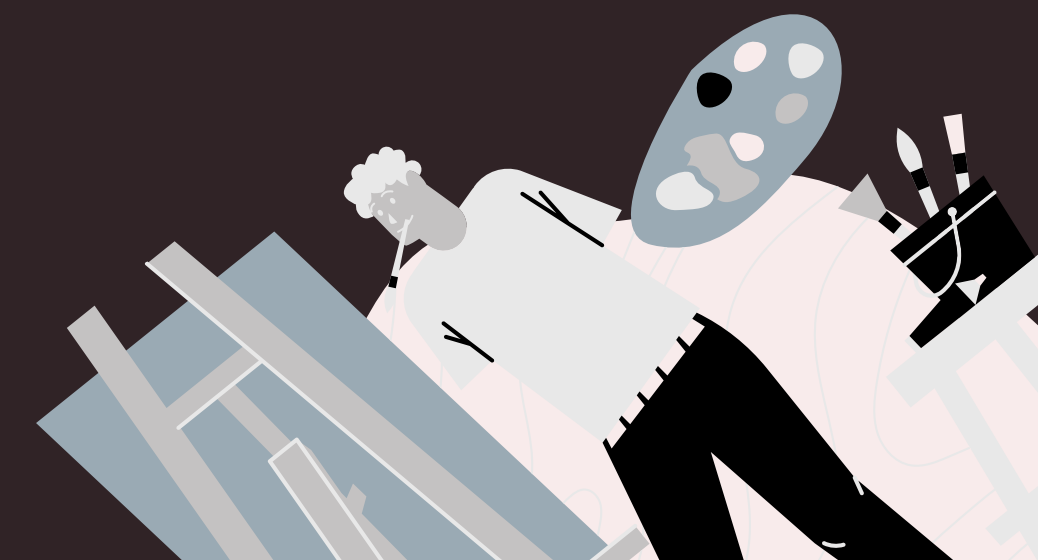
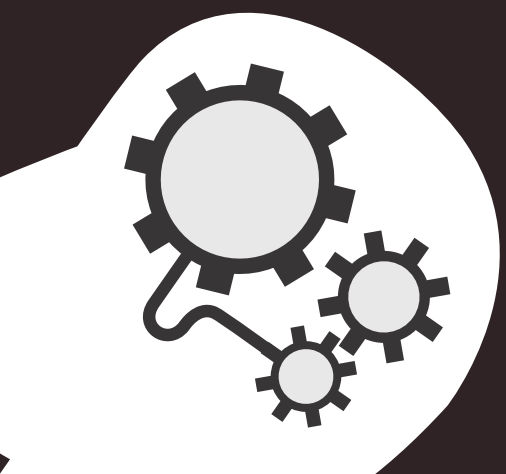




# PROGRAMACIÓ TARDOR

\* del 4 d'octubre al 20 de desembre



# ÍNDEX

<u>INSCRIPCIONS</u> .....	Pàg 1
<u>INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES</u> .....	Pàg 3 - 4 - 5
<u>IDIOMES</u> .....	Pàg 6 - 7
<u>SALUT I BENESTAR</u> .....	Pàg 8 - 9
<u>HABILITATS</u> .....	Pàg 10 - 11 - 12 - 13
<u>CONEIXEMENTS</u> .....	Pàg 14 - 15
<u>ACTIVITATS EN LÍNIA</u> .....	Pàg 16 - 17
<u>ACTIVITATS DE PAGAMENT: CORAL</u> .....	Pàg 18
<u>ACTIVITATS FÍSiques DE PAGAMENT I GRATUÏTES</u> .....	Pàg 18 - 19
<u>CONTRAPORTADA</u> .....	DADES DE TOTS ELS ESPAIS

# INSCRIPCIONS

Les inscripcions es realitzaran:

- En línia a partir de les 10.00 h del 13 de setembre i fins a les 19.00 h del 14 de setembre.  
inscripcions.gentgraneixample.cat
- Telefònicament els dies 15 i 16 de setembre de 10.00 a 13.00 i de 17.00 a 19.00 h
- El 17 de setembre telefònicament de 10.00 a 13.00 i de 17.00 a 19.00 h les persones que no són usuàries de cap Espai.
- El pagament de les activitats de pagament serà del 20 al 23 de setembre sense cita prèvia.
- A partir del 21 de setembre inscripcions als cursos amb places disponibles (sense limitacions)

Les trucades les podreu fer a qualsevol telèfon dels Espais de Gent Gran del Districte de l'Eixample.

647 475 636 - 678 527 130 - 678 527 444 - 667 421 304 - 647 475 310 - 667 471 198 - 678 527 103 -  
667 421 413 - 647 475 945 - 934 108 265 - 932 324 967 - 678 527 493 - 677 498 614 - 647 475 536 -  
934 516 736 - 934 536 075 - 647 475 979 - 932 562 831 - 937 065 886 - 647 475 968 - 627 440 693.

**A tenir en compte:**

Els cursos seran presencials i en línia.

Aquest trimestre et podràs apuntar a les activitats de qualsevol Espai sense prioritat d'inscripció.

Cada persona podrà inscriure's a si mateixa i com a màxim a una altra persona.

Cada persona es podrà apuntar a un màxim de 4 cursos (subjecte a incompatibilitats).

***Cal compromís d'assistència.*** És responsabilitat de tothom inscriure's als cursos amb un compromís clar de participació.

*Més de dues faltes seran baixa del curs.*

En cas d'inscriure't a alguna activitat en línia rebràs un correu electrònic amb l'enllaç del curs uns dies abans de l'inici de l'activitat. Important! Si no el trobes a la safata d'entrada, revisa el correu brossa (spam).

La guia de continguts amb la descripció dels tallers la podràs demanar al teu Espai de referència.





# ACTIVITATS DE PERSONES VOLUNTÀRIES

Les activitats començaran la setmana del 4 d'octubre i acabaran la setmana del 13 de desembre.

## TRANSFORMADORS:

**Iniciació al Word (Laureano Carbonell)**

Dijous de 10.00 a 11.00 h.

