



ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES

*ARTS APLICADES

Professorat: **BARTOLOME PEREZ, ALFREDO**

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.

dimecres 16.30-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

*PETITS "ARREGLOS" DE COSTURA

Professorat: **LLOBERA SAUQUE, FRANCISCA**

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!

dilluns 11.00-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

*TALLER DE COSTURA

Professorat: **GOMEZ GONZALEZ, DOLORES**

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

divendres 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

AMIGURUMIS

Professorat: **VICENTE GONZALEZ, MARISA**

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.

dimarts 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

AQUAREL·LA

Professorat: **SINCALBARES FREIXER, MARIA ANGELS**

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

dijous 11.15-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

BIJUTERIA

Professorat: **ROSIQUE SANCHEZ, M^a ANTONIA | PELEGRI GARRIGA, ENCARNA**

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.

dimecres 16.30-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

BOIXETS I FRIVOLITÉ

Professorat: **MATEO RODENAS, M^a ROSA**

Els boixets és un art tèxtil que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un coixí, unes agulles de cap, els boixets farcits de fil i un patró. La labor es fa a punt sencer i punt mig i també hi ha filigranes per les més avançades.

El frivolité és una varietat d'encaix o passamaneria i amb l'ajuda d'una llançadora petita i fil "perlé", farem un punt de nusos i d'allà en sortiran mocadors, guants, i altres peces.

En aquest taller es treballen les dues modalitats de punt.

dijous 16.30-18.30h

Periodicitat: **SETMANAL**



COLLAGE

Professorat: **GARCIA FERNANDEZ, SILVIA**

dijous 09.30-11.00h

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

Professorat: **MORENO MOZO, PILAR**

dijous 17.45-19.15h

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.

PINTURA SOBRE ROBA

Professorat: **BRAGULAT BERTRAN, PEPITA**

dijous 17.45-19.15h

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

Professorat: **ANTON PLACENCIA, TERESA**

dimecres 11.30-13.00h

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

Professorat: **POMES MARTINEZ, ENRIC**

dimarts 11.30-13.00h

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.

BALLS I MÚSICA

***BALL EN LÍNIA - INICI**

Professorat: **CASTILLA SANCHEZ, ANA**

dijous 18.00-19.00h

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 18.00-19.00h

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 11.00-12.00h

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**

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

divendres 10.00-11.00h

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

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

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL*****MOVIMENT EXPRESSIU - DIJOUS**Professorat: **NAVARRO MOYANO, ANA**

En les sessions de moviment expressiu ens movem en grup, inspirats per la música i ho fem a través de moviments guiats senzills, combinats amb moviments lliures, joc d'interacció amb els altres. L'actitud lúdica en les sessions actua com el gran catalitzador dels canvis que vas fent; facilita la relació amb l'altre i la mirada sense judici et permet anar més enllà del que penses de tu i de l'altre, facilitant-te un nou lloc de trobada.

dijous 11.45-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL*****MOVIMENT EXPRESSIU - DIMECRES**Professorat: **NAVARRO MOYANO, ANA**

En les sessions de moviment expressiu ens movem en grup, inspirats per la música i ho fem a través de moviments guiats senzills, combinats amb moviments lliures, joc d'interacció amb els altres. L'actitud lúdica en les sessions actua com el gran catalitzador dels canvis que vas fent; facilita la relació amb l'altre i la mirada sense judici et permet anar més enllà del que penses de tu i de l'altre, facilitant-te un nou lloc de trobada.

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL*****RITME CORPORAL**Professorat: **IBAÑEZ VIDAL, MONTSERRAT**

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.

dimecres 16.30-17.30h

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

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.

dimecres 11.30-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****SARDANES**Professorat: **CUENCA PORTERO, ANGEL**

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.

dijous 11.30-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

CONEIXEMENTS**ANTROPOLOGIA**Professorat: **SEGURA, LAZARO**

dimecres 09.45-11.15h

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".

AUTOMAQUILLAJE - BÀSICProfessorat: **JIMENEZ REDONDO, CONCHITA**

dimecres 17.45-19.15h

Periodicitat: **QUINZENAL**

Taller per aprendre a tenir cura de pell i del utensilis de maquillatge. També aprendrem a fer un maquillatge bàsic de dia i un per algun esdeveniment més especial.

CIUTATS DEL MÓN (QUINZENAL)Professorat: **ELPON FAÑANAS, BELLA NURIA**

dilluns 18.00-19.00h

Periodicitat: **QUINZENAL**

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

GRUP LECTURA (QUINZENAL)Professorat: **PALOMAR PEREZ, M^a LUISA**

dimarts 17.00-18.00h

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'ART VISTA PER UN PINTOR (MENSUAL)Professorat: **LANAU FANLO, ANTONIO**

dimarts 16.45-18.45h

Periodicitat: **MENSUAL**

S'explicarà la història de l'art prenent com a punt de partida un pintor. A través del qual veurem els següents temes: reflexionar davant d'un quadre, el color en l'art, el procés creatiu, museus, monografies d'artistes, cartellisme...

HISTÒRIA DE L'UNIVERS I LA TERRA (QUINZENAL)Professorat: **AGUILO RATTO, MIQUEL**

dimarts 10.30-11.45h

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.

IDIOMES



***CONVERSA EN FRANCÈS - INTERMEDI (QUINZENAL)**

dimarts 17.45-19.15h

Professorat: **MARTINEZ MONTAUTI, DOLORS**

Periodicitat: **QUINZENAL**

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

***PARLEM AMB FRANCÈS (QUINZENAL)**

dijous 16.30-17.30h

Professorat: **BASTIDAS URRESTY, MIREYA**

Periodicitat: **QUINZENAL**

Taller dedicat a la pràctica i la millora del nivell de l'idioma Francès parlat. A partir de diversos temes hi ha intercanvis d'idees i debats.

ENGLISH EVERY DAY - INTERMEDI

divendres 16.30-17.45h

Professorat: **DEL OLMO MUÑOZ, MARISOL**

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller adreçat a persones amb un nivell d'anglès elemental/beginners, per la qual cosa, cal un coneixement bàsic que permeti formular i respondre preguntes senzilles. Es treballarà 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.

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

***WORD INTERMEDI**

dimecres 16.45-17.45h

Professorat: **COLOMINA AMENGUAL, ANTONIO**

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.

***WORD PRINCIPI-BASIC**

dimarts 16.45-17.45h

Professorat: **COLOMINA AMENGUAL, ANTONIO**

Periodicitat: **SETMANAL**

Curs d'iniciació, on s'explicaran les claus més bàsiques i s'ensenyarà a utilitzar eines de l'Office com el Word i l'Excel.

IMATGES PER RECORDAR

dimarts dimecres 10.00-12.00h

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 dijous 17.00-19.00h

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**Professorat: **TORREGROSA SERRES, ROSA**

dilluns 10.00-13.00h

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).

ESCACS, PER INICIATS AL JOCProfessorat: **GIMENO DAROCA, VICENÇ**

divendres 17.30-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Classes per als ja iniciats en el coneixement dels escacs, per millorar tàctiques.
Els escacs és un joc de taula en el que competeixen 2 persones. Un joc que fomenta i potència el pensament lògic.

RUMMIKUBProfessorat: **RUBIO VIÑALS, M^a CARMEN**

dimecres 16.30-18.00h

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**Professorat: **DIAZ RUBIO, M. CARMÉ**

dilluns 17.45-19.15h

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**Professorat: **DIAZ RUBIO, M. CARMÉ**

dimarts 17.45-19.15h

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.

SALUT I BENESTAR**AFRONTAR LES ADVERSITATS**Professorat: **CASES, PILAR**

dijous 09.30-11.00h

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 desentranyat 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**

dimarts dijous 10.30-11.30h

Professorat: **SANCIN, KATJA**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**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

Professorat: **FERRIZ, ARTUR**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**

dimarts dijous 10.30-11.30h

Professorat: **GARCIA, EVA**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**

dimarts dijous 09.30-10.30h

Professorat: **GARCIA, EVA**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**

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Professorat: **GARCIA, OLGA**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**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

Professorat: **GARCIA, OLGA**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**

dilluns dimecres 11.30-12.30h

Professorat: **GARCIA, OLGA**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**

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.

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

***ZUMBA - INTENS**

Professorat: **SANCIN, KATJA**

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.

dimarts dijous 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**