

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<sup>a</sup> Teresa Vallvé  
**Dijous de 16:30 a 17:30 h.**

**Anglès Iniciació — 309**

Professor: Antonio Pardo  
**Dimecres de 11:30 a 13:00 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 — 969**

Professor: Rafael García  
**Dilluns de 17:30 a 19:00 h.**  
 Curs Quadrimestral—Finalitza el 31-01-2022

**INTERNET I MÒBILS INICI — 967**

Professor: Rafael García  
**Dilluns de 11:45 a 13:00 h.**  
 Curs Quadrimestral—Finalitza el 31-01-2022

## 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.

**ANGLÈS (listening) — 859**

Professor: Xavier Garriga  
**Dijous de 10:00 a 11:30 h.**  
 Aprenentatge i exercitar l'òïda amb llengua anglesa

**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 — 745**

Professora: M<sup>a</sup> 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.

## 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 — 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.

Curs Quadrimestral—Finalitza el 31-01-2022

**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](mailto: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 DE SALÓ - Nivell Intermig — 746**

Professora: Agnès Fuster

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

Les classes són per persones que ja han fet classe amb nosaltres o coneixen alguna de les modalitats de ball de saló, standard, llatí o caribenc.

### **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..

### **TALLER D'ESCRITURA CREATIVA — 846**

Professor: Josep Lluís Benet

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

Temari: Lectura d'un capítol d'un llibre. Anàlisi literari, d'estil narratiu i ortotipogràfic, si és el cas. - Diàleg amb l'autor. - Exercicis d'escriptura.

**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 .

### **TEMPS PER CREIXER — REIKI INICIACIÓ — 958**

Professor: Fernando Gómez

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

La utilització del REIKI ajuda a la sanació física i emocional

### **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<sup>a</sup> 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, ....

### **REEQUILIBRI COS-MENT — 962**

Professor: Antoni Mallea

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

En el present curs es mostraran diferents tècniques de salut integral i de fàcil aplicació.



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<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

**IOGA SHRI VIVEK — 121**

Professora: M<sup>a</sup> 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.

**IOGA — 795**

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

**Dijous de 09:15 a 10:15 h.**

És fa meditació, respiració i estiraments.

**LLENGUATGE MUSICAL — 968**

Professora: Cecília Roma

**Dijous de 17:00 a 18:15 h.**

**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.

**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.

**TALLER POST COVID — 975**

Professor: Josep M<sup>a</sup> Huguet

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

Com ésser més amable i simpàtic després del Covid

*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<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....

**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  
(Entrada per c/ Aurora Bertrana) - Tel. 93 333 77 59



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



Conex.cat



@Conex\_bcn



Comunicació

