



## ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES

### \*PETITS "ARREGLOS" DE COSTURA

dilluns 11.15-12.45

Professorat: **LLOBERA SAUQUE, FRANCISCA**

Periodicitat: **SETMANAL**

Tens alguna peça de roba que vols canviar?, vols escurçar uns pantalons, o modificar les mànigues d'una samarreta? En aquest curs t'ensenyaran a fer petits "arreglos" a la teva roba per fer-la més al teu gust!

### \*TALLER DE COSTURA

divendres 09.30-11.00

Professorat: **GOMEZ GONZALEZ, DOLORES**

Periodicitat: **SETMANAL**

Un taller per aprendre a cosir a mà i a màquina i saber arreglar petites peces de roba.

### AMIGURUMIS

dimarts 09.30-11.00

Professorat: **VICENTE GONZALEZ, MARISA**

Periodicitat: **SETMANAL**

Tècnica Japonesa que consisteix a teixir ninots de ganxet. Es teixeixen en forma circular i normalment amb punt baix. Es fa servir llana de cotó i s'omplen amb espuma de coixins o "guata". Material: llana de cotó, ganxet i tisores. Es necessiten coneixements de la tècnica.

### AQUAREL·LA

dijous 11.15-12.45

Professorat: **SINCALBARES FREIXER, MARIA ANGELS**

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller de dibuix amb la tècnica de l'aquarel·la.

### ARTS APLICADES

dimecres 16.30-18.00

Professorat: **BARTOLOME PEREZ, ALFREDO**

Periodicitat: **SETMANAL**

Treballarem amb diferents tècniques artístiques i crearem diverses peces utilitzant els pilars fonamentals del dibuix, la perspectiva, els punts de fuga i les tres dimensions. A partir d'aquí, tindrem un ventall molt ampli de possibilitats a classe.

### BIJUTERIA

dimecres 16.30-18.00

Professorat: **ROSIQUE SANCHEZ, M<sup>a</sup> ANTONIA | PELEGRI GARRIGA, ENCARNA**

Periodicitat: **SETMANAL**

Consisteix en produir objectes o materials de decoració que imiten la joieria però que estan fetes de materials no preciosos. El primer dia no cal portar res; després faran falta alicates, tisores, un ganxet i material que les professores ja indicaran.

### COLLAGE

dijous 09.45-11.15

Professorat: **GARCIA FERNANDEZ, SILVIA**

Periodicitat: **SETMANAL**

Curs en el que treballarem amb pintura acrílica sobre base de cartulina o similar. Podrem afegir papers de diferents colors i textures per potenciar la creativitat en el resultat final de l'obra.

### FLOR NATURAL PREMSADA

dijous 17.30-19.00

Professorat: **MORENO MOZO, PILAR**

Periodicitat: **SETMANAL**

Amb flors fresques que collim les premsem i les deixem secar durant uns dies; és una feina laboriosa però molt bonica. Amb les flors seques fem punts de llibre, quadres, safates de fusta guarnides, carpetes, decoració d'espelmes i altres coses.



**GRUP AUDIOVISUALS: FEM UN CURTMETRATGE**

dijous 10.45-13.00

Professorat:

Periodicitat: **SETMANAL**

En coordinació amb l'Espai, el grup d'audiovisuals treballa al llarg del curs la creació i producció d'un curtmetratge, des del guió, gravació, producció i realització d'un curtmetratge.

**GRUP TEATRE**

dimarts 10.30-12.30, dijous 17.00-19.00

Professorat: **CARALT, FREDERIC**

Periodicitat: **SETMANAL**

Preparació d'un espectacle teatral. Aspectes a treballar; memòria, dicció, comprensió del text, interpretació. Al llarg del curs es preparen dues representacions: El musical per la Festa Major del barri i una representació per la Mostra de Teatre de maig. Es fan 2 assajos a la setmana: Dimarts, a CC.Cotxeres Borrell i Dijous, a l'Espai.

**PINTURA SOBRE ROBA**

dijous 17.45-19.15

Professorat: **BRAGULAT BERTRAN, PEPITA**

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest taller, s'ensenya la tècnica de pintar sobre roba i les eines més adients per decorar les peces amb diferents dibuixos i dissenys.

