

ESPAI DE GENT GRAN SAGRADA FAMILA**ALEMANY AVANÇAT**Professor(s): **MALDONADO ROMAN, JOSE**

Curs destinat a persones que ja tenen un coneixement d'alemany, es treballa gramàtica i conversa.

Dimecres 10:45-11:45h

Periodicitat: **TRIM.****ANGLÈS (LECTURA I CONVERSA)**Professor(s): **PARERA MUR, SALVADOR**

Dimecres 10:00-11:00h

Periodicitat: **TRIM.****ANGLÈS AVANÇAT**Professor(s): **MANAU SERRAMIA, ALFRED**

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

Dimarts 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.****ANGLÈS TERTÚLIA**Professor(s): **BLASCO CIURO, JOSEP M^o**

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

Dimarts 11:15-12:15h

Periodicitat: **TRIM.****APRANEM A PARLAR ANGLÈS BÀSIC**Professor(s): **MAURICIO GRIJALBA, ANA MARIA**

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.

Dimarts 09:45-10:45h

Periodicitat: **TRIM.****CATALÀ: HISTÒRIA I LECTURA**Professor(s): **ROSELL GOMA, JOAN**

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

Dijous 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.****CATALÀ BÀSIC**Professor(s): **REBULL GRAS, MARIA**

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

Dilluns 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.****COSMOLOGIA**Professor(s): **SUSO SANMIGUEL, ANGEL**

(*) Per apuntar-se a aquest curs és necessari haver realitzat el curs Descobrint els estels.

La cosmologia física, és la ciència que estudia l'Univers, tracta de respondre les preguntes sobre el seu origen, evolució i destí. A partir del denominat "Big bang", que els cosmòlegs situen fa uns 13,700 milions d'anys, l'univers s'està expandint, el que ha originat que l'energia inicial s'ha anat transformant en matèria per formar les partícules elementals que posteriorment creen els àtoms que formaran les estrelles i les galàxies.

Dilluns 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.****DESCOBRIM ELS ESTELS INICI**Professor(s): **SUSO SANMIGUEL, ANGEL**

Les estrelles, realment són grans masses de gas, principalment Hidrogen i Heli que arriben a la fusió nuclear, emeten (radiant) llum i calor. En aquest curs, intentarem donar respostes als diferents tipus d'estrelles, com es qualifiquen, com calculem la distància de les diferents estrelles. Les estrelles són elements vius, que en funció de la seva mida neixen evolucionen i moren, donant lloc a fenòmens còsmics tan espectaculars com les "Supernoves" o els "Forats negres".

Dilluns 09:45-10:45h

Periodicitat: **TRIM.****EDICIÓ D'IMATGE**Professor(s): **MAGRANS INGLES, M. ISABEL**

Adreçat a aquelles persones interessades a treballar imatges digital, fotogràfiques o de vídeo, captures amb smartphone, càmera o internet.

Dijous 12:00-13:00h

Periodicitat: **TRIM.****FRANCÈS INICIAL**Professor(s): **CASTILLO MIQUEL, MARISA**

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.

Dimarts 18:15-19:15h

Periodicitat: **TRIM.**

ESPAI DE GENT GRAN SAGRADA FAMILA**FRANCÈS MIG**Professor(s): **PERE MIQUEL LLAMPAYAS, LLUIS**

Mitjançant un àudio (nivell B1) traduïm el text i fem els exercicis sobre aquest àudio.

Dilluns 09:45-10:45h

Periodicitat: **TRIM.****IOGA A-B-C-D**Professor(s): **VIVES, PAULA**

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la ment. Una sessió on les asanes basades del Hatha Ioga 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.

Dimarts Dijous 09:45-10:45h

Periodicitat: **TRIM. P****ITALIÀ INTERMIG**Professor(s): **MARTI GARRIGA, M. TERESA**

En aquest curs treballarem coneixements bàsics d'italià, la comprensió lectora, gramàtica. Utilitzem llibres que ensenyen el tipus de vida i els costums, cançons, etc. Treballem més gramàtica que conversa.

Dimecres 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM.****L'ART DE MEDITAR (2N DT MES)**Professor(s): **HERRERA MARTINEZ, JOSEFA**

Dimarts 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.****L'IMPACTE DEL CANVI CLIMÀTIC**Professor(s): **BLASCO CIURO, JOSEP M^o**

Reflexionarem sobre la situació actual i veurem com ho podem canviar.

Dimarts 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM.****LITERATURA ESPANYOLA**Professor(s): **FERRANDO CREXANS, MERCE**

Dijous 09:45-10:45h

Periodicitat: **TRIM.****MILLORANT LES RELACIONS**

Professor(s):

Ens passem la vida relacionant-nos i sovint tenim la sensació de que és complicat entendre's. Tenim la certesa de explicar-nos bé i de que entenen el que diem? . Com iniciem i mantenim les relacions amb els altres?. Millorant les competències i habilitats socials ens ajudarà a comunicar-nos assertivament amb els altres

Dijous 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM.****MUSICOTERÀPIA**

Professor(s):

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 l'aspecte cognitiu, físic, sòcio-emocional, espiritual.....

Divendres 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM.****POSA'T EN FORMA A-B-C-D-E-F**Professor(s): **BERMUDEZ, VICTOR**

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. Tots els nivells.

Dilluns Dimecres 10:00-11:00h

Periodicitat: **TRIM. P****PUNTES DE COIXÍ**Professor(s): **SIMONTACCHI, MARISA**

En aquesta activitat es treballen les puntes des del començament fins a un nivell més avançat. No cal tenir una base de coneixements.

Dijous 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.****RELACIÓ D'AJUDA MUTUA**Professor(s): **CASAS, PILAR**

Moltes persones es dediquen a tenir cura d'altres persones i reben o tenen accés a una informació tècnica sobre malalties, pautes adequades d'higiene, alimentació, postures, etc. Aquest interès i ocupació limita la pròpia necessitat de cuidar-se. En una relació d'ajuda és tan important la manera de cuidar a l'altra persona com tenir cura d'una mateixa per tal de mantenir unes relacions sanes i un òptim benestar emocional.

Dijous 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM.**

ESPAI DE GENT GRAN SAGRADA FAMILA**SARDANES AVANÇAT**Professor(s): **ESTELLER LORENTE, IRENE**

La classe no té cap dificultat, es tracta de passar-ho bé i no fer que les sardanistes es cansin gaire.

Dijous 18:00-19:00h

Periodicitat: **TRIM.****SARDANES INICI I MIG A**Professor(s): **PUIGGROS SANMARTI, MARIA LLUISA**

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.

Dimecres 16:45-17:45h

Periodicitat: **TRIM.****SARDANES INICI I MIG B**Professor(s): **PUIGGROS SANMARTI, MARIA LLUISA**

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.

Dimecres 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.****SMARTPHONES**Professor(s): **MAGRANS INGLES, M. ISABEL**

Formació bàsica entorn l'ús i la configuració d'smartphones i tauletes sota el format Android.

Dijous 10:45-11:45h

Periodicitat: **TRIM.****SMARTPHONES: INTERNET I CORREU ELECT**Professor(s): **PERE MIQUEL LLAMPAYAS, LLUIS**

Curs on s'aprendrà a configurar i a usar les diferents eines de internet (usuari, navegador, correu electrònic...)

Dilluns 11:15-12:15h

Periodicitat: **TRIM.****TALLER PREVENCIÓ DE LA MEMÒRIA.**

Professor(s):

Taller prevenció de la Memòria. Aquest taller te 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.

09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM.**