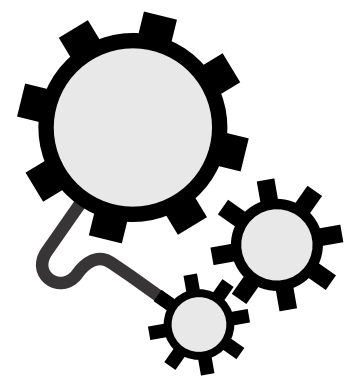


GUIA DE CONTINGUTS

PROGRAMACIÓ TARDOR



ÍNDEX

<u>INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES</u>	Pàg 1 - 2
<u>IDIOMES</u>	Pàg 3 - 4 - 5
<u>SALUT I BENESTAR</u>	Pàg 6 - 7
<u>HABILITATS</u>	Pàg 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13
<u>CONEIXEMENTS</u>	Pàg 14 - 15 - 16
<u>ACTIVITATS EN LÍNIA</u>	Pàg 17 - 18 - 19
<u>ACTIVITATS DE PAGAMENT</u>	Pàg 20 - 21

 Les descripcions dels cursos de tota la guia són genèriques i pot haver-hi diferències de contingut entre ells segons el professor o professora que s'encarregui de dirigir-lo.

Coneix el teu ordinador - Windows 10, navegadors i Symbaloo

Organització de l'ordinador, aplicacions i les diverses utilitats de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.

Informàtica inicial / Nivell "0"

Què i com és un ordinador? Per a què serveix i què podem fer amb ell? Com es fa anar el ratolí? I el teclat? En aquests tallers s'aprendran les bases de la informàtica i d'Internet, creant un compte de correu electrònic per a cada persona si cal.

El món de les aplicacions

Taller pensat per aprofitar millor les aplicacions que trobem instal·lades al mòbil (calendari, rellotge, mapes, seguretat...) veurem quina utilitat tenen i explicarem altres aplicacions que podem instal·lar.

Informàtica bàsica i introducció al Word

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 d'aquests, arribant a introduir-nos a les funcions bàsiques del Word.

Informàtica INICI eines Office

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

Inici Excel / Taller d'Excel

Excel és un programa que s'utilitza per portar la comptabilitat. En aquests cursos explicarem l'ús personal que se li pot donar, aprendrem a fer el pressupost de les despeses de cada mes i altres comptes d'ús domèstic que ens ajudaran a portar una comptabilitat actualitzada.

Inici Word

Word és el programa idoni per fer un text per escrit, i en ell veurem, a més de les possibilitats d'escriptura, la forma d'inserir taules/gràfics o fotografies, triar els marges i la mida del paper adequat. Si es disposa d'una impressora a doble cara, la possibilitat de fer un llibret de la mida A5 imprimint dues fulles a cada cara d'un paper A4. Podem veure també la forma d'escriure en columnes i moltes altres aplicacions.

Internet AVANÇAT

Descobrir i practicar les eines i possibilitats de la xarxa: tràmits, gestions, compres, comunicacions i tractament d'arxiu, emmagatzematge al núvol, etc.

Internet i correu electrònic INICIACIÓ

Adreçat a persones que tenen un mínim coneixement d'informàtica i volen iniciar-se en el món d'Internet. En aquest curs aprendràs a: buscar amb els principals navegadors, cercar premsa, buscar informació d'interès, realitzar compres, utilització bàsica d'un compte de correu electrònic, etc.

Internet i correu electrònic AVANÇAT

Per a persones amb un mínim control d'informàtica i que volen profunditzar en el món d'Internet. En aquest curs aprendràs a buscar amb els principals navegadors, cercar premsa, buscar informació d'interès, realitzar compres, utilització d'un compte de correu electrònic, etc.

Introducció a internet

Aprendrem a crear un compte de correu electrònic i a fer videotrucades, cercar i baixar documents i imatges, etc.

Smartphone INICI. Sistema Android

Aquest curs t'ajudarà a conèixer les diferents opcions i icones del mòbil, fent pràctiques dels programes més quotidians d'un telèfon mòbil intel·ligent.

Smartphones

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

Smartphones, tauletes i ordinadors

Aprendre a utilitzar el dispositiu (smartphones, tauleta o ordinador) i totes les seves opcions i possibilitats. Baixar-se aplicacions, fer consultes i navegar per internet, guardar imatges, gestionar els contactes, guardar fotos, etc.

Telefonia mòbil - WhatsApp

Durant el curs ens centrarem a conèixer les màximes utilitats del WhatsApp: videotrucades, contactes, compartir fotografies, ubicació, documents, i la resta d'utilitats que ens ofereix l'aplicació.