**PLÀSTICA**

dimecres 11.30-13.00

Professorat: **ANTON PLACENCIA, TERESA**

Periodicitat: **SETMANAL**

En el curs es farà restauració i pintura de figures de guix o marmolina. Gravat de vidre. Gravat d'estany (repujat). Manualitats amb estany (formar caixes i marcs). Flors de pasta russa. Flors de mitges de seda.

**TAPISSERIA I RESTAURACIÓ DE MOBLES**

dimarts 11.30-13.00

Professorat: **POMES MARTINEZ, ENRIC**

Periodicitat: **SETMANAL**

La finalitat d'aquest taller és la de restaurar objectes que es tinguin a casa (com algun moble vell) mitjançant elements naturals així com també tasques de tapisseria per tal de poder canviar ne antigues per noves.

**UNA MANERA DIVERTIDA I DIFERENT D'APENDRE DIBUIXAR**

dimarts 11.15-12.45

Professorat: **LANAU FANLO, ANTONIO**

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller de dibuix, amb llapis i paper aprendrem a dibuixar amb tècniques diferents que estimularan el nostre cervell a través de l'art.

**BALLS I MÚSICA**

**SARDANES**

dijous 11.30-13.00

Professorat: **CUENCA PORTERO, ANGEL**

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest curs aprendre a ballar la sardana. És una dansa popular catalana, que es balla agafats de les mans formant una rotllana i puntejant amb els peus els compassos (curts i llargs). Al llarg de curs aprendreu a comptar el nombre de compassos. A més, d'identificar els canvis de ritme, de volum sonor i d'altres motius musicals per a interpretar la correctament.

**\*BALL EN LÍNIA - INICI**Professorat: **CASTILLA SANCHEZ, ANA**

dijous 17.30-19.00

Periodicitat: **SETMANAL**

En el nivell inicial s'ensenyen moviments i coreografies bàsiques, per ballar sense parella tot seguint una coreografia.

**\*BALL EN LÍNIA- AVANÇAT**Professorat: **ZAMORA LUNA, M. CARMEN**

divendres 18.00-19.00

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest taller es fan balls en línia de diferents estil amb intensitat mitja-alta com ara txa-txa-txa, rumba o twist.

**\*CASTANYOLES - AVANÇAT**Professorat: **SANCHEZ ARNAS, JORDI**

divendres 11.00-12.00

Periodicitat: **SETMANAL**

Cal tenir un nivell elevat i coneixements de l'instrument. Perfeccionarem la tècnica a través de les classes. Cal portar castanyoles.

**\*CASTANYOLES - INICI**Professorat: **SANCHEZ ARNAS, JORDI**

divendres 10.00-11.00

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest curs aprendreu a tocar l'instrument de les castanyoles. Cal portar castanyoles.

**\*LINE DANCE COUNTRY**Professorat: **ZAMORA LUNA, M. CARMEN**

dimarts 12.00-13.00

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest taller es fan balls en línia de diferents estil com ara txa-txa-txa, rumba o twist. També es fa ball country.

**\*RITME CORPORAL**Professorat: **IBAÑEZ VIDAL, MONTSERRAT**

dimecres 16.30-17.30

Periodicitat: **SETMANAL**

A través de la música i dels diferents ritmes, posem en moviment tot el cos. Fem tota mena de balls i, sobretot, ens divertim. Qualsevol persona que en tingui ganes, s'hi pot apuntar, sense distinció de categoria, de gènere o d'experiència ballant. Cal dur un vano i un mocador de coll.

**GRUP DE GUITARRA - INTERMEDI**Professorat: **CIRERA TORREGROSA, EMILI | BERTRAN ORELLANA, JOAN**

dimecres 11.30-13.00

Periodicitat: **SETMANAL**

És un grup de trobada de guitarra. No s'ensenyarà a tocar la guitarra (no hi ha professor/a) sinó que serà un espai on poder compartir i rebre els coneixement de les altres persones que configuren el grup, passant una estona entretinguda cantant i tocant amb la guitarra aquelles cançons del repertori proposat per les dues persones que condueixen el grup.

**SEVILLANES INICI**Professorat: **MORIANA PRIETO, DOLORES**

dimecres 18.00-19.00

Periodicitat: **SETMANAL**

Un curs per iniciar-se en el món de les sevillanes i aprendre diferents passos d'aquest ball popular andalús.



