

# CURSOS i TALLERS CWRx 2024/25

per a gent activa



**Descubreix un món  
d'aprenentatges  
sense límits**



17/02/2025



Més informació a [www.conex.cat](http://www.conex.cat)



## PREUS:

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

**Preu Activitat: 35 € / curs** per cada activitat inscrita, inclòs els cursos quinzenals. Si la 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, 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, ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

**IDIOMES**

**ANGLÈS (Inicial) — 172**

Professora: Modest Valls

**Dimarts de 17:30 a 18:30 h.**

**COMPLET**

**ANGLÈS Conversa — 859**

Professor: Xavier Garriga

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

Aprendre i exercitar l'oïda amb llengua anglesa

**COMPLET**

**ANGLÈS Conversa — 119**

Professora: Alexandrx Bonet

**Dijous de 18:00 a 19:00 h.**

**COMPLET**

**ALEMANY 1er — 321**

Professora: M<sup>a</sup> Teresa Vallvé

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

**ALEMANY 3er — 750**

Professora: M<sup>a</sup> Teresa Vallvé

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

**FRANCÈS 1r — 140**

Professor: Santi Estevez

**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.

**FRANCÈS Conversa — 904**

Professora: Dolors Barber

**Dilluns de 11:30 a 13:00 h.**

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

**COMPLET**

**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.

**ANGLÈS (Inicial) — 114**

Professora: Ramón Piquero

**Dilluns de 11:30 a 13:00 h.**

**Amul-lat**



**ANGLÈS (Intermedi) — 309**

Professor: Antonio Pardo

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

**COMPLET**

**CATALÀ - 1er — 048**

Professora: Pilar Capdevila

**Dilluns de 17:30 a 18:30 h.**

Destinat a persones que, tot i tenir un bon domini del català parlat, es troben amb dificultats a l'hora de comunicar-se per escrit.

**Amul-lat**

**ITALIÀ Inici — 107**

Professor: Riccardo Giamminola

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



**COMPLET**

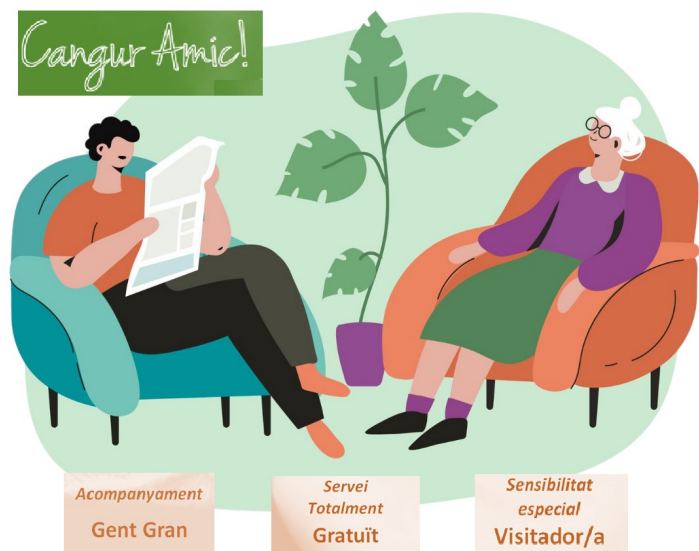
**FRANCÈS Conversa — 866**

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.

**COMPLET**



En tots els cursos, per a poder iniciar-los, 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**

Nou Curs

**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.****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.****TECNOLÒGICS****INTERNET I MÒBILS INICI — 967**

Professor: Rafael García

**Dilluns de 10:00 a 11:30 h.****Curs Quadrimestral****1r Quadrimestre: de 07/10/2024 a 07/02/2025****2n Quadrimestre: de 10/02/2025 a 20/06/2025****COMPLET****INTERNET I MÒBILS MIG — 969**

Professor: Rafael García

**Dilluns de 18:00 a 19:30 h.****Curs Quadrimestral****1r Quadrimestre: de 07/10/2024 a 07/02/2025****2n Quadrimestre: de 10/02/2025 a 20/06/2025****COMPLET****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

**COMPLET****ESCACS INICI — 796**

Professor: Rafael Moliner

**Dimecres de 10:00 a 11:30 h.****Màxim 4 persones.**

Comença el 6 de novembre

*En tots els cursos, per a poder iniciar-los, 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.

**PUNTES AL COIXÍ — 228**

Professora: Pietat Martínez

**Dilluns de 9:30 a 11:30 h.**

Puntes de coixí diferents.