**Iniciació a l'Excel (Laureano Carbonell)**

Dijous d'11.15 a 12.15 h.

**Telefonia mòbil - WhatsApp (Asunción Alonso)**

Dimecres de 10.00 a 11.30 h.

**Coneix el teu ordinador - Windows 10, navegadors i Symbaloo (Antoni Badia) (prova d'accés)**

**(tenir correu electrònic i coneixements d'ordinador i Internet)**

Dimarts de 17.30 a 19.00 h.

**Informàtica bàsica i introducció al Word (Carme Bertran)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

**Smartphones, tauletes i ordinadors (Manel Pérez)**

Dimarts de 10.30 a 11.30 h.

## MARIA AURÈLIA CAPMANY:

**Taller d'Excel (Laureano Carbonell)**

Dilluns de 10.00 a 11.30 h.

## SANT ANTONI:

**Iniciació a la informàtica (UPC)**

Dimarts i dijous d'11.45 a 13.15 h, del 5 d'octubre a l'11 de novembre.

**Informàtica INICI eines Office (Antoni Colomina)**

**GRUP dilluns**, de 16.45 a 17.45 h.

**GRUP dimecres**, de 16.45 a 17.45 h.

**Smartphone INICI. Sistema Android (Lina Noguer)**

dijous de 18.00 a 19.00 h.

**GRUP OCTUBRE**, del 7 al 28 d'octubre.(4 sessions).

**GRUP NOVEMBRE**, del 4 al 25 de novembre.(4 sessions).

**El món de les aplicacions (Manel Pagès)**

**(tenir mòbil amb Internet i coneixements bàsics del funcionament)**

**GRUP OCTUBRE**, dimarts de 10.45 a 11.45 h,

del 5 d'octubre al 2 de novembre.

**GRUP NOVEMBRE**, dimarts de 10.45 a 11.45 h,

del 16 de novembre al 14 de desembre.

**WhatsApp (UPC)**

Dimarts i dijous de 10.45 a 12.15 h, del 16 al 30 de novembre.

**La Meva Salut (UPC)**

Dilluns i dimecres d'11.00 a 12.30 h, del 4 al 20 d'octubre.

**Videoconferències (UPC)**

Dimarts i dijous de 10.00 a 11.30 h, del 19 d'octubre a l'11 de novembre.

**Comprar per internet (UPC)**

Dilluns i dimecres d'11.00 a 12.30 h, del 8 al 22 de novembre.

## MONTSERRAT OLIVELLA:

**Coneix el teu ordinador - Windows 10, navegadors i Symbaloo**

**(Antoni Badia) (prova d'accés)**

**(tenir correu electrònic i coneixements d'ordinador i Internet)**

**GRUP A**, dilluns de 10.45 a 11.45 h.

**GRUP B**, dilluns de 12.00 a 13.00 h.

**GRUP C**, dimecres de 16.45 a 17.45 h.

**GRUP D**, dijous de 12.00 a 13.00 h.

**Smartphones (Sistema Android) (Miquel Àngel Gasch)**

**GRUP A**, dilluns de 16.45 a 17.45 h.

**GRUP B**, dilluns de 18.00 a 19.00 h.

**Informàtica nivell "0" (Carles Auró)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h.

**Informàtica INICI DIMECRES**

**(Domingo Martín) (llapis de memòria de 8 o 16 GB)**

Dimecres, de 10.45 a 11.45 h.

**Informàtica INICI DIJOURS (M. Rosa García)**

Dijous, de 9.30 a 10.30 h.



**Informàtica bàsica i introducció al Word (Carme Bertran)**

Dijous de 10.45 a 11.45 h.

**Internet AVANÇAT (Cristóbal Mora)**

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

**Informàtica INICI (Domingo Martín) (llapis de memòria de 8 o 16 GB)**

Dimarts de 16.45 a 17.45 h.

**Iniciació a la informàtica (José Antonio Amador)**

**(requereix tenir ordinador amb Internet a casa per practicar entre classes)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

**Smartphones (Domingo Martín) (tenir mòbil amb Internet)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

**Introducció a Internet (Isabel Porta)**

**(requereix tenir ordinador amb Internet a casa per practicar entre classes)**

Dijous de 16.45 a 17.45 h.

**El món de les aplicacions (4 sessions) (Manel Pagès)**

**(tenir mòbil amb Internet i coneixements bàsics del seu funcionament)**

**GRUP OCTUBRE**, dimarts de 18.00 a 19.00 h, del 5 d'octubre al 2 de novembre.

**GRUP NOVEMBRE**, dimarts de 18.00 a 19.00 h, del 16 de novembre al 14 de desembre.

## **FORT PIENC:**

### **Inici Word (Laureano Carbonell)**

Dilluns de 16.45 a 17.45 h.

### **Inici Excel (Laureano Carbonell)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Informàtica nivell INICIAL (Jordi Dols)**

Dimarts de 18.00 a 19.00 h.

### **Internet i correu electrònic INICIACIÓ (Marín Hontoria)**

Dimarts de 10.00 a 11.00 h.

### **Internet i correu electrònic AVANÇAT (Marín Hontoria)**

Dijous de 10.00 a 11.00 h.

## **CASAL CARLIT:**

### **Videoconferències (UPC)**

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.00 h, del 8 de novembre a l'1 de desembre.

### **WhatsApp (UPC)**

Dilluns i dimecres d'11.30 a 13.00 h, del 17 de novembre a l'1 de desembre.

### **Comprar per internet (UPC)**

Dimarts i dijous de 9.30 a 11.00 h, del 2 al 16 de novembre.

### **La Meva Salut (UPC)**

Dimarts i dijous 9.30 a 11.00 h, del 18 de novembre al 2 de desembre.

## **ESPAI ESQUERRA:**

### **Iniciació a la informàtica (UPC)**

Dimarts i dijous de 17.00 a 18.30 h, del 5 d'octubre a l'11 de novembre.

### **Videoconferències (UPC)**

Dilluns i dimecres de 10.00 a 11.30 h, del 4 d'octubre al 3 de novembre.

### **WhatsApp (UPC)**

Dilluns i dimecres de 10.00 a 11.30 h, del 8 al 22 de novembre.