### ANTROPOLOGIA

Professorat: **SEGURA, LAZARO**

dimecres 09.45-11.15

Periodicitat: **SETMANAL**

L'antropologia estudia tots els fenòmens humans, per la qual cosa el seu camp d'estudi són les societats, tant les antigues com les presents. Analitza la diversitat ètnica, la diversitat cultural, els costums socials, les creences, els processos de transformació, etc. . El que ha contribuït a fomentar el respecte i la tolerància cap a creences i cultures dels "altres".

### CIUTATS DEL MÓN (QUINZENAL)

Professorat: **ELPON FAÑANAS, BELLA NURIA**

dilluns 18.00-19.00

Periodicitat: **QUINZENAL**

A través de vídeos de diferents ciutats del món, conversarem de diversos temes (actualitat, vivències personals...) en un clima de cordialitat.

### ESCRIU, ATREVEIX-TE!

Professorat: **GARCIA PORTUGUES, ESTHER**

dilluns 18.00-19.15

Periodicitat: **SETMANAL**

En català o castellà construeix un personatge real o fictici, descriu un objecte i crea una escena. Aflora el potencial que tens i desconeixes. Ho pots fer i passar una bona estona. Classes pràctiques, participatives i entretingudes.

### GRUP LECTURA (QUINZENAL)

Professorat: **PALOMAR PEREZ, M<sup>a</sup> LUISA**

dimarts 17.00-18.30

Periodicitat: **QUINZENAL**

La lectura, a més de distreure, desenvolupa la imaginació, fomenta la crítica i augmenta la felicitat. En aquest grup intentarem, amb les nostres trobades quinzenals, llegir mig llibre (1 per mes) i comentar llibres d'interès per a tothom. Els llibres seran proporcionats per la professora.

### HISTÒRIA DE L'UNIVERS I LA TERRA (QUINZENAL)

Professorat: **AGUILO RATTO, MIQUEL**

dimarts 11.00-12.30

Periodicitat: **QUINZENAL**

Un curs sobre alguns conceptes físics que ens ajudin a ser conscients de com és l'Univers. Farem una explicació del que en ciència s'anomena ASTROFISICA, explicant què són el Sol, els planetes, les llunes, etc. Parlarem de les estrelles, de les galàxies i de la nostra Via Làctia. Anirem enrere per conèixer l'origen de l'Univers i la seva evolució al llarg del temps. Explicant la història de la Terra, des de la seva formació fins ara.

### PENSAMENT DE L'EMOCIÓ. DE L'INCONSCIENT A LES ARTS

Professorat: **DE LA FUENTE HITA, LUIS**

dimecres 16.45-18.15

Periodicitat: **SETMANAL**

Com a éssers humans tenim la capacitat de pensar de manera racional i lògica. Però també una gran part del nostre cervell pensa de manera emocional mitjançant molts procediments (a cada sessió ens detindrem el alguns d'ells) que també, en definitiva, ens acosten a tot allò que sempre ens envolta i que no entenem.

(Sessions: 1. Què pensem? Què sentim? | 2. Arquitectura | 3. Música | 4. Pintura i fotografia | 5. La vivència de les creences | 6. Dansa | 7. Son i vigília | 8. Escultura | 9. Literatura, cine, teatre | 10.

Panoràmica del pensament sentit)



**CATALÀ INICI**

Professorat: **SENDRA MESTRES, JOAQUIM**

dilluns 16.30-17.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller de català bàsic dirigit a castellanoparlants però també a catalanoparlants interessats a perfeccionar la dicció i conèixer aspectes elementals de la llengua.

**CONVERSA EN FRANCÈS - INTERMEDI**

Professorat: **MARTINEZ MONTAUTI, DOLORS**

dimarts 18.00-19.00

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller de conversa en francès. Un taller per persones que ja tinguin algun coneixement de la llengua i vulguin practicar o refrescar la conversa en francès

**ENGLISH EVERY DAY - INTERMEDI**

Professorat: **DEL OLMO MUÑOZ, MARISOL**

divendres 16.30-17.45

Periodicitat: **SETMANAL**

Adreçat a persones amb nivell d'anglès intermedi-baix. Treballarem l'expressió i la comprensió oral amb els punts de gramàtica necessaris en cada moment. Cal remarcar que en cap cas serà un curs de conversa. (cal disposar de correu electrònic)

**INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES**

**\*INICIACIÓ AL WORD**

Professorat: **COLOMINA AMENGUAL, ANTONIO**

dilluns 16.45-17.45

Periodicitat: **SETMANAL**

Un curs per qualsevol persona amb coneixements bàsics d'informàtica que vulgui saber com editar i organitzar les imatges o vídeos. Els objectius del curs són fer una introducció al retoc bàsic d'imatges digitals, saber com realitzar una còpia de seguretat de les nostres imatges i conèixer diferents maneres de compartir les imatges.