COMPLET

**TALLER DE CREATIVITAT I EXPRESSIÓ ARTÍSTICA — 174**

Professors: José Valderasi  
Xavier Alcino

**Dimecres de 17:00 a 19:00 h.**



**TALLER DE CERÀMICA — 166**

Professora: Miriam Castiglia

**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](http://www.conex.cat) i en els nostres centres

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

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





**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, ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

**IDIOMES****ANGLÈS Inici — 154**

Professora: Gloria Grané

**Dimecres de 16:00 a 17:30 h.****COMPLET****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 de expressió afegint-hi alguna cançó.

**Veure Nota 1****ANGLÈS-A1 — 938**

Professor: Albert Bramona

**Dijous de 10:00 a 11:45 h.**

Anglès general tenint com a base del curs el llibre Streamline Departures (2a. part), de nivell Elementary, reforçat amb exercicis de gramàtica, ús de l'anglès i altres activitats que el complementen.

**Veure Nota 1****COMPLET****ANGLÈS A1.2 — 152**

Professora: Helen Sesma

**Dijous de 12:00 a 13:30 h.****COMPLET****ANGLÈS-A2 — 885**

Professor: Albert Bramona

**Dimarts 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****COMPLET****ANGLÈS 3r — 943**

Professor: Joan Lluís Polo

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

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

**COMPLET****ANGLÈS 4t (Intermig - Alt) — 040**

Professora: Núria Pedra

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

Vocabulari i diàlegs de la vida quotidiana d'Anglaterra.

**ANGLÈS-Oral — 955**

Professor: Albert Bramona

**Dimarts de 10:00 a 11:30 h.**

Aquest curs amplia l'abast de l'anterior curs "Anglès (Comprensió oral)", afegint-hi formació en Expressió oral. El nom del nou curs, 2024-25, queda reduït a "oral", ampliant la temàtica de "comprensió" (listening) a incloure "expressió" (speaking).

**Veure Nota 1****COMPLET****ANGLÈS... DIFFERENT— 205**

Professora: Helen Sesma

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

Algunes persones han tingut contacte amb l'anglès abans i no l'entenen quan el senten, o el pronuncien "a la Spanglish", o no acaben d'agafar la gramàtica... Aquest és un curs sense gramàtica, per educar l'orella i per acostar-s'hi a "dir-lo a la British standard English". I també per gent que s'inicia.

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

Professora: Anne Dwyer

**Dimecres de 17:00 a 19:00 h.**Només el **4t dimecres** de cada mes.

**NOTA-1: AVÍS IMPORTANT PEL CURS 2024-25.** Les persones interessades en inscriure's seran ateses per l'entrevista amb el professor, el dimecres 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, 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.

**CATALÀ 2n — 033**

Professora: Mercedes Claveras

**Dimarts de 10:00 a 11:30 h.**

Està dirigit a les persones que tenen un coneixement bàsic de la llengua catalana (l'entenen i el parlen) i volen perfeccionar el domini dels diferents aspectes que conformen l'escriptura principalment, doncs és aquí possiblement on es tinguin majors dificultats.

**ITALIÀ 2n — 113**

Professora: Pilar Pérez

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

L'objectiu és aprendre i treballar el lèxic bàsic per presentar-se, saludar, parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de la ciutat i el propi barri, de restaurants, de compres, dels gustos i activitats personals.

**COMPLET****CATALÀ... COMENCEM — 138**

Professora: Mercedes Claveras

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

Està dirigit per a alumnes "castellano parlants" o per a "aquells que mai o molt poc" s'hagin acostat al nivell del català escrit (en el nostre cas el barceloní).

**Nou Curs****MANUALITATS****ENQUADERNACIÓ I MANUALIATATS — 263**

Professor: Santiago Plo

**Dijous de 17:00 a 19:00 h.**

Disciplina molt antiga. Art, tècnica i creativitat.

**TALLER "EXPRESSAR-SE A TRAVÉS DE LES ARTS PLÀSTIQUES" — 149**

Professora: Silvia Castañé

**Dilluns de 16:00 a 17:15 h.**

Les arts plàstiques permeten explorar i gaudir de les nostres possibilitats expressives i establir una creativa comunicació amb els materials i amb el grup de persones participants. No és necessària experiència prèvia.

**Nou Curs****TALLER D'IDEES CREATIVES — 940**

Professora: Núria Martí

**Dilluns de 17:00 a 19:00 h.**

Un espai per a compartir coneixements.

