



PROGRAMA D'ACTIVITATS EN LÍNIA D'HIVERN 2021

REQUISITS DE PARTICIPACIÓ

Disposar d'ordinador, tauleta o telèfon amb càmera.

Tenir connexió a Internet.

Poder fer ús tant de micròfon com de càmera web.

Tenir un correu electrònic.

*** Les persones participants a les activitats en línia rebreu un correu electrònic amb l'enllaç per poder connectar-vos al curs.**

IDIOMES

Conversació en anglès (Domingo Martín i Montserrat Igual)

Dijous de 12 a 13h. Del 21 de gener al 25 de març.

Requisits: Cal tenir un nivell d'anglès intermedi-alt. Requereix la realització d'una prova d'accés el primer dia per a seleccionar les persones que participaran en el curs.

Anglès audiovisual (Domingo Martín)

Dijous de 17 a 18h. Del 21 de gener al 25 de març.

Requisits: Cal tenir un nivell intermedi d'anglès.

Anglès avançat (Salvador Perera)

Dijous d'11 a 12h. Del 21 de gener al 18 de març.

Requisits: Cal tenir un nivell avançat d'anglès.

Català 1r nivell (Margarida Parés)

Dilluns d'11 a 12h. Del 18 de gener al 22 de març.

Taller de català (Mercè Pàmies)

Dimecres de 18 a 19h. Del 20 de gener al 24 de març.

Requisits: Cal tenir un nivell bàsic de català.

Català nivell bàsic (Glòria Ester)

Dilluns de 16.30 a 17.30h. Del 18 de gener al 22 de març.

Català nivell avançat (Glòria Ester)

Dilluns de 18.30 a 19.30h. Del 18 de gener al 22 de març.

Italià pràctic (Maria Àngels Marengo)

Setmanal, per correu electrònic. Del 18 de gener al 26 de març.

Requisits: Aquest curs es realitza només per correu electrònic. Cal tenir coneixements bàsics d'italià.

Alemanys pràctic (Anna Perelló)

Dimecres de 17 a 18h. Del 20 de gener al 24 de març.

Requisits: Cal tenir coneixements bàsics d'alemany i saber utilitzar el correu electrònic.

HABILITATS
Dibuix (Juan Ramón Feu)
Dimarts de 10 a 11h. Del 19 de gener al 23 de març.
Dibuix i pintura natural (José Luis Frutos)
Dilluns de 10 a 12h. Del 18 de gener al 22 de març.
Requisits: Es necessita material de dibuix i pintura a l'oli.
Iniciació a l'escriptura narrativa (Joaquim Rovira)
Dimecres de 17 a 18.30h. Del 20 de gener al 24 de març.
Requisits: Disposar d'ordinador, impressora i internet. Saber utilitzar bé l'ordinador i el correu electrònic.
Line dance nivell 2 (Carlota Piquet)
Dimecres de 18 a 19.15h. Del 20 de gener al 24 de març.
Sevillanes i flamenc inici (Inma i Paloma Cervilla)
Divendres d'11 a 12h. Del 22 de gener al 26 de març.
Recordem altres temps, cantem? (Fabiola Gurria)
Dijous de 10 a 11h. Del 21 de gener al 25 de març.
Bridge nivell 1. Teòric (Jordi Miquel i Maite Oto)
Dimarts de 10 a 11.15h. Del 19 de gener al 23 de març.
Requisits: Aquest curs es realitza a través d'exercicis per correu electrònic i de classes teòriques per videotrucada. Cal tenir coneixements intermedis de Bridge (es realitzarà una prova d'accés per correu electrònic abans d'iniciar el curs).
Bridge nivell 2. Teòric (Jordi Miquel i Maite Oto)
Dimarts d'11.45 a 13.15h. Del 19 de gener al 23 de març.
Requisits: Aquest curs es realitza a través d'exercicis per correu electrònic i de classes teòriques per videotrucada. Cal tenir coneixements avançats de Bridge (es realitzarà una prova d'accés per correu electrònic abans d'iniciar el curs).
Origami – papiroflèxia (José B. Mariño)
Dimarts de 10 a 11h. Del 19 de gener al 23 de març.
Requisits: Cal tenir un compte de correu gmail per poder-se connectar via google meet. Caldrà presentar els treballs realitzats mitjançant una fotografia.
CONEIXEMENTS
Tertúlies artístiques. Història de l'art. Grup A (Teresa Serra)
Dijous d'11 a 12h. Del 21 de gener al 25 de març.
Tertúlies artístiques. Història de l'art. Grup B (Teresa Serra)
Dijous de 12.15 a 13.15h. Del 21 de gener al 25 de març.
Redescobrim pintores (Isabel Porta)
Dijous de 10 a 11h. Del 21 de gener al 25 de març.
Requisits: Cal saber utilitzar l'ordinador, el correu electrònic i un processador de textos (tipus Word).
Club de lectura (Helena Segura i Enric Escamilla)
Febrer i març (<i>dates pendents de determinar</i>)