**\*WORD INTERMEDI**

Professorat: **COLOMINA AMENGUAL, ANTONIO**

dimecres 16.45-17.45

Periodicitat: **SETMANAL**

El programa estrella del curs serà el WORD; també farem pràctiques amb l'EXCEL, POWER POINT, TRACTAMENT D'IMATGES etc. Utilitzarem internet per copiar les imatges i textos que necessitem per fer les pràctiques. De l'ordinador en veurem les carpetes, accessos directes, pantalla, virus, neteja etc... Es recomana portar un llapis de memòria per guardar les pràctiques.

**ALGUNES APLICACIONS IMPRESCINDIBLES - INTERMEDI**

Professorat: **PAGES BUISAN, MANEL**

dilluns 17.30-19.00

Periodicitat: **4 SESSIONS**

Cada vegada hi ha més aplicacions que comencen a ser imprescindibles: les que ens permeten moure'ns per Barcelona, pagar i vigilar gastos, cites mèdiques, tràmits administratius, etc. Aquest taller intenta resoldre els dubtes i funcionament que plantegen aquestes noves aplicacions. Cal tenir una mica de traça amb el mòbil.

**COMUNICA'T PER LA XARXA**

Professorat: **INFORMATICA, UPC**

dilluns dimecres 10.00-12.00

Periodicitat: **SETMANAL**

Curs per persones amb coneixements bàsics d'informàtica que vulgui conèixer les principals plataformes per comunicar-se amb els amics i familiars i també descobrir les diferències i utilitats de les xarxes socials més populars: Facebook, Whatsapp, Twitter, Skype, YouTube i Spotify.

**FES TRÀMITS PER INTERNET**

dimarts dijous 17.00-19.00

Professorat: **INFORMATICA, UPC**Periodicitat: **SETMANAL**

Un curs per qualsevol persona amb coneixements bàsics d'informàtica que vulgui saber com editar i organitzar les imatges o vídeos. Els objectius del curs són fer una introducció al retoc bàsic d'imatges digitals, saber com realitzar una còpia de seguretat de les nostres imatges i conèixer diferents maneres de compartir les imatges.

**INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA**

dilluns dimecres 10.00-12.00

Professorat: **INFORMATICA, UPC**Periodicitat: **SETMANAL**

Un curs de competències bàsiques d'informàtica. Per conèixer l'ordinador i algunes de les seves funcions: Introducció al Windows (Arxius, programes i documents), ús de les eines de tractament de textos (Word, crear i gestionar documents), internet i correu electrònic.

**JOCS****CANASTRA - AVANÇAT**

dilluns 10.00-13.00

Professorat: **TORREGROSA SERRES, ROSA**Periodicitat: **SETMANAL**

La canastra és un joc de cartes que és juga amb dues baralles. Poden jugar fins a sis persones i consisteix en fer combinacions de mínim de tres cartes d'igual valor, i intentar d'aconseguir una combinació de set cartes del mateix valor (canastra).

**RUMMIKUB**

dimecres 16.30-18.00

Professorat: **RUBIO VIÑALS, M<sup>a</sup> CARMEN**Periodicitat: **SETMANAL**

Crus per aprendre a jugar. El Rummikub és un joc de taula per a 2 a 4 jugadors. Consta de fitxes amb números de colors amb les que crear combinacions. Un joc molt entretingut que posa en pràctica la rapidesa mental i en el que entren el joc la sort i la tàctica.

**MEMÒRIA****\*TALLER DE LA MEMÒRIA - DLL**

dilluns 17.45-19.15

Professorat: **DIAZ RUBIO, M. CARME**Periodicitat: **SETMANAL**

Aquest taller té la finalitat d'entrenar la memòria a través de la informació i d'exercicis que contribueixen al entrenament de la ment i així millorar l'atenció, ajudar o organitzar-la i prevenir-la donant unes pautes per tal d'estimular-la.

