



Associació de Gent Gran
Viure i Conviure

VIDA AL CASAL

CASAL DE GENT GRAN DE MANRESA

C. Circumval·lació 60 Manresa - Tel. 938741955 - e-mail: cgg.manresa@gencat.cat - www.aggviureiconviure.cat - e-mail: aviureiconviure@gmail.com

ACTIVITATS CURS 2022 - 2023

ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ VIURE I CONVIURE

INSCRIPCIONS a les activitats organitzades per l'Associació de Gent Gran Viure i Conviure

Període d'inscripcions: del 12 al 22 de setembre de 2022.

Aquesta programació està adaptada a les mesures Covid19 de manera que el desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.

Els cursos es realitzaran de forma presencial.

El condicionant del nombre màxim d'assistents que permeti l'aforament farà que les places a les activitats siguin limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció.

COM FER LA INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS ?

Accedint al **formulari d'inscripcions** a través de la pàgina web de l'Associació de Gent Gran Viure i Conviure www.aggviureiconviure.cat/activitats on hi trobareu el detall de totes les activitats, horaris i preus.

Les inscripcions a les activitats físiques i les artístiques i manuals també es podran fer presencialment al Casal durant els dies 12,13 i 14 de setembre de 10h a 13h.

Les activitats tindran una durada **trimestral o un número determinat de sessions**, i el pagament de la quota es farà per domiciliació bancària. Un cop iniciades les classes, us demanarem el número de compte per tal de poder fer el cobrament. Se us notificarà l'obtenció de plaça definitiva mitjançant un correu electrònic o trucada telefònica. Les sol·licituds que no s'hagin pogut atendre per aquest trimestre, quedaran en llista d'espera per omplir les vacants que hi pugui haver.

*** Les places pels nous alumnes de les activitats d'anglès, francès, alemany, converses en anglès, converses en francès estaran condicionades a les vacants que hagin quedat després de la inscripció dels alumnes de cursos anteriors.

ACTIVITATS FÍSQUES

També podeu realitzar les inscripcions presencialment al Casal

Gimnàstica hipopresiva

Professora: Núria Serrallonga

Treballarem l'equilibri corporal, l'estabilitat i la força a la columna vertebral i a la musculatura del cos.

Durada: Trimestral	Grup 1	Dia: divendres	Hora: 10:00 a 11:00	Inici: 7 octubre
--------------------	--------	----------------	---------------------	------------------

Correcció d'higiene postural (esquena)

Profess.: Núria Serrallonga

Per mantenir la columna sana.

Durada: Trimestral	Grup 1	Dia: dilluns	Hora: 10:00 a 11:00	Inici: 3 octubre
--------------------	--------	--------------	---------------------	------------------

Durada: Trimestral	Grup 2	Dia: divendres	Hora: 11:15 a 12:15	Inici: 3 octubre
--------------------	--------	----------------	---------------------	------------------

Tai-Txi

Professor: Francisco Marcano

Exercicis de relaxament basats en la filosofia xinesa, per aconseguir equilibri i harmonia corporal i mental.

Durada: Trimestral	Grup 1	Dia: divendres	Hora: 10:00 a 11:00	Inici: 7 octubre
--------------------	--------	----------------	---------------------	------------------

Durada: Trimestral	Grup 2	Dia: divendres	Hora: 11:15 a 12:15	Inici: 7 octubre
--------------------	--------	----------------	---------------------	------------------

ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Havaneres

Professora: Montserrat Perramon

Durada: Trimestral	Dies: dijous	Hora: 16:00 a 17:00	Inici: 6 octubre
--------------------	--------------	---------------------	------------------

Aprèn a llegir la música

Professora: Montserrat Perramon

Durada: Trimestral	Dies: dilluns	Hora: 16:00 a 17:30	Inici: 3 octubre
--------------------	---------------	---------------------	------------------

