



Cursos i Tallers 2025-26



Per a gent activa

**Per a persones que disposen de temps
lliure i volen adquirir nous
coneixements**

28-03-2026

Més informació a www.conex.cat



PREUS:

Matrícula: 30 € / curs.- Només es paga un sol cop, independent de les activitats en què s'inscriu. (les activitats d'un cop al mes no tenen matrícula).

Preu Activitat: 35 € / curs. Per cada activitat inscrita, mensual o quinzenal. Si l'activitat és quadrimestral, el segon quadrimestre es considera un nou curs.

Preu Activitats d'un cop al mes: 20 € / curs (sense matrícula)

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions



**Apunta't al WhatsApp de Conex Difusió
Per a estar totalment informat**

Com ho pots fer?

- 1.- Crea un nou contacte en el teu mòbil amb el
Nom: CONEX DIFUSIÓ i
Núm. de telèfon: 669 059 374
- 2.- Escriu: **HOLA** i el teu nom i cognoms.
- 3.- Així et registrarem per poder informar-te de totes les nostres activitats.
- 4.- Et pots donar de baixa quan ho desitgis, sortint del grup de difusió. Esborrant el contacte de la teva agenda.



En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

IDIOMES

ANGLÈS 1r — 172

Professor: Modest Valls

Dimarts de 17:30 a 18:30 h.

COMPLET

ANGLÈS (Inici) — 309

Professor: Antonio Pardo

Dimecres de 11:30 a 13:00 h.

ANGLÈS Conversa — 859

Professor: Xavier Garriga

Dijous de 10:00 a 11:30 h.

Aprendre i exercitar l'oïda amb llengua anglesa

COMPLET

ANGLÈS B1.1 (Miq) — 230

Professora: Silvia Porta

Dilluns de 17:00 a 18:30 h.

COMPLET
Nou Curs

ALEMANY 2n — 321

Professora: M^a Teresa Vallvé

Dijous de 17:00 a 18:30 h.

ALEMANY 3er — 750

Professora: M^a Teresa Vallvé

Dijous de 10:00 a 11:00 h.

FRANCÈS Conversa — 904

Professora: Dolors Barber

Dilluns de 11:30 a 13:00 h.

Il s'agit de parler, de raconter des histoires, des film, écouter des chansons, parler des livres, ou voyages pour améliorer la langue et la prononciation.

FRANCÈS Conversa — 140

Professor: Santi Estévez

Dijous de 11:30 a 13:00 h.

Intentarem recuperar i ampliar el francès de la nostra infància amb textos quotidians, poesies, cançons, gramàtica i qualsevol altre suggeriment.

COMPLET

FRANCÈS Conversa — 866

Professor: Victor Giménez

Dimarts de 10:00 a 11:15 h.

Nous ne voulons pas oublier la langue Française. Nous parlons, lisons et discutons sur des sujets divers. Les grands chanteurs comme Brel, Aznavour, Montand, Piaf, etc... nous accompagnent!.

On est heureux de se retrouver tous les mardis... en savoir plus sur a la web de Conex.

FRANCÈS 2n. — 965

Professor: Victor Giménez

Dimarts de 11:30 a 12:45 h.

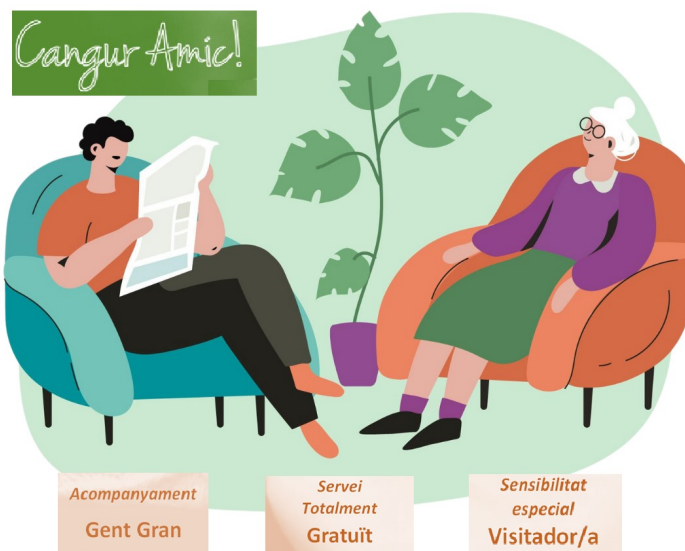
Nous lisons et parlerons pour essayer de comprendre l'esprit et l'actualité des français. Cette classe prétend être ouverte et plaisante.