**\*TALLER DE LA MEMÒRIA - DM**

dimarts 17.45-19.15

Professorat: **DIAZ RUBIO, M. CARME**Periodicitat: **SETMANAL**

Aquest taller té la finalitat d'entrenar la memòria a través de la informació i d'exercicis que contribueixen al entrenament de la ment i així millorar l'atenció, ajudar o organitzar-la i prevenir-la donant unes pautes per tal d'estimular-la.



**ENTRENA TU MENTE Y DIVIÉRTETE - DC**

Professorat: **RODRIGUEZ FERNANDEZ, MARISOL**

dimecres 16.30-18.00

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller amb activitats diverses per estimular i exercitar la memòria d'una manera amena i divertida.  
(activitat en castellà)

**SALUT I BENESTAR**

**MEMÒRIA MUSICAL I**

Professorat: **ROJA, CREU**

dilluns 18.00-19.00

Periodicitat: **6 SESSIONS**

Taller on es treballaran emocions, relaxació, moviment...mitjançant la música com a fil orientador.

**SALUD EMOCIONAL (RE-ESTIMAR-ME)**

Professorat: **CASES, PILAR**

dijous 09.30-11.00

Periodicitat: **SETMANAL**

La neurociència, abasta molts camps de recerca i té nexes amb diferents disciplines, entre ells la Psicologia. És una evidència que la ment necessita el cervell per a existir i des de la Neurologia com a ciència, han desentranat molts misteris de totes dues coses. És una aventura apassionant conèixer la naturalesa del cervell humà i els seus diversos mecanismes neurofisiològics i durant el curs ens anirem acostant a la comprensió de tot això per a saber orientar el nostre pensament al lloc adequat, és a dir, educar la nostra ment.

**ACTIVITATS FÍSQUES (ACTIVITATS DE PAGAMENT)**

**\*ACTIVA'T AMB RITME - INTERMEDI**

Professorat: **SANCIN, KATJA**

dimarts dijous 10.30-11.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Posa't en forma i diverteix-te amb la combinació d'un treball cardiovascular mitjançant coreografies molt senzilles i el treball de la tonificació del cos amb exercicis de flexibilitat, tonificació i mobilitat articular.

**\*ESTIRAMENTS - SUAU**

Professorat: **FERRIZ, ARTUR**

dilluns dimecres 10.30-11.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Un programa centrat en els estiraments i la correcta col·locació postural mitjançant exercicis de força. Especialment indicada per persones que volen una sessió tranquil·la però intensa.

**\*IOGA - GRUP 10.30**

Professorat: **GARCIA, EVA**

dimarts dijous 10.30-11.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la mental. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga et faran treballar la concentració alhora que enfortiràs tot el cos i guanyaràs flexibilitat. Les postures s'adaptaran al nivell de cada persona. Tots els nivells.

**\*IOGA - GRUP 9.30**

Professorat: **GARCIA, EVA**

dimarts dijous 09.30-10.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la mental. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga et faran treballar la concentració alhora que enfortiràs tot el cos i guanyaràs flexibilitat. Les postures s'adaptaran al nivell de cada persona. Tots els nivells.



**\*POSA'T EN FORMA - INTENS**

Professorat: **GARCIA, OLGA**

dilluns dimecres 09.30-10.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Sessions d'activitat física d'intensitat mitja-alta amb l'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de resistència i de força. Treballarem les parts del cos d'una manera més localitzada. Especialment indicada per a persones que realitzen activitat física habitualment.

**\*POSA'T EN FORMA - INTERMEDI**

Professorat: **GARCIA, OLGA**

dilluns dimecres 10.30-11.30

Periodicitat: **SETMANAL**

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.

**\*POSA'T EN FORMA - SUAU**

Professorat: **GARCIA, OLGA**

dilluns dimecres 11.30-12.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. En molts casos es treballarà en circuit de manera que cada persona es podrà adaptar al seu nivell i forma física.

**\*TONIFICACIÓ - INTERMEDI**

Professorat: **FERRIZ, ARTUR**

dilluns dimecres 09.30-10.30

Periodicitat: **SETMANAL**

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.

**\*ZUMBA - INTENS**

Professorat: **SANCIN, KATJA**

dimarts dijous 09.30-10.30

Periodicitat: **SETMANAL**

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, cosa que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal preparació física en concret.