADA PASSA COMPTA!
GRÀCIES, FUNDACIÓ CLAROR, PER CÓRRER AL NOSTRE COSTAT!

ATENEU DIVERS

claror

ZUMBA INCLUSIU

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE A LES 11:00

A la plaça de la Vila de Sarrià.

US HI ESPEREM!

Un any més tornem a la plaça de la Vila de Sarrià a realitzar un Zumba Inclusiu i fer de professors/es de ball!

És un dia en que reivindiquem la discapacitat intel·lectual amb diferents entitats del districte.

Farem 3 assaigs per poder treballar les coreografies:

- Dijous 5 de novembre
- Dijous 19 de novembre
- Dissabte 21 de novembre (una estona del Dissabte Disco)!

ATENEU DIVERS

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació**.

DISSABTE TEMÀTIC

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE A LES 18:00

QUÈ FAN LES FAMÍLIES QUE ELS ARRIBA UNA ORDRE DE DESNONAMENT?

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**.

Parlarem amb el **Jesús del diari LA DIRECTA** sobre el dret a l'habitatge i la resposta als desnonaments.

ATENEU DIVERS

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació**.

RÀDIO CALIU

DIJOUS 26 DE NOVEMBRE A LES 18:00



Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**.



ATENEU DIVERS

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació**.

PER FI ÉS

DIVENDRES

DIVENDRES 27 DE NOVEMBRE A LES 18:00



CONCERT DE GEMMA MARQUINA

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre canal de **YouTube**.

ATENEU DIVERS

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació**.

GESTIÓ EMOCIONAL I DE CONFLICTES

Al **local de l'Ateneu Divers**

DIVENDRES 6 DE NOVEMBRE

A LES 17:30

En Robert i l'equip d'Espai Diàleg us esperen.

Us conviden a participar en una **nova sessió**.

És un moment per **trobar-nos i compartir**.

VINE I PARTICIPA!

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació.**



GRUP DE DONES



FAREM UNA SESSIÓ DE MUSICOTERÀPIA

DIVENDRES 13 DE NOVEMBRE A LES 18:00

Al **local de l'Ateneu Divers**

Farem una sessió de musicoteràpia receptiva per a treballar la relaxació i la cohesió grupal a través de la música.

US HI ESPEREM!



Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació.**

ATENEU DIVERS

MASCULINITATS ALTERNATIVES

DIVENDRES 20 DE NOVEMBRE A LES 18:00

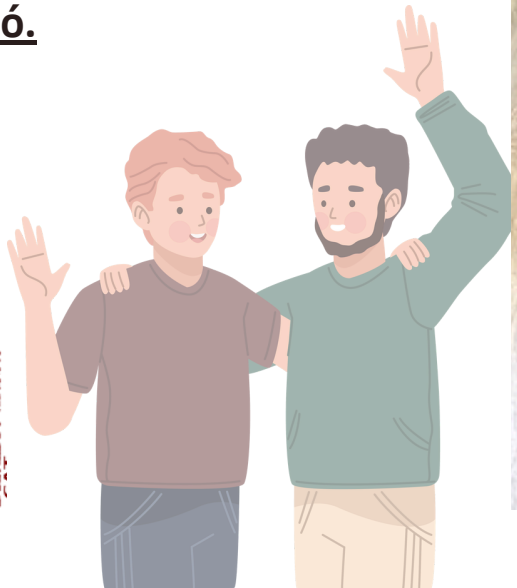
NO T'HO PERDIS!



Al **local de l'Ateneu Divers**

Treballarem les nostres masculinitats a través del debat i el pensament crític.

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació.**



ATENEU DIVERS

COMISSIONS

PLACES LIMITADES!

COMISSIÓ FEM NOSTRA LA CIUTAT



VISITAREM L'EXPOSICIÓ *LA INVENCIÓ DEL TEMPS*

DISSABTE 21 DE NOVEMBRE A LES 10:30

Quedarem fora de la parada <M> Barceloneta

Coneixerem objectes espectaculars sobre el misteri del temps, màquina del temps inclosa.

Després de la visita anirem a prendre un vermut.

PREU: 5€

Porteu diners per si voleu prendre alguna cosa després

ATENEU DIVERS

Cal fer la inscripció a través de la **nova aplicació.**

PROJECTE *ACTIVA'T*

Aquest projecte està pensat per aquelles persones que vulguin **aprendre a anar al gimnàs** però els hi falta un impuls per guanyar seguretat personal.



