

CURSOS i TALLERS

CURS 2023/24

per a gent gran i activa



Descubreix un món d'aprenentatges sense límits

28/02/2024



Més informació a www.conex.cat



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

IDIOMES

ANGLÈS (Inicial) — 172
 Professora: Antia de Prado
Dimarts de 17:30 a 18:30 h.

COMPLET



ANGLÈS (Intermedi) — 309
 Professor: Antonio Pardo
Dimecres de 11:30 a 13:00 h.

COMPLET

ALEMANY 1er — 321
 Professor: Modest Valls
Dijous de 17:00 a 18:30 h.

ANGLÈS Conversa — 859
 Professor: Xavier Garriga
Dijous de 10:00 a 11:30 h.
 Aprendre i exercitar l'oïda amb llengua anglesa

COMPLET

ALEMANY 3er — 750
 Professora: M^a Teresa Vallvé
Dijous de 10:00 a 11:00 h.

FRANCÈS Conversa — 866
 Professora: Mercè Matas
Dimarts de 10:00 a 11:30 h.

COMPLET

CATALÀ - 1er — 048
 Professor: Joaquim Sendra
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.

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 Iniciació — 140
 Professor: Santi Estevez
Dijous de 11:30 a 13:00 h.



FRANCÈS 2on. — 965
 Professor: Victor Giménez
Dimarts de 11:30 a 12:30 h.

FRANCÈS Conversa — 904
 Professora: Dolors Barber
Dilluns de 11:30 a 13:00 h.

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

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.
 Punes de coixí diferents.

COMPLET



Acompanyament
 Gent Gran

Servei
 Totalment
 Gratuït

Sensibilitat
 especial
 Visitador/a

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'OLI — 857

Professor: Robert Gago

Dimecres de 11:00 a 13:00 h.

COMPLET

PINTURA AMB SORRA DE COLORS — 019

Professora: Ana Garrido

Dimecres de 17:00 a 19:00 h.

Començarà al gener



PINTURA ACRÍLICA — 150

Professor: Jordi Martí

Dimarts de 10:00 a 12:00 h.



DIBUIX INICI — 901

Professor: Pere Clarimon

Dimecres de 09:30 a 11:00 h.

TECNOLÒGICS

INTERNET I MÒBILS INICI — 967

Professor: Rafael García

Dilluns de 10:00 a 11:30 h.

Curs Quadrimestral

1er Quadrimestre — de 02/10/2023 a 16/02/2024

2on Quadrimestre — de 19/02/2024 a 21/06/2024

INTERNET I MÒBILS INTERMEDI — 969

Professor: Rafael García

Dilluns de 18:00 a 19:30 h.

Curs Quadrimestral

1er Quadrimestre — de 02/10/2023 a 16/02/2024

2on Quadrimestre — de 19/02/2024 a 21/06/2024

ALTRES ACTIVITATS

GRAFOLOGIA 1er. — 081

Professora: Vicenta Berbis

Dijous de 17:45 a 19:30 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.

Curs Quadrimestral

1er Quadrimestre — de 08/11/2023 a 16/02/2024

2on Quadrimestre — de 19/02/2024 a 21/06/2024

Màxim 4 persones.

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

IDIOMES

ANGLÈS INICI — 152

Professora: Helen Sesma
Dijous de 12:00 a 13:30 h.

COMPLET



ANGLÈS INICI — 154

Professora: Glòria Grané
Dimecres de 16:00 a 17:30 h.



ALEMANY 1er Avançat — 951

Professora: Joana Vidal
Dimarts de 16:30 a 17:30 h.
Seguim el marc comú Europeu de referència, per a les llengües.
Cal tenir coneixements bàsics.

ANGLÈS 3er — 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

Curs Quadrimestral

1er Quadrimestre — de 02/10/2023 a 16/02/2024

2on Quadrimestre — de 19/02/2024 a 21/06/2024

ANGLÈS Conversa — 823

Professor: Joan Lluís Polo
Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

ANGLÈS 4rt (Intermig — Alt) — 040

Professora: Núria Pedra
Dimecres de 11:00 a 12:30 h.
Vocabulari i diàlegs de la vida quotidiana d'Anglaterra.

ITALIÀ 2n — 113

Professora: Pilar Pérez
Dimarts de 12:00 a 13:30 h.
És un curs d'introducció a la llengua i cultura italianes, orientat a conèixer les seves estructures bàsiques. Està dirigit a les persones que s'inicien per primera vegada en aquesta llengua.

