

Cursos i tallers 2021–2022
per

Gent gran
i Activa + 50



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

ALEMANY 1er — 321

Professora: Josefa Alonso

Dijous de 16:30 a 17:30 h.**ALEMANY 3er — 750**Professora: M^a Teresa Vallvé**Dijous de 16:30 a 17:30 h.****GRAFOLOGIA 1er. — 081**

Professora: Vicenta Berbis

Dijous de 17:45 a 19:30 h.

Estudi de la personalitat a través de la lletra

PATCHWORK Inici. — 592

Professora: Isabel Paluzie

Dijous de 11:45 a 13:00 h.

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

PINTURA I DIBUIX — 224

Professora: Ruth Rosa

Dimecres de 17:00 a 19:00 h.

Dibuix i pintura per iniciació i per ja iniciats, s'admeten tots els nivells.

INTERNET I MÒBILS MIG

Professor: Rafael García

Dilluns de 11:45 a 13:00 h. — 972**Dilluns de 17:30 a 19:00 h. — 973****Curs Quadrimestral—Del 07/02/2022 al 13/06/2022****ANGLÈS (listening) — 859**

Professor: Xavier Garriga

Dijous de 10:00 a 11:30 h.**ANGLÈS (Iniciació) — 309**

Professor: Antonio Pardo

Dimecres de 11:30 a 13:00 h.**FRANCÈS Conversa — 866**

Professor: Mercè Matas

Dimarts de 10:00 a 11:30 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 2on. — 965

Professor: Victor Giménez

Dimarts de 11:45 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.

PUNTES AL COXÍ — 228

Professora: Pietat Martínez

Dilluns de 10:00 a 12:00 h.

Puntes de coixí diferents.

PINTURA I AQUAREL·LA — 745Professora: M^a Pilar Clavaguera**Dimarts de 17:00 a 19:00 h.**

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

CATALÀ - 1er — 048

Professor: Joaquim Sendra

Dilluns de 16:15 a 17:15 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.

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.

Tipus de Voluntariat

- Voluntariat docent
- Voluntariat per a gestió i administració
- Voluntariat per a Cangur amic (Visitadors/res)

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

ALEMANY INICI — 951

Professora: Joana Vidal

Dimarts de 16:30 a 17:30 h.

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

ANGLÈS (A2) — 885

Professor: Albert Bramona

Dimarts de 12:00 a 13:30 h.

Anglès general, seguint el mètode Streamline Departures, 2a. part, reforçat amb Essential Grammar in Use de Raymond Murphy. Nivell A2 Elementary.

ANGLÈS 4rt (Intermig—Alt)

Professora: Núria Pedra

(Triar un dels dos dies)

Dimarts de 11:00 a 12:30 h. — 018

Dimecres de 11:00 a 12:30 h. — 040

Vocabulari i diàlegs de la vida quotidiana d'Anglaterra.

Aquets dos cursos Començaran al gener

INFORMÀTICA Iniciació — 949

Professor: Eduard Llueca

Dijous de 10:00 a 12:00 h.

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

FOTOGRAFIA DIGITAL — 939

Professor: Miquel Àngel Ramon

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

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

Aquest curs començarà el 12 de gener

ANGLÈS (A1) — 938

Professor: Albert Bramona

Dijous de 10:00 a 11:30 h.

Anglès general, tenint com a base principal d'ensenyament el mètode Streamline Departures, 1a. part, reforçat amb Essential Grammar in Use de Raymond Murphy.

ANGLÈS (Comprensió oral) — 955

Professor: Albert Bramona

Dimarts de 10:00 a 11:30 h.

Anglès en àudio (listening) com a punt de partida, afegint-hi altres explicacions per cobrir diferents aspectes de l'idioma) S'adreja, idealment, al nivell B1.

ANGLÈS 3er — 944

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.

Curs Quadrimestral—Del 08/02/2022 al 17/06/2022

ANGLÈS Conversa — 823

Professor: Joan Lluís Polo

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

FRANCÈS Iniciació — 071

Professor: Jordi Pesudo

Dimecres de 17:00 a 18:00 h.

Pronunciació, vocabulari bàsic, salutacions.

Tot mitjançant lectura i frases senzilles.

*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 poder iniciar-los, ha d'haver un mínim de 4 inscripcions

CINE FÒRUM — 942

Presentador: Jaume Gala

1er Dimarts de cada mes de 17:00 a 19:00 h.

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

Places limitades. Preu especial d'inscripció.

