



El CEC posa en marxa el Pla Anual d'Activitats

El CEC ha engegat el Pla Anual d'Activitats, que implica una nova manera de dissenyar i gestionar les activitats del Centre. Aquesta nova manera busca posar per davant les expectatives dels socis i sòcies, de manera que qualsevol persona interessada a fer activitats a la natura, tingui el nivell que tingui, trobi una oferta atractiva i l'activitat que més li agradi per gaudir i progressar.

Amb aquests objectius s'ha establert una oferta de més de 600 d'activitats per a totes les edats i nivells per al curs 2019-20, que s'ha estructurat bàsicament en 58 cicles d'activitats.

Cada cicle agrupa diferents activitats amb un fil conductor – per exemple una modalitat esportiva o un tipus d'activitat concreta com ara passejades per parcs i jardins, excursions als naixements de diferents rius, el seguiment d'un GR per etapes, etc.–, que poden ser progressives al llarg dels mesos, de menys a més dificultat. Alhora, també s'han programat una sèrie d'activitats monogràfiques com poden ser les competicions, la fira de ma-

terial, activitats solidàries, etc., que es desenvolupen en un període de temps acotat i que tenen entitat per si mateixes.

D'altra banda, el disseny i la gestió de l'activitat es fa sota la supervisió de la direcció tècnica del Centre que, partint d'un mapa de riscos prèviament elaborat, determina la perillositat, el material de protecció i progressió i la formació necessària per participar en l'activitat. Aquesta validació, activitat per activitat, de la direcció tècnica dona un punt de seguretat real i jurídica que protegeix els participants i qui coordina les activitats.

El Pla Anual d'Activitats és una de les fites assolides fruit de la col·laboració efectiva entre la Junta, Equip Professional, Comissionats i Voluntaris. Suposa un gran pas endavant en l'assoliment de la nostra visió actual, lligada als objectius de cohesió i inclusió social i a la descoberta i gaudi endreçat i sostenible de la natura.



Càpsula d'introducció al voluntariat

El proper dijous 12 de desembre tindrà lloc a la seu social una nova edició de la Càpsula d'introducció al voluntariat.

Aquesta iniciativa forma part del procés d'actualització i dinamització en què es troba immers el CEC i pretén regular i optimitzar l'activitat d'un dels seus principals actius: la dels voluntaris.

L'objectiu principal d'aquests cursos és ampliar el nombre de voluntaris de l'entitat dotant-los de la formació i coneixements necessaris per a desenvolupar la seva tasca.

Més informació i inscripcions a atenció al soci i al web cec.cat

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 5 DE DESEMBRE

MATINAL AL CASTELL DE CASTELLOLÍ

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: Castellolí, església vella de Sant Vicenç, castell de Castellolí, Can Musset, coves del Lluçà, Castellolí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: 220 m.

VIATGE: amb cotxes particulars o autobús de la Hispano Igualadina.

TROBADA: bar Cal Betes (Castellolí), 09:30 h (inici de l'excursió a les 10 h).

VOCAL: Ramon Vilardaga.

INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
MARXA NÒRDICA	3
BICICLETA	3
ESQUÍ NÒRDIC	3
CIÈNCIA	4
CULTURA	4
INFANTS	4
FAMÍLIES	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7



DISSABTE, 14 DE DESEMBRE

SANT CELONI: RONDA TORDERA-PERTEGÀS

CICLE: Calaix de sastre.

ITINERARI: hospital Vell, església parroquial de Sant Martí, que té la façana esgrafiada més important del barroc català, carrer Major, plaça de la Vila, barri de la Força, capella romànica de Sant Ponç, riera de Pertegàs, parc de la Rectoria Vella, Sant Martí de Pertegàs, camí de la serra de la Mare de Déu, capella de la Mare de Déu del Puig de Bellver, sot de les Granotes, pont Trencat, La Tordera, horta pública Molí de les Planes.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3,5 h / Desnivell: 100 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de passeig de Gràcia, 08:35 h (el tren surt a les 8:50 h). Bitllet d'anada i tornada a Sant Celoni.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

Vocal: Núria Casals

CASTELLAR VELL I DINAR DE NADAL

CICLE: Natura i història.