### **Comprar per internet (UPC)**

Dimarts i dijous de 10.00 a 11.30 h, del 19 d'octubre al 2 de novembre.

### **La Meva Salut (UPC)**

Dimarts i dijous de 10.00 a 11.30 h, del 9 al 23 de novembre.

**Les activitats començaran la setmana del 4 d'octubre i acabaran la setmana del 13 de desembre.**

**FORT PIENC:**

**Català 2n nivell (Joana Vives)**

Dimarts de 10.00 a 11.15 h.

**Català 3r nivell (Joana Vives)**

Dimarts d'11.30 a 12.45 h.

**Català escriptura (Joana Vives)**

Dimarts de 16.45 a 18.00 h.

**Català AVANÇAT (Maria Castellò)**

Dijous de 16.45 a 17.45 h.

**Anglès conversa nivell INTERMEDI (Marta Torres)**

Dijous d'11.45 a 12.45 h.

**Anglès AVANÇAT (Montserrat Sero)**

Dilluns d'11.30 a 12.30 h.

**Francès conversa INTERMEDI (Montserrat Sero)**

Dimecres d'11.30 a 12.30 h.

**SAGRADA FAMÍLIA:**

**Parlem anglès BÀSIC (Ana María Mauricio)**

Dimarts de 9.30 a 10.30 h.

**Anglès AVANÇAT (Alfred Manau)**

Dijous de 9.30 a 10.30 h.

**Anglès tertúlia AVANÇAT (Josep M. Blasco)**

Dimarts de 10.00 a 11.00 h.

**Català BÀSIC (Maria Rebull)**

Dilluns de 17.00 a 18.30 h.

**Francès tertúlia (Josep Marcé)**

Dimarts de 17.00 a 18.00 h.

**TRANSFORMADORS:**

**Català conversa per castellanoparlants (Mercè Ferran)**

Dimarts de 18.15 a 19.15 h.

**Francès 1r nivell (Isabel Paluzie)**

**(tenir prèviament uns coneixements bàsics de francès)**

Dilluns de 18.15 a 19.30 h.

**Francès nivell INTERMEDI (Roser Mislata)**

**(has de portar el teu propi material, en cap cas es podrà compartir)**

**GRUP A**, dimarts de 17.00 a 18.30 h.

**GRUP B**, dimecres de 17.00 a 18.30 h.

**Conversa en francès nivell INTERMEDI (Danielle Ibarz)**

Dijous de 17.00 a 18.00 h.

**SANT ANTONI:**

**Català 1r nivell (Margarita Parés)**

Dilluns d'11.00 a 12.00 h.

**Rus (Ramon Esteve)**

Dilluns de 16.45 a 17.45 h.

**Francès 1r (Emilia Morejón)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h.

**Francès AVANÇAT (Emilia Morejón)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

**Conversa "in lingua italiana" (Joan Iribarren)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.





## MARIA AURÈLIA CAPMANY:

### **Conversa en Francès (Regine Del Grande)**

Dijous de 17.45 a 18.45 h.

### **Anglès BÀSIC (Isabel Carné)**

Dimarts de 16.30 a 17.30 h.

### **Anglès AVANÇAT (M. Luz Olmo)**

Dijous, 16.30 a 17.30 h.

## ESQUERRA:

### **Conversació en anglès nivell INTERMEDI-ALT**

**(Domingo Martín i Montserrat Igual)**

Dijous de 12.00 a 13.00 h.

### **Conversa en anglès nivell INTERMEDI (Xavier Sanllehí)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Conversem mentre aprenem el català (Mercè Pàmies)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

### **Anglès pràctic (Angelina Sementé)**

**(tenir coneixements bàsics)**

Dilluns de 12.00 a 13.00 h.

### **Llegim i parlem en català (Núria Cabistañ)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h.

### **Italià (Giuseppe Franzi)**

**GRUP A**, dimarts de 16.45 a 17.45 h.

**GRUP B**, dimarts de 18.00 a 19.00 h. **(tenir coneixements bàsics)**

### **Conversa en francès nivell AVANÇAT (Marta Sainz)**

Dimarts de 16.45 a 17.45 h.

## MONTSERRAT OLIVELLA:

### **Anglès INTERMEDI (Alphonsus Sequeira)**

Dimarts de 18.15 a 19.15 h.

### **Conversa en anglès nivell MIG (Xavier Sanllehí)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Alemany INICI 1 (Joana Vidal)**

Dilluns de 16.45 a 17.45 h.

### **Alemany INICI 2 (Joana Vidal)**

**(es farà prova de nivell)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Conversa i lectura en francès DL. (Roser Nogueras)**

**(cal tenir nocions de francès)**

Dilluns de 10.45 a 11.45 h.

### **Conversa i lectura en francès DC. (Roser Nogueras)**

**(cal tenir nocions de francès)**

Dimecres de 10.45 a 11.45 h.

### **Llegim i parlem català (Núria Cabistañ)**

Dijous de 12.00 a 13.00 h.

### **Rus INICI (Joan Rubio)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Francès INICI (Joan Rubio)**

Dijous de 10.45 a 11.45 h.

Les activitats començaran la setmana del 4 d'octubre i acabaran la setmana del 13 de desembre.

## TRANSFORMADORS:

### **Grup de tertúlia (Andreu Parera)**

Dilluns de 17.00 a 18.00 h.

### **Taller de Resiliència (Pilar Cases)**

Dilluns d'11.30 a 13.00 h.

### **Aprèn avui com recordar demà (Mutuam) (entrevista a la primera sessió)**

Divendres de 10.00 a 11.30 h.

## MONTSERRAT OLIVELLA:

### **Psicologia de la millora personal (Joana Gruszecka)**

Dimarts de 18.15 a 19.15 h.

### **Mindfulness (M. Teresa Palomas)**

Dijous de 12.00 a 13.00 h.

### **Taller d'humor i benestar (Pilar Cases)**

Dijous de 9.30 a 11.00 h.

### **Musicoteràpia (Creu Roja)**

Divendres de 11.45 a 13.15 h.