COMPLET

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.

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. A nivell oral mitjançant les lectures que es fan a classe aprofitarem les eines que ens faciliten les normes d'escriptura per a desenvolupar la parla que correspon al barceloní.

ANGLÈS (A1) — 938

Professor: Albert Bramona
Dijous de 10:00 a 11:45 h.
Anglès general, tenint com a base principal d'ensenyament el mètode Streamline Departures reforçat amb Essential Grammar in Use de Raymond Murphy.

COMPLET

Veure Nota 1

ANGLÈS (A2) — 885

Professor: Albert Bramona
Dimarts de 12:00 a 13:30 h.
Anglès general, tenint com a base principal d'ensenyament el mètode Streamline Departures reforçat amb Essential Grammar in Use (Elementary) i English Grammar in Use (Intermediate) de Raymond Murphy.

COMPLET

Veure Nota 1

ANGLÈS Gramàtica i Conversa (B1-B2) — 236

Professor: Albert Bramona
Dijous de 12:00 a 13:30 h.
Anglès en dos aspectes diferents de l'idioma: Gramàtica en els primers 45 minuts i Conversa en els darrers 45 minuts de la classe. S'adreça, idealment, al nivell B1 i en el futur al B2.

COMPLET



Veure Nota 1

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'adreça, idealment, al nivell B1

COMPLET

ANGLÈS AMB CANÇONS — 204

Professora: Helen Sesma
Dijous de 10:00 a 11:30 h.
Taller d'anglès amb cançons, específiques per repassar anglès bàsic i una mica de gramàtica, i per llançar-se a la piscina amb cançons "reals" d'estils diversos: gospel, country, jazz, blues, nades, rock, pop, musicals, cantautors i cantautores, Beatles...
Cal venir amb ganes de cantar!
Millor saber una mica d'anglès, però les cançons són generoses i accepten a tothom.

COMPLET



CLUB LECTURA D'ANGLÈS — 016

Professora: Anne Dwyer
Dimecres de 17:00 a 19:00 h.
Un cop al mes.
Es farà únicament els 4rts dimecres de cada mes.

NOTA-1: AVÍS IMPORTANT PEL CURS 2023-24. Les persones interessades en inscriure's seran ateses per l'entrevista amb el professor, els dies dilluns 18, i dimecres 20 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

TECNOLÒGICS

INFORMÀTICA Iniciació — 949

Professor: Eduard Llueca

Dimarts de 10:00 a 11:30 h.

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

COMPLET

PHOTOSHOP BÀSIC — 102

Professora: Elena Ramón

Dimecres 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

Dilluns de 10:00 a 11:30 h.

Comença el dia 9 d'octubre

Es faran sortides per Barcelona i àrea Metropolitana per fer fotografies que s'analitzaran la setmana següent a l'aula, comentant la visió fotogràfica d'un fotògraf/e.

També es visitaran exposicions fotogràfiques (KBr, AFB, Colectania etc.)

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



INFORMÀTICA Iniciació — 175

Professor: Eduard Llueca

Dimarts de 16:30 a 18:00 h.

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

COMPLET



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.

HUMANITATS

HISTÒRIES 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 que...

HISTÒRIA DEL RENAIXEMENT FINS ARA — 898

Professor: Ferran Alejaldre

Dimecres de 9:30 a 11:00 h.

Renaixement, Edat moderna i contemporània fins els moments actuals.

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 anys de la nostra era.

HISTÒRIA DE LA LITERATURA CATALANA - 908

Professor: Ferran Alejaldre

Dijous de 9:30 a 11:00 h.

Veure Temari a la pàgina web

HISTÒRIA DE CATALUNYA — L'EDAT MITJANA — 930

Professor: Ferran Alejaldre

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

ART DEL SEGLE XX — 614

Professora: Carme Herbera

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

COMPLET

DONES A L'HISTÒRIA DE L'ART — 165

Professora: 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.



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

HUMANITATS

HISTÒ. EDAD MEDIA 476-1492 — 135

Professora: M^a Isabel Gómez
Dijous de 17:00 a 18:30 h.

HISTÒ. ART ROMÀNIC-GÒTIC-REINAXE. — 829

Professores: Magda Norberto i Montse Cabassa
Dimecres de 17:00 a 18:30 h..

