

BALL EN LÍNIA

Dijous 16:45-17:45h

Professor(s): **BRUGADA GINESTA, MARIA DEL PILAR**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Coreografies per a ballar de forma grupal.

CATALÀ ESCRIPTURA NIVELL INICIAL (CATALÀ)

Dimecres 10:15-11:15h

Professor(s): **FERRAN LEG, MERCE**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Conèixer tot l'alfabet català i pronunciar-lo correctament.

Escriure des del primer dia.

Normes de gràmatica bàsiques, allà on arribem.

Coincidències i diferències en l'escriptura entre el català i el castellà.

Animar a la pràctica de la lectura en la vida quotidiana, cartells, anuncis, comunicats oficials de la Generalitat, l'Ajuntament, Centres Cívics, Culturals, diaris en català, llibres, etc...

CATALÀ ESCRIPTURA NIVELL INICIAL (CATALANOPARLANTS)

Dimarts 10:30-11:30h

Professor(s): **VIVES SALVADO, JOANA**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Taller d'ortografia catalana. Es començarà des del vocalisme i es continuarà segons el nivell que vagi mostrant el grup.

CATALÀ GRUP CONVERSA (PER CASTELLANOPARLANTS)

Dilluns 10:15-11:15h

Professor(s): **FERRAN LEG, MERCE**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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 castellà i el català.

Experiències personals de la llengua, a nivell familiar, d'amistats, etc...

Animar a veure pel·lícules, escoltar debats, programes culturals, etc...

Impuls per a començar a parlar al carrer.

CLUB DE POESIA

Dilluns 10:00-11:00h

Professor(s): **SANCHEZ MARTIN, DIONISIO**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

A partir de la lectura de la poesia, aprendre a interpretar-la i generar debats d'opinió.

CONEIXEM ELS BOLETS

Dimarts 12:00-13:00h

Professor(s): **FUMANAL DIEZ, MANUEL**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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

Anecdolari.

DIBUIX CREATIU RELAXANT

Dimecres 17:00-18:00h

Professor(s): **ROVIRA GUARDIA, JOAQUIN MARIA**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Aquest dibuix és relaxant perquè és divertit. Està pensat per a les persones que creuen que no saben dibuixar. Desenvolupa l'observació i la memòria. Fomenta l'habilitat manual i la capacitat de concentració.

Comencem fent patrons senzills, que després combinarem amb resultats sorprenents.

Finalment, amb els llapis de colors donarem més vida a les nostres petites obres.

DIBUIX ONLINE

Dimarts 10:00-11:00h

Professor(s): **FEU BENAVIDES, JOAN RAMON**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Aquest curs està enfocat a aprendre dibuix clàssic seguint el mètode Bague- Gerome, es tracta de ser capaç de reproduir una imatge a la mateixa mida que la viem sense la utilització d'una regla.

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA 1

Divendres 11:00-12:00h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Taller que té per objectius 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.

ESTIRAMENTS A

Dimarts Dijous 09:30-10:30h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Activitat dirigida a tota persona que vulgui moure's i millorar la seva qualitat de vida. Es treballa mobilitat articular, enfortiments dels grans grups musculars i estiraments.

FRANCÈS 1R NIVELL

Dilluns 18:15-19:15h

Professor(s): **PALUZIE DE LESCAZES, ISABEL**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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

GESTIÓ DE LES EMOCIONS

Dilluns 11:00-12:00h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Aquest taller té com a objectius conèixer l'origen i les funcions de les emocions, adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, potenciar la regulació emocional i proporcionar estratègies per afavorir l'equilibri personal i l'autoestima.

INICIACIÓ A L'ESCRITURA NARRATIVA

Dimecres 18:15-19:15h

Professor(s): **ROVIRA GUARDIA, JOAQUIN MARIA**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Escriurem un petit text cada setmana per trobar inspiració, el llegirem i el comentarem.

Fomentarem la imaginació i el potenciarem l'autocrítica.