CURS D'ASTRONOMIA — 961

Professor: Francisco M. García

Dilluns de 12:00 a 13:30 h.

L'astronomia és la ciència que estudia els astres.

TALLER D'IDEES CREATIVES — 940

Professora: Núria Martí

Dilluns de 17:00 a 19:00 h.

Un espai per a compartir coneixements.

SONS I MÚSIQUES DEL MÓN — 948

Professor: Jaume Uriach

Dijous de 12:00 a 13:30 h.

Un passeig musical per el món.

INTRODUCCIÓ AL MÓN DE LA VINYA, ELS VINS I EL CAVA — 957

Professor: Jordi Sanchez

Avançat: Dijous de 11:30 a 13:00 h.

Conèixer tot el procés des del terreny, la vinya a la degustació del producte final passant per tots els processos.

INICIACIÓ ESCRITURA — 920

Professora: Esther Figuera

Dimecres de 16:30 a 18:00 h.

Saber escriure, ajuda a dirigir millor la nostra vida.

BALLS DE SALÓ - Nivell Inici — 786

Professora: Agnès Fuster

Dimecres de 19:30 a 20:30 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

Dimecres de 17:00 a 18:00 h.**BALLS CARIBENCS EN LÍNIA — 849**

Professora: Agnès Fuster

Dimecres de 18:15 a 19:15 h.

En aquesta classe aprendrem els balls més de moda: Salsa, Bachata, merengue, Kizomba..

Virus i Bacteris — 101

Professor: Dr. Emili Giménez

Dimarts de 17:00 a 18:30 h.

CANGUR AMIC és un servei d'acompanyament dirigit a **persones grans** que lluiten contra les conseqüències de la solitud i l'aïllament social o que necessiten algun tipus d'ajuda; oferint-los companyia, visitant-los quan estan malalts i acompanyant-los en aquelles coses en què no es poden valdre per si sols.

Aquest servei, totalment gratuït, és realitzat pels nostres **visitadors i visitadores**, que disposen d'una sensibilitat especial cap a aquest col·lectiu que els permet tractar-los de forma professional i propera.

El servei, totalment gratuït, disposa en aquest moment de més de 30 persones que dediquen part del seu temps lliure a aquesta important tasca social. Amb tot, les necessitats no deixen de créixer i per això calen cada vegada més persones que vulguin col·laborar amb **CANGUR AMIC**. L'any 2018 es van fer **1.358 visites domiciliàries i 1.276 visites a residències de gent gran**.

T'hi apuntes?

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

HISTÒRIES I LLEGENDES DEL MÓN

Professor: Ferran Alejaldre

Degut a la concurrència, s'ha tingut que dividir en dues classes diferents. El temari és el mateix.

Triar un dels dos dies:

Dimecres de 11:30 a 13:00 h. — 907

Dijous de 11:30 a 13:00 h. — 889

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

HISTÒRIA DEL RENAIXEMENT FINS ARA — 898

Professor: Ferran Alejaldre

Dijous de 9:30 a 11:00 h.

Renaixement, Edat moderna i contemporània fins els moments actuals.

CULTURA IBÈRICA — 970

Professor: Antoni Jaquemot

Dilluns de 12:00 a 13:30 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 anys de la nostra era.

ART MEDIEVAL—ROMÀNIC-GÒTIC — 829

Professor: Montserrat Cabassa

Dimarts de 16:30 a 18:30 h.

Una classe mensual. Únicament l'últim dimarts de cada mes..

HISTÒRIA DE CATALUNYA FINS A FINALS DE L'EDAT MITJANA — 930

Professor: Ferran Alejaldre

Dimecres de 9:30 a 11:00 h.

Visió d'Europa i la Mediterrània enfocada a la història de Catalunya.

ART DEL SEGLE XX

Professora: Carme Herbera

Degut a la concurrència, s'ha tingut que dividir en dues hores diferents. El temari és el mateix.

Triar una hora de les dues:

Dilluns de 11:30 a 13:00 h. — 977

Dimarts de 11:30 a 13:00 h. — 614

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

HISTÒRIA DES DE LA PREHISTÒRIA FINS EL SEGLE VIII— 971

Professora: M^{re} Isabel Gómez

Dijous de 17:00 a 18:30 h.

DESCOBREIX ÀFRICA — 918

Professor: Marià Guim

Dilluns de 16:00 a 17:30 h.

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

APRENANTATGE EMOCIONAL — 015

Professora: Anna Ballester

Dimarts de 12:00 a 13:30 h.