Podràs aprendre les següents rutines:

- Com accedir al gimnàs.
- Com assistir a les diferents. classes, canviar-te al vestidor, etc.
- Realitzar diferents modalitats esportives.

Tot això ho podràs aprendre en aquesta activitat!

ACTIVITAT GRATUÏTA



T'hi esperem! Hi ha dos horaris:

- **Dimarts de 17:30h a 19h al CEM Sardenya.**
- **Dimecres de 18:00h a 19:30h al CEM Sardenya.**

ATENEU DIVERS

Un cop hagis fet la inscripció, et donarem tots els detalls sobre el lloc i l'hora de trobada i què cal portar.

ENTRE SETMANA



DILLUNS

NOVES TECNOLOGIES — MARKOX MOYA

Dilluns de 17:30h a 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

REBOSTERIA — JÚLIA LÓPEZ

Dilluns de 17:30h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

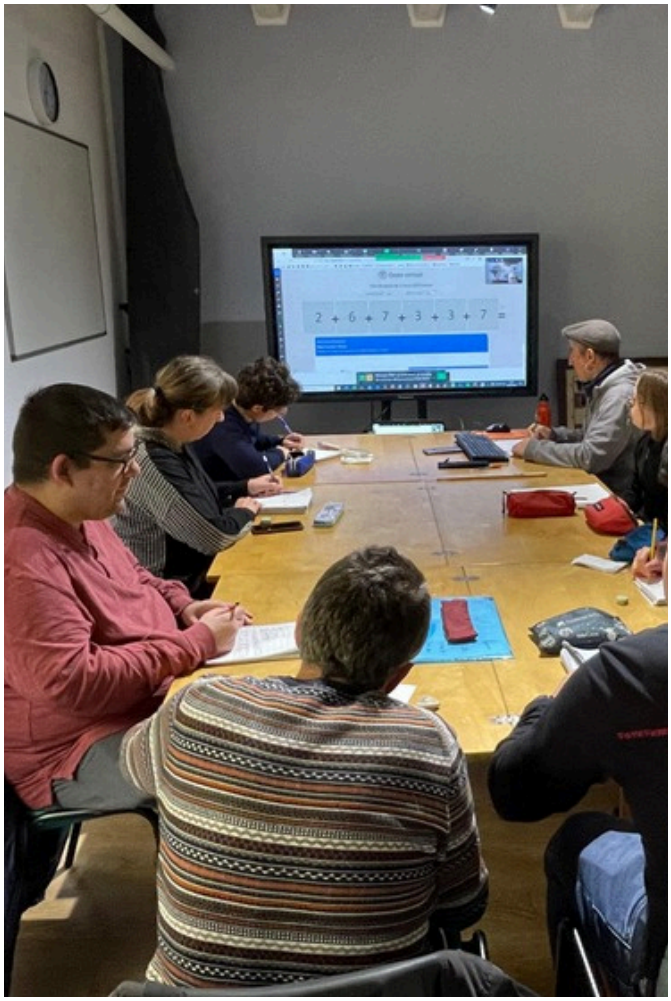
DIMARTS

KARAOKE — MARKOX MOYA

Dimarts de 17:00h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

ATENEU DIVERS

ENTRE SETMANA



DIMECRES

PEÇA CLAU

Dimecres de 17:30h a 19:00h al local de l'Ateneu Divers.

TRENCA'T EL CAP/ CONTROL DE L'€URO

MARKOX MOYA

Dimecres de 17:30h a 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

XAT D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

MARKOX MOYA

Dimecres de 18:30h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

CAMPANYES SOLIDÀRIES

GEMMA MARQUINA

Dimecres de 17:00h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

DIJOUS

ZUMBA

JÚLIA LÓPEZ

Dijous 5 i 19 de novembre de 17:30h a 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

DIJOUS CASINET VARIETÉS

JÚLIA LÓPEZ
MARKOX MOYA

Dijous 12 de novembre de 17:30h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

ATENEU DIVERS

CAP DE SETMANA



PORTEU PROPOSTES PER ALS SEGÜENTS MESOS!

CONTINUAREM VEIENT LA SÈRIE "*GÈNESI*"

DIUMENGE CINEMA

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE 17:30H

Al local de l'Ateneu Divers.

És una barreja entre ficció i realitat sobre la història d'El Bulli i l'aportació a la gastronomia catalana i universal.

Cal fer la inscripció a través de la nova aplicació.



ANIREM AL BCN EN LAS ALTURAS!