L'EGITE ETERN — 145

Professor: Josep Manel Ferrer
Dimarts de 16:00 a 18:30 h..

Només el 4rt dimarts de cada mes



HISTÒ. EDAD MODERNA S.-XV-XVIII — 136

Professora: M^a Isabel Gómez
Dilluns de 17:00 a 18:30 h.

COMPLET



DESCOBREIX ÀFRICA — 918

Professor: Marià Guim

Dilluns de 16:00 a 17:30 h.

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

EDUCACIÓ FÍSICA

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

COMPLET

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 pranaiama o respiracions per aprendre a millorar la nostra respiració i augmentar la nostra capacitat pulmonar.

COMPLET

BALLS DE SALÓ - Nivell 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

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

IOGA — 795

Professora: M^a Teresa Ustrell

Dijous de 10:00 a 11:00 h.

És fa meditació, respiració i estiraments.

CAMINADES — 222

Responsable: Eduard Lluca i Juan Tarrés

Dijous de 9:00 a 13:00 h. (Quinzenal)

Els 1r i 3r dijous de cada mes

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

COMPLET

BIODANSA — 219

Responsable: Mònica Meseguer

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

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).

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^a Barril

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.

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

PASSEJADES PEL BARCELONÈS — 210

Professors: Josep M^a Barril i Pere Carbonell

Dimecres de 10:00 a 13:00 h.

Passejades per diferents zones de Barcelona i rodalies

ALTRES ACTIVITATS

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.

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

Professor: Jordi Sánchez - Orlando Carone

Dijous de 11:30 a 13:00 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. Inclou tallers i activitats en vinya. Anàlisi de les diferents D.O. peninsulars i la seva riquesa varietal. Tast de vins de mateixes varietats entre diferents D.O.

LLENGUATGE MUSICAL — 968

Professora: Cecília Roma

Dijous de 17:00 a 18:15 h.

APRENTATGE EMOCIONAL — 015

Professora: Anna Ballester

Dijous de 12:00 a 13:30 h.

Començarà l'11 de gener

PSICOLOGIA EMOCIONAL DE L'ART — 125

Professora: Laura Lorente

Dimarts de 16:00 a 17:30 h.

A cada classe es presentaran 3 o 4 obres d'art de tot el món, des del Renaixement fins a l'actualitat, i també una peça musical.

TAROT — 132

Professores: Rosa López i Nieves Rios

Dimecres de 16:30 a 18:00 h.

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

TALLER D'HABILITATS RELACIONALS — 115

Professor: Rafa Escudero

Dimarts de 10:00 a 11:30 h.

L'objectiu d'aquest taller d'HABILITATS RELACIONALS és 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

1er Dimecres de cada mes de 17:00 a 18:30 h.

Novel·la policíaca

COMPLET

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 NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ — 201

Professora: Pilar Garcia Badorrey

Dijous de 12:00 a 13:30 h.

Es mostraran diferents tipus d'aliments i com fer intercanvis per una alimentació saludable.

Eines per a gestionar les emocions, la sensació natural de la fam amb l'apetit.

Pautes i coneixements conscients del que posem al plat i les despeses físiques que necessitem.

Mètodes de compra en el Súper sense caure en la temptació emocional.

COMPLET

Nou Curs

MISTERIS I FENÒMENS PARANORMALS — 202

Professor: Toni Mallea

Dimarts de 17:00 a 18:30 h.

Únicament el 4rt 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.

COMPLET

Nou Curs

TALLER DE MÀGIA — 131

Professor: Albert Serrat

Dimarts de 16:30 a 18:00 h.

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

Nou Curs

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

CRIMINOLOGIA — 220

Professor: Laureà Coll

Dimecres de 10:00 a 11:30 h.

Cal tenir molt clar des del principi la diferència entre criminalista i criminologia. Bàsicament la criminalista estudia el com del delictes, mentre que la criminologia s'encarrega d'esbrinar el perquè.

El curs se centrarà en comprendre el concepte dels diferents tipus de delictes, el perquè o la raó dels mateixos, a entendre les seves causes i les seves formes de manifestació.

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.

COMPLET

COMPLET

INTRODUCCIÓ A LA LECTURA / ESCRITURA NARRATIVA — 160

Professor: Joaquím Rovira

Dijous de 17:00 a 18:30 h.

Desenvolupar les nostres capacitats per escriure.