## FORT PIENC:

### **Meditació (Madrona Brugada)**

Dimarts de 09.30 a 10.45 h.

### **Ment sana (Armand Muntés)**

Dijous de 16.30 a 17.45 h, del 14 d'octubre al 16 de desembre.

### **Taller d'humor i benestar (Pilar Cases)**

Dilluns de 9.30 a 11.00 h.

### **Entrenament de la memòria 1 (Creu Roja)**

Dimarts de 10.00 a 11.00 h.

### **Vivències i solidaritat (Rufino Espino)**

Dimarts de 9:45 a 10:45 h.

## SANT ANTONI:

### **Control sofrològic de l'estrès (M. Rosa Serra)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Taller de la memòria (M. Carme Díaz)**

Dimarts de 18.00 a 19.15 h, del 5 d'octubre al 21 de desembre.

### **Taller de Resiliència (Pilar Cases)**

Divendres de 16.45 a 18.15 h.

### **Musicoteràpia (Creu Roja)**

Dimecres 17.00 a 18.30 h, del 3 al 24 de novembre.

## ESQUERRA:

### **Coneix-te a tu mateix/a (Glòria Pila)**

Dijous de 10.45 a 11.45 h.

### **Com ser amable i simpàtic/a (Josep M. Huguet)**

Dilluns de 9.30 a 10.30 h.

### **Entrenament de la memòria (Mercè Monteys)**

**GRUP A**, dimarts de 9.30 a 10.30 h.

**GRUP B**, dimarts de 10.45 a 11.45 h.

## MARIA AURÈLIA CAPMANY:

### **Estudi de la naturalesa de la ment i meditació (Presencial i en línia) (Alexandra Di Stefano)**

Divendres d'11.00 a 12.00 h.

### **Coses de dones (Margarita Minguez)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Memòria (M. Luz Olmo)**

**GRUP A**, dilluns de 10.45 a 11.45 h.

**GRUP B**, dilluns de 12.00 a 13.00 h.

### **Entrenament de la memòria (Mercè Monteys)**

**GRUP A**, dimecres de 9.30 a 10.30 h.

**GRUP B**, dimecres de 10.45 a 11.45 h.

**GRUP C**, dimecres de 12.00 a 13.00 h.

## ACTIVITATS OBERTES:

### **Gimnàstica mental (Memòria) A i B (Montserrat Herrera) (SEMIPRESENCIAL)**

Dijous, de 10.00 a 13.00 h, recollida i entrega de fitxes a l'Espai de referència.

### **Entrenament de la memòria (Mercè Monteys) (SEMIPRESENCIAL)**

Dijous, de 10.00 a 13.00 h, recollida i entrega de fitxes a l'Espai de referència.

Les activitats començaran la setmana del 4 d'octubre i acabaran la setmana del 13 de desembre.

### TRANSFORMADORS:

#### **Balls de saló (Pilar Brugada)**

Dimarts de 10.00 a 11.00 h.

#### **Balls en línia (Pilar Brugada)**

Dimarts d'11.15 a 12.15 h.

#### **Taller creatiu i manualitats (Mónica Vidal) (\*)**

Dimecres de 17.30 a 19.00 h.

#### **Dibuix (Juan Ramón Feu) (\*)**

Dimarts de 10.00 a 11.00 h.

#### **Pintura a l'oli (Juan Ramon Feu) (\*)**

Dimecres de 10.00 a 11.30 h.

#### **Pintura amb aquarel·la (\*)**

#### **GRUP A (Isabel Paluzie),**

dilluns de 16.30 a 18.00 h.

#### **GRUP B (Pilar Álvarez),**

dijous de 10.00 a 11.30 h.

#### **Escacs INICI (Manel Sáez)**

Dimarts 17.00 a 18.30 h, del 19 d'octubre al 14 de desembre.

#### **Teatre**

Dilluns de 16.30 a 18.00 h, del 4 d'octubre al 16 de juny.

### FORT PIENC:

#### **Balls en línia INICI (Carme Sagarra)**

Dijous de 10.30 a 11.30 h.

#### **Country AVANÇAT (Carme Sagarra) (\*)**

Dijous d'11.45 a 12.45 h.

#### **Sevillanes INICIACIÓ (Pedro Valdivia)**

Divendres de 9.30 a 10.30 h.

#### **Sevillanes INTERMEDI (Pedro Valdivia)**

Divendres de 10.45 a 11.45 h.

#### **Sevillanes AVANÇAT (Pedro Valdivia)**

Divendres de 12.00 a 13.00 h.

#### **Dibuix (Marta Torres) (\*)**

Dilluns de 18.15 a 19.15 h.

#### **Pintura a l'oli (Josep Caselles) (\*)**

Dilluns de 10.30 a 12.00 h.

#### **Aquarel·la (Lluïsa Cauhe) (\*)**

Dimecres de 17.00 a 18.30 h.

#### **Manualitats (Cecília Borràs) (\*)**

Dimecres de 10.00 a 11.30 h.

#### **Punt de creu (Montserrat Agustí) (\*)**

Dilluns de 16.30 a 18.00 h.

#### **Patchwork (Isabel Selva) (\*)**

Dimarts de 16.30 a 18.00 h.

#### **Tall i confecció (Sagrario Mellado) (\*)**

Dijous de 10.00 a 11.30 h.

#### **Ganxet i mitja**

#### **(Madrona Brugada i Consuelo Pascua) (\*)**

Dijous de 16.30 a 18.00 h.

#### **Rummikub (Jordi Ruiz i M. Teresa Guillen)**

(no hi podrà haver més de 2 jugadors per taula)

Dimarts de 17.00 a 18.30 h.

#### **Escacs (Jordi Dols)**

Dimarts d'11.00 a 12.30 h

#### **Teatre (Mercè Capdevila)**

Dimarts de 16.30 a 18.30 h, del 5 d'octubre al 17 de juny.

#### **Sardanes A (Silvia Barcelona i Enric Adrià)**

Dilluns d'11:45 a 12:45, del 18 d'octubre al 13 de desembre.