ITINERARI: Sabadell, riu Ripoll, molí d'en Mornau, molí d'en Busquets, Castellar Vell, Sabadell (tornada pel mateix camí).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/-200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de Sagrera Meridiana (Barcelona), 08:00 h.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIJOUS, 19 DE DESEMBRE

DE CASTELL A CASTELL: DEL CASTELL DE PENYAFORT AL CASTELL DE CASTELLET

CICLE: Grup dels dijous.

Des de l'estació dels Monjos a l'Arboç, pel

PR-C 148, la ruta dels Castells i el GR 92, passant pels castells de Penyafort i de Castellet.

ITINERARI: estació dels Monjos, els Monjos, el Serral, mas Granell, la Ràpita, l'Abadal, castell de Penyafort, Cal Prunera, mas Bellestar, Torrelletes, castell de Castellet, riu Foix, l'Arboç.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 16 km / Desnivell: +116 / -127 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: taquilles de l'estació de Renfe de La Sagrera-Meridiana, 07:45 h (el tren surt a les 08:05 h).

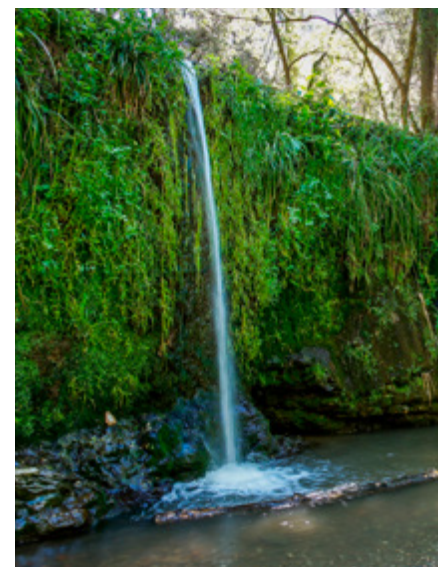
VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 29 DE DESEMBRE

DARRERA EXCURSIÓ DE L'ANY: LA RIERADA, DES LA FLORESTA A MOLINS DE REI

CICLE: Calaix de sastre.

ITINERARI: La Floresta, Can Busquets, salt d'aigua de Can Busquets, la Rierada, Can



SORTIDES



Castellví, salt d'aigua de Can Planes, Can Planes, oratori de Sant Venceslao, aqüeducte de Can Planes, Can Rabella, riu Llobregat, Molins de Rei.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell +300 m.

VIATGE: amb transport públic

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/ Pelai, 09:00 h. Bitllet d'anada a La Floresta.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

MARXA NÒRDICA

DIMARTS, 3 DE DESEMBRE

PARC FLUVIAL DEL BESÒS

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Recorregut d'anada i tornada pel Parc Fluvial del Besòs: de Can Zam fins al mar, i tornar.

ITINERARI: de l'estació de metro de Can Zam, Parc Fluvial del Besòs, ruta fins al mar. Tornar pel mateix camí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 45 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida metro de Can Zam (Santa Coloma), 09:30 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DIMARTS, 10 DE DESEMBRE

DE VALLVIDRERA AL TIBIDABO

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. De Vallvidrera al Tibidabo, passant per la font d'en Canet, Budellera, i acabant al Peu del Funicular.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 270 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida estació FGC de Vallvidrera

(línia S2), 09:30 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DIMARTS, 17 DE DESEMBRE

ERMITA DE SANT FELIUET DE VILAMILANS

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Recorregut circular per la serra de Galliners.

ITINERARI: Sant Quirze del Vallès (parc de la Betzuca), camí del Mig, mirador del Puig, camí dels Monjos, ermita de Sant Feliuet, Sant Quirze del Vallès (pel camí dels Caçadors).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Sant Quirze del Vallès (línia S2), 09:30 h.

