



PROGRAMA D'ACTIVITATS EN LÍNIA DE PRIMAVERA 2021

REQUISITS DE PARTICIPACIÓ

Disposar d'ordinador, tauleta o telèfon amb càmera.

Tenir connexió a Internet.

Poder fer ús tant de micròfon com de càmera web.

Tenir un correu electrònic.

* **Les persones participants a les activitats en línia rebreu un correu electrònic amb l'enllaç per poder connectar-vos al curs.**

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Coneguem el mòbil – Abril (Manel Pagès)

Dijous de 17.00 a 18.00 h. Del 22 d'abril al 13 maig. **(4 sessions)**

Coneguem el mòbil – Maig (Manel Pagès)

Dijous de 17.00 a 18.00 h. Del 20 maig al 17 de juny. **(5 sessions)**

Curs de telefonia mòbil-Whatsapp (Asunción Alonso) **NOU**

Dimecres de 10.00 a 11.30 h. Del 14 d'abril al 26 de maig.

Requisits: Tenir telèfon mòbil.

Curs d'informàtica + Internet (Rosangel Moreno)

Divendres de 9.30 a 10.30 h. Del 16 d'abril al 18 de juny.

Requisits: Nocions per connectar-se a les classes, disposar d'un ordinador, connexió a internet i un compte de correu electrònic de Gmail.

Edició d'imatge (Maribel Magrans)

Dimarts de 16.30 a 18.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.

Requisits: Es treballa exclusivament en entorn PC i amb programari Windows.

Excel- Despeses de la llar (Antoni Badia)

Dijous d'11.00 a 12.30 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.

Requisits: Cal saber utilitzar el correu electrònic, les plataformes de videotrucada i tenir coneixements bàsics del programa Excel.

Informàtica bàsica i introducció al Word. (Carme Bertran)

Dimecres de 16.30 a 17.30 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.

Requisits: És imprescindible tenir el "paquet office" instal·lat al dispositiu amb el qual realitzareu el taller. Disposar de PC (tauleta/smartphone no vàlids).

Informàtica nivell intermedi i introducció al Word. (Carme Bertran) **NOU**

Dimecres de 10.00 a 11.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.

Requisits: Imprescindible haver cursat nivell bàsic. És imprescindible tenir el "paquet office" instal·lat al dispositiu amb el qual realitzareu el taller. Disposar de PC (tauleta/smartphone no vàlids).

Smartphone inici – Abril (Lina Noguera)

Dijous de 17.00 a 18.00 h. Del 15 d'abril al 13 maig. **(5 sessions)**

Requisits: Tenir mòbil amb sistema Android.
Smartphone inici – Maig (Lina Noguer)
Dijous de 17.00 a 18.00 h. Del 20 maig al 17 de juny. (5 sessions)
Requisits: Tenir mòbil amb sistema Android.
Smartphones (Domingo Martín)
Dimecres de 12.00 a 13.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Disposar d'un telèfon mòbil amb Internet.
**Tauletes digitals. Nivell iniciació (PONREC)
Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45 h. Del 13 d'abril al 27 d'abril.
**Tauletes digitals. Nivell intermedi (PONREC)
Dimarts i dijous de 17.15 a 18.15 h. Del 13 d'abril al 27 d'abril.
**Requisits: 4 sessions d'1 hora i última sessió de ½ hora, total = 4,5 hores/ 5 sessions
Taller d'Excel (Laureano Carbonell) NOU
Dimecres d'11.30 a 13.00 h Del 14 d'abril al 16 de juny
Requisits: Nivell bàsic d'informàtica
Taller Word (Laureano Carbonell) NOU
Dimecres de 10.00 a 11.30 h Del 14 d'abril al 16 de juny
Requisits: Nivell bàsic d'informàtica
PowerPoint + Microsoft Access (Laureà Carbonell) NOU
Dijous de 12.00 a 13.30 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.
Requisits: Nivell bàsic d'informàtica.
Windows 10. Coneix el teu ordinador (Antoni Badia) NOU
Dimarts de 17.00 a 18.30 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
ACTIVITATS FÍSiques (activitats de pagament)
RECOMANACIONS GENERALS: ús de màrfega, roba i calçat còmodes o mitjons antilliscants. <i>Les sessions tindran una durada de 50 minuts.</i>
Activa't amb ritme moderat (Isa Abadal)
Dimarts i divendres d'11.30 a 12.30 h. Del 13 d'abril al 18 de juny.
Activa't amb ritme alt (Isa Abadal)
Dimarts i divendres de 9.30 a 10.30 h. Del 13 d'abril al 18 de juny.
Balance (Olga García)
Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Circuit Fitness A (Simón Basanta)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Circuit Fitness B (Simón Basanta)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Estiraments A (Isa Abadal)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.