CURSOS D'INFORMÀTICA OFERTS PER LA UPC

Comprar per internet

Aprendrem a comprar per Internet amb seguretat practicant el procediment per a fer-ho (supermercat, botiga). Aprendrem a utilitzar la banca en línia.

Iniciació a la informàtica

Coneixerem l'ordinador i el Windows. Treballarem l'editor de textos (Word). Aprendrem a navegar per Internet. Crearem un correu electrònic i aprendrem a utilitzar-lo.

La Meva Salut

Aprendrem què és el programa La Meva Salut, com accedir-hi, com gestionar les dades personals i com consultar tota la informació relacionada amb temes mèdics (diagnòstics, vacunes, medicació, visites, llistes d'espera, informes de salut, informes d'assistència, renovar el Pla de medicació...).

Videoconferències

Google Meet, Zoom, Jitsi Meet i videotrucades des del mòbil. Crearem reunions i convidarem participants. Coneixerem la interfície, els controls de pantalla i les opcions (compartir pantalla, arxius, etc.).

WhatsApp

Aprendrem què és el WhatsApp, com descarregar-lo, configurar-lo i administrar els contactes. Aprendrem a enviar missatges de text i de veu i arxius. Crearem un grup de WhatsApp i aprendrem a fer videotrucades.

Alemanys INICI 1

Iniciació a la llengua alemanya oral, gramàtica. Salutació, presentar-se, desenvolupar-se en restaurants i en desplaçaments de viatges.

Alemanys INICI 2

S'han de tenir nocions d'alemany o haver cursat alemany inic 1 per fer aquest taller.

Anglès AVANÇAT

Treball de l'idioma a través de la gramàtica, el vocabulari, la redacció i l'audició per a persones que disposin d'un nivell avançat.

Anglès BÀSIC/INICI

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 elemental en aquesta llengua. Treballarem: gramàtica, lectura i conversa.

Anglès conversa nivell INTERMEDI

Curs de conversa d'anglès de nivell intermedi.

Anglès INTERMEDI

Millorar el nivell de la llengua anglesa, partint d'uns coneixements previs. Es fa conversa i escriptura.

Anglès PRÀCTIC

Dedicarem cada classe a treballar un tema diferent (anar a comprar, la casa, de viatge, llocs de la ciutat, etc.). Entre classes es realitzaran exercicis per practicar que es corregiran i comentaran conjuntament a la propera sessió.

Anglès tertúlia AVANÇAT

Pensat per aquelles persones que ja tenen coneixements i es volen desenvolupar en la tertúlia.

Català AVANÇAT

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

Català BÀSIC

Curs destinat a tractar les normes pràctiques de la gramàtica catalana, insistint en l'ortografia.

Català 1r nivell

Aquest curs està pensat per les persones que ja dominen el català oral i volen aprendre a escriure, no són necessaris coneixements previs. D'una manera amena i pràctica, s'expliquen normes ortogràfiques que ens ajuden a escriure millor.

Català 2n nivell

Aprendrem ortografia catalana.

Català 3r nivell

En aquest curs repassem l'ortografia catalana.

Català conversa per castellanoparlants

Parlar amb tothom en català, i forçar-los a parlar des del principi. Simplificar el llenguatge i fer preguntes per assegurar la comprensió, establint coincidències i diferències entre el català i el castellà. Experiències personals de la llengua, a nivell familiar, d'amistats, etc. Animar a veure pel·lícules, escoltar debats, programes culturals... Impuls per a començar a parlar al carrer.

Català escriptura

En aquest curs es repassa l'ortografia, morfologia i sintaxi.

Conversa en anglès nivell MIG / INTERMEDI

Curs participatiu en el qual practicarem la conversa en anglès a través de temes diferents.

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.

Conversa francès nivell AVANÇAT

Llegirem i traduirem textos. Conversarem a partir d'un tema suggerit amb la participació de tot l'alumnat, posant atenció en la pronunciació. Treballarem la gramàtica i la sintaxi per aclarir dubtes. L'objectiu és millorar el nivell de francès parlat i per arribar a mantenir una conversa i comprendre el perquè dels girs gramaticals endinsant-nos en la sintaxi.

Conversa i lectura en francès

Pensat per a persones amb nocions de francès, lectura, correcció de pronúncia i traducció dels textos.

Conversa "in lingua italiana"

En aquest curs s'adquireix la pràctica necessària per a la lectura i la pronunciació correcta de la llengua italiana a través de la conversa sobre temes diversos proposats pel professor.

Conversació en anglès nivell INTERMEDI-ALT

Millorarem la fonètica i aprendrem les construccions més utilitzades seguint una dramatització de la BBC. Un cop al mes es conversarà amb Montserrat Igual sobre temes diversos.

