



PROGRAMA D'ACTIVITATS EN LÍNIA D'HIVERN 2021

IDIOMES

CONVERSACIÓ EN ANGLÈS (DOMINGO MARTÍN I MONTSERRAT IGUAL)

L'objectiu és millorar la fonètica anglesa i aprendre les construccions més utilitzades.

Se seguirà la dramatització de la BBC per a millorar l'anglès de la novel·la "La Posada de Jamaica" que es facilitarà a l'alumnat a través de correu electrònic. Un cop al mes es conversarà amb Montserrat Igual sobre un tema important.

ANGLÈS AUDIOVISUAL (DOMINGO MARTÍN)

Millorar la fonètica de la llengua anglesa mitjançant documentals en anglès subtitulats en anglès. S'han de tenir coneixements previs.

ANGLÈS AVANÇAT (SALVADOR PERERA)

Curs destinat a aquelles persones que ja coneixen l'idioma. Es treballa gramàtica, conversa fluida i s'interactua entre l'alumnat.

CATALÀ 1R NIVELL (MARGARIDA PARÉS)

El curs és per aprendre a escriure en català, no són necessaris coneixements previs. D'una manera amena s'expliquen normes ortogràfiques que ens ajuden a escriure millor.

TALLER DE CATALÀ (MERCÈ PÀMIES)

Treballarem per polir el nostre vocabulari català, mitjançant la conversa. Ens servirem del dictat d'algun paràgraf d'un text en català per donar un cop d'ull a la gramàtica. Repassarem la normativa ortogràfica. D'acord amb el tarannà interactiu del taller, l'alumnat pot proposar tractar altres temes referents a la cultura del país, que siguin del seu interès, tot practicant la llengua catalana.

CATALÀ NIVELL BÀSIC (GLÒRIA ESTER)

Usarem estructures de la parla col·loquial per a poder intercanviar informació directa oral i escrita, sobre temes personals, familiars i habituals.

CATALÀ NIVELL AVANÇAT (GLÒRIA ESTER)

Treballarem un domini més ampli de les habilitats orals i escrites, amb una correcció gramatical i ortogràfica acceptables.

ITALIÀ PRÀCTIC (MARIA ÀNGELS MARENGO)

La primera setmana del curs la professora es posarà en contacte amb l'alumnat a través del correu electrònic per explicar les pautes a seguir. El curs consistirà a realitzar petites produccions escrites cada setmana que seran corregides i comentades per correu electrònic. Es facilitarà material de suport si convé. Els treballs es podran enviar durant tota la setmana fins dimecres i es respondran els dijous.

ALEMANY PRÀCTIC (ANNA PERELLÓ)

Aquest curs té com a objectiu treballar l'alemany practicant el vocabulari i les frases que ens poden ajudar en el dia a dia o quan viatgem (números, dies de la setmana, presentacions, transport públic, preguntar direccions, alimentació, etc.). S'enviaran fitxes a través de correu electrònic per complementar cada tema.

HABILITATS

DIBUIX (JUAN RAMÓN FEU)

Aquest curs està enfocat a aprendre dibuix clàssic, per ser capaç de reproduir una imatge a la mateixa mida que l'original, sense la utilització d'una regla. El professor farà seguiment setmanal amb el grup d'alumnes, donant pautes i consells per poder dibuixar des de casa.

DIBUIX I PINTURA NATURAL (JOSÉ LUIS FRUTOS)

Curs per practicar i millorar les habilitats de dibuix i pintura tot centrant-se en el moment present.

INICIACIÓ A L'ESCRITURA NARRATIVA (JOAQUIM ROVIRA)

Descobreix el plaer d'escriure! El propòsit del taller és divertir-nos, descobrir i fomentar la creativitat, la inspiració i la imaginació, aspectes que no s'ensenyen, però aquestes capacitats es poden provocar i estimular, perquè tothom les portem a dintre.

Escriurem un relat cada setmana; màxim una pàgina (podrà ser tant en català com en castellà). D'on traurem la inspiració? Les idees inspiradores les trobarem observant amb atenció el nostre interior, els nostres records i els nostres sentiments; el nostre voltant, el món i la vida.

Perquè el món està ple de bones idees.

LINE DANCE NIVELL 2 (CARLOTA PIQUET)

Introducció de nous balls amb una mica més de dificultat. Destinat a persones que ja tenen petites nocions de ball en línia.

SEVILLANES I FLAMENC INICI (INMA I PALOMA CERVILLA)

Iniciació als balls de Sevillanes i Flamenc per a persones que no en sàpiguen.

RECORDEM ALTRES TEMPS, CANTEM? (FABIOLA GURRIA)

Recordarem i cantarem cançons populars i de la nostra infància. Farem audicions musicals i expressions corporals, tot en un àmbit lúdic, alegre i distès. En aquest curs podràs treballar la memòria auditiva i visual, la capacitat d'escolta, coordinació corporal, el sentit del ritme i les relacions interpersonals.