Coneixeràs les notes musicals i els seus valors

Balls en línia

Professora: Maria Carbonell

Durada: Trimestral	Dies: dilluns	Hora: 16:30 a 17:30	Inici: 3 octubre
--------------------	---------------	---------------------	------------------

Aprèn diferents balls en línia per millorar la coordinació i moviments

Balls de saló

Professora: Maria Carbonell

Aprèn diferents balls en parella

Durada: Trimestral	Dies: dilluns	Hora: 17:45 a 18:45	Inici: 3 octubre
--------------------	---------------	---------------------	------------------

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I MANUALS

També podeu realitzar les inscripcions presencialment al Casal

Patrons i costura

Professora: Mercè Altés

Patronatge de roba. Aprèndràs a fer patrons per confeccionar-te la roba,

Durada: Trimestral	Dies: dimarts	Hora: 17:00 a 19:00	Inici: 4 octubre
--------------------	---------------	---------------------	------------------

Labor de retalls (Patchwork)

Profess.: E. Guadalajara i T. Miret

Aprendre l'art d'unir retalls de diferents colors i mides.

Durada: Trimestral	Dies: dimecres	Hora: 16:00 a 18:00	Inici: 5 octubre
--------------------	----------------	---------------------	------------------

NOVES TECNOLOGIES

Tauletes i mòbils

Professora: Lourdes Duran

Durada: 8 hores	Dia: dimarts	Hora: 17:00 a 19:00	Inici: 4 octubre
-----------------	--------------	---------------------	------------------

Aprendre a utilitzar correctament els dispositius mòbils i tauletes és indispensable en els temps actuals. Conèixer com instal·lar aplicacions de forma segura, saber com fer compres sense perill, utilitzar eines de comunicació i d'imatge, com el Whatsapp o el Instagram.

Informàtica avançada

Professora: Lourdes Duran

Durada: 21 hores	Dia: dimecres	Hora: 17:00 a 18:30	Inici: 5 octubre
------------------	---------------	---------------------	------------------

Aquells usuaris que ja coneixen l'ABC de l'ordinador, i volem aprofundir en la utilització del ordinador. La creació de carpetes, desar documents correctament, escriure document amb marges, correcció ortogràfica, tipografies i poder treballar amb fulles de càlcul per portar els comptes i fer càlculs.

Edició i retoc d'imatge

Professora: Lourdes Duran

Durada: 15 hores	Dia: dilluns	Hora: 17:45 a 19:15	Inici: 3 octubre
------------------	--------------	---------------------	------------------

Utilització d'eines per poder millorar les fotografies digitals. Aprendre a millorar-ne la qualitat, aplicar filtres i efectes, corregir-ne defectes, definir el format d'impressió, canviar mides i formats de les fotografies. Pensat per aquells usuaris amants de la fotografia que volem millorar les seves fotos.

Fotografia digital

Professor: Núria Clavero

Durada: 12 hores	Dia: dijous	Hora: 17:00 a 18:30	Inici: 13 octubre
------------------	-------------	---------------------	-------------------

Fotografia amb mòbil o càmera reflex. Endinsa't en el maneig de la càmera o el smartphone en mode manual i aprenent sobre una gran quantitat d'opcions per treure millor profit del teu dispositiu. Fotografia creativa.

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I QUALITAT DE VIDA

Estimulació cognitiva - Memòria

Professora: Maria Rovira

Gimnàstica mental				
Durada: Trimestral	Grup 1	Dia: dijous	Hora: 16:00 a 17:00	6 octubre
Durada: Trimestral	Grup 2	Dia: dijous	Hora: 17:15 a 18:15	6 octubre

FORMACIÓ I CULTURA

Costums i tradicions del món

Professora: Montse Bonvehi

Ets dels/les que t'apasiona viatjar? Ets una ànima aventurera? Aquí aprendràs els costums i les tradicions d'arreu.

Durada: 11 hores	Dia: divendres	Hora: 17:30 a 18:30	Inici: 7 octubre