Requisits: Curs mensual amb inici al mes de febrer. Les persones inscrites podran recollir els llibres del club de lectura a la seva biblioteca de referència.
Història de l'òpera (Domingo Martín)
Dimarts de 12 a 13h. Del 19 de gener al 23 de març.
Audicions musicals (Antoni Garcia)
Dilluns de 10 a 11h. Del 18 de gener al 22 de març.
Descobrint els estels continuïtat (Ángel Suso)
Dimecres de 10 a 11.30h. Del 20 de gener al 24 de març.
Requisits: Haver cursat Descobrint els estels A o B.
Cosmologia bàsica (Ángel Suso)
Dilluns de 10 a 11.30h. Del 18 de gener al 22 de març.
Requisits: Haver cursat Descobrint els estels A o B.
Cosmologia avançada (Ángel Suso)
Dilluns d'11.30 a 13h. Del 18 de gener al 22 de març.
Requisits: Haver cursat Cosmologia bàsica.
Una aproximació al llenguatge dels símbols (Anna Farré)
Dijous de 16.30 a 17.30h. Del 21 de gener al 25 de març.
SALUT I BENESTAR
L'art de meditar (Josefa Herrera)
Quinzenal - Dilluns de 12 a 13h. Del 25 de gener al 22 de març.
Meditació – Mindfulness (Alejandra Di Stefano)
Divendres d'11 a 12h. Del 22 de gener al 26 de març.
Coneix-te a tu mateix/a (Glòria Pila)
Dijous d'11 a 12h. Del 21 de gener al 25 de març.
Taller de la memòria B (M. Carme Díaz)
Dimecres de 17 a 18:30h. Del 20 de gener al 24 de març.
Requisits: Taller preventiu, per estimular la memòria. Material necessari: 10 fotocòpies a recollir al vostre Espai de referència.
INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES
Informàtica bàsica i introducció al Word. Grup A. (Carme Bertran)
Dimecres de 10 a 11h. Del 20 de gener al 24 de març.
Requisits: Disposar de PC (tauleta/smartphone no vàlids).
Informàtica bàsica i introducció al Word. Grup B. (Carme Bertran)
Dimecres de 16 a 17h. Del 20 de gener al 24 de març.
Requisits: Disposar de PC (tauleta/smartphone no vàlids).
Smartphone inici – Gener (Lina Noguer)
Dijous de 17 a 18h. Del 21 de gener al 18 de febrer. (5 sessions)
Requisits: Tenir mòbil amb sistema Android.
Smartphone inici – Febrer (Lina Noguer)

Dijous de 17 a 18h. Del 25 de febrer al 25 de març. (5 sessions)
Requisits: Tenir mòbil amb sistema Android.
Smartphones (Domingo Martín)
Dimecres de 12 a 13h. Del 20 de gener al 24 de març.
Requisits: Disposar d'un telèfon mòbil amb Internet.
Informàtica inici (M^a Rosa García)
Dijous de 9.45 a 10.45h. Del 21 de gener al 25 de març.
Excel- Despeses de la llar A (Antoni Badia)
Dimarts de 17 a 18.30h. Del 19 de gener al 23 de març.
Requisits: Cal saber utilitzar el correu electrònic, les plataformes de videotrucada i tenir coneixements bàsics del programa Excel.
**Tauletes digitals A. Nivell iniciació (PONREC)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h. Del 19 de gener al 2 de febrer.
**Tauletes digitals B. Nivell iniciació (PONREC)
Dimarts i dijous de 17.15 a 18.15h. Del 19 de gener al 2 de febrer.
**Tauletes digitals C. Nivell intermedi (PONREC)
Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45h. Del 19 de gener al 2 de febrer.
**Tauletes digitals D. Nivell intermedi (PONREC)
Dimarts i dijous de 18.30 a 19.30h. Del 19 de gener al 2 de febrer.
**Requisits: 4 sessions d'1 hora i última sessió de ½ hora, total = 4,5 hores/ 5 sessions
ACTIVITATS FÍSiques (activitats de pagament)
RECOMANACIONS GENERALS: ús de màrfega, roba i calçat còmodes o mitjons antilliscants. <i>Les sessions tindran una durada de 50 minuts.</i>
loga A (Eva García)
Dilluns i dimecres de 10 a 11h. Del 18 de gener al 24 de març.
loga B (Eva García)
Dilluns i dimecres d'11 a 12h. Del 18 de gener al 24 de març.
loga C (Puri Mateos)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
loga D (Puri Mateos)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
loga E (Puri Mateos)
Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
loga F (Eva García)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
loga G (Eva García)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
loga bàsic H (Puri Mateos)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
loga intermedi I (Puri Mateos)

Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
loga intermedi J (Puri Mateos)
Dimarts i dijous d'11.30 a 12.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
Posa't en forma suau (Víctor Bermúdez)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
Posa't en forma intens (Olga García)
Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15h. Del 18 de gener al 24 de març.
Posa't en forma inicial A (Víctor Bermúdez)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Posa't en forma inicial B (Víctor Bermúdez)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Posa't en forma inicial C (Víctor Bermúdez)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
Balance (Olga García)
Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15h. Del 18 de gener al 24 de març.
Circuit Fitness A (Simón Basanta)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Circuit Fitness B (Simón Basanta)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Estiraments A (Isa Abadal)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Estiraments B (Isa Abadal)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Estiraments C (Isa Abadal)
Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30h. Del 18 de gener al 24 de març.
Estiraments D (Cinta Lleixà)
Dimarts i dijous de 9.45 a 10.45h. Del 19 de gener al 25 de març.
Estiraments E (Cinta Lleixà)
Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45h. Del 19 de gener al 25 de març.
Estiraments F (Juliette Zimel)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
Pilates coreofuncional A (Juliette Zimel)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30h. Del 19 de gener al 25 de març.
Taitxí A (Nancy Páez)
Dilluns i dijous de 9.30 a 10.30h. Del 18 de gener al 25 de març.
Taitxí B (Nancy Páez)
Dilluns i dijous de 10.30 a 11.30h. Del 18 de gener al 25 de març.

***Aquesta programació pot veure's modificada.