Estiraments B (Isa Abadal)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Estiraments C (Isa Abadal)
Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Estiraments D (Cinta Lleixà)
Dimarts i dijous de 9.45 a 10.45 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Estiraments E (Cinta Lleixà)
Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Estiraments F (Juliette Zimel)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Estiraments i tonificació suau (Isa Abadal)
Dimarts i divendres de 10.30 a 11.30 h. Del 13 d'abril al 18 de juny.
loga A (Eva García)
Dilluns i dimecres de 10.00 a 11.00 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
loga B (Eva García)
Dilluns i dimecres d'11.00 a 12.00 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
loga C (Puri Mateos)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
loga D (Puri Mateos)
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
loga E (Puri Mateos)
Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
loga F (Eva García)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
loga G (Eva García)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
loga bàsic H (Puri Mateos)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
loga intermedi I (Puri Mateos)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Posa't en forma suau (Víctor Bermúdez)
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Posa't en forma intermedi (Olga García)
Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Posa't en forma intens (Olga García)
Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Posa't en forma inicial A (Víctor Bermúdez)
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Posa't en forma inicial B (Víctor Bermúdez)

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.
Posa't en forma inicial C (Víctor Bermúdez)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Pilates coreofuncional (Juliette Zimel)
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h. Del 13 d'abril al 17 de juny.
Taitxí A (Nancy Páez)
Dilluns i dijous de 09.30 a 10.30 h. Del 12 d'abril al 17 de juny.
Taitxí B (Nancy Páez)
Dilluns i dijous de 10.30 a 11.30 h. Del 12 d'abril al 17 de juny.
HABILITATS
Balls en línia (Pilar Brugada) NOU
Dimarts de 17.00 a 18.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Bridge nivell 2. Teòric (Jordi Miquel i Maite Oto)
Dimarts d'11.45 a 13.15 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Requisits: Aquest curs es realitza a través d'exercicis per correu electrònic i de classes teòriques per videotrucada. Cal tenir coneixements avançats de Bridge (es realitzarà una prova d'accés per correu electrònic abans d'iniciar el curs).
Dibuix (Juan Ramón Feu)
Dimarts de 10.00 a 11.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Dibuix creatiu relaxant (Joaquim Maria Rovira) NOU
Dimarts de 17.00 a 18.30 h Del 13 d'abril al 15 de juny.
Dibuix i pintura natural (José Luis Frutos)
Dimecres de 10.00 a 12.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Es necessita material de dibuix i pintura a l'oli.
Iniciació a l'escriptura narrativa (Joaquim Rovira)
Dimecres de 17.00 a 18.30 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Disposar d'ordinador, impressora i internet. Saber utilitzar bé l'ordinador i el correu electrònic.
Origami – papiroflèxia (José B. Mariño) NOU
Dimarts de 10.00 a 11.00 h. Del 13 d'abril al 22 de juny.
Requisits: Cal tenir un compte de correu Gmail per poder-se connectar via Google meet. Caldrà presentar els treballs realitzats mitjançant una fotografia.
Pintura a l'oli (Juan Ramón Feu)
Dimecres de 10.00 a 11.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Recordem altres temps, cantem? (Fabiola Gurria)
Dijous de 10.00 a 11.00 h Del 15 d'abril al 17 de juny
Sevillanes i flamenc inici (Imma i Paloma Cervilla)
Divendres d'11.00 a 12.00 h. Del 16 d'abril al 18 de juny.

SALUT I BENESTAR

Aprèn avui com recordar demà (Mutuam)

Dimarts de 10.00 a 11.15 h. Del 20 d'abril a l'1 de juny.

Requisits: És imprescindible tenir equip informàtic amb plataforma zoom instal·lada, altaveus i micròfon. Previ a l'inici del taller es trucarà a les persones inscrites per resoldre dubtes de connexió. S'entregarà un dossier de treball a recollir al vostre Espai de referència.

*Entrenament de la memòria (Mercè Monteys)

Dijous de 10.00 a 13.00 h recollida i entrega de fitxes a l'Espai. Del 15 d'abril al 17 de juny.

*Gimnàstica mental A (Montse Herrera)

Dimecres de 10.00 a 13.00 h recollida i entrega de fitxes a l'Espai. Del 15 d'abril al 17 de juny.

*Gimnàstica mental B (Montse Herrera)

Dimecres de 10.00 a 13.00 h recollida i entrega de fitxes a l'Espai. Del 15 d'abril al 17 de juny.

Taller de la memòria A (M. Carme Díaz)

Dimarts de 17.00 a 18.30 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.

Requisits: Taller preventiu, per estimular la memòria. Material necessari: 10 fotocòpies a recollir al vostre Espai de referència.

Taller de la memòria B (M. Carme Díaz)

Dimecres de 17.00 a 18.30 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.