**DIBUIX RELAXANT — 128**

Professor: Joaquim Rovira

**Dilluns de 17:00 a 19:00 h.**

Aquest dibuix és relaxant perquè és divertit. Està pensat per a les persones incapaces de dibuixar. Desenvolupa l'observació i la memòria. Fomenta l'habilitat manual i la capacitat de concentració.

**Nou Curs**

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

## TECNOLÒGICS

### **INFORMÀTICA Iniciació — 949**

Professor: Eduard Llueca

**Dimecres de 09:30 a 11:00 h.**

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

**COMPLET**

### **INFORMÀTICA Iniciació — 175**

Professor: Eduard Llueca

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

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

**COMPLET**

### **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 DIGITAL — 939**

Professor: Miquel Àngel Ramón

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

Tot el que vols saber de la fotografia digital d'avui.

### **OFIMÀTICA NIVELL BÀSIC — 105**

Professor: Marc Ribas

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

Aquest curs d'Ofimàtica, nivell mitjà, 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.

### **FOTOGRAFIA CALLEJERA — 203**

Professor: Juan Tarrés

**Tots els Dilluns**

Del 7-10-24 al 31-3-25 l'horari serà 10:00-12:00 h.

Del 7-04-25 al 16-6-25 l'horari serà 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)

**COMPLET**

### **DESCOBREIX EL TEU MÒBIL — 141**

Professor: Argemí Torrado

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

Aprèn el maneig correcte del teu mòbil.

**Nou Curs**

**COMPLET**

## HUMANITATS

### **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**

### **FILOLOGIA CATALANA I HISTÒRIA DE LA LITERATURA — 908**

Professor: Ferran Alejaldre

**Dimecres de 9:45 a 11:15 h.**

Veure Temari a la pàgina web

### **HISTÒRIA DE CATALUNYA L'EDAT MITJANA — 930**

Professor: Ferran Alejaldre

**Dijous de 09:45 a 11:15 h.**

Visió de Catalunya des de la prehistòria, formació dels catalans: ibers, grecs, celtes, àrabs .... Els Comtes de Barcelona, la Corona d'Aragó, els Almogàvers, la pesta, les creuades ...

### **HISTÒRIA DES DEL RENAIXEMENT FINS ARA — 898**

Professor: Ferran Alejaldre

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

Renaixement, Edat moderna i contemporània fins els moments actuals.



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

## HUMANITATS

### **CULTURA IBÈRICA — 970**

Professor: Antoni Jaquemot

**Dilluns de 10:00 a 11:30 h.**

Xerrades sobre la cultura ibèrica basades en les troballes arqueològiques i escriptures en llengua ibèrica sobre diversos suports i amb imatges que descriuen relacions comercials, rituals religiosos i costums.

La visió dels historiadors clàssics sobre els ibers i el que ens poden dir les pròpies escriptures al llarg de set-cents abans de la nostra era.

### **HISTÒRIA. EDAD MODERNA 1492-1789 — 135**

Professora: M<sup>a</sup> Isabel Gómez

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

### **HISTÒ. SEGLES.-XVIII-XIX — 136**

Professora: M<sup>a</sup> Isabel Gómez

**Dilluns de 17:00 a 18:30 h.**

### **ROMÀNIC / GÒTIC / RENAIXEMENT / BARROC — 829**

Professores: Magda Norberto i Montse Cabassa

**Dimecres de 17:00 a 18:30 h.**

Des de segle X fins el segle XVII

Etapes - Influències - Principals Artistes - Arquitectura - Escultura - Pintura - Manuscrits Il·luminats.

### **L'EGIPTE ETERN — 145**

Professor: Josep Manel Ferrer

**Dimarts de 16:00 a 18:30 h.**

**Només el 4t dimarts de cada mes**

**COMPLET**

### **CULTURA JAPONESA — 118**

Professor: Joan Ramon Paris

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

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

**Nou Curs**

### **HISTÒ. DE L'ART DEL SEGLE XX — 614**

Professora: Carme Herbera

**Dimarts de 11:30 a 13:00 h.**

**COMPLET**

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

### **HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA D'HISPANOAMÈRICA — 157**

Professor: Patrocinio Picazo

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

**Nou Curs**

### **DESCOBREIX ÀFRICA I LA ÍNDIA — 918**

Professor: Marià Guim

**Dilluns de 16:00 a 17:30 h.**

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

### **DONES A L'HISTÒRIA DE L'ART — 165**

Professores: Empar Giménez i M<sup>a</sup> 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.