TALLER DE BRICOLATGE — 130

Professors: Albert Jané i Rafel Peinado

Dimecres de 11:00 a 12:30 h.

Únicament 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.



CURS D'ASTRONOMIA — 961

Professor: Francisco García

Dilluns de 12:00 a 13:30 h.

L'astronomia és la ciència que estudia els astres.

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

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

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.

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).

PREUS:

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

Preu Activitat: 35 € / curs per cada activitat inscrita, si la activitat és quadrimestral, el segon quadrimestre es considera un nou curs.

Preu Activitats d'un cop al mes: 20 € / curs

*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.

ALEMANY Conversa — 323

Professora: Armande Tolon
Dimecres de 10:00 a 11:00 h.

MOVIMENT EXPRESIU — 906

Professora: Ana Navarro
Dijous de 9:15 a 10:15 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.

ANGLÈS B1-B2 — 840

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

FRANCÈS 1er — 073

Professora: Isabel Paluzie
Dilluns de 12:00 a 13:30 h.

ANGLÈS 1er — 974

Professor: Abert Bramona
Dimecres de 11:30 a 12:30 h.
 Domini de la conjugació verbal, lectura i pronunciació.

XERRADES SOBRE MITOLOGIA GREGA — 126

Professor: Joaquim Brutau
Divendres de 11:30 a 12:30 h. (quinzenal)
(2on i 4art divendres de cada mes).
 Es parlarà de Zeus, de Perseu, de Sèrifos, de Dictis i Polidectes, de les Gorgones, de la Medusa, de Cefeo, Casiopea i Andròmeda. Etc.
 La llegenda és molt amena i la manera d'explicar-la serà com si es tractés d'un conte.

CENTRE VALLCARCA-PENITENTS

Avgda. Vallcarca, 99-101 — 08023-Barcelona

ANGLÈS 2on

Professor: Modest Valls
Divendres de 10:00 a 11:00 h. — 888
Divendres de 11:30 a 12:30 h. — 884

Conversa sobre el dia a dia d'una persona normal. Les converses seràn complementades per pràctiques de millorament de la pronunciació i repàs de les estructures gramaticals i verbals corresponents (article, declinacions, verbs irregulars, etc.)

PARRÒQUIA MARE DE DÉU DEL ROSERGran Via de les Corts Catalanes, 796 — 08023-Barcelona
(Entrada per c/ Lepant, 186)**MODISTERIA — 129**

Professora: M^{re} Luz Pérez Álvarez
Dimecres de 10:00 a 12:00 h.

COMPLET

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....

LA CAIXA — SANTA MADRONA

Avgda. Paral·lel, 95 — 08015-Barcelona

MARQUETERIA

Professor: Miquel Garcia
Dimecres de 10:00 a 12:30 h. — 123
Dimecres de 17:00 a 19:00 h. — 124
 Treballs amb planxes de fustes

Aquests dos cursos començaran el 29-Novembre

CENTRE CÍVIC — LA SEDETA

c/ Siciília, 321 — 08025-Barcelona

TAI XI — 110

Professor: Antonio González
Dilluns de 11:15 a 12:15 h.
 Moviments lents i controlats on es fan unes formes concretes (seqüència de moviments)

**TAI XI — 111**

Professor: Antonio González
Dilluns de 12:25 a 13:30 h.
 Moviments lents i controlats on es fan unes formes concretes (seqüència de moviments)



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

**2023
2024**

Calendari Curs 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	d	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	d	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			

Març						
dl	d	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	d	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	d	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	d	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, Conex i Nadal

Final quadrimestre

18 de setembre de 2023 Inici d'inscripcions

Finalització curs



12/10 - El Pilar
01/11 - Tots Sants
06/12 - La Constitució
08/12 - La Inmaculada
Del 25/12 al 07/01 - Festes de Nadal

16/02 - Final 1r quadrimestre
Del 25/03 al 01/04 - Setmana Santa
01/05 - Dia de treballador
20/05 - Segona Pasqua
21/06 - 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)
VALLCARCA PENITENTS:	Av. Vallcarca, 99-101	Bus: 22, 27, V17, 87 — Metro: L3 (Vallcarca)
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)
CENTRE CÍVIC — LA SEDETA	Sicília, 321	Bus: H8, V21, 47, 114, 116 — Metro: L4 (Joanic), L2, L5 (Sagrada Família)



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



Comunicació