Requisits: Taller preventiu, per estimular la memòria. Material necessari: 10 fotocòpies a recollir al vostre Espai de referència.

Autoestima i assertivitat (Pilar Cases) **NOU**

Dimarts d'11.15 a 12.45 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.

Cafè – Tertúlia virtual (Andreu Parera)

Dilluns de 17.00 a 18.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.

Coneix-te a tu mateix/a (Glòria Pila)

Dijous d'11.00 a 12.00 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.

Emocions positives (Pilar Cases) **NOU**

Divendres de 9.30 a 11.00 h. Del 16 d'abril al 18 de juny.

L'art de meditar (Josefa Herrera)

Quinzenal - Dilluns de 12.00 a 13.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.

(12 i 26 d'abril - 10 i 31 (**24 de maig FESTIU**) - 14 de juny.

Meditació – Mindfulness (Alexandra Di Stefano)

Divendres d'11.00 a 12.00 h. Del 16 d'abril al 18 de juny.

Millorant les relacions (Pilar Cases) **NOU**

Dimarts de 9.30 a 11.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.

Taller de resiliència (Pilar Cases)

Divendres d'11.15 a 12.45 h. Del 16 d'abril al 18 de juny.

Requisits: Les persones inscrites al taller de Resiliència de gener a març no es poden tornar a inscriure a aquest taller.

Taller de vida quotidiana (Creu Roja) **NOU**

Dilluns de 17.00 a 18.00 h. Del 12 d'abril al 7 de juny.

Requisits: Abans de l'inici del taller s'haurà de recollir un dossier a l'Espai de referència. Es realitzarà videotrucada grupal un cop per setmana (en l'horari esmentat). Aquelles persones que no disposin d'opció per realitzar videotrucada, es poden apuntar igualment i es farà seguiment telefònic.

** Les persones inscrites a aquests tallers **hauran de recollir les fitxes** al seu Espai de referència, **per poder realitzar-les a casa i posteriorment tornar-les a l'Espai perquè puguin ser corregides**. AQUESTES ACTIVITATS NO ES REALITZARAN EN LÍNIA. Podeu demanar més informació als vostres Espais de referència.*

CONeixEMENTS

Audicions musicals (Antoni Garcia)

Dilluns de 10.00 a 11.00 h. Del 12 d'abril al 21 de juny.

Requisits: Cal tenir un compte de correu Gmail per poder-se connectar via Google meet.

Caminades per la nostra Història iniciació (Maria Badia) **NOU**

Dilluns de 10.00 a 11.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.

Caminades per la nostra Història continuïtat (Maria Badia)

Dilluns de 17.00 a 18.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.

Club de lectura (Helena Segura i Enric Escamilla)

Abril (sessió de presentació) / Maig (sessió del 1r llibre) / Juny (sessió del 2n llibre). Dates a determinar.

Requisits: Curs mensual. Les persones inscrites podran recollir els llibres a la seva biblioteca.

Cosmologia avançada (Ángel Suso)

Dilluns d'11.30 a 13.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.

Requisits: Haver cursat Cosmologia bàsica.

Descobrint els estels continuïtat (Ángel Suso)

Dimecres de 10.00 a 11.30 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.

Requisits: Haver cursat Descobrint els estels A o B.

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

Dimarts de 10.00 a 11.00 h. Del 13 d'abril al 22 de juny.

Requisits: Cal tenir un compte de correu Gmail per poder-se connectar via Google meet.

Història de l'òpera (Domingo Martín)

Dimarts de 12.00 a 13.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.

Lectures per videoconferència (Projecte A Cau d'Orella) **NOU**

Dimarts 10.00 a 11.15 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.

Pinzellades d'història de l'art (Laura Ibáñez)
Dimecres de 18.00 a 19.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Redescobrim pintores (Isabel Porta)
Dijous de 10.00 a 11.00 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.
Requisits: Cal saber utilitzar l'ordinador, el correu electrònic i un processador de textos (tipus Word).
Solfeig (Sergi Cortés)
Dimarts de 12.00 a 13.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Requisits: Es necessitarà llapis, goma, folis i llibreta pentagrama.
Tertúlies artístiques. Història de l'art. Grup A (Teresa Serra)
Dijous d'11.00 a 12.00 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.
Tertúlies artístiques. Història de l'art. Grup B (Teresa Serra)
Dijous de 12.15 a 13.15 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.
Una aproximació al llenguatge dels símbols (Anna Farré)
Dijous de 16.30 a 17.30 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.
IDIOMES
Alemanys inici (Joana Vidal)
Dilluns de 17.00 a 18.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.
Alemanys inici continuació (Joana Vidal) NOU
Dimecres de 17.00 a 18.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Només podran fer el curs els alumnes que el trimestre anterior hagin fet "Alemanys inici".
Alemanys pràctic (Anna Perelló)
Dimecres de 17.00 a 18.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Cal tenir coneixements bàsics d'alemany i saber utilitzar el correu electrònic.
Anglès avançat A (Salvador Parera)
Dijous d'11.00 a 12.00 h. Del 15 d'abril al 17 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell avançat d'anglès.
Anglès avançat B (Alfred Manau) NOU
Dimarts d'11.00 a 12.30 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell avançat d'anglès.
Anglès inici continuació (Domingo Martín) NOU
Dimecres de 16.30 a 17.30 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.