Estudiarem les característiques del conte literari.

Lema: LLEGIR - ESCRIURE – PENSAR i viceversa.

IOGA A

Dilluns Dimecres 09:30-10:30h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Una manera de fer exercici on tan 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.

MIRADES SOBRE ÀSIA

Dimarts 10:00-11:00h

Professor(s): **MUR PEREZ, LINA**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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

MUSICOTERÀPIA

Dimarts 17:30-18:30h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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

Els objectius d'aquest taller són millorar la percepció i la motricitat, disminuir l'ansietat, millorar la capacitat d'atenció i concentració, millorar la circulació, facilitar espais de reflexió i augmentar la interacció i comunicació social.

NAVEGAR PER INTERENT

Dimarts 11:15-12:15h

Professor(s): **BADIA, ANTONI**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Amb el fil conductor del SYMBALOO aprendrem a "navegar" per Internet. També aprendrem a manejar els programes elementals del Windows 10 i treballarem amb les eines del Google. Més endavant (si tot va bé) entrarem a conèixer els programes de Microsoft Office.

PILATES COREOFUNCIONAL

Dimarts Dijous 18:00-19:00h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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.

PILATES REHABILITADOR

Dilluns Dimecres 18:00-19:00h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

L'objectiu de l'activitat és la prevenció de complicacions posturals i el desenvolupament d'un programa centrat bàsicament en les àlgies d'esquena.

Exercicis suaus i lents per reeducar els cos i ajudar a enfortir i obtenir una bona estabilitat articular.

PINTURA A L'OLI ONLINE

Dimecres 10:00-11:00h

Professor(s): **FEU BENAVIDES, JOAN RAMON**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Aprendre el mètode de la quadrícula per poder passar qualsevol imatge a una altra mida, preparar les teles amb emprimació, teoria del color i pintar les primeres capes molt diluïdes per deixar les capes superiors amb més cos i afegir en aquesta etapa l'oli.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

Dilluns 17:00-18:00h

Professor(s): **PALUZIE DE LESCAZES, ISABEL**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Descobrir l'aquarel·la mitjançant el dibuix i el color.

POTENCIANT LA RESILIÈNCIA

Dilluns 11:00-12:00h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

La resiliència és la capacitat que tenim les persones per fer front a les adversitats, superar-les i sortir enfortides.

Atendre quines són les pròpies fortaleses i com podem potenciar-les, ens permet reacciona de manera constructiva; superar el desànim, la impotència i l'espera passiva de solucions.

Els objectius d'aquest taller són conèixer les bases i particularitats de la resiliència, saber quins són els factors que repercuteixen en la capacitat resilient, adquirir un millor coneixement de les pròpies fortaleses, potenciar l'autoestima i proporcionar estratègies per encarar les adversitats.

PUNT DE CREU

Dimecres 17:30-18:30h

Professor(s): **ANYE FUSTE, CARMEN**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Taller on aprendre o millorar la tècnica en el punt de creu.

TAI-TXÍ A

Dilluns Dijous 09:30-10:30h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Aprendre els primers moviments del Tai-Txí Yang tradicionals, on es descobreix la filosofia i tradició oriental mitjançant els seus moviments.

S'aconsegueix l'agilitat i estabilitat que amb el temps es va perdent, es descobreix la força i la defensa de l'art marcial, elegància i coordinació dels moviments, i com no, aprendre a gaudir de l'activitat i a divertir-se amb els companys i companyes.

TALLER CREATIU

Dijous 17:30-18:30h

Professor(s): **VIDAL PICO, MONICA**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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

TERTÚLIES ARTÍSTIQUES. HISTÒRIA DE L'ART

Dijous 11:00-12:00h

Professor(s): **SERRA CASSERRES, TERESA**Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Taller on es comenten obres d'art: pintura, escultura, arquitectura,... de tots els temps.

ÚS DE TAULETES I SMARTPHONES (PONREC)

Divendres 10:30-11:30h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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.