BRIDGE. NIVELL 1. TEÒRIC (JORDI MIQUEL I MAITE OTO)

Repassem i consolidarem les puntuacions d'obertures i respostes del *partner*, així com les normes i puntuacions necessàries per a les possibles intervencions dels contraris. Tot això per establir una comunicació clara amb el/la company/a d'equip i, al mateix temps, fer una valoració aproximada de punts i pals de què disposem i tenir en compte el que diuen els oponents durant tota la subhasta per esbrinar fins on podem arribar per poder complir el contracte establert.

BRIDGE. NIVELL 2. TEÒRIC (ORDI MIQUEL I MAITE OTO)

Tenint en compte que ja es dominen tots els conceptes corresponents al curs de Bridge - Nivell 1, farem un repàs ràpid i general per comprovar que tot estigui ben assolit i a partir d'aquí aprofundirem en els diferents tipus de sortides, cants i convencions (com: 2 Dèbil, 2 Trèvol, 2 Diamant, Stayman, Transfers, etc.).

ORIGAMI – PAPIROFLÈXIA (JOSÉ B. MARIÑO)

Taller dirigit a les persones que no han tingut contacte previ amb la papiroflèxia (origami) o desconeixen els seus fonaments tècnics. Al llarg del mateix s'aborda l'aprenentatge de les tècniques elementals de la papiroflèxia: els plecs senzills, les bases de partida, les figures tradicionals i les figures modernes fàcils, i la interpretació dels diagrames d'instruccions gràfiques més comunes.

CONeixEMENTS

TERTÚLIES ARTÍSTIQUES. HISTÒRIA DE L'ART. GRUP A I B (TERESA SERRA)

Taller on es comenten obres d'art: pintura, escultura, arquitectura..., de tots els temps.

REDESCOBRIM PINTORES (ISABEL PORTA)

Gràcies a Internet, podem conèixer la vida i les obres de pintores que en el passat varen tenir èxit, però que lamentablement, gairebé no han figurat en els Llibres i Enciclopèdies d'Art. Per tant, l'objectiu és doble, en primer lloc redescobrir-les i per fer-ho, ens cal aprendre les eines informàtiques que es necessiten per fer la recerca tant de quan i on van viure, on es troben les seves obres i saber en quins dels diversos estils pictòrics es poden catalogar cadascuna d'elles.

CLUB DE LECTURA (HELENA SEGURA I ENRIC ESCAMILLA)

A partir d'una proposta de bibliografia, les persones que participen en el club de lectura llegiran els llibres de manera individual i es reuniran un cop al mes per comentar i valorar l'obra, relacionar-la amb la vida de l'autor o autora, reflexionar sobre les temàtiques del llibre i intercanviar impressions.

HISTÒRIA DE L'ÒPERA (DOMINGO MARTÍN)

Conèixer les grans àries i cantants d'òpera.

Es donaran a conèixer les grans àries interpretades gravades pels millors cantants d'òpera i es projectaran dues òperes completes dels autors més representatius.

AUDICIONS MUSICALS (ANTONI GARCÍA)

Conèixer i gaudir la música clàssica, escoltant diverses obres acompanyades de comentaris informatius.

DESCOBRINT ELS ESTELS CONTINUÏTAT (ÁNGEL SUSO)

En aquest curs intentarem donar respostes als diferents tipus d'estrelles, com es qualifiquen, com calculem la distància de les diferents estrelles.

COSMOLOGIA BÀSICA (ÁNGEL SUSO)

La cosmologia física és la ciència que estudia l'Univers, tracta de respondre les preguntes sobre el seu origen, evolució i destí. Curs d'iniciació a la ciència.

COSMOLOGIA AVANÇADA (ÁNGEL SUSO)

La cosmologia física és la ciència que estudia l'Univers, tracta de respondre les preguntes sobre el seu origen, evolució i destí. Curs on s'aprofundeix en la ciència.

UNA APROXIMACIÓ AL LLENGUATGE DELS SÍMBOLS (ANNA FARRÉ)

L'expressió simbòlica reflecteix l'esforç de l'ésser humà per desxifrar-se a si mateix i el món que l'envolta. El símbol apareix com un mediador entre diferents nivells: finit i infinit, visible i invisible, conscient i inconscient. Apropar-nos i aprofundir en l'univers simbòlic ens pot permetre conèixer-nos millor a nosaltres mateixos, així com apreciar i comprendre més a fons diferents tradicions culturals i artístiques on els símbols es fan presents.

SALUT I BENESTAR

L'ART DE MEDITAR (JOSEFA HERRERA)

Curs on es treballaran tècniques per a controlar la ment. Utilitzem vies tradicionals per treballar el fet de conèixer-nos a nosaltres mateixos.

MEDITACIÓ – MINDFULNESS (ALEJANDRA DI STEFANO)

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.

En aquest curs intentem entendre la naturalesa de la nostra ment i utilitzem vies tradicionals per treballar el fet de

conèixer-nos a nosaltres mateixos.

CONEIX-TE A TU MATEIX/A (GLÒRIA PILA)

Una oportunitat per saber qui ets a partir de la paraula, el pensament i les teves emocions. Compartint amb els altres i obrint la ment.