#### **Sardanes B (Silvia Barcelona i Enric Adrià)**

Dimecres d'11:00 a 12:00, del 20 d'octubre al 15 de desembre



## **SANT ANTONI:**

### **Tall i confecció (Paquita Llobera) (\*)**

Dilluns 10.45 a 11.45 h.

### **Punt de creu (M. Carmen Fernández) (\*)**

Dilluns de 12.00 a 13.00 h.

### **Iniciació al Patchwork (Ester Besoli) (\*)**

Divendres 10.45 a 11.45 h

### **Patchwork AVANÇAT (Ester Besoli) (\*)**

Dijous 12.00 a 13.00 h

### **Frivolité (M. Rosa Mateo) (\*)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Boixets (M. Rosa Mateo) (\*)**

Dijous de 16.45 a 17.45 h.

### **Ganxet i mitja (Laura Fernández) (\*)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Punt Mallorquí (Magda Sampol) (\*)**

Dijous de 9.30 a 10.30 h.

### **Bijuteria (Encarnació Pelegrí) (\*)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

### **Arts aplicades (Alfred Bartolomé) (\*)**

Dimarts de 18.00 a 19.00 h.

### **Pintura a l'oli TARDES (Marta Zapata) (\*)**

**(s'han de tenir nocions de dibuix)**

Dilluns de 16.45 a 17.45 h.

### **Pintura a l'oli MATINS (Enric Furriols) (\*)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Pintura sobre roba (Pepita Bragulat i Roser Arús) (\*)**

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

### **Flor natural premsada (Pilar Moreno) (\*)**

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

### **Art floral de NADAL (Carme Gual) (\*)**

Divendres de 17.00 a 18.30 h (4 sessions). 19 i 26 de novembre, 3 i 10 de desembre.

### **Collage (Sílvia Garcia) (\*)**

Dijous de 9.30 a 10.30 h.

### **Ceràmica, restauració i pintura (Tersa Antón) (\*)**

Dimecres de 10.45 a 11.45 h.

### **Tapisseria i restauració de mobles (Enric Pomes) (\*)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

### **Passos de ball (Francesc Martínez)**

Divendres de 12.00 a 13.00 h.

### **Ritme Corporal (Montse Ibáñez)**

Dimarts de 18 a 19 h. (A partir del 2 de novembre)

### **Country (Carme Sagarra)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

### **Sardanes (Àngel Cuenca)**

Dijous de 12.00 a 13.00 h.

### **Grup de guitarra nivell MIG (Emili Cirera i Joan Bertran)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Teatre (Frederic Caral) del 4 d'octubre al 16 de juny.**

Dilluns 10.30 a 12.45 h. CC. Cotxeres Borrell.

Dijous 16.30 a 17.45 h. Espai Sant Antoni.

### **Amigurumis inici (ninots a ganxet) (Marisa Vicente) (\*)**

Dimecres de 9.30 a 10.30 h.

### **Parlem de cuina (Belarmino Gavela) (\*)**

Divendres de 10.45 a 11.45 h.

## **MARIA AURÈLIA CAPMANY:**

### **Patchwork (Amelia Campos) (\*)**

**GRUP A**, dimecres de 10.45 a 11.45 h.

**GRUP B**, dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Dibuix (Pere Clarimon) (\*)**

Dilluns de 12.00 a 13.15 h.

### **Balls en línia (Nieves Rísquez)**

Dimecres de 17.45 a 18.45 h.



**Els tallers amb un (\*) hauran de portar el seu propi material i en cap cas es podrà compartir.**



## **MONTSERRAT OLIVELLA:**

### **Line Dance nivell 1 (Carlota Piquet)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Line Dance nivell 2 (Carlota Piquet)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

### **Sevillanas y Flamenco INICIO (Inma Cervilla)**

Divendres de 10.45 a 11.45 h.

### **Patchwork Grup 9.30 (Pilar Miralles i Assumpta Atxer) (\*)**

Dimarts de 9.30 a 10.30 h. Comença 19 d' octubre.

### **Patchwork Grup 10.45 (Pilar Miralles i Assumpta Atxer) (\*)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h. Comença 19 d' octubre.

### **Puntes de coixí (Rita Cruilles)**

Dimarts de 10.45 a 12.30 h.

### **Mitja (Maribel Fernandez-Peñaflor)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Ganxet (Elena Urquizu)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Costura (M. Luz Pérez) (\*)**

Dimecres de 16.45 a 18.15 h.

### **Patronatge (Edith Borda) (\*)**

Dijous d'11.15 a 13.00 h.

### **Manualitats en general (Núria Martí)**

Dilluns de 9.30 a 10.30 h.

### **Dibuix i aquarel·la, nivell 2 (Alícia Soro) (prova de nivell)**

Dijous de 16.45 a 19.00 h.

### **Papiroflèxia INICI (José B. Mariño)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h.

### **Papiroflèxia CONTINUACIÓ (José B. Mariño)**

**(cal tenir experiència en les tècniques bàsiques de la papiroflèxia)**

Dijous de 10.45 a 11.45 h.

### **Dibuix creatiu i relaxant (Joaquim Rovira) (\*)**

**(els alumnes hauran de portar el 1r dia de classe el material necessari indicat a la guia de continguts)**

Dimarts de 18.00 a 19.00 h.

### **Pintura Acrílica (Glòria Tarragó)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Tècniques de dibuix nivell AVANÇAT 9.45 (Toni Reyes)**

**(prova de nivell per a persones inscrites i en llista d'espera)**

Divendres de 9.45 a 11.15 h.

### **Tècniques de dibuix nivell AVANÇAT 11.30 (Toni Reyes)**

**(prova de nivell per a persones inscrites i en llista d'espera)**

Divendres d'11.30 a 13.00 h.

### **Tècniques de dibuix nivell INTERMEDI (Toni Reyes)**

Divendres de 16.45 a 18.45 h.

### **Canasta INICI (Dolors Sabadell)**

Dijous d'11.15 a 13.00 h.

### **Escacs INICI 9.30 (Manel Sáez)**

Divendres 9.30 a 11.00 h.

