



Associació de Pensionistes
i Jubilats La Sedeta

TALLERS PER A SÈNIORS

PRE-JUBILATS, JUBILATS I PENSIONISTES

De l'11 de gener al 19 de març de 2021

Tallers Online (a través de JITSÍ)

TALLERS CULTURALS

ESTIMAR LA MÚSICA

Gaudeix d'un recorregut per la història de la música, amb suport audiovisual

Responsable: **Víctor Frigola**

Divendres 9.30 a 10.30 h (online)

Preu: 32€ / trimestre

GRUP DE LECTURA

Si t'agrada llegir i participar d'una tertúlia posterior, t'esperem!

Responsable: **Dolors Dilmé**

Dates: 20 de gener, 17 de febrer i 17 de març (1 sessió/mes)

Dimecres de 10.30 a 11.30 h (online, temporalment)

Gratuït

HUMANITATS I CIÈNCIES

Pinzellades d'història, art, literatura, astronomia, actualitat...

Responsable: **Meritxell Sauras**

Dilluns 9.30 a 11 h (online)

Preu: 42 € /trimestre

TALLERS CREATIUS

DIBUIX I PINTURA

Treballarem tècniques de dibuix i de color, per conèixer de més a prop les seves qualitats

Responsable: **Laura Miras**

Dijous de 9.30 a 11h (online)

Preu: 40 €

ARTS PLÀSTIQUES: HISTÒRIA DE L'ART I CREATIVITAT

Seguint referents de la història de l'art, desenvoluparem la creativitat artística amb exercicis molt interessants

Responsable: **Isabel Pons**

Dimarts 12 a 13.30 h (online)

Preu: 40 €

TALLERS DE SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

IOGA

Exercici suau adaptat a les persones grans, realitzat en cadires, molt beneficiós per a la salut corporal i anímica

Responsable: **Núria Roc**

Dimarts 10 a 11h (online)

Preu: 32 €

MEMÒRIA I SALUT

Taller per a exercitar la memòria amb gran diversitat de propostes

Responsable: **Marga Calvo**

Dimecres 10 a 11h (online)

Preu: 36 € / trimestre

TALLERS INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Responsable: **Mili Plaza**

APRÈN A FER VIDEO-REUNIONS (JITSI)

*Vols poder participar en Tallers a distància?
Vols parlar i veure't amb familiars que tens lluny?*

(2 sessions d'1 hora)

Dimarts 11 a 12h (online)

Cal demanar hora a l'Associació

Gratuït

INFORMÀTICA:

REPASSEM CONCEPTES BÀSICS

Com s'organitza l'ordinador, com crear carpetes, com passar documents d'un lloc a l'altre...? Fem-ne un repàs!

Dilluns 12 a 13 h (online)

Preu: 40 € / trimestre

COM FER GESTIONS PER INTERNET?

T'expliquem de quina manera pots solucionar gestions sense moure't de casa!

Dijous 12 a 13 h (online)

Preu: : 40 € / trimestre

POWER POINT

Vols fer àlbums de fotos personalitzats amb imatges, música i video? T'ensenyem a fer-ho!

Dijous 10.30 a 11.30 h (online)

Preu: : 40 € / trimestre

PHOTOSHOP

Programa informàtic de retoc d'imatges, on et sorprendrà el que pots arribar a fer!

Dimecres 10.30 a 11.30 h (online)

Preu: : 40 € / trimestre

TALLERS D'IDIOMES

ANGLÈS

Aprèn i practica aquest idioma tan estès, al nivell que necessitis

Responsable: **Meritxell Sauras**

NIVELL INICIAL: Dimarts 9.30 a 10.30 h (online)

Preu: 32 € / trimestre

NIVELL MITJÀ: Dimarts 11 a 12 h (online)

Preu: 32 € / trimestre

NIVELL LECTURA I CONVERSA:

Dimarts 12.15 a 13.45 h (online)

Preu: 42 € / trimestre

FRANCÈS

Inicià't, repassa o perfecciona el teu francès, hi ha grups per a tots els nivells!

Responsable: **Salvador Parera**

NIVELL DE LECTURA I CONVERSA: Divendres 10 a 11 h (online)

Preu: 20 € / any

ITALIÀ

Si vols introduir-te en aquest bell idioma, ara pots fer-ho!

Responsable: **Salvador Parera**

NIVELL DE LECTURA I CONVERSA: Divendres 11.30 a 12.30h (online)

Preu: 20 € /any



Associació de Pensionistes
i Jubilats La Sedeta

TALLERS ESPORTIUS

ESTIRAMENTS

Practica amb professora aquest tipus d'exercicis que et faran sentir molt més àgil!

Responsable: **Eva Masó**

Divendres 10.15 a 11h (online)

Preu: 28 € / trimestre

XERRADES-TALLER

DE SALUT EMOCIONAL:

“Com cultivar el nostre benestar emocional en temps de Covid?”

Responsable: **Anna Descalzi**

Dimarts de 17 a 18.30h (1 sessió/mes) (online)

Dates: 26 de gener 23 de febrer 23 de març

Preu: 8€ / xerrada

(us podeu apuntar al nº de sessions que vulgueu)

Places limitades

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

934 583 649 – 660102444

www.gentgranlasedeta.cat

Sicília 321 – 08025 Barcelona

info@gentgranlasedeta.cat

www.facebook.com/associaciogentgranLaSedeta