Requisits: Només podran fer el curs els alumnes que el trimestre anterior hagin fet “Anglès inici”.
Anglès inici (Domingo Martín)
Dijous de 17.00 a 18.00 h. Del 15 d’abril al 17 de juny.
Anglès nivell intermedi (Marta Sainz)
Dimarts de 16.45 a 17.45 h. Del 13 d’abril al 15 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell intermedi d’anglès.
Anglès nivell intermedi (Alphonsus Sequeira)
Dimarts de 18.15 a 19.15 h. Del 13 d’abril al 15 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell intermedi d’anglès.
Anglès pràctic (Angelina Semente)
Dimecres de 12.00 a 13.00 h. Del 14 d’abril al 16 de juny.
Requisits: Cal tenir coneixements bàsics d’anglès i saber utilitzar el correu electrònic.
Anglès pràctic - Continuïtat (Angelina Semente) NOU
Dilluns de 12.00 a 13.00 h. Del 12 d’abril al 14 de juny.
Requisits: Cal haver realitzat el trimestre passat el curs: “Anglès pràctic”.
Anglès tertúlia avançat (Josep M. Blasco)
Dimarts de 17.00 a 19.00 h. Del 13 d’abril al 15 de juny.
Requisits: Cal tenir coneixements bàsics de tertúlia i gramàtica d’anglès.
Conversa en anglès nivell intermedi (Marta Sainz)
Dimarts de 18.00 a 19.00 h. Del 13 d’abril al 15 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell intermedi d’anglès. Es farà una prova d’accés per correu electrònic abans d’iniciar el curs.
Conversació en anglès (Domingo Martín i Montserrat Igual)
Dijous de 12.00 a 13.00 h. Del 15 d’abril al 17 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell d’anglès intermedi-alt.
Aprenem a parlar català (Voluntariat per la llengua) NOU
Dimarts de 17.30 a 19.00 h. Del 13 d’abril al 15 de juny.
Català escriptura per catalanoparlants (Mercè Ferran) ANUL-LAT
Dimecres de 10.00 a 11.00 h. Del 14 d’abril al 16 de juny.
Català nivell avançat (Glòria Ester)
Dilluns de 18.30 a 19.30 h. Del 12 d’abril al 14 de juny.
Català nivell bàsic (Glòria Ester)
Dilluns de 16.30 a 17.30 h. Del 12 d’abril al 14 de juny.

Català nivell bàsic A (Joana Vives)
Dimarts d'11.00 a 12:30 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Català nivell intermedi (Glòria Ester)
Dilluns de 17.30 a 18.30 h Del 12 d'abril al 14 de juny.
Català 1r nivell (Margarida Parés)
Dilluns d'11.00 a 12.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.
Taller de català (Mercè Pàmies)
Dimecres de 18.00 a 19.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell bàsic de català.
Conversa en francès nivell avançat (Marta Sainz)
Dimecres de 17.00 a 18.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: Cal tenir un nivell avançat de francès.
Francès bàsic (Dolors Comas)
Dimarts de 17.00 a 18.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Francès intermedi (Dolors Comas)
Dimarts de 18.00 a 19.00 h. Del 13 d'abril al 15 de juny.
Requisits: Cal tenir coneixements bàsics de francès.
Francès tertúlia nivell intermedi (Lluís Peremiquel)
Dilluns de 10.00 a 11.00 h. Del 12 d'abril al 14 de juny.
Requisits: Cal tenir coneixements bàsics de francès.
Iniciació al francès a través de la música (Marisa Castillo)
Dimecres de 18.00 a 19.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Requisits: És altament recomanable l'ús de tauleta o PC pel seguiment d'aquest curs.
La musique que j'aime (Mario Garcia) NOU
Dimarts de 17.30 a 19.00 h. Quinzenal: 13 i 27 d'abril, 11 i 25 de maig i 8 juny.
Conversa "in lingua italiana" (Joan Iribarren) NOU
Dimecres de 17.00 a 18.00 h. Del 14 d'abril al 16 de juny.
Italià pràctic (Maria Àngels Marengo)
Setmanal, per correu electrònic. Del 12 d'abril al 18 de juny.
Requisits: Aquest curs es realitza només per correu electrònic. Cal tenir coneixements bàsics d'italià.

Aquesta programació pot veure's modificada.