### **Escacs INICI 11.15 (Manel Sáez)**

Divendres d'11.15 a 12.45 h.



**Els tallers amb un (\*) hauran de portar el seu propi material i en cap cas es podrà compartir.**



## ESQUERRA:

### **Pintura sobre roba i fusta (Montserrat Herran) (\*)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Dibuix i pintura (Alfred Estalella) (\*)**

**GRUP A**, dilluns de 16.45 a 17.45 h.

**GRUP B**, dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Dibuix i pintura al natural (José Luis Frutos) (\*)**

Dimarts de 18.00 a 19.00 h.

### **Xarxa d'àvies - Taller de costura (Margarita Adam) (\*)**

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

### **Art floral (4 sessions) (Carme Gual) (\*)**

Dilluns de 10:45 a 11:45 h.

Dies: 15, 22 i 29 de novembre i 13 de desembre.

### **Manualitats (M. Antònia Marqués) (\*)**

Dijous de 10.45 a 11.45 h.

### **Punt de creu (M. Teresa Gurrea) (\*)**

Divendres de 10.45 a 11.45 h.

### **Balls en línia - Country (M. Teresa Rami)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h.

### **Balls en línia (José Luis Álvarez)**

Dijous de 16.45 a 17.45 h.

### **Sevillanes (M. Ángeles Domínguez)**

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

### **Sardanes (Maria Sallés)**

Dijous de 12.00 a 13.00 h.



### **Fer una fotografia (Carles Bolea)**

(portar càmera manual -compacta o Reflex-).

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

### **Tul i boixets (Pilar Ortiz i Josefa Abad) (\*)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Modelisme naval (Rafael Guien) (\*)**

Divendres de 16.45 a 17.45 h.

### **Taller de felicitacions (Trudie Blake Wilson)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

### **Bridge nivell 1 - INTERMEDI (teòric)**

(Maite Oto i Jordi Miquel) (prova d'accés)

Dimecres de 9.30 a 10.30 h.

### **Bridge nivell 2 - AVANÇAT (teòric)**

(Maite Oto i Jordi Miquel) (prova d'accés)

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

### **Bridge nivell 3 - AVANÇAT (teòric) (ANUL.LAT)**

(Josep Terol) (prova d'accés)

Dimecres de 9.30 a 10.30 h.

### **Canastón (Beatriz Gaspa)**

Divendres de 12:00 a 13:00 h,  
del 29 d'octubre al 17 de desembre.

### **Taller de Rummikub (Josep Ortí)**

Dimarts de 12:00 a 13:00 h.

### **Taller d'escacs (Manel Sáez)**

Dilluns de 10:45 a 11:45 h., de l'11 d'octubre al 13 de desembre.

### **Teatre (Emili Almazán)**

Dimecres de 16.45 a 18.15 h.

## SAGRADA FAMÍLIA:

### **Puntes de coixí (Marisa Simontacchi) (\*)**

Dijous de 17.00 a 18.30 h.

### **Dibuix i pintura (Pilar Borràs) (\*)**

Divendres de 10.00 a 12.00 h.

### **Pintura sobre roba (Margarita Mico) (\*)**

Dilluns de 10.00 a 12.00 h.

### **Sardanes INICI (M. Lluïsa Puiggròs)**

Dimecres d'11.30 A 13.00 h.

### **Sardanes AVANÇAT (Irene Esteller)**

Dijous de 17.00 a 18.00 h.

### **Sevillanes INICI (Pedro Valdivia)**

Dilluns de 16.30 a 17.10 h.

### **Sevillanes INTERMEDI (Pedro Valdivia)**

Dilluns de 17.20 a 18.00 h.

### **Sevillanes AVANÇAT (Pedro Valdivia)**

Dilluns de 18.10 a 18.50 h.

### **Teatre**

Dilluns i dimecres de 10.00 a 12.00 h, del 4 d'octubre al 16 de juny.

**Els tallers amb un (\*) hauran de portar el seu propi material i en cap cas es podrà compartir.**

Les activitats començaran la setmana del 4 d'octubre i acabaran la setmana del 13 de desembre.

**FORT PIENC:**

**Gaudir de la poesia (Antònia Torrelles)**

Dilluns de 12.00 a 13.00 h.

**Llegim, parlem i interpretem (Carme Brangulí)**

**GRUP A**, dimecres de 16.30 a 17.45 h.

**GRUP B**, dimecres de 18.00 a 19.15 h.

**Esriptura creativa (Montserrat Gallés)**

Dimecres de 16.30 a 17.30 h.

**Club de lectura (Montse Ginesta)**

Dimarts de 16.30 a 17.45 h. El 19 octubre,  
16 de novembre i el 14 de desembre (mensual).

**Recordem altres temps?**

**Cantem i juguem (Fabiola Gurria)**

Dimarts d'11.00 a 12.00 h.

**Història de l'art (Maria Castellò)**

Dimecres d'11.45 a 12.45 h.

**Diàlegs per a dones (Maria Teresa Vilardell)**

Dijous de 18.15 a 19.15 h.

**Astrologia INICI (Conxita Amargant)**

Dilluns de 17.00 a 18.00 h.

**SAGRADA FAMÍLIA:**

**Història de la Literatura Universal**

**(Mercè Ferrando Crexans)**

Dijous de 9.30 a 10.30 h.

**Història de Catalunya (Joan Rossell)**

Dijous de 12.00 a 13.00 h.

**ESQUERRA:**

**Racó de la poesia (Joan Constans)**

Dimecres de 10.45 a 11.45 h.

**Audicions musicals actives (M. Àngels Marengo)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

**Història de l'òpera (Domingo Martín)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

**Una aproximació al llenguatge dels símbols**

**(Anna Farré)**

Dijous de 16.45 a 17.45 h.

**MARIA AURÈLIA CAPMANY:**

**Repensar la història de l'art (Occidental)**

**(Amparo Monteagudo)**

Dimarts de 17.45 a 18.45 h.





### **MONTSERRAT OLIVELLA:**

#### **Dones que han deixat petjada (Montse Carreras)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h.

#### **Audicions musicals (Antoni Garcia)**

Dilluns de 10.45 a 11.45 h.