ITALIÀ Inici A+ — 107

Professor: Riccardo Giamminola

Dimarts de 12:00 a 13:30 h.

COMPLET



En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

BELLES ARTS**PINTURA A L'AQUAREL·LA — 745**

Professora: Talia-Victoria Aguiar

Dimarts de 17:30 a 19:30 h.

Entendre i definir l'art a través de l'aquarel·la.

COMPLET**PINTURA A L'AQUAREL·LA — 168**

Professora: Maria Spallina

Dimecres de 17:00 a 19:00 h.**COMPLET****PINTURA SOBRE ROBA — 144**

Professora: Ana López

Dimecres de 9:30 a 11:30 h.**COMPLET****PINTURA A L'OLI — 857**

Professor: Robert Gago

Dimecres de 11:00 a 13:00 h.**COMPLET****DIBUIX INICI — 901**

Professor: Pere Clarimon

Dimecres de 09:30 a 11:00 h.**COMPLET****PINTURA ACRÍLICA — 150**

Professor: Jordi Martí

Dimarts de 10:00 a 12:00 h.**COMPLET****PINTURA AMB SORRA — 109**

Professora: Ana Garrido

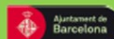
Dimecres de 17:00 a 19:00 h.**SAMEX****SERVEI DE CONEX PER A USUARIS I VOLUNTARIS.****POSEM AL VOSTRE ABAST, SAMEX, EL SUPORT ADMINISTRATIU D'ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT QUE US AJUDARÀ A ENTENDRE MILLOR EL MÓN DE LES GESTIONS BUROCRÀTIQUES.**

Concertar visita:
Sr. Manel Bueno
630 176 731 WhatsApp
samex@conex.cat
o als nostres centres

Més Informació a la nostra web: www.conex.cat i en els nostres centres

Conex Gran Via
Gran Via de les Corts Catalanes, 562
08011—Barcelona
Telèf.: 93.451.80.80

Conex Travessera
Travessera de les Corts, 39-43 2n pis
(Entrada pel c/ Aurora Bertrana)
08028—Barcelona
Telèf.: 93.333.77.59



En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

MANUALITATS

PATCHWORK Inici. — 592

Professora: Isabel Paluzie

Dijous de 11:00 a 13:00 h.

Es fan labors molt boniques i de gran creació, afavorint la convivència amb una relació molt humana i agradable.

COMPLET

PUNTES AL COIXÍ — 228

Professora: Pietat Martínez

Dilluns de 9:30 a 11:30 h.

Puntes de coixí diferents.

COMPLET

ARTESANIA AMB TAPS DE SURO — 232

Professor: Josep M^a Romero

Dijous de 10:00 a 11:30 h.

Curs Quinzenal (2n i 4t dijous)

Aprendre a transformar simples taps de suro en objectes únics, pràctics i decoratius.



TALLER DE CERÀMICA — 166

Professora: Miriam Castiglia

Dimecres de 17:00 a 19:00 h.

La ceràmica és un art i una artesanía amb una llarga història. Aprendre els conceptes bàsics de la ceràmica, incloent-hi les tècniques de modelatge a mà.

ALTRES ACTIVITATS

GRAFOLOGIA 1er. — 081

Professora: Vicenta Berbis

Dijous de 17:30 a 19:00 h.

Estudi de la personalitat a través de la lletra

ESCACS INICI — 796

Professor: Rafael Moliner

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

Màxim 6 persones.

Comença el 5 de novembre

COMPLET

ESCACS Intensiu — 101

Professor: Rafael Moliner

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

Màxim 6 persones.

Tots els dimecres del mes d'abril

MODISTERIA — 129

Professora: M^a Luz Pérez Álvarez

Divendres de 10:00 a 12:00 h.

Aprendre a cosir, a l'inici es fa un patró de la persona i a partir d'aquí es pot fer una faldilla, un vestit, una jaqueta, un pantaló....

Els inicis de l'entitat

CONEX va néixer l'any 1984 amb l'objectiu de promoure l'envelliment actiu de les persones quan acaben la seva trajectòria laboral, motivant-les perquè segueixin adquirint coneixement i explorant amb curiositat aquelles activitats que sempre han volgut fer però que no han desenvolupat per manca de temps o d'oportunitat.

Entitat basada en el **VOLUNTARIAT**. Actualment hi ha més de **200 voluntaris** que formem la nostra entitat i es vol continuar creixent.

Busquem Voluntaris !!!