**COMPLET**

### **PASSEJOS PER LA HISTÒRIA — 158**

Professor: Xavier de Anta

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

Sèrie de xerrades referides a fets, llocs, esdeveniments o fenòmens rellevants de la nostra història pel seu impacte i conseqüències, explicades en llenguatge col·loquial i de manera senzilla i amena, "com en un passeig", amb respecte màxim al rigor històric i buscant fomentar la participació i el debat entre els assistents.

**Nou Curs**

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

**EDUCACIÓ FÍSICA****IOGA SHRI VIVEK — 121**Professora: M<sup>a</sup> Rosa Bastero**COMPLET****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.

**IOGA — 795**Professora: M<sup>a</sup> Teresa Ustrell**Dijous de 10:00 a 11:00 h.**

És fa meditació, respiració i estiraments.

**Anul·lat****TAI XI — 120**

Professor: Antonio González

**COMPLET****Dimarts de 09:30 a 10:30 h.**

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

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

**MARXA NÒRDICA INICIACIÓ - 221**Responsables: Teresa Tarragó i  
Josep M<sup>a</sup> Barril**COMPLET****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.

**IOGA KUNDALINI**Professora: Rosa M<sup>a</sup> Lloret**Dilluns de 09:15 a 10:15 h. — 880****Divendres de 10:30 a 12:00 h. — 864**

Tècniques per establir la força física, mental i emocional

**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.

**BALLS EN LÍNIA — 746**

Professora: Agnès Fuster

**COMPLET****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

**PASSEJADES PEL BARCELONÈS - 210**Responsables: Josep M<sup>a</sup> Barril i Pere Carbonell**Dimecres de 10:00 a 13:00 h.**

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

**CAMINADES — 222**

Responsable: Eduard Lluca i Juan Tarrés

**COMPLET****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.

**PILATES — 874**Professora: Rosa M<sup>a</sup> Lloret**Divendres de 09:15 a 10:15 h.**

El mètode Pilates és un tipus d'entrenament enfocat a la correcció postural amb la finalitat d'obtenir control sobre el propi cos.

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

**EDUCACIÓ FÍSICA****BIODANSA — 219**

Responsable: Mònica Celma

**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****ALTRES ACTIVITATS****APRENTATGE EMOCIONAL — 015**

Professora: Anna Ballester

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

Nou Curs

**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...

**CONÈIXER I MILLORAR LES NOSTRES RELACIONS — 116**

Professor: Rafa Escudero

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

Nou Curs

L'objectiu d'aquest taller d'HABILITATS RELACIONALS es el de facilitar un espai on aprendre i experimentar vivencialment les eines que ens poden ajudar a construir i mantenir RELACIONS SANES I DE QUALITAT en el nostre dia a dia.

**CLUB DE LECTURA — 218**

Responsable: Carme Herbera

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

Novel·la policíaca

**COMPLET****CURS D'ASTRONOMIA — 961**

Professor: Francisco García

**Dilluns de 11:30 a 13:00 h.**

L'astronomia és la ciència que estudia els astres.

**CINEMA TEMÀTIC — 108**

Responsable: Victor Rubio

**Dimarts de 16:30 a 18:30 h.****Només el 3r dimarts de cada mes**

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

Nou Curs

**ASSERTIVITAT, EMPATIA I AUTOESTIMA — 115**

Professor: Rafa Escudero

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

Nou Curs

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.

**INTRODUCCIÓ A LA LECTURA / ESCRITURA NARRATIVA — 160**

Professor: Joaquim Rovira

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

Desenvolupar les nostres capacitats per escriure.

**COMPLET**

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

**ALTRES ACTIVITATS****LLENGUATGE MUSICAL 1r. Avançat — 968**

Professora: Cecília Roma

**Dijous de 17:00 a 18:30 h.****REEQUILIBRI COS-MENT - MEDICINA PRÀCTICA — 962**

Professor: Toni Mallea

**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.

**COMPLET****TALLER DE MEMÒRIA — 170**

Professora: Alicia Ferre

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

Els tallers de memòria ofereixen la possibilitat de compartir experiències i crear relacions socials que contribueixen encara més a mantenir una bona salut física i mental.

**TALLER DE BRICOLATGE — 130**

Professors: Albert Jané i Rafel Peinado

**Dimecres de 11:00 a 12:30 h.****Només el 3r dimecres de cada mes**

Taller d'iniciació al bricolatge en general i a la reparació de petits aparells domèstics avariats. Abans de llençar-los, mirem d'arreglar-los.