NOTA: al finalitzar la sortida, anirem a un bar restaurant de Sant Quirze per celebrar les pro-

peres festes de Nadal amb el grup, per això us prego que quan us apunteu em confirmeu a mi pel Whatsapp del grup o al meu telèfon si us quedeu al dinar.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

BICICLETA

DIUMENGE, 15 DE DESEMBRE

TERRASSA - BARCELONA

CICLE: Bici fàcil.

ITINERARI: Terrassa, creu de Can Badiella, torrent de la Betzuca, Bellaterra, riera de Sant Cugat, Montcada i Reixac, Barcelona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 36 km / Desnivell: +230 / -540 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: s'informarà per correu als inscrits.

VOCAL: Francesc Estrada.

ESQUÍ NÒRDIC

**DEL DIVENDRES 27 AL
DIUMENGE 29 DE DESEMBRE**

ESQUÍ AL SOLSONÈS

CICLE: Amb els esquís als peus.

Sortida per practicar les diferents modalitats d'esquí nòrdic a l'estació de Tuixent-La Vansa, i l'esquí alpí a l'estació del Port del Compte. Hi haurà voluntaris/es per acompanyar l'activitat d'esquí nòrdic. D'altra banda, s'ofereix per part de l'escola de muntanya del CEC un curs d'iniciació a l'esquí nòrdic (27 i 28 de desembre) amb inscripció prèvia.

NIVELL: ** fàcil.

PERNOCTACIÓ: alberg Torre Baró de Sant Llorenç de Morunys (MP).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 06:30 h.



SORTIDES

NOTA: el nivell de dificultat es tria en funció de les capacitats d'un mateix i els itineraris marcats de les estacions.

VOCALS: Emília Viladoms i Núria Jordan.

CIÈNCIA

DISSABTE, 14 DE DESEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANTA COLOMA DE CERVELLÓ (EL BAIX LLOBREGAT)

CICLE: Sortides de treball de camp de botànica.

Sortida de treball de camp per a buscar el màxim nombre de plantes diferents d'un indret (Projecte FitoCAT). Sortida ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per a veure indrets nous i conèixer les plantes. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: urbanització Can Tarrida (Sant Vicenç dels Horts), vessant NE de Sant Antoni, serrat de la Torrassa, cim de Sant Antoni.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 225 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Diagonal / carrer John M. Keynes (Metro L3 Palau Reial), 08:00 h.

NOTA: reunió el 12 de desembre, a les 20 h, al local social del CEC.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIJOUS, 12 DE DESEMBRE

VISITA A LES INSTAL·LACIONS DE LA FÀBRICA ÀREA DE GUISSONA (LLEIDA)

CICLE: Grup dels dijous.

Visita a la fàbrica en un trenet elèctric que té



una capacitat de 50 a 60 persones. La durada és aproximadament d'1 h i 45 minuts. Segons l'hora d'arribada a Guissona, si disposem de temps, podrem fer una primera visita al poble, que pot tenir continuïtat a la tarda després de dinar.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cafeteria de Bon Àrea del poble de Jorba (carretera A-2), 10:00 (sortida a les 10'30 h amb els cotxes cap a Guissona).

NOTA: dinar al mateix restaurant de l'Àrea de Guissona. Preu del menú 5 €, begudes a part i no hi ha cafè. Podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i utilitzar el grup "dijous" de whatsapp per trobar places de cotxes.

VOCALS: Josep Rusiñol i Joaquin Villanueva.

DISSABTE, 14 DE DESEMBRE

TRADICIONAL SORTIDA CULTURAL SORPRESA

CICLE: Sortides culturals.

On anirem? No ho sabem... Què visitarem? Ja ho veurem... Menjarem? Tindrem regals? Tot això i molt més ho descobrirem el mateix dia de la sortida, no hi falteu! Enguany serà inoblidable!