Conversem mentre aprenem el català

Curs interactiu en què, mitjançant la conversa de temes que interessin a les persones assistents, aprendrem a parlar amb fluïdesa en català, tot donant un cop d'ull a l'ortografia i gramàtica catalanes.

Francès 1r

Classes amenes per aprendre francès sense gaire esforç.

Francès 1r nivell

Curs d'iniciació al francès per a persones que volen recordar el francès que van aprendre, tot practicant la gramàtica i la conversa.

Francès AVANÇAT

Classes amenes per reforçar i consolidar el francès per a persones que ja tenen coneixements previs de la llengua.

Francès conversa INTERMEDI

Taller adreçat a persones que ja tenen coneixements de francès i una certa fluïdesa oral, on es conversarà sobre temes quotidians com la gastronomia, els viatges, el dia a dia, etc.

Francès INICI

Iniciació a la llengua francesa, oral i escrita.

Francès nivell INTERMEDI

Taller adreçat a persones amb un nivell intermedi de francès, on es treballarà la gramàtica, el vocabulari i la conversa.

Francès tertúlia

Curs dirigit a persones amb un nivell suficient per poder conversar. Treballem amb la fonètica.

Italià

Aprendrem les nocions gramaticals i de pronunciació bàsiques de l'italià per poder llegir i escriure petits textos i mantenir converses curtes. El treball es realitzarà a través d'exercicis, lectures, dictats i suport audiovisual.

Llegim i parlem en català

Millorarem la fonètica, la comprensió i treballarem l'adquisició de vocabulari.

Parlem anglès BÀSIC

Curs dirigit a totes aquelles persones amb un nivell bàsic amb ganes de desenvolupar coneixements amb l'anglès. Treballem amb la fonètica "sonoritat" de les paraules per entendre i fer-nos entendre.

Rus

En aquest taller s'aprèn a llegir, entendre i contestar preguntes, a través del material que facilita el professor.

Rus INICI

Iniciació a la llengua russa, oral i escrita.

Aprèn avui com recordar demà

Aquest taller té la finalitat d'ensenyar d'una manera fàcil i autodidacta, diferents mètodes i estratègies per cuidar no només la memòria, sinó tots els processos relacionats i implicats per assolir un estil de vida actiu i satisfactori, prevenint el deteriorament de les funcions cognitives.

Com ser amable i simpàtic/a

Acceptar el que veiem, aprendre i agrair el què som. Entendre per què les altres persones es comporten amb nosaltres i com ho fan.

Coneix-te a tu mateix/a

Qui sóc? Què penso? Què sento? Què faig? Sóc només això que veig? M'accepto? Què vull canviar? Com ho vull fer?

Coses de dones

En aquest espai es parla d'allò que les dones desitgin. La finalitat és anar aprenent unes de les altres. La riquesa del curs ve de les diferències culturals, socials, d'edat, etc.

Control sofrològic de l'estrès

El curs ofereix eines per a millorar el nostre control d'estrès; aquestes es fonamenten en l'augment del coneixement propi, i en l'enfocament serè de totes les situacions. Ens valem d'aprendre la tècnica de la relaxació que es fonamenta en el control del nostre cos.

Entrenament de la memòria

L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats, ajudarem a mantenir en forma la memòria.

Entrenament de la memòria 1 (Creu Roja)

Els tallers volen prevenir les pèrdues de memòria associades a l'envelliment normal i promocionar

l'autonomia personal millorant les habilitats cognitives i allargar, així, la independència de les persones grans.

Entrenament de la memòria A

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. Aquest curs està adreçat a qualsevol persona que vulgui fer diferents exercicis (oral i per escrit) per no perdre tan ràpidament la memòria.

Gimnàstica mental (Memòria)

La memòria es pot definir com la capacitat del cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament. Afortunadament, la memòria pot ser entrenada mitjançant diversos tipus de jocs mentals: laberints, diferències, sopes de lletres, jocs de càlcul, de llenguatge i més. Molts problemes de memòria són deguts a fallades d'atenció. Buscarem diferents estratègies i tècniques per millorar molts problemes d'oblits quotidians.

Grup de tertúlia

Serà un grup de trobada setmanal on socialitzar, comentar notícies del dia a dia, parlar i conèixer gent nova.

Meditació

En un ambient relaxat, posem uns vídeos referents a meditació, llegim, parlem i comentem un tema entre nosaltres que ens fa meditar i relaxar.

Memòria

Es treballa la memòria gràcies al seu entrenament i a la prevenció de possibles pèrdues a través de diferents exercicis. Curs pràctic per estimular les neurones i fer que el cervell treballi i les connecti bé, aconseguint millorar la memòria, comprensió, retenció, expressió oral, etc.