ATENEU DIVERS

PREU: 7€

MERCATS I TIBERIS

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE 11:00H

Quedarem a la plaça de la Bonanova, al costat de la Font dels Boixos.

Passejarem, descobrirem paradetes i prendrem alguna cosa.

Porteu diners per si voleu comprar o prendre alguna cosa

Cal fer la inscripció a través de la nova aplicació.

CAP DE SETMANA



DISSABTE DISCO

DISSABTE 21 DE NOVEMBRE 18:00H

Al local de l'Ateneu Divers.

Cal fer la inscripció a través de la nova aplicació.



ANIREM A VEURE "*LA PEDRA DE FUSTA*"

ATENEU DIVERS

QUIN SIDRAL

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE 11:40H

Quedarem fora de la parada <M> Trinitat vella, sortida via Bàrcino

És un espectacle de circ on també podrem participar! Compartirem una tarda de música, humor i equilibris amb la companyia «eia».

PLACES LIMITADES

Cal fer la inscripció a través de la nova aplicació **abans del 14 de novembre.**

CAP DE SETMANA

DISSABTE CASINET

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE 18:00H

Al local de l'Ateneu Divers.

AMB L'IMPRESCINDIBLE
QUINTO MUSICAL
DE L'ATENEU!

Cal fer la inscripció a través de la nova aplicació.



ATENEU DIVERS

TALLERS I CURSOS

(NO INCLOSOS EN LA QUOTA DE SOCI/SÒCIA)

Els tallers duren **7 mesos**, de gener a juliol del 2026.
Cal **inscriure's** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat
Si una persona s'inscriu **quan el taller ja ha començat**, només haurà de **pagar el temps que falta** per acabar el taller.

COMPANYIA DE TEATRE CALIUDOSCOPI

Dilluns de 17:00h a 18:00h a l'Espai Jove La Fontana: Gran de Gràcia 190.

Grup mínim: 5 persones.
Treballaràs diferents aspectes, com ara:

- El moviment del cos.
- La veu: com parlem i com entonem.
- La interpretació de textos.

Mitjançant la dramatització, compartim idees, sentiments i experiències.



Preu: 24€ Tot el taller (de setembre a desembre).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

TALLER DE COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA



Dimarts a les 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

Grup mínim: 5 persones.
Preu: 24€ Tot el taller (de setembre a desembre).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

Un taller per **aprendre a portar millor els teus diners**:

- Organitzar millor els teus diners.
- Pensar si el preu d'una cosa és just.

TALLERS I CURSOS

(NO INCLOSOS EN LA QUOTA DE SOCI/SÒCIA)

Els tallers duren **7 mesos**, de gener a juliol del 2026.
Cal **inscriure's** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat
Si una persona s'inscriu **quan el taller ja ha començat**, només haurà de **pagar el temps que falta** per acabar el taller.

ESPAI CULINARI

Dijous 5 de novembre a les 18:30 al local de l'Ateneu Divers.

Grup mínim: 5 persones.
Serà un **espai per cuinar i experimentar** amb diferents propostes gastronòmiques.

Preu: 40€ Tot el taller (de setembre a desembre).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)



Aquest mes farem crestes de carbonara!!

LA VEU DE L'ATENEU



Dissabte 14 i 28 de novembre de 17:00 a 18:00

Grup mínim: 5 persones.
Preu: 24€ Tot el taller (de setembre a desembre).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

Cantem junts en grup, amb cançons senzilles.
No cal experiència prèvia.
L'objectiu és **gaudir de la música i compartir una bona estona**.

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1 FESTIU
2 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	3 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	4 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	5 ZUMBA *ESPAI CULINARI*	6 GESTIÓ EMOCIONAL	7 EL PETIT PRÍNCEP	8 DIUMENGE CINEMA
9 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	10 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	11 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	12 DIJOUS CASINET	13 GRUP DE DONES	14 MERCATS I TIBERIS *CORAL* DISSABTE TEMÀTIC	15 MILLA SAGRADA FAMÍLIA
16 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	17 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	18 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	19 ZUMBA ESPECIAL ASSAIG	20 MASCULINITATS ALTERNATIVES	21 FEM NOSTRA LA CIUTAT DISSABTE DISCO	22 ZUMBA INCLUSIU
23/30 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	24 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	25 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	26 DIJOUS RÀDIO	27 PER FI ÉS DIVENDRES	28 QUIN SIDRAL *CORAL* DISSABTE CASINET	29