TALLER DE LA MEMÒRIA B (M. CARME DÍAZ)

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

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

INFORMÀTICA BÀSICA I INTRODUCCIÓ AL WORD. GRUP A I B. (CARME BERTRAN) És un taller pensat per iniciar-se en l'ús de les utilitats bàsiques dels ordinadors per a aquelles persones amb un coneixement nul o molt baix dels mateixos. La primera classe seria personal via telefònica per tal d'aprendre com connectar-se a les classes següents.

SMARTPHONE INICI (LINA NOGUER)

Aquest curs té per finalitat ajudar a conèixer les diferents opcions i icones del mòbil, fent pràctiques dels programes més quotidians d'un telèfon mòbil intel·ligent (sistema Android).

SMARTPHONES (DOMINGO MARTÍN)

Conèixer les prestacions més útils dels telèfons intel·ligents i l'aplicació WhatsApp amb videotrucades incloses. Es treballarà: seguretat, contactes, so (telèfon, ràdio, reproducció de música, gravació), imatge (foto, vídeo), aplicacions interessants, WhatsApp (contactes, grups, videotrucades).

INFORMÀTICA INICI (M^a ROSA GARCÍA)

Treballarem Word i aprendrem a navegar per internet.

EXCEL- DESPESES DE LA LLAR A (ANTONI BADIA)

Voleu tenir un resum mensual de les vostres despeses de la llar? Prepararem un full (d'Excel) on podrem veure l'evolució de les despeses mes a mes i aplicarem alarmes per si ens desviem dels nostres objectius o pressupostos. I amb una sola ullada veurem el que hem gastat i la previsió de com estarem a final d'any.

TAULETES DIGITALS A I B. NIVELL INICIACIÓ (PONREC)

Familiaritzar-se amb la tauleta i el seu funcionament, identificant les parts del dispositiu.

Formació pràctica i participativa en la qual els continguts es transmeten amb un vocabulari senzill.

TAULETES DIGITALS C I D. NIVELL INTERMEDI (PONREC)

Navegar i descobrir les diferents aplicacions i navegadors. Ampliar els coneixements ja adquirits en l'ús del

dispositiu.

ACTIVITATS FÍSiques (activitats de pagament)

IOGA A, B, C, D, E, F I G (EVA GARCÍA/PURI MATEOS)

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.

IOGA BÀSIC H (PURI MATEOS)

Classe adreçada a persones amb poca pràctica esportiva i dificultats en la mobilitat. Una manera de fer exercici on tan important és la part física com la ment. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga et faran treballar la concentració alhora que tonificaràs tot el cos i guanyaràs flexibilitat.

IOGA INTERMEDI I i J (PURI MATEOS)

Classe adreçada a persones ja iniciades en la pràctica del Hatha loga, amb certa consciència corporal i força muscular. Pràctica i aprofundiment d'asanes i de tècniques de respiració i relaxació. Sessions dinàmiques on s'introduiran vinyases (encadenament de postures).

POSA'T EN FORMA SUAU (VÍCTOR BERMÚDEZ)

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Cada persona es podrà adaptar al seu nivell i forma física. Tots els nivells.

POSA'T EN FORMA INTENS (OLGA GARCÍA)

Sessions d'activitat física d'intensitat mitjana-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. Intensitat intermèdia-forta.

POSA'T EN FORMA INICIAL A, B, I C (VÍCTOR BERMÚDEZ)

Sessions d'activitat física general. Treballarem la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

BALANCE (OLGA GARCÍA)

Sessions d'activitat física amb un programa centrat en els estiraments i la correcta col·locació postural mitjançant exercicis de força que es combinaran amb alguns exercicis de ioga i Pilates. Especialment indicada per persones que volen una sessió intensa però tranquil·la. Intensitat intermèdia.

CIRCUIT FITNESS A I B (SIMÓN BASANTA)

Enfortir i tonificar el cos mitjançant un treball individualitzat. Treball a partir d'estacions o blocs temàtics dels diferents grups musculars (braços, cames, glutis, abdominals...) i de la coordinació i la correcció postural.

ESTIRAMENTS A, B, C, D, E I F (ISA ABADAL/CINTA LLEIXÀ/JULIETTE ZIMEL)

Una manera diferent de treballar tot el nostre cos amb la combinació d'estiraments passius i actius que ens ajudaran a treballar la mobilitat articular, la tonificació i la flexibilitat de manera suau i equilibrada. Intensitat baixa.

PILATES COREOFUNCIONAL A (JULIETTE ZIMEL)

Una combinació d'exercicis de Pilates i ioga segurs, eficients i adaptats a la persona per treballar la força, estabilitat i flexibilitat del cos. Sessions dinàmiques on es treballarà mitjançant coreografies amb música que permetran avançar en la pròpia pràctica.

TAITXÍ A I B (NANCY PÁEZ)

Mitjançant moviments lents i subtils i el coneixement de desplaçaments bàsics i tècniques de respiració aprendrem a prendre consciència del nostre cos i a relaxar-nos tant físicament com mentalment. Un art que ens portarà a treballar tot el cos, enfortint-lo i millorant la flexibilitat i l'equilibri.