#### **Solfeig (Sergi Cortés)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

#### **Contaminación y cambio climático (José Antonio Ayuso)**

Dimecres de 10.45 a 11.45 h.

#### **Pinzellades d'història de l'art (Laura Ibáñez)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

#### **Història de la música (Francesc Moreno)**

Dimarts de 16.45 a 17.45 h.

#### **Iniciació a l'escriptura - Aprofundiment (Joaquim Rovira)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

#### **Economia i finances per a la gent gran (Ramon Solé)**

Dijous de 18.00 a 19.00 h.

### **SANT ANTONI:**

#### **Grup de lectura (Marisa Palomar)**

Dimarts de 18.00 a 19.00 h (quinzenal).

#### **INICI a la filosofia (Salvador Pardo)**

Dimarts de 10.45 a 11.45 h

#### **Filosofia AVANÇADA (Salvador Pardo)**

Dimarts de 12.00 a 13.00 h.

#### **Història de l'art (Antoni Lanau)**

Dilluns de 16.45 a 18.00 h (mensual, 1r dilluns de mes).

#### **Coneixent altres ciutats (Bella Núria Elpon)**

Dilluns de 18.00 a 19.00 h (quinzenal), del 18 d'octubre  
al 13 de desembre

### **TRANSFORMADORS:**

#### **Coneixem els bolets (Manel Fumanal)**

Dimecres de 12.00 a 13.00 h.

#### **Mirades sobre Àsia (Lina Mur)**

Dimarts de 10.00 a 11.30 h.

#### **Grup de lectura comentada i debat (Mercè Ferran)**

Dimarts de 10.00 a 11.00 h.

## IDIOMES:

**Alemanys pràctic (Anna Perelló)**  
**(tenir coneixements bàsics i correu electrònic)**

Dimecres de 17.00 a 18.00 h

**Anglès AVANÇAT lectura i conversa**  
**(Salvador Parera)**

Dijous d'11.00 a 12.00 h.

**Anglès INICI 2 (Domingo Martín)**  
**(es farà prova de nivell)**

Dijous de 17.00 a 18.00 h.

**Anglès INICI 3 (Domingo Martín)**  
**(es farà prova de nivell)**

Dimecres de 16.30 a 17.30 h.

**Anglès nivell INTERMEDI (Marta Sainz)**  
Dimecres de 17.00 a 18.00 h.

**Conversa en anglès nivell INTERMEDI**  
**(Marta Sainz) (prova d'accés)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

**Català 1r nivell (Margarita Parés)**  
Dilluns de 9.45 a 10.45 h.

**Català BÀSIC (Glòria Ester)**

Dilluns de 16.30 a 17.30 h.

**Català INTERMEDI (Glòria Ester)**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h.

**Català AVANÇAT (Glòria Ester)**

Dilluns de 18.30 a 19.30 h.

**Català escriptura (Joana Vives)**

Dimecres de 17.00 a 18.30 h.

**Francès INICIAL (Marisa Castillo)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

**Francès ELEMENTAL (Dolors Comas)**

Dimarts de 17.00 a 18.00 h.

**Francès AVANÇAT (Dolors Comas)**

Dimarts de 18.00 a 19.00 h

**Italià pràctic (M. Àngels Marengo)**

**(tenir coneixements bàsics i correu electrònic)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

## SALUT I BENESTAR:

**Kaizen, la millora contínua (Eulàlia Casas)**

Dimecres de 18:00 a 19:00 h

**Estudi de la naturalesa de la ment i meditació**  
**(Presencial i en línia) (Alexandra Di Stefano)**

Divendres d'11.00 a 12.00 h.

**L'art de Meditar - QUINZENAL (Josefa Herrera)**

Dilluns de 12.00 a 13.00 h.

**Taller de la memòria (M. Carme Díaz)**  
**(S'hauran de recollir fotocòpies a l'Espai de referència).**

Dijous de 17.00 a 18.30 h.



## HABILITATS/CONEIXEMENTS:

### **Audicions musicals (Antoni Garcia)**

Dilluns de 9.30 a 10.30 h.

### **Cosmologia (Àngel Suso)**

**(recomanable haver cursat descobrint els estels)**

Dimecres de 10.00 a 11.30 h.

### **Cosmologia AVANÇADA (Àngel Suso)**

**(haver cursat cosmologia)**

Dilluns d'11.30 a 13.00 h.

### **Dones que han deixat petjada (Montse Carreras)**

Dimecres de 10.00 a 11.00 h.

### **Descobrint els estels (Àngel Suso)**

Dilluns de 10.00 a 11.30 h.

### **Pinzellades d'història de l'art (Laura Ibañez)**

Dimecres de 16.45 a 17.45 h.

### **Club de lectura (Rosa Helena Segura i Enric Escamilla)**

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

13 d'octubre, 10 de novembre i 15 de desembre.

### **Tertúlies artístiques. Història de l'art (Teresa Serra)**

**Grup A**, dijous de 10.30 a 12.00 h.

**Grup B**, dijous de 12.15 a 13.45 h.

## INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES:

### **Edició d'imatge (Maribel Magrans)**

Dimarts de 16.45 a 17.45 h.

### **Smartphone INICI. Sistema Android (Lina Noguer),**

**GRUP OCTUBRE**, dimarts de 18.00 a 19.00 h (4 sessions),  
del 5 d'octubre al 2 novembre.

**GRUP NOVEMBRE**, dimarts de 18.00 a 19.00 h (4 sessions),  
del 9 al 30 novembre.

**GRUP DESEMBRE**, dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 h (4 sessions),  
del 9 al 21 desembre.

Les activitats començaran la setmana del 4 d'octubre i acabaran la setmana del 20 de desembre.

# ACTIVITATS DE PAGAMENT

## PREUS ACTIVITATS DE PAGAMENT CORAL I ACT. FÍSICA PRESENCIAL

*Targeta Rosa gratuïta:* 11 €

*Targeta Rosa reduïda:* 18 €

*Sense targeta Rosa:* 27.60 €

## CORAL

A càrrec de Pau Vallespí

### FORT PIENC:

Dimecres de 16.30 a 18.00 h.

