

CATÀLEG DELS CURSOS I TALLERS

TALLER DE MEMÒRIA 1. *Es treballa la memòria gràcies al seu entrenament i a la prevenció de possibles pèrdues a través de diferents exercicis en treballs grupals i individuals.*

TAI – TXI. *És un curs pensat per a treballar la concentració, la coordinació de les diferents parts del nostre cos, l'enfortiment de zones específiques com ara les cames i el coneixement del propi cos.*

INICIACIÓ AL DIBUIX. *Aprendre i/o millorar coneixements i perspectiva del dibuix. S'inicia amb paper quadriculat, tant en l'original com en la còpia, fins a poder dibuixar directament a través d'elements aïllats.*

MANUALITATS. *Tècniques com la pintura sobre roba, el vidre pintat, el quadres 3D o els mosaics seran treballades en aquest curs per a tots els nivells.*

TALLER DE JARDINERIA. *Espai en què es tindrà cura de l'hort i del jardí del nostre Espai: plantació, reg, manteniment, decoració, etc.*

FRANCÈS 2n NIVELL. *Treball de l'idioma gal a través de la gramàtica, el vocabulari, la redacció i l'audició per a persones que disposin d'un nivell mitjà en aquesta llengua.*

CATALÀ BÀSIC. *Curs inicial per a aquelles persones que mai abans hagin pogut estudiar la llengua catalana.*

CATALÀ ELEMENTAL. *Curs per a aquelles persones que tinguin nocions bàsiques de la llengua catalana.*

CATALÀ MITJÀ. *Curs per a aquelles persones que tinguin nocions mitges de la llengua catalana.*

FRANCÈS ELEMENTAL. *Treball de l'idioma gal a través de la gramàtica, el vocabulari, la redacció i l'audició per a persones que disposin d'un nivell elemental en aquesta llengua.*

HISTÒRIES DE BARCELONA. *Es viurà la història de Barcelona a través dels seus personatges més emblemàtics i dels seus racons, com ara les fonts que componen part del seu paisatge (també amb sortides culturals).*

HISTÒRIES DE BARCELONA (iniciació). *El mateix curs que "Històries de Barcelona", però només per a aquelles persones sòcies que encara no l'han cursat en cap ocasió.*

CLUB DE LECTURA. *Curs que treballarà aspectes com la tertúlia interactiva literària a través, entre d'altres, d'autors actuals i alguns dels llibres més venuts. Es faran comentaris de fragments i es proposaran activitats dins i fora de l'Espai que tinguin relació amb la literatura.*

POSA'T EN FORMA. *Sessions d'activitat física de baix impacte amb l'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de força, agilitat i on es farà èmfasi en la mobilitat articular.*

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS. *Treballar el cos d'una manera global, suau i no agressiva. Un programa basat en la millora de la resistència, la força muscular i la flexibilitat de les articulacions. Centrat en els moviments de la vida quotidiana, aquelles accions que, amb el pas del temps, són més difícils de realitzar.*

ANGLÈS ELEMENTAL. *Treball de l'idioma anglosaxó a través de la gramàtica, el vocabulari, la redacció i l'audició per a persones que disposin d'un elemental en aquesta llengua.*

COSES DE DONES. *Espai dedicat a les dones on compartir experiències viscudes en el passat i en l'actualitat. Es parlaran de situacions quotidianes que sovint passen inadvertides, però que poden ser motiu de preocupació o d'estrès. Entre totes s'aprendrà a superar petits obstacles sense tantes dificultats.*

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA (1 i 2). *La memòria es perd amb el pas del temps. Per evitar-ho és important mantenir una vida actual activa. Per això es poden realitzar diferents tipus d'exercicis com: càlcul, jocs, laberints... Aprendre i passar-s'ho bé amb treball individual i també en equip!*

PATCHWORK. *Taller de confecció de teixit a partir de la unió de diferents peces de tela cosides entre si. Tant per a persones que es volen iniciar en aquesta modalitat com per a persones que ja tenen algun tipus de noció.*

ANGLÈS AVANÇAT. *Treball de l'idioma anglosaxó a través de la gramàtica, el vocabulari, la redacció i l'audició per a persones que disposin d'un nivell mitjà o avançat en aquesta llengua. Es farà una prova de nivell.*

TALLER DE PUZLES. *Per a tots aquells aficionats als puzles i per als que tinguin ganes de provar-ne de fer, aquest és un taller en què se n'elaboren de tot tipus al llarg del curs.*

TARDA DE BALL. *Balls en línia per a gaudir d'una tarda a la setmana de la música d'ara i d'abans.*

PENSEM EN EL DIA A DIA. *Espai de reflexió sobre el nostre dia a dia en què s'incorporaran elements de la història de la filosofia antiga i moderna.*

JOCS D'ENGINY. *Activa la teva ment amb jocs manuals dissenyats a mida (trencaclosques, els refranys, sopes de lletres...) Es treballaran la coordinació, l'agilitat manual, la memòria, els estats de decaïment anímic, previndrem malalties com l'Alzheimer i el Parkinson, i, sobretot, ens ho passarem molt bé amb el dinamisme de l'activitat.*

PUNTES DE COIXÍ. *Elaboració de filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina, fil, boixets, agulles i un coixí.*

TERTÚLIA EN CATALÀ. *Tertúlia en català per a aquelles persones que tenen vergonya de parlar-lo.*

CONVERSA EN FRANCÈS. *Un curs que serveix per a complementar els cursos de francès que ja es fan a l'Espai des de fa anys. Es practicarà la conversa a tots els nivells i en diferents temàtiques.*

TALLER DE MEDITACIÓ. *La meditació és una tècnica per a controlar la ment. Del nostre estat mental en depèn el benestar físic i psicològic que sentim i que a través del que pensem creem el nostre concepte de realitat.*

TALLER DE BRIDGE. *Ensenyarem a aprendre a jugar al Bridge, joc de taula on s'estimulen les capacitats cognitives i el treball en equip.*

TALLER DE MITJA. *Elaboració de peces a través de la tècnica de mitja amb diferents teixits i colors. Per a persones amb nocions elementals, mitjanes o avançades.*

LLEGIR EDIFICIS (INICIACIÓ). *El curs planteja fer més propera la història de l'arquitectura. S'analitzaran edificis civils i religiosos i la seva relació amb les societats que els van construir. S'utilitzaran materials audiovisuals i es realitzaran sortides puntuals per posar en pràctica allò après.*