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 1 h / Distància: 2 km.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:30 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

DIUMENGE, 15 DE DESEMBRE

PESSEBRE VIVENT DE SANT BOI DE LLOBREGAT

CICLE: Calaix de sastre.

Passejada pels jardins del Parc Sanitari de Sant Boi, per veure el pessebre vivent que im-

plica unes 200 persones, veïns i veïnes a títol particular o en representació d'entitats, comerços i centres educatius. Moltes persones hi prenen part com a figurants, col·laboren en els preparatius de la festa, munten estructures, cedeixen animals vius o canten nades, convertint així el pessebre en un gran esdeveniment de participació comunitària. Després anirem als jardins de la torre del Sol i acabarem a la plaça de l'Ajuntament de Sant Boi.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:30 h (el tren surt de plaça Espanya a les 9:09 h, R6 Igualada). Bitllet d'una zona, T10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

INFANTS

DIUMENGE, 1 DE DESEMBRE

SORTIDA GM4C GRUP DE GRANS I CIMS D'AVENTURA · PUIGSACALM PELS GANXOS

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Dins del cicle Cims d'aventura i grup de grans del GM4C, us proposem conjuntament amb la comissió de famílies una excursió on assolirem el cim del Puigsacalm pels Ganxos.

TROBADA: davant la Facultat d'Economia de la UB, (avinguda Diagonal, a l'alçada de la parada de metro de Zona Universitària), 07:00 h.

NOTA: per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

DIVENDRES I DISSABTE,
27 I 28 DE DESEMBRE

COLÒNIES DE NADAL AL CADÍ 2019

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Infants de 6 a 12 anys.

SORTIDES

Arriben les vacances de Nadal i seguim fent pinya, així doncs us proposem una estada al refugi del Rebot al Parc Natural del Cadí i el Moixeró. Si el temps acompanya, farem raquetes, orientació en entorns nivals, jocs i moltes dinàmiques de grup.

VIATGE: anada amb autocar i tornada amb les famílies.

TROBADA: plaça Catalunya amb carrer Ribadeneira, 07:30 h.

NOTA: per aquesta sortida necessitarem la col·laboració de les famílies, ja que hauran de venir a recollir els participants al lloc d'activitat el 29 de desembre a partir de les 16:00h. Per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

HIVERNAL PEL CADÍ 2019

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes. Jovent de 13 a 17 anys.

Us proposem una miniruta tenint com a base el refugi del Rebot per descobrir el Parc Natural del Cadí Moixeró en temporada hivernal. Si la meteorologia ajuda, la neu serà protagonista i les raquetes també. Tècniques, itineraris amb neu, pics nevats i dinàmiques de grup per fer més caliu us esperen, serà tot un repte.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya amb carrer Ribadeneira, 07:30 h.

NOTA: per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 1 DE DESEMBRE

PESSEBRE AL PUIGSACALM (1.513M)

CICLE: Exploradors.

Aquest any pujarem el pessebre al cim del Puigsacalm, des del coll de Bracons. Si el dia és clar, podrem veure les comarques de la Garrotxa i Osona, part del Pirineu, Montserrat, el Tibidabo, el Montseny i, fins i tot, les illes Medes.

ITINERARI: coll de Bracons, collada de Sant Bartomeu, font Tornadissa, rasos de Menter, collet de Clivillers, Puigsacalm. Tornada pel mateix camí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6,5 h amb parades / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 440 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: coll de Bracons, 09:30 h.

NOTA: cada nen o nena ha de portar una pedreta pintada amb una figura del pessebre. Cal tenir en compte que es va amb infants, per tant, els temps variarà més o menys en funció del seu ritme.

VOCALS: Jordi Masana i Sílvia Marcer.

PUIGSACALM (1.513 M)

CICLE: Cims d'aventura.