**COMPLET****TALLER DE MÀGIA (1r) — 133**

Professor: Albert Serrat

**Dilluns de 16:30 a 18:00 h.****Curs Quinzenal (2n i 4t dilluns de cada mes)****Nou Curs****MÓN DEL VI (Inici) — 164**

Professors: Jordi Sánchez i

Orlando Carone

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

Aquest curs teòric-pràctic tracta un ampli ventall d'accions des de l'elecció d'un terreny per plantar fins a la degustació del producte resultant, passant per tots els processos. Plantació, poda, verema, vinificació i criança. Inclou estudi de les diferents varietats de raïm i el seu comportament en diferents zones geogràfiques, tallers i activitats en vinya.

**Nou Curs****COMPLET****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.

**VITICULTURA, ENOLOGIA I TAST DE VINS (Curs superior) — 957**

Professors: Jordi Sánchez i Orlando Carone

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

Aquest curs teòric-pràctic és de nivell superior per a persones amb coneixements d'enologia i metodologia del tast de vi.

Es valoraran diferents vins, així com les característiques de les varietats de raïm. Estudi de les D.O. segons la tipologia del terreny, clima i varietal. Tallers i activitats en vinya.

**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)**

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

**ALTRES ACTIVITATS****TAROT (1r) — 134**

Professora: Nieves Rios

**Dimecres de 16:30 a 18:00 h.**

**Curs Quinzenal**  
(1r i 3r dimecres de cada mes)

**COMPLET****TAROT (2n) — 132**

Professora: Rosa López

**Dimecres de 16:30 a 18:00 h.**

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

**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.

**SALUT MENTAL I HUMOR POSITIU — 090**Professor: Josep M<sup>a</sup> Huguet**Dimarts de 12:00 a 13:30 h.**

Basat en el llibre "Les regles de la salut" de la Dra. Verónica Casado

**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.

**TALLER DE RISOTERÀPIA — 180**

Professora: Aurea Arroyo

**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

**ENNEAGRAMA — 143**

Professora: Pilar Torres

**Dimecres de 16:00 a 17:30 h.****(2n i 4t dimecres de cada mes)**

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

*Seu 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, ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

**FRANCÈS Conversa — 070**

Professora: Isabel Paluzie

**Dilluns de 10:00 a 11:30 h.****FRANCÈS 1er — 073**

Professora: Isabel Paluzie

**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, XI-KUNG — 906**

Professor: Abel Pérez

**Dijous de 9:15 a 10:15 h.****COMPLET****ANGLÈS B1-B2 — 840**

Professora: Armande Tolon

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

Gran Via de les Corts Catalanes, 796  
08023-Barcelona  
(Entrada per c/ Lepant, 186)

**PARRÒQUIA MARE DE DÉU DEL ROSER****MODISTERIA — 129**Professora: M<sup>a</sup> Luz Pérez Álvarez**Dimecres de 10:00 a 12:00 h.**

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

**COMPLET****LA CAIXA — SANTA MADRONA**

Avgda. Paral·lel, 95 — 08015-Barcelona

**MARQUETERIA — 123**

Professor: Miquel Garcia

**Dimecres de 10:00 a 12:30 h.**

Treballs amb planxes de fustes

**Anul·lat****MARQUETERIA — 124**

Professor: Miquel Garcia

**Dimecres de 17:00 a 19:00 h.**

Treballs amb planxes de fustes

**Anul·lat**

**Dilluns 23 de setembre de 2024, farem pont. No hi haurà inscripcions**

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

# Calendari lectiu de CONEX del curs

# 2024 2025

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

16 de setembre de 2024 Inici d'inscripcions

Finalització curs



12/10 - El Pilar  
01/11 - Tots Sants  
06/12 - La Constitució  
08/12 - La Inmaculada  
Del 23/12 al 06/01 - Festes de Nadal

07/02 - Final 1r quadrimestre  
Del 14/04 al 21/04 - Setmana Santa  
01/05 - Dia de treballador  
02/05 - Pont  
09/06 - Segona Pasqua  
20/06 - Final de curs

Més informació a [www.conex.cat](http://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)

**PARRÒQUIA MARE DE DÉU DE ROSER:** Gran Via Corts Catalanes, 796  
Bus: 7, H12, X1, 6, 54, V21  
Metro: L1 (Marina), L2 (Monumental)

**LA CAIXA — SANTA MADRONA:** Av. Paral·lel, 95  
Bus: 121, D20, H14, V11  
Metro: L2, L3 (Paral·lel)



### Estem a les xarxes socials

  
[www.facebook.com/Conexbcn/](http://www.facebook.com/Conexbcn/)

  
Conex.cat

  
Comunicació

### Amb el suport de:

