

GUIA DE CONTINGUTS DEL 1r TRIMESTRE DEL CURS 20/21

ANGLÈS AVANÇAT: 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 mitjà o avançat en aquesta llengua. Es farà una prova de nivell.

Destinat a persones que coneixen i han practicat aquesta llengua però que l'han oblidat i deixat de practicar, i que han decidit recuperar el perdut insistint en els aspectes gramaticals i de pronunciació i fluïdesa en idioma anglès. Acabem el curs amb expressions d'allò que agrada i ve de gust als alumnes.

ANGLÈS ELEMENTAL: Treball de l'idioma anglosaxó a través de la gramàtica, el vocabulari, la redacció i l'audició per a persones que disposin d'un elemental en aquesta llengua.

Treballarem: gramàtica, lectura i conversa.

CATALÀ (ELEMENTAL I AVANÇAT): Vols aprendre català? A l'Espai Gent Gran MAC t'ho posem ben fàcil! Per començar a parlar en català, per escriure els WhatsApp en català sense faltes, per millorar el que ja saps i per gaudir de la llengua catalana com a font de coneixement i plaer.

CONDICIONAMENT FÍSIC A, B, C I D: 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.

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, aquelles accions que, amb el pas del temps, són més difícils de realitzar.

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.

Temes diversos: gastronomia, llegir un text, comprensió del text, paraules noves, intentar parlar d'una pel·lícula vista.

COSES DE DONES: Espai dedicat a les dones on compartir experiències viscudes en el passat i en l'actualitat. Es parlaran de situacions quotidianes que sovint passen inadvertides, però que poden ser motiu de preocupació o d'estrès. Entre totes s'aprendrà a superar petits obstacles sense tantes dificultats.

És un curs per a dones de qualsevol edat i ètnia. 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.

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA A I B: 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 tant ràpidament la memòria.

HISTÒRIES DE BARCELONA (DIMARTS I DIJOUS) A, B, C I D: Es viurà la història de Barcelona a través dels seus personatges més emblemàtics i dels seus racons, com ara les fonts que componen part del seu paisatge (també amb sortides culturals).

INICIACIÓ AL DIBUIX: Aprendre i/o millorar coneixements i perspectiva del dibuix. S'inicia amb paper quadriculat, tant en l'original com en la còpia, fins a poder dibuixar directament a través d'elements aïllats.

Comencem amb iniciació al dibuix, a on poden entrar persones que no hagin dibuixat mai, així com aquells que ja han fet diferents cursos i han millorat progressivament. Normalment copiem diferents estils: edificis, flors, bodegons, animals, persones, etc. i fem dibuixos al natural.

JOCS D'ENGINY: Activa la teva ment amb jocs manuals dissenyats a mida (trenca-closques, els refranys, sopes de lletres...) Es treballaran la coordinació, l'agilitat manual, la memòria, els estats de decaïment anímic, previndrem malalties com l'Alzheimer i el Parkinson, i, sobretot, ens ho passarem molt bé amb el dinamisme de l'activitat.

Jocs i treballs manuals. Lectura comprensiva. Treballar la percepció, el càlcul, l'espai, el llenguatge, la memòria i el raonament. Amb el suport de tota mena de passatemps.

LLEGIR UN EDIFICI: El curs planteja fer més propera la història de l'arquitectura. S'analitzaran edificis civils i religiosos i la seva relació amb les societats que els van construir. S'utilitzaran materials audiovisuals i es realitzaran sortides puntuals per posar en pràctica allò après.

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 utilitzem vies tradicionals per treballar el fet de conèixer-nos a nosaltres mateixos.

PENSEM EN EL DIA A DIA: Espai de reflexió sobre el nostre dia a dia en què s'incorporaran elements de la història de la filosofia antiga i moderna.

El curs és una mena de reflexió sobre al vida diària. De la mà del llibre de José Antonio Marina "Tratado de filosofía Zoom", per tal d'aconseguir una vida més pròpia i més reflexionada.

PUNTES DE COIXÍ: Elaboració de filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina, fil, boixets, agulles i un coixí. 2 Tècniques: coixí redó i coixí llarg.

TAI-TXÍ (Tarda): És un curs pensat per a treballar la concentració, la coordinació de les diferents parts del nostre cos, l'enfortiment de zones específiques com ara les cames i el coneixement del propi cos. Equilibri, concentració, meditació, coneixement del cos.

TALLER EMOCIONS POSITIVES : En alguna ocasió hem pogut constatar que les emocions agradables ens predisposen a l'acció, a relacionar-nos i afavoreixen la motivació i la col·laboració, en aquest curs usarem les emocions positives per augmentar la capacitat de trobar possibles solucions als diferents problemes i també a afrontar-nos de manera diferent als reptes quotidians.

TALLER GESTIÓ D'EMOCIONS : A vegades no sabem com entendre i expressar el què sentim o ho fem d'una forma poc beneficiosa per a la nostra salut. Amb aquest taller, a través de diferents activitats, es poden aprendre tècniques per expressar les emocions i a gestionar-les d'una manera més adequada.

TALLER DE MEMÒRIA: Es treballa la memòria gràcies al seu entrenament i a la prevenció de possibles pèrdues a través de diferents exercicis en treballs grupals i individuals.

Curs eminentment pràctic per estimular les neurones i fer que el cervell treballi i les connecti bé, aconseguint millorar la memòria, comprensió, retenció, expressió oral, etc.

S'utilitzen tots els mitjans que els professionals posen a disposició dels professors per tal d'aconseguir els objectius establerts.

TALLER 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, la expressió, la organització... Així doncs, té beneficis en els aspectes cognitiu, físic, socioemocional, espiritual....

TALLER D'SMARTPHONES I TABLETS: Aquests tallers tenen l'objectiu d'ensenyar a usar els smartphones i tauletes digitals, des de saber trucar i gestionar els contactes, fins a la navegació per Internet i saber descarregar les aplicacions més freqüents, gestionar el correu electrònic, interactuar amb les xarxes socials, i fins i tot, distreure's amb un videojoc.