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

RELLIGAT — 263

Professor: Santiago Plo

Dijous de 17:00 a 19:00 h.

Disciplina molt antiga. Art, tècnica i creativitat.

IOGA KUNDALINI

Professora: Rosa M^a 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

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.

IOGA — 795

Professora: M^a Teresa Ustrell

Dijous de 09:15 a 10:15 h.

És fa meditació, respiració i estiraments.

PINTURA AMB SORRA— 019

Professora: Ana Garrido

Dimarts de 17:00 a 19:00 h.

LLENGUATGE MUSICAL — 968

Professora: Cecília Roma

Dijous de 17:00 a 18:15 h.

PILATES — 874

Professora: Rosa M^a 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.

MOVIMENT EXPRESIU — 906

Professora: Ana Navarro

Dilluns de 17:00 a 18:00 h.

A través del moviment, de la música i del joc treballarem el nostre cos i les nostres emocions. Disposem d'una eina per afrontar les vivències i experiències diàries. Farem una mirada diferent a nosaltres i a l'entorn, tot des del respecte per nosaltres i per tots.

PINTURA SOBRE ROBA— 147

Professora: M^a Carmen Martines

Dimecres de 17:00 a 18:30 h.

Cangur Amic!

Acompanyament Gent Gran	Servei Totalment Gratuït	Sensibilitat especial Visitador/a
--	---------------------------------	--

En tots els cursos, per 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.

ALEMANYA Conversa — 323

Professor: Modest Valls
Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

ANGLÈS 1er — 974

Professor: Modest Valls
Dimecres de 12:00 a 13:30 h.

Anglès 2on — 840

Professora: Armande Tolon
Divendres de 10:00 a 11:30 h.

CENTRE VALLCARCA-PENITENTS

Avgda. Vallcarca, 99-101 — 08023-Barcelona

ANGLÈS CONVERSA

Professor: Modest Valls
Divendres de 10:00 a 11:30 h. — **888**
Divendres de 12:00 a 13:30 h. — **884**
Conversa sobre el dia a dia d'una persona normal.

PARRÒQUIA MARE DE DÉU DEL ROSER

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

MODISTERIA — 129

Professor: M^a 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....

Samex

Es un servei de CONEX per a voluntaris i usuaris totalment gratuït

Suport administratiu d'orientació i assessorament que ajudarà a entendre millor el món de les gestions burocràtiques.



Organismes oficials • Entitats financeres • Impost de successions i donacions • Companyies asseguradores, etc. etc.

Conex Travessera de les Corts 39-43, 2n. 08028 Barcelona
WhatsApp: 669 05 93 74 - Telèf.: 93 333 77 59

Centres propis:

CONEX GRAN VIA: Gran Via de les Corts Catalanes, 562 - 08011-Barcelona
Tel. 93 451 80 80

CONEX TRAVESSERA: Travessera de les Corts, 39-43, 2on - 08028- Barcelona



Centres col·laboradors:

CASA ELIZALDE:

VALLCARCA PENITENTS:

PARRÒQUIA MARE DE DÉU DE ROSER

València, 302

Avgda. Vallcarca, 99-101

Gran Via Corts Catalanes, 796

PAUTES COVID-2019

- 1.- S'haurà d'arribar al centre com a molt d'hora 10 minuts abans de l'inici de la sessió del teu curs.
- 2.- És obligatori l'ús de mascareta en tot el centre.
- 3.- Si presentes alguna simptomatologia relacionada amb la Covid-19, si us plau, et demanem que no et desplacis al centre.
- 4.- Es prendrà la temperatura en el moment d'accedir al centre.
- 5.- Un cop entris al centre, renta't les mans amb gel hidroalcohòlic. Hi ha dispensadors a l'entrada i repartits pel centre.
- 6.- Per accedir a les aules, hem dissenyat dos itineraris, un d'entrada i un altre de sortida. Si us plau, et demanem que segueixis les fletxes de sentit únic per accedir a la teva classe.
- 7.- Quan finalitzi la classe et demanem que surtis de forma ordenada, mantenint les distàncies i amb la màxima celeritat possible per tal d'evitar aglomeracions.
- 8.- L'ascensor només el podrà fer servir una persona per trajecte, et recomanem que l'utilitzis només en casos de mobilitat reduïda.

Apunta't al WhatsApp Conex Difusió
Per estar totalment informat



Com ho pots fer?

- 1— Crea un nou contacte 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.

Amb el suport de:



Xarxes Socials:



www.facebook.com/Conexbcn/



Conex.cat



@Conex_bcn



Comunicació