Tipus de Voluntariat

- Voluntariat docent
- Voluntariat per a gestió i administració
- Voluntariat per a Cangur amic

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

IDIOMES**ANGLÈS Bàsic-A1.2 — 154**

Professora: Gloria Grané

COMPLET**Dimecres de 16:00 a 17:30 h.**

L'objectiu del curs és refermar el que hem fet fins ara i avançar en altres temps verbals, comparatius, genitiu saxó, preposicions, etc.. (temari més avançant de A1) Si be treballarem aspectes gramaticals, li donarem molta rellevància a parlar, escoltar i entendre.

S'ha de tenir uns coneixements mínims d'anglès

ANGLÈS A1.1 — 146

Professor: Joan Lluís Polo

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

Basant-nos en un curs per adults arribarem al nivell Europeu A1 dividint-lo en 2 cursos escolars.

Es treballarà tant la part de comprensió com la d'expressió afegint-hi alguna cançó.

Veure Nota 1**ANGLÈS-A2 — 885**

Professora: Marta Moreno

Dimecres de 12:00 a 13:30 h.

Anglès general tenint com a base del curs el llibre Practice and Progress, de nivell Pre-Intermediate, de L.G.Alexander, reforçat amb exercicis de gramàtica, ús de l'anglès i altres activitats que el complementen.

Veure Nota 1**ANGLÈS-Oral — 955**

Professora: Marta Moreno

COMPLET**Dimecres de 10:00 a 11:30 h.**

Aquest curs amplia l'abast de l'anterior curs "Anglès (Comprensió oral)"; afegint-hi Expressió oral, que a més de la comprensió (listening) inclou "expressió" (speaking).

Veure Nota 1**ANGLÈS 4t (Intermig - Alt) — 040**

Professora: Núria Pedra

COMPLET**Dimecres de 11:00 a 12:30 h.**

Vocabulari i diàlegs de la vida quotidiana d'Anglaterra.

ENGLISH CONVERSATION-A2 — 182

Professor: Daniel Brown

**Dimarts de 12:00 a 13:30 h.**

Fomentar la comunicació ampliant el vocabulari.

Millorar en la pronunciació.

Es requereix nivell mínim de conversació.

ANGLÈS A2 — 943

Professor: Joan Lluís Polo

COMPLET**Dimarts i Dijous de 10:00 a 11:30 h.**

Seguim el marc comú Europeu de referència, per a les llengües.

ANGLÈS A1.2 — 938

Professor: Sebastià Fiol

COMPLET**Dijous de 10:00 a 11:30 h.****ANGLÈS ORAL — 124**

Professor: David Casals

COMPLET**Dimecres de 16:30 a 18:30 h.**

Fomentar la comunicació ampliant el vocabulari.

Millorar en la pronunciació.

Es requereix nivell mínim de conversació.

ANGLÈS ORAL-2 — 155

Professora: Consuelo Alcuaz

**Dijous de 11:45 a 13:15 h.****ANGLÈS ORAL-1 — 156**

Professora: Consuelo Alcuaz

**Dijous de 10:00 a 11:30 h.****COMPLET****NOTA-1: AVÍS IMPORTANT PEL CURS 2025**

-26. Només en el cas d'haver-hi places disponibles, les persones interessades en inscriure's, que siguin noves al curs, seran ateses en una entrevista amb el professor, el dijous 25 de setembre de 10 a 12 hores a les instal·lacions de Travessera, sense necessitat de demanar hora prèvia.

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

IDIOMES**ALEMANY 1r Avançat — 951**

Professora: Joana Vidal

Dimarts de 16:45 a 18:15 h.

Seguim el marc comú Europeu de referència, per a les llengües.

Cal tenir coneixements bàsics.

ITALIÀ 3r — 113

Professora: Pilar Pérez

Dimarts de 12:00 a 13:30 h.

L'objectiu d'aquest curs és continuar avançant en l'estudi i pràctica de la llengua italiana i aprofundir en la seva gramàtica i vocabulari. Està dirigit a les persones que han fet segon curs i per qualsevol altra persona que vulgui practicar, reforçar i ampliar tot allò que sap i ha estudiat de la llengua italiana.

COMPLET**CLUB LECTURA D'ANGLÈS — 016**

Professora: Anne Dwyer

Dimecres de 17:00 a 19:00 h.Només el **4t dimecres** de cada mes.**MANUALITATS****ENQUADERNACIÓ I MANUALITATS — 263**

Professor: Santiago Plo

Dijous de 17:00 a 19:00 h.

Disciplina molt antiga. Art, tècnica i creativitat.

TALLER D'IDEES CREATIVES — 940

Professora: Núria Martí

Dilluns de 17:00 a 19:00 h.

Un espai per a compartir coneixements.

Sen de
Cangur Amic!