Ment sana

Taller que pretén reflexionar i donar algunes eines per a tenir benestar anímic i afrontar altres estats emocionals en la quotidianitat.

Mindfulness

Mindfulness o atenció plena no és altra cosa que estar plenament presents. En l' aquí i l' ara. I així viure el present en tota la seva profunditat i riquesa.

Musicoteràpia

La música, entre altres coses, aporta molts beneficis i ja des de l' antiguitat s'ha utilitzat com a teràpia. La musicoteràpia és un procés creat per facilitar i promoure la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, l'expressió, l'organització... Així doncs, té beneficis en els aspectes cognitiu, físic, socioemocional, espiritual...

Psicologia de la millora personal

Es treballaran i tractaran temes relacionats amb l'autoestima, motivació, força de voluntat, poder dels hàbits, etc.

Taller de la memòria

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 d'humor i benestar

L'humor, el somriure i el riure produeixen sensació de benestar, actuant com a estímuls en la realització personal i en la perspectiva de vida. El bon humor facilita la comunicació i dóna significat a les experiències generant emocions agradables. L'humor contribueix a tenir una millor qualitat de vida.

Taller de Resiliència

La resiliència és la capacitat que ens permet afrontar les situacions i experiències adverses, a través de potenciar el "jo sóc, jo puc, jo vull i jo estic" i sortir-ne enfortit/da.

Vivències i solidaritat

Espai de relació, comunicació i debat on compartir bons i mals moments que ens van tocar viure durant la nostra joventut i debatre sobre els canvis experimentats en la nostra societat.

Amigurumis INICI

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: ganxet, tisores i llana de cotó.

Aquarel·la

Classes per a pintar amb aquarel·la a partir d'una fotografia, pintura o imatge d'internet. Pintures a l'aigua.

Art floral

Prepararem composicions florals per a les nostres cases. Aprofitarem l'època de la tardor per fer tota mena de centres florals treballant les tècniques de l'enfil ferrat i siliconat.

Art floral de NADAL

Per l'Advent i Nadal, les composicions florals més genuïnes són les corones i centres de taula que incorporen punts de llum i espelmes amb fulles de pi, avet, pinyes, tot guarnit amb estrelles, angelets, boles lluents...

Arts aplicades

Per pintar s'ha de saber dibuixar, dominar la perspectiva, els punts de fuga i les tres dimensions. A partir d'aquí, tindrem un ventall molt ampli de possibilitats a classe. Es faran servir diverses tècniques.

Balls de saló

Aprenderàs diferents estils de ball per ballar en parella i passar-t'ho bé!

Balls en línia

Coneixerem i practicarem els diferents tipus de ball més habituals, passos bàsics, figures més comunes i coreografies. L'objectiu no només és ballar, és fer exercici, millorant la nostra agilitat i la nostra flexibilitat.

Balls en línia - Country

A través de la pràctica d'aquest ball exercitarem la memòria, la coordinació, l'orientació espacial, la lateralitat, etc.

Balls en línia INICI

Si no has ballat mai en línia i t'agrada ballar sense parella, apunta't!

Bijuteria

Consisteix a produir objectes o materials de decoració que imiten la joieria. Material necessari: alicates, tisores, un ganxet i material que la professora indicarà.

Boixets

Es treballa amb un coixí, unes agulles de cap, boixets farcits de fil i un patró. La labor es fa a punt sencer i punt mitjà. Després hi ha filigranes per les més avançades.

Bridge nivell 1 (teòric)

Curs teòric. Sense pràctiques de carteig. Repassarem i consolidarem els coneixements de les possibles obertures, veurem com efectuar de forma correcta les subhastes. Treballarem algunes convencions: Stayman, Transfer, etc.

Bridge nivell 2 (teòric)

Curs teòric. Sense pràctiques de carteig. Farem un repàs general de les diferents obertures. Consolidarem les diferents convencions corresponents al 2n nivell. Treballarem a fons el tema d'Intervencions, Stayman, Transfers, pal ric i pobre, Black-Wood, Trebolón, Sortides Obstructives, Rudy, Splinter, etc.

Bridge nivell 3 (teòric)

Curs teòric. Sense pràctiques de carteig. Treballarem a partir de la visualització i anàlisi de jugades.

Canasta inici/Canastón

La canasta és un joc de cartes, l'objectiu del qual és crear grups de cartes del mateix valor, per acabar jugant o descartant totes les cartes de la mà.

Ceràmica, restauració i pintura

En el curs es podran aplicar diferents tècniques: restauració i pintura de figures de guix o marmolina, gravats de vidre, manualitats amb estany i altres tècniques.

Collage

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

Country

En aquest taller es fan balls de country amb parella i sense. També es fa ball en línia com ara txa-txa-txa, rumba o twist.

Country AVANÇAT

Música de coreografia de country avançat. Dirigit a persones que ja s'hagin iniciat al Country.

Costura

Aprendre les tècniques bàsiques per cosir.
Atenció no és un curs d'arranjaments.

Dibuix

Aprendre i/o millorar coneixements i perspectiva del dibuix.

Dibuix creatiu i relaxant

Desenvolupa l'observació i la memòria. Fomenta l'habilitat manual i la capacitat de concentració. "Els alumnes hauran de portar el 1r dia de classe: - llapis negre: H3 i B3 - retolador Staedtler""pigment liner"". NEGRE i VERMELL 0,1 i 0,8 - difuminador prim - llapis de colors - bloc quadrat (12x12 cm) Talens-art creation - bloc rectangular espiral CANSON XL croquis (15x21 cm)

Dibuix i Aquarel·la nivell 2

Es desenvoluparan tècniques de dibuix, perspectiva i aquarel·la.

Dibuix i pintura

Aprendre i/o millorar coneixements del dibuix i la pintura. Utilitzarem diferents materials i aprendrem a representar les formes bàsiques i les tècniques elementals.

Dibuix i pintura al natural

Practicarem i millorarem les habilitats de dibuix i pintura tot centrant la nostra atenció i pensaments en el moment present per cuidar la nostra salut mental.

Escacs

En aquest taller aprenem a jugar a escacs mentre juguem amb partides ràpides i jugades de molt pocs moviments. Aprenem jugades d'escac i mat amb 3, 4 i 5 moviments

Escacs inici

Iniciació al joc d'escacs. Aprendre els moviments bàsics de les peces i les normes elementals, amb la particularitat de fer exercici mental.

Fer una fotografia

L'objectiu és conèixer la nostra càmera i aprendre a fer-ne ús. Aprenem què és la fotografia i quina és la seva utilitat, com podem fer una bona fotografia i explorarem com funciona la nostra càmera i quines són les seves parts: el cos, l'objectiu i els accessoris.

Flor natural premsada

Amb flors fresques que collim, les premem i les deixem assecar 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.

Frivolité

El frivolité és una varietat d'encaix o passamaneria. També se'n diu encaix a la llançadora. En aquest curs amb l'ajuda d'una llançadora petita i fil Perlé, farem un punt de nusos i d'allà en sortiran mocadors, guants, etc.

Ganxet

Aprendrem a fer treballs manuals amb ganxet (tècnica per a teixir labors amb fil o llana que utilitza una agulla curta i específica, el ganxet).

Ganxet i mitja

A ganxet treballarem amb fils i llanes. A mitja farem treballs amb llana i cotó.

Grup de guitarra nivell mig

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 coneixements 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.

Grup de teatre

El grup de teatre de Sant Antoni assaja dos dies a la setmana, un a l'Espai i l'altre a Cotxeres Borrell. Es preparen dues obres, un musical per la festa major del barri i una representació per la mostra de teatre

Iniciació al Patchwork

Aquest taller és un espai de treball on es confeccionen bosses, cobrellits, coixins... mitjançant la tècnica del patchwork que consisteix a cosir trossos de roba amb patrons.

Line Dance nivell 1

Passes bàsiques per iniciar-se en el ball en línia. Destinat a persones que no han fet mai cap curs de Line Dance.

Line Dance nivell 2

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

Manualitats/Manualitats en general

Treballarem diferents tècniques per crear objectes tant per a la decoració de la casa com per a ús propi.

Mitja

Aprendre les tècniques bàsiques per fer punt de mitja.

Modelisme naval

Ensenyarem a construir maquetes navals en miniatura.

Papiroflèxia INICI

Aprenentatge de les tècniques elementals: els plecs senzills, així com la interpretació dels diagrames d'instruccions gràfiques més comunes

Papiroflèxia CONTINUACIÓ

Taller dirigit a les persones que tenen experiència en les tècniques bàsiques de la papiroflèxia i desitgen aprofundir els seus coneixements i abordar la realització de figures de dificultat mitjana.

Parlem de cuina

Explicarem i comentarem receptes de cuina i de rebosteria per aprendre trucs i noves receptes.

Passos de ball

En aquest taller adaptem els passos bàsics del merengue i dels balls de saló per tal de fer-los en línia.

Patchwork

El patchwork és un teixit fet per la unió de petites peces de teles cosides entre elles. Tant per a persones que es volen iniciar en aquesta modalitat com per a persones que ja tenen algun tipus de noció.