Farem el cim del Puigsacalm des de Joanetes,

pel camí dels Ganxos Nous. Si el dia és clar, podrem divisar les comarques de la Garrotxa i Osona, part del Pirineu, Montserrat, el Tibidabo, el Montseny i fins i tot les Illes Medes. Primer ens trobarem al coll de Bracons, on deixarem algun cotxe per poder recollir els cotxes que deixarem al punt d'inici.

L'única dificultat la trobem als Ganxos Nous, on hi ha cadenes i esglaons que ens ajudaran a guanyar el desnivell. La intenció és trobar-nos amb el grup dels Exploradors dalt del cim i fer la tornada tots junts fins al coll de Bracons.

ITINERARI: Joanetes, Ganxos Nous, Santa Magdalena, puig dels Llops, Puigsacalm, collet de Clivillers, rasos de Menter, font Tornadissa, collada de Sant Bartomeu, coll de Bracons.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h amb parades / Distància: 10 km / Desnivell: + 1000 m /- 440 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: coll de Bracons, 08:45 h. Deixarem alguns cotxes i anirem amb la resta al punt d'inici de l'excursió (Joanetes).

NOTA: cal puntualitat a causa de la logística de cotxes. Cal tenir en compte que es va amb infants, per tant, els temps variarà més o menys en funció del seu ritme.

VOCALS: Albert Vidal i Mireia Padrós.



XXIX CURSA
CEC - COLLSEROLA
15 de desembre
>>>>>>> 21 km
+ CURSA DELS RAIONS (de 8 a 15 anys)

CEC
Centre Excursionista
de Catalunya

Aigües de Barcelona
La gestió responsable

DYNARFIT

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMECRES, 4 DE DESEMBRE

XERRADA: "INFORMACIÓ GENERAL SOBRE EL CICLE DE L'AIGUA"

Amb Aigües de Barcelona.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS 5, 12 I 19 DE DESEMBRE

TROBADA BOTÀNICA

CICLE: Sessions al laboratori de botànica.

Trobada per a preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que hem herboritzat. També tractem temes de botànica i responem preguntes sobre botànica.

HORA: 18 h.

LLOC: local social.

DIMARTS, 10 DE DESEMBRE

CLUB DE LECTURA CEC

Mentre hi hagi llum d'Edu Sallent. Cal inscripció prèvia.

HORA: 19 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

CONCERT DE NADAL DE LA CORAL CONTRAPUNT

CICLE: Concerts Música.

La coral Contrapunt interpretarà "El misteri de Nadal" (adaptació de l'espectacle i CD Títulat "Lo misteri de Nadal" d'en Quico el Cèlio, el Noi i el Mut de Ferreries). És un recull de cançons populars de Nadal amb un text argumental que les lliga totes. Adaptació d'Albert Roldan (director de la Coral) per a cor mixt, piano i flauta.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes

VOCAL: Mercè Falcó.

DIMECRES, 11 DE DESEMBRE

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "BARCELONA NIT D'HIVERN"

Sinopsis: qualsevol nit d'hivern poden succeir una mitja de 566 històries d'amor a Barcelona, nosaltres us n'explicarem 6.

Sis històries de parelles que, de forma diferent, lluiten per l'amor.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 12 DE DESEMBRE

CONFERÈNCIA "LA MUNTANYA COM A ESSÈNCIA VITAL"

Cicle de Xerrades de Muntanya, Outdoor i Natura.

A CURA DE: Genciana Meneses, presenta Maria Ribas.

62È CERTAMEN DE VÍDEO FILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS.

PRESENTACIÓ: en discos DVD, BD i en memòria USB. Data límit: 10 de gener 2020.

PREMIS: S'atorgaran medalles primeres, segones, terceres i d'estímul.

Premi especial Josep-Jordi Queraltó al millor video film de viatges.

Premi especial de muntanya Jordi Pons a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya, especialment en l'aspecte excursionista, però també en els de la natura, sociologia, ecologia, etc.

Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i a la web.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

CÀPSULA D'INTRODUCCIÓ AL VOLUNTARIAT - DESEMBRE

HORA: de 19:00 a 21:45 h.

LLOC: a la sala de juntes.

DILLUNS, 16 DE DESEMBRE

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: CASABLANCA. SEMPRE ENS QUEDARÀ EL MITE.

Albert Beorlegui, escriptor, conferenciant i comentarista cinematogràfic, ens explicarà com es va forjar una de les pel·lícules més llegendàries del segle XX i una de les més grans històries



es d'amor que el món ha conegut mai.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 19 DE DESEMBRE

ASSAIG DE CANTAIRES

HORA: 18 h.

LLOC: sala d'actes.

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "VIATGE PER LES REPÚBLIQUES BÀLTIQUES"

Documental (54 min).

A CURA DE: Josep Fàbregas.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



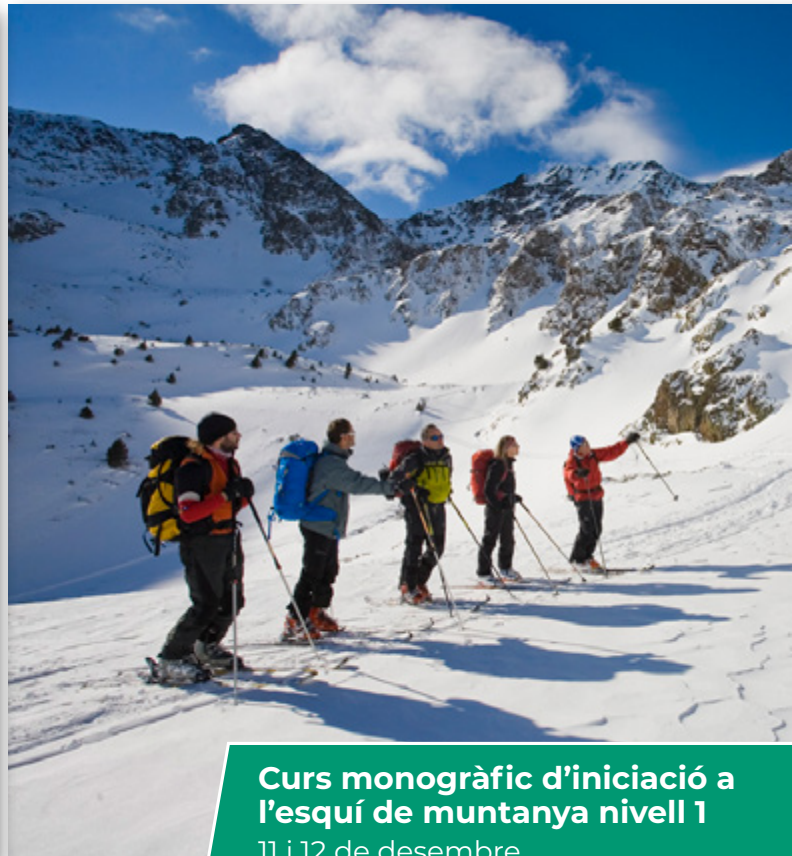
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



Curs intensiu d'esquí de muntanya nivell 1 i 2

Del 27 al 30 de desembre.



Curs monogràfic d'iniciació a l'esquí de muntanya nivell 1

11 i 12 de desembre.



Curs avançat d'alpinisme nivell 3

25 i 26 de gener.



Curs d'iniciació a l'alpinisme Nivell 1 i 2

Del 4 al 23 de febrer.

SOCI porta SOCI

Explora nous camins
amb els teus amics!



OBSEQUI

Si portes un nou soci al CEC, t'enduràs una motxilla marca Alpina de 25 l de regal, i els 20 primers s'emportaran també una nit en un dels nostres refugis!

Oferta vàlida per als nous socis de ple dret des del 18 de novembre de 2019 fins al 31 de gener del 2020.
Consulta les condicions a: cec.cat/soci-porta-soci