Vols ser un/a visitador/a

**CONEX TRAVESSERA**

Travessera de les Corts, 39-43, 2n

08028 Barcelona.

Tel. 93 333 77 59.

E-mail: serveicangur@conex.cat

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

TECNOLÒGICS**INFORMÀTICA Bàsica — 175**

Professor: Eduard Llueca

COMPLET**Dimecres de 11:30 a 13:00 h.**

Informàtica bàsica / Windows / Internet / Aplicacions Instagram, Youtube, WhatsApp, Microsoft Office (Word-Excel) / Pàgines web, etc.

PHOTOSHOP BÀSIC — 102

Professora: Elena Ramón

Dilluns de 10:00 a 11:30 h.

Aprendrem a enviar les nostres fotos del mòbil a l'ordinador, seleccionar-les, arreglar-les una mica i arxivar-les de manera que puguem trobar-les fàcilment. Podem també jugar amb elles de manera creativa.

FOTOGRAFIA CALLEJERA — 203

Professor: Juan Tarrés

Tots els DillunsDel **13-10-25 al 15-12-25 des de 10-12 hores**Del **12-01-26 al 15-06-26 des de 16,30-18,30 h.**

Es faran sortides per Barcelona i àrea Metropolitana per fer fotografies.

Es obligatori fer les fotografies amb càmera fotogràfica digital. (no telèfons mòbils)

INTRODUCCIÓ A LA IA — 178

Professor: Laureà Coll

Dijous de 12:00 a 13:30 h.

Un curs pensat per a persones amb curiositat pel món digital. Aprendràs què és la intel·ligència artificial i com fer servir eines com ChatGPT i Perplexity per resoldre dubtes, escriure textos, cercar informació útil i molt més.

**APLICACIONS INFORMÀTIQUES — 176**

Professor: Eduard Llueca

COMPLET**Dimecres de 9:30 a 11:00 h.**

Aquest curs és una ampliació del curs d'informàtica bàsica. Per seguir-ho cal saber manegar arxius i carpetes, tenir un compte de Gmail i mitjans per practicar.

**FOTOGRAFIA DIGITAL — 939**

Professor: Miquel Àngel Ramón

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.**Finalitza el 27-05-2026**

Tot el que vols saber de la fotografia digital d'avui. Classes teòriques i pràctiques.

OFIMÀTICA NIVELL BÀSIC — 105

Professor: Marc Ribas

COMPLET**Dimarts de 12:00 a 13:30 h.**

Aquest curs d'Ofimàtica, nivell bàsic, va dirigit a totes aquelles persones amb un interès especial d'ampliar els seus coneixements en l'elaboració de textos, fulls de càlcul i presentacions.

DESCOBREIX EL TEU MÒBIL — 141

Professor: Argemí Torrado

COMPLET**2n i 4t Dimarts de 16:30 a 18:00 h.**

Apre'n el maneig correcte del teu mòbil.

INTRODUCCIÓ A LA IA — 179

Professor: Laureà Coll

COMPLET**Dijous de 10:00 a 11:30 h.**

Repetició del curs 178 per estar complet



DURANT EL CURS FEM DIFERENTS XERRADES QUE ES PUBLIQUEN PUNTUALMENT EN LA NOSTRA WEB, I HO COMUNIQUEM PER WHATSAPP DIFUSIÓ PER A TOTES AQUELLES PERSONES QUE ESTIGUIN INSCRITES A CONEX-DIFUSIÓ (Veure en la contraportada com inscriure's).

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

EDUCACIÓ FÍSICA**IOGA SHRI VIVEK — 121**Professora: M^a Rosa Bastero**Dimecres de 09:15 a 10:15 h.**

Ioga Shri Vivek està adreçat a persones d'edat més avançada, on s'ajuda a agilitar i flexibilitzar les articulacions, complementant-ho amb pranaïama o respiracions per aprendre a millorar la nostra respiració i augmentar la nostra capacitat pulmonar.

COMPLET**TAI XI — 120**

Professor: Antonio González

Dimarts de 09:30 a 10:30 h.

Tai chi: són moviments lents i controlats on es fan unes formes concretes (seqüència de moviments).

COMPLET**CHI-KUNG — 122**

Professor: Antonio González

Dilluns de 09:30 a 10:30 h.

Qui Gong (Chi-kung). Són estiraments controlats, el mateix que Taichi però sense formes a complir.

**COMPLET****MARXA NÒRDICA INICIACIÓ - 221**

Responsables: Teresa Tarragó

Dilluns de 11:00 a 12:30 h.