Patchwork AVANÇAT

Cal tenir coneixements previs. Mitjançant la tècnica del patchwork es confeccionen bosses, cobrellits, coixins...

Patronatge

Aprendre les tècniques bàsiques per al patronatge.

Pintura a l'oli

En aquest curs ens introduïrem en el món de la pintura, repassant les nocions de dibuix, composició i color.

Pintura sobre roba

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.

Pintura sobre roba i fusta

Practicarem la pintura sobre materials diversos.

Pintura Acrílica

Farem treballs amb pintura acrílica que és un tipus de pintura d'assecamment ràpid.

Pintura amb aquarel·la

Descobrir i pintar amb aquarel·la mitjançant el dibuix i el color, a partir d'una imatge, una fotografia, etc.

Punt de creu

El Punt de creu és una forma de brodat en la qual s'usa un tipus de puntades que queda en forma de creu.

Punt Mallorquí

És un treball manual que es realitza seguint un dibuix a punt de cadeneta per la part de fora i per dins s'omple de fins a 20 punts lineals de diverses formes. Els fils que s'hauran de portar són *Dalia* o *Mouliné*. Intentem treballar amb una barreja de colors alegre que siguin d'una mateixa gamma. No cal tenir nocions prèvies.

Puntes de coixí

La punta de coixí o boixets és un art tèxtil que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina, fil, boixets, agulles i un coixí.

Ritme Corporal

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.

Rummikub

Joc de fitxes i números molt entretingut que posa en pràctica la rapidesa mental.

Sardanes

Aprendrem i practicarem els passos bàsics per ballar sardanes.

- A sardanes avançat els passos són més complexes.

Sardanes INICI

Curs destinat a aquelles persones que no han fet mai sardanes o tenen nocions del ball. S'aprèn a ballar i a perfeccionar la sardana amb alegria i amistat.

Sevillanes/Sevillanes INICIACIÓ

Aprendrem i practicarem els passos bàsics per ballar sevillanes.

Sevillanes INTERMEDI

Balls de sevillanes per a persones que ja han fet un curs o saben ballar i volen perfeccionar.

Sevillanes AVANÇAT

Balls de sevillanes per a persones formades que ja saben ballar i/o han participat en les ballades de Sevillanes inici i Sevillanes intermedi.

Sevillanas y Flamenco INICIO

Iniciació als balls de Sevillanes i Flamenc.

Tall i confecció

Taller on s'ensenya patronatge i confecció de roba de diferents materials i mides.

A l'Espai Sant Antoni, es faran petits arranjaments, inici a la costura i, segons el nivell, tall i confecció. Cal portar fil, agulles de cosir, agulles de cap, cinta mètrica, tisores, didal i un retall de roba per valorar el nivell personal.

Taller creatiu i manualitats

Taller per treballar i desenvolupar la creativitat a través de diferents tècniques artístiques: collage, fang, pintura...

Taller de felicitacions

Aprendrem a realitzar postals per a celebracions.

Taller d'escacs

Aprendrem els moviments bàsics de les peces i les normes elementals del joc dels escacs.

Tapisseria i restauració mobles

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

Teatre

Preparació d'un espectacle teatral amb el grup del taller. Aspectes a treballar: memòria, dicció, comprensió del text, interpretació.

Tècniques de dibuix nivell AVANÇAT

Continuació del curs inicial de dibuix, amb la introducció de noves tècniques, i continuar millorant la tècnica del dibuix.

Tècniques de dibuix nivell INTERMEDI

Es desenvoluparan diferents tècniques de dibuix.

Tul i boixets

Curs on es posarà en pràctica l'encaix de boixets, una tècnica d'encaix tèxtil que consisteix a entreteixir fils que inicialment estan enrotllats en bobines. A causa de la finor del fil el seu tacte és més suau que el d'altres teixits de malla.

Xarxa d'àvies- Taller de costura

Aprendrem a realitzar arranjaments i punt de mitja sobre roba utilitzada.

Astrologia INICI

Inici a l'astrologia és un curs de coneixement bàsic de què són els astres, els planetes i els signes del zodíac.

Audicions musicals

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

Audicions musicals actives

Aprendrem a escoltar i a gaudir de la música de tots els temps d'una manera activa i participativa.

Club de lectura

Club de lectura (novel·la, viatges, poesia...) que compta amb la col·laboració del fons de la Biblioteca de Fort Pienc.

Coneixem els bolets

Coneixements dels bolets: bons, dolents, letals. Quin és el seu hàbitat, com es cuinen? Anecdolari.