### SAGRADA FAMÍLIA:

Dimarts de 16.00 a 17.30 h.

### CARLIT:

Dimarts de 18.00 a 19.30 h.

### ESQUERRA:

Dijous de 10.15 a 11.45 h.

## RECOMANACIONS GENERALS PER LES ACTIVITATS FÍSiques PRESENCIALS:

- Roba i calçat esportiu.
- S'haurà de venir amb roba d'esport des de casa (no hi haurà vestidor).
- La tovallola i la màrfega s'hauran de portar de casa.

### SAGRADA FAMÍLIA:

Posa't en forma, dilluns i dimecres (Cinta Lleixà)

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 10.45 a 11.45 h.

**loga, dimarts i dijous (Julia Galvez)**

**Grup** 9.15 a 10.15 h.

**Grup** 10.30 a 11.30 h.

### MONTSERRAT OLIVELLA:

Circuit fitness, dilluns i dimecres.

(Simón Basanta)

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 10.45 a 11.45 h.

Activa't amb ritme, dilluns i dimecres.

(Isa Abadal)

**INTENS** 9.30 a 10.30 h.

**MIG** 10.45 a 11.45 h.

**SUAU** 12.00 a 13.00 h.

**loga, dimarts i dijous. (Puri Mateos)**

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 10.45 a 11.45 h.

Estiraments, dimarts i dijous. (Puri Mateos)

de 12.00 a 13.00 h.

Tai-txí, dimarts i dijous. (Montse Bordes)

de 16.45 a 17.45 h.

# ACTIVITATS FÍSiques

### TRANSFORMADORS:

**loga, dilluns i dimecres. (Puri Mateos)**

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 10.45 a 11.45 h.

**Grup** 12.00 a 13.00 h.

Estiraments i tonificació, dimarts i dijous.

(Juliette Zimel)

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 10.45 a 11.45 h.

Pilates coreofuncional, dimarts i dijous

(Juliette Zimel)

de 12.00 a 13.00 h.

Condicionament físic, dilluns i dimecres.

(Eva Bermejo)

**Grup** 16.45 a 17.45 h.

**Grup** 18.00 a 19.00 h.

Taitxí, dimarts i dijous. (Nancy Paez)

**Grup** 16.45 a 17.45 h.

**Grup** 18.00 a 19.00 h.

### FORT PIENC:

**loga, dilluns i dimecres. (Julia Galvez)**

**Grup** 9.15 a 10.15 h.

**Grup** 10.30 a 11.30 h.

Condicionament físic, dimarts i dijous

(Artur Ferriz)

**Grup** 9.45 a 10.45 h.

**Grup** 11.00 a 12.00 h.



### SANT ANTONI:

**Tonificació funcional, dilluns i dimecres (Artur Ferriz)**

de 9.30 a 10.30 h.

**Estiraments, dilluns i dimecres (Artur Ferriz)**

de 10.45 a 11.45 h.

**Posa't en forma, dilluns i dimecres (Olga García)**

**INTENS** 9.30 a 10.30 h.

**INTERMEDI** 10.45 a 11.45 h.

**SUAU** 12.00 a 13.00 h.

**loga, dimarts i dijous (Eva Garcia)**

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 10.45 a 11.45 h.

**Zumba, dimarts i dijous (Katja Sancin)** de 9.30 a 10.30 h.

**Activa't amb ritme, dimarts i dijous (Katja Sancin)** de 10.45 a 11.45 h.

### ESQUERRA:

**loga, dilluns i dimecres (Eva García)**

**Grup** 9.30 a 10.30 h.

**Grup** 12.00 a 13.00 h.

**Activa't amb ritme INTENS, dimarts i divendres (Isa Abadal)**

de 9.30 a 10.30 h.

**Estiraments i tonificació, dimarts i divendres (Isa Abadal)**

de 12.00 a 13.00 h.

### MARIA AURÈLIA CAPMANY:

**Posa't en forma, dimarts i dijous (Olga García)**

**Grup** 10.00 a 11.00 h.

**Grup** 11.15 a 12.15 h.

# ACTIVITATS FÍSiques EN LÍNIA (PAGAMENT)

**Posa't en forma, dilluns i dimecres (Cinta Lleixà)** de 12.00 a 13.00 h.

**loga, dilluns i dimecres (Eva García)** de 10.45 a 11.45 h.

**Activa't amb ritme, dimarts i divendres (Isa Abadal)** de 10.45 a 11.45 h.

## PREUS ACTIVITATS DE PAGAMENT EN LÍNIA

*Targeta Rosa gratuïta: 9,35 €*

*Targeta Rosa reduïda: 15,30 €*

*Sense targeta rosa: 23,45 €*

# ACTIVITATS FÍSiques GRATUÏTES

### FORT PIENC:

**Taitxí A (Antonio González)**, dilluns d'11.30 a 12.30 h.

**Taitxí B (Antonio González)**, dimarts de 17.00 a 18.00 h.

### MARIA AURÈLIA CAPMANY:

**Taitxí (Antonio González)**, dimecres de 16.30 a 17.30 h.

### ESQUERRA:

**Taitxí - Qigong (Pilar Margelí)**, divendres de 16.45 a 17.45 h.

### SANT ANTONI:

**Taitxí (Natividad Gordo)**, dimarts de 16.45 a 17.45 h.

# ESPAIS DE GENT GRAN DEL DISTRICTE DE L'EIXAMPLE

**Transformadors:** Ausiàs March 60, 3a pl.

**Maria Aurèlia Capmany:** Enric Granados 47, bxs.

**Fort Pienc:** Plaça Fort Pienc 4-5.

**Sagrada Família:** Mallorca 425 - 433, 5a pl.

**Espai Esquerra:** Rosselló 78 - 80.

**Sant Antoni:** Comte Borrell 44 - 46 (interior d'illa).

**Casal Carlit:** Roger de Flor 162 (interior d'illa).

**Montserrat Olivella:** Calàbria 260.

WWW.GENTGRANEIXAMPLE.CAT