La marxa nòrdica consisteix a caminar amb ajuda d'uns bastons especials. És una manera de caminar on s'inclou, no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos i, com a resultat es fa un exercici molt complet i amb molts beneficis per la salut. Activitat apta per tothom.

COMPLET**BIODANSA — 219**

Responsable: Silvia Sanz

Dilluns de 18:00 a 19:30 h.

La Biodansa és un sistema que a través de la música, les danses i els jocs dins un context de grup, afavorint l'expressió de la identitat de les persones que la practiquen. Estimula la integració amb un mateix, amb els altres i, en un sentit més ampli, amb l'entorn en el qual vivim, mitjançant exercicis individuals i en grup.

COMPLET**BALLS DE SALÓ - Inici — 786**

Professora: Agnès Fuster

Divendres de 17:00 a 18:00 h.

Aquestes classes són per persones que comencen i volen aprendre a ballar entre riures i amb la tècnica suficient per ser capaç de fer broma entre figura i figura.

COMPLET**BALLS EN LÍNIA — 746**

Professora: Agnès Fuster

Divendres de 18:00 a 19:00 h.

En aquest taller aprendrem diferents coreografies bàsiques de ball en línia. Aquesta disciplina de ball sense parella ens permetrà treballar el cos fent exercici aeròbic, potenciar la coordinació i passar una bona estona en grup. Assajarem el country, Tango, cha-cha-cha, etc

COMPLET**PASSEJADES PEL BARCELONÈS - 210**

Responsables: Pere Carbonell — M. Pilar Casellas

Dimecres de 10:00 a 13:00 h.

Senzilles caminades pel Barcelonès, Collserola, Montjuïc, Deltès del Llobregat i Besòs, Urbanes, etc., d'aproximadament 2 hores i uns 8 o 10 quilòmetres amb poc desnivell.

COMPLET**CAMINADES — 222**

Responsables: Eduard Lluca i Juan Tarrés

Dijous de 9:00 a 13:00 h.

En format matinal i sempre utilitzant el transport públic, es faran caminades, per Barcelona, Collserola, i les comarques properes. Durada aproximada 4 hores. Un recorregut assequible, d'uns 10 Km. aproximadament, sempre a un lloc diferent que s'anunciarà els dies previs a la sortida.

COMPLET**És necessari tenir un estat físic adient.**

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

HUMANITATS

AMÉRICA LATINA — 157

Professor: Patrocínio Picazo

Dijous de 11:30 a 13:00 h.

(Veure el temari a la web)

CULTURA I VIDA DELS IBERS — 970

Professor: Antoni Jaquemot

Dilluns de 10:00 a 11:30 h.

Una civilització territorial que va des d'una part d'Occitània, Catalunya, Comunitat Valenciana, part d'Aragó, Múrcia, part de Castella la Manxa i Andalusia Oriental.

HISTÒ. SEGLES - XVII-XVIII — 135

Professora: M^a Isabel Gómez

Dijous de 17:00 a 18:30 h.

Europa en guerra, compañías de índies orientals, la ilustración .

HISTÒ. SEGLE-XIX — 136

Professora: M^a Isabel Gómez

Dilluns de 17:00 a 18:30 h.

Industrialización, capitalismo, movimientos obreros, colonialismo.

ROMÀNIC / GÒTIC / RENAIXEMENT / BARROC — 829

Història de l'Art del segle XI al segle XVII

Professores: Magda Norberto i Montse Cabassa

Dimecres de 17:00 a 18:30 h.

- Importància del context històric: guerres, polítiques, creences, religions. Etapes: canvis climàtics, pandèmies, pobresa, ignorància. Temps de pau i riquesa, cultura i mecenes.

- Països amb importància per les seves influències en l'art, durant aquests 6 segles.

DESCOBREIX ÀFRICA I LA ÍNDIA — 918

Professor: Marià Guim

Dilluns de 16:00 a 17:30 h.

Geografia, clima, colonització, formes de vida, projectes,

ART I ARTISTES DEL SEGLE XX — 614

Professora: Carme Herbera

COMPLET

Dimarts de 11:30 a 13:00 h.

Artistes destacats de les Primeres i Segones Avantguardes, les obres dels quals han estat cabdals en l'art del segle XX

DONES A L'HISTÒRIA DE L'ART — 165

Professores: Empar Giménez i
M^a Àngels Monte

Dijous de 17:00 a 18:30 h.

Durant més d'una dècada, les professores d'aquest curs, llicenciades en Història de l'art, han estat recollint informació de fonts molt diverses sobre l'activitat de dones artistes al llarg de la història.

DONES ARTISTES. ALTRES CULTURES — 151

Professores: Empar Giménez i
M^a Àngels Monte



Dilluns de 17:00 a 18:30 h.