Coneixent altres ciutats

És un grup de conversa on es podrà parlar des d'esdeveniments personals fins a temes d'actualitat en un clima de cordialitat conduïts per la professora.

Contaminación y cambio climático

Como se originó el cambio climático, consecuencias y medidas para mitigarlo. Curso en castellano.

Diàlegs per dones

Diàleg per a dones: espai de diàleg, debat i reflexió per tal d'eliminar tabús, prejudicis i estereotips.

Dones que han deixat petjada

Dones que al llarg dels segles, encara es recorden per la seva excepcional tasca en diferents activitats, de qualsevol branca de les ciències i les humanitats.

Economia i finances per a la gent gran

Introducció al funcionament de les finances i nocions bàsiques d'economia per poder comprendre el nostre entorn econòmic i financer.

Esriptura creativa

Vols perdre la por a escriure? Vols experimentar i estimular la teva creativitat? Apunta't a aquest taller!

Filosofia AVANÇADA

En aquest taller, seguirem reflexionant d'una manera més avançada a través dels grans filòsofs de la història.

Gaudir de la poesia

Si t'agrada la poesia, en aquest curs farem una lectura pràctica amb comentaris de mètrica (musicalitat, recursos literaris...), reflexionarem i comentarem els continguts (parts, clímax...), redactarem poemes curts i els compararem amb altres poemes ja estudiats.

Grup de lectura

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 títols dels llibres seran proporcionats per la professora.

Grup de lectura comentada i debat

Grup de trobada on cada setmana es llegirà un text i a partir d'aquí es comentarà i es debatrà entre totes les persones participants.

Història de Catalunya

Taller adreçat a estudiar/repasar fets determinants de la història de Catalunya i els personatges que els han fet possibles.

Història de l'art

Taller que té com a finalitat la identificació, descripció, anàlisi i interpretació de l'obra d'art

Història de la Literatura Universal

Teoria i pràctica de textos i obres literàries.

Història de la música

Repàs històric de tota classe de música: 12 Sessions: 1-Descripció Música. 2- Mus. Medieval. 3 i 4 - Mus. Barroc.4-Classicisme 5-Haydn... 6 - Mozart... 7- Romanticisme Brahms 8 - Opera 9 - Opera Italiana 10- Segle XIX-XX 11- Segle XX Stravinski...12- Mus. Folklòrica i militar...

Història de l'òpera

Coneixerem grans àries interpretades gravades per cantants d'òpera de prestigi i es projectaran dues òperes completes de les més representatives.

INICI a la filosofia

És un taller on comencem a reflexionar sobre el que vivim diàriament a través dels grans filòsofs de la història.

Iniciació a l'escriptura- Aprofundiment

El propòsit del taller és divertir-nos, descobrir i fomentar la creativitat, la inspiració i la imaginació.

Llegim, parlem i interpretem

A la classe es preparen uns temes durant tot el trimestre. L'alumnat escolta un capítol i cadascú llegeix un tros per a poder interpretar bé el llenguatge català. Entre tots comentem la interpretació amb la nostra opinió.

Mirades sobre Àsia

Xerrades sobre països d'Àsia a través del visionament de fotografies i explicació de les seves històries i anècdotes (Índia, Tailàndia, Vietnam, Birmània, Cambodja, Xina, Sri Lanka, Japó...)

Pinzellades d'història de l'art

Es tracta d'un recorregut per la Història de l'Art a través de l'arquitectura, l'escultura, la pintura i la música, així com dels artistes més representatius de cada època.

Racó de la poesia

Llegirem i comentarem poemes i escoltarem poesies musicals, recitades o escenificades, preferentment en català però també en castellà i altres idiomes.

Recordem altres temps? Cantem i juguem

Recordant els jocs i cançons de la nostra infància mitjançant audicions musicals i l'expressió corporal treballarem la memòria auditiva i visual, la capacitat d'escolta, la coordinació corporal, el ritme i les relacions interpersonals.

Repensar la història de l'art (Occidental)

Reflexionarem sobre la relació dels i de les artistes en el marc social on es desenvolupa la seva obra. A partir de vídeos, documentals, etc., llegirem edificis, escultures i pintures.

Solfeig

Introducció a la música. Treball de memòria.

Una aproximació al llenguatge dels símbols

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.

HABILITATS/CONEIXEMENTS

Audicions musicals

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

Club de lectura

A partir d'una proposta de bibliografia, les persones participants 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.

Cosmologia

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

- En cosmologia avançada s'aprofundeix en la ciència.

Descobrint els estels

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

Dones que han deixat petjada

Coneixerem a dones que al llarg dels segles encara es recorden per la seva excepcional tasca en diferents activitats, de qualsevol branca de les ciències i les humanitats.

Pinzellades d'història de l'art / Tertúlies artístiques H. de l'art

Es tracta d'un recorregut per la història de l'art a través de l'arquitectura, l'escultura, la pintura i la música, així com dels i les artistes amb més representació de cada època.

SALUT I BENESTAR

Estudi de la naturalesa de la ment i 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. En aquest curs intentem entendre la naturalesa de la nostra ment i utilitzarem vies tradicionals per treballar el fet de conèixer-nos a nosaltres mateixos.

Kaizen, la millora contínua

Aprendrem eines i estratègies per assolir un estat de plenitud i satisfacció. Ho farem identificant objectius i introduint petites accions diàries dirigides a assolir-los. També realitzarem dinàmiques grupals per treballar la consciència -corporal i mental-, la presència i l'aquí i ara, tot incorporant conceptes de la filosofia oriental.

L'art de Meditar

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

Taller de la memòria en línia

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.

IDIOMES

Alemanys PRÀCTIC

Treballarem 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.).

Anglès AVANÇAT lectura i conversa

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

Anglès INICI 2 i 3 (Domingo Martin)

Iniciació a l'aprenentatge de l'idioma anglès. Dirigir a persones sense coneixements de l'idioma.

Anglès nivell INTERMEDI

Estudiarem la gramàtica i la sintaxi aplicant els coneixements directament a la pràctica i a la conversa.

Conversa en anglès nivell INTERMEDI

L'objectiu és arribar a mantenir una conversa en anglès i comprendre la sintaxi per a millorar el nivell. Es treballarà conversant sobre un tema suggerit amb la participació de tots els i les alumnes. Es corregiran i aclariran dubtes.

Català 1r nivell

Aquest curs està pensat per les persones que ja dominen el català oral i volen aprendre a escriure, no són necessaris coneixements previs. D'una manera amena i pràctica, s'expliquen normes ortogràfiques que ens ajuden a escriure millor.

Català BÀSIC

Durant el curs tractarem les normes pràctiques de la gramàtica catalana, insistint en l'ortografia.

Català INTERMEDI

Revisarem l'ortografia, morfologia i sintaxi del sistema lingüístic. Ampliarem el vocabulari sobre temes generals i resoldrem les mancances lèxiques.

Català AVANÇAT

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

Català escriptura

En aquest curs es fa un repàs de l'ortografia, la morfologia i sintaxi de la llengua catalana.

Conversem mentre aprenem català

Curs interactiu en el qual, mitjançant la conversa de temes que interessin a les persones assistents, aprendrem a parlar amb fluïdesa en català, tot donant un cop d'ull a l'ortografia i gramàtica catalanes.

Francès INICIAL

Curs adreçat a persones amb nivell molt bàsic de francès. Es treballa la recuperació i adquisició de vocabulari, diàlegs senzills, gramàtica inicial, traducció de textos i pronunciació.

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.

Francès AVANÇAT

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.

Italià PRÀCTIC

Comunicació en llengua italiana a nivell bàsic i pràctic.
Escrit per correu electrònic i oral per videoconferència.

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Edició d'imatge

Tractament d'imatges digitals, fotogràfiques i de vídeo, utilitzant programari divers. Creació de fotomuntatges i de presentacions amb imatges fixes, en moviment i d'àudio (música i/o narració). Sessions online, i si fa el cas, alguna trobada presencial puntual. El curs és per entorn PC, no Mac, i que cal tenir-ne uns coneixements bàsics.

Smartphone INICI. Sistema Android

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).

CORAL

El cant coral utilitza els nostres recursos expressius naturals, com la veu, el silenci, el ritme, la paraula, els moviments corporals; per a crear música, generant emocions, records i autoestima alhora que proporciona una oportunitat d'interacció social. No cal tenir experiència coral ni formació musical prèvia.

ACTIVITATS FÍSiques

Activa't amb ritme INTENS, MIG O SUAU

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.
Intensitat: alta, mitja o baixa.

Circuit Fitness

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.

Condicionament físic

Treball de la condició física en general: força, resistència, flexibilitat, coordinació i equilibri, amb sessions dinàmiques amb material i sense.

Estiraments/Estiraments Tonificació

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.

Ioga

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.

Pilates coreofuncional

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.

Posa't en forma INTENS

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 MIG

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. Intensitat intermèdia.

Posa't en forma SUAU

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.

Taitxí

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.

Tonificació funcional

Treball de tonificació general del cos per tal de mantenir la funcionalitat dels músculs i les estructures del nostre cos amb l'objectiu d'assumir un estat òptim per a les tasques que es desenvolupen a la vida quotidiana.

Zumba

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.