Curs Quinzenal (1r i 3r dilluns de cada mes)

En aquest curs ens plantejem fer un apropament general a contextos i obres artístiques que pertanyen a cultures i/o zones geogràfiques que no s'inclouen de manera habitual en les històries de l'art escrites des del punt de vista occidental (Europa/Estats Units).

PASSEJADES PER LA HISTÒRIA — 158

Professor: Javier de Anta

Dimarts de 11:30 a 13:00 h. — 161

COMPLET

Dimecres de 10:00 a 11:30 h. — 158

COMPLET

Sèrie de xerrades referides a fets, llocs, esdeveniments o fenòmens rellevants de la història (clàssica, mitjana, moderna i contemporània fins finals del segle XIX), pel seu impacte i conseqüències, explicades en llenguatge col·loquial, de manera senzilla i amena, com fent una passejada, amb respecte màxim al rigor històric i buscant fomentar la participació i el debat entre els assistents.

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

HUMANITATS

CULTURA JAPONESA — 118

Professor: Joan Ramon Paris

Dimecres de 11:30 a 13:00 h.

Quinzenal (2n i 4t dimecres de cada mes)

El curs de cultura japonesa pretén subministrar eines de coneixement a totes les persones que estiguin interessats en el Japó.

L'ANTIC EGIPT E — 145

Professor: Josep Manel Ferrer

Dimarts de 16:30 a 18:30 h.

Quinzenal el 2n i 4t dimarts de cada mes

(Veure més informació a la web)

Nou Curs

COMPLET

HISTÒ. I LLEGENDES DEL MÓN — 889

Professor: Ferran Alejaldre

Dijous de 11:30 a 13:00 h.

Les llegendes i els mites són relats que ens narren fets extraordinaris

COMPLET

ALTRES ACTIVITATS

CINE FÒRUM — 942

Presentador: Jaume Gala

Dimarts de 17:00 a 19:00 h

Només 1r dimarts de cada mes

Es projecta una pel·lícula. mensual S'informa puntualment per xarxes socials, cartells als centres, i web...

CINEMA TEMÀTIC — 108

Responsable: Victor Rubio

Dimarts de 16:30 a 18:30 h.

Només el 3r dimarts de cada mes

Cada mes, es parlarà de diferents temes i es projectarà una pel·lícula sobre el tema tractat.

CURS D'ASTRONOMIA — 961

Professor: Francisco García

Dilluns de 11:30 a 13:00 h.

L'astronomia és la ciència que estudia els astres.

COMPLET

ELS DILLUNS PARLEM — 117

Professor: Rafa Escudero

Dilluns de 10:00 a 11:30 h.

Nomes 3r dilluns de cada mes

Nou Curs

ASSERTIVITAT, EMPATIA I AUTOESTIMA — 115

Professor: Rafa Escudero

Dimarts de 11:45 a 13:15 h.

Començarà el dia 04-11-2025

L'objectiu d'aquest Taller d' ASSERTIVITAT, EMPATIA i AUTOESTIMA és el de facilitar un espai on aprendre i experimentar vivencialment eines que ens ajudin a construir i desenvolupar RELACIONS SANES I DE QUALITAT AMB NOSALTRES MATEIXOS I AMB ELS ALTRES a la nostra vida quotidiana.

COMPLET

UN VIATGE A LA CULTURA A TRAVÉS DELS SEGELLS — 112

Professor: Antonio Garruta

Dimarts de 16:30 a 18:00 h.

(Quinzenal - 1r i 3r dimarts de cada mes)

En aquestes trobades explorarem el fascinant món dels segells postals a través de la cultura i l'entreteniment: Personatges que han deixat empremta, Celebracions de centenaris, Pintors, Escriptors, Il·lustradors, Art, Monuments i molt més...

Nou Curs

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

ALTRES ACTIVITATS**INTRODUCCIÓ A LA LECTURA / ESCRIPURA NARRATIVA — 160**

Professor: Joaquim Rovira

COMPLET**Dijous de 16:30 a 18:00 h.**

Desenvolupar les nostres capacitats per escriure.

TALLER DE RISOTERÀPIA — 180

Professora: Aurea Arroyo

COMPLET**Dimarts de 16:30 a 18:00 h.****Un dia al mes (2n dimarts de cada mes)**

La risoteràpia et dona la consciència i les eines per ser feliç

TALLER DE MEMÒRIA — 170

Professora: Alicia Ferre

COMPLET**Dimecres de 11:45 a 13:15 h.****Objectiu del taller.** Mantenir el rendiment cognitiu adequat a l'edat i propi de cada persona,**Destinatari:** qualsevol persona sense deteriorament cognitiu patològic. Fem menció que el taller de memòria, no és un taller de coneixements, sinó un taller en el que s'entrenen les habilitats i capacitats ja presents.**TALLER DE BRICOLATGE — 130**

Professors: Albert Jané i Rafel Peinado

COMPLET**Dijous de 10:00 a 11:30 h.****Només el 3r dijous de cada mes**

Curs pràctic de bricolatge de la llar a totes les seves facetes: fontaneria, manualitats, electricitat, massilles, eines i materials, etc. Reparació d'aparells domèstics avariats.

EL MINIMALISME JAPONÈS — 224

Professor: Albert Serrat i Llorenç Boix

COMPLET**Dilluns de 16:30 a 18:00 h.****Curs Quinzenal (2n i 4t dilluns de cada mes)**

El Japó és la nació on l'esperança de vida és més alta. Una de les seves illes, Okinawa, té el percentatge de centenaris més alt del món. I tot això, té una relació directa amb la seva filosofia de vida i la felicitat....

Podem implementar-los en un món tan accelerat i consumista com el nostre?.

CLUB DE LECTURA — 218

Responsable: Carme Herbera

COMPLET**Dimecres de 17:00 a 18:30 h.****Només el 1r dimecres de cada mes**

Novel·les a decidir en el curs.

INICIACIÓ A LA VITICULTURA, ENOLOGIA — 957

Professor: Jordi Sánchez

COMPLET**Dijous de 11:30 a 13:00 h.**

Aquest curs està dividit en quatre seccions que ens ajudaran a adquirir uns coneixements de tot el procés vitivinícola des de l'inici de la plantació fins a aconseguir obtenir un vi de qualitat.

LLENGUATGE MUSICAL 1r. Avançat — 968

Professora: Cecília Roma

Dijous de 17:00 a 18:30 h.**TALLER DE MÀGIA (2n) — 131**

Professor: Albert Serrat

Dimarts de 16:30 a 18:00 h.**Curs Quinzenal (2n i 4t dimarts de cada mes)**

Aprendrem jocs de màgia, reflexionarem sobre fonaments de la màgia, construirem rutines màgiques, ... treballant individualment i en petit grup.

CANASTA — 126Professores: M^a Roser Enrich**Dimecres de 16:30 a 18:00 h.****(Quinzenal - 2n i 4t dimecres de cada mes)**

Activitat destinada a persones que vulguin jugar a la Canasta. Tant pels que en saben com pels que no i vulguin aprendre.

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

ALTRES ACTIVITATS**REEQUILIBRI COS-MENT - MEDICINA PRÀCTICA — 962**

Professor: Toni Mallea

COMPLET**Dijous de 17:00 a 18:30 h.**

En el present curs es mostraran diferents **tècniques de salut integral** de fàcil aplicació, per al tractament i l'auto-tractament de malalties comunes i la recuperació de l'equilibri físic, mental i emocional. Mitjançant l'aplicació de tècniques d'automassatge, respiració, relaxació i l'aplicació senzilla de tècniques d'acupuntura, quiropràxia, kinesiologia i altres tècniques integrals, ajudarem l'organisme i la ment a recobrar el seu benestar.

TAROT (1r) — 134

Professora: Nieves Rios

COMPLET**Dimecres de 16:00 a 17:30 h.****(Quinzenal - 1r i 3r dimecres de cada mes)****TAROT (Pràctiques) — 139**

Professora: Nieves Rios

COMPLET**Dimecres de 17:35 a 19:00 h.****(Únicament el 1r dimecres de cada mes)**

Dirigit a antics alumnes del 1r curs (cod.-134)

Nou Curs**TALLER DE NOVEL·LA NEGRA — 103**

Professora: Elena Ramon

Dilluns de 12:00 a 13:00 h.**(Màxim 8 persones)**

La novel·la negra com a inspiració i teló de fons per a un debat amigable sobre temes molt seriosos o gens seriosos, amb humor, on ningú té la raó i ningú sap més que els altres.

GUIATGE DE MEDITACIÓ — 127

Professora: Marta Dalmau

Dimarts de 10:00 a 11:00 h.

Comença el 7 d'abril

Nou Curs**MISTERIS I FENÒMENS PARANORMALS — 202**

Professor: Toni Mallea

Dimarts de 17:00 a 18:30 h.**Només el 4t dimarts de cada mes**

En aquestes jornades de misteris es tractaran diverses temàtiques relacionades amb el món paracientífic, les visions d'ovnis, els éssers extraordinaris, la telepatia, la vidència, l'astrologia, el tarot, personatges intrigants, societats secretes i tots aquells temes que s'aparten del món material en tres dimensions.

TAROT LLENGUATGE SIMBO.UNIVER. — 132

Professora: Rosa López

Dimarts de 16:30 a 18:00 h.**(Quinzenal - 2n i 4t dimarts de cada mes)**

El Tarot ens ofereix una visió simbòlica de la vida i els seus desafiaments, pot actuar com un mirall que reflecteix les nostres emocions, decisions i camins potencials.

ENEAGRAMA I MEDITACIÓ — 143

Professora: Pilar Torres

Dimecres de 16:00 a 18:00 h.**(Quinzenal - 2n i 4t dimecres de cada mes)**

L'Eneagrama és un mapa caracterològic d'autoconeixement. En què estan inclosos tots els éssers humans, sense importar raça, país o religió.

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

ALTRES ACTIVITATS**REFLEXOLOGIA — 162**

Professora: Nina Claver

Dimecres de 11:30 a 13:00 h.

La reflexologia podal és una tècnica que consisteix en l'aplicació de pressió amb el polze a les zones reflectides dels peus per promoure un estat de relaxació i estimular els processos de sanació del propi cos.

COMPLET**RUMMIKUB — 159**

Professores: Roser Enrich i

Mercè Gironella

Dimecres de 16:30 a 18:00 h.**(Quinzenal - 1r i 3r dimecres de cada mes)**

Activitat destinada a persones que vulguin jugar al rummikub. Tant pels que en saben com pels que no i vulguin aprendre .

COMPLET**C.C. CASA ELIZALDE**

València, 302 — 08024-Barcelona

En tots els cursos, per a poder iniciar-los, hi ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

FRANCÈS Conversa — 070

Professora: Isabel Paluzie

Dilluns de 10:00 a 11:30 h.**ANGLÈS Intermitg — 110**

Professor: Modest Valls

Dilluns de 12:00 a 13:30 h.**ALEMANY Conversa — 323**

Professor: Modest Valls

Dimecres de 10:00 a 11:00 h.**ANGLÈS 1er — 974**

Professor: Modest Valls

Dimecres de 11:30 a 12:30 h.

Domini de la conjugació verbal, lectura i pronunciació.

ESTIRAMENTS, CHI-KUNG, TAIXI — 906

Professor: Abel Pérez Freijo

Dijous de 9:15 a 10:15 h.

Totes les activitats són complementàries i estan orientades a la millora de la salut i el benestar de les persones, activant el Jing (essència), Chi (energia vital) i Shen (esperit).

No cal experiència i no hi ha límit d'edat.

COMPLET**ANGLÈS A1-A2 — 840**

Professora: Armande Tolon

Divendres de 10:30 a 12:00 h.**COMPLET****COMPLET****COMPLET**

Dimecres 24 de setembre de 2025,. No hi haurà inscripcions

Per la vostra informació us comuniquem el calendari lectiu per a aquest curs

**Curs
2025
2026**

Calendari lectiu de CONEX

Octubre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Desembre

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Gener

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrer

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Març

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Maig

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juny

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Setmana Santa

Festius Locals, de Conex i Nadal

Final quadrimestre

15 de setembre de 2025 Inici d'inscripcions

Finalització curs



12/10 - El Pilar
01/11 - Tots Sants
06/12 - La Constitució
08/12 - La Inmaculada
Del 22/12 al 06/01 - Festes de Nadal

06/02 - Final 1r quadrimestre
Del 30/03 al 06/04 - Setmana Santa
01/05 - Dia de treballador
25/05 - Segona Pasqua
19/06 - Final de curs

Més informació a www.conex.cat



Si no s'indica el contrari, totes les classes començaran la primera setmana d'octubre.

Centres propis



CONEX GRAN VIA: Gran Via de les Corts Catalanes, 562
08011-Barcelona - Tel. 93 451 80 80
Bus: 52, 59, H12, 55
Metro: L1 (Universitat)

CONEX TRAVESSERA: Travessera de les Corts, 39-43, 2on
08028– Barcelona - Tel. 93 333 77 59
(Entrada per c/ Aurora Bertrana)
Bus: 54, 157, D20, H8, L50, LH1, M12, V1
Metro: L5 (Collblanc)

Centres col·laboradors

CASA ELIZALDE: València, 302
Bus: H10, 39, 47, V17, 7, 22, 24
Metro: L2, L3, L4 (Passeig de Gràcia)



Estem a les xarxes socials



www.facebook.com/Conexbcn/



[Conex.cat](https://www.instagram.com/Conex.cat)



Comunicació

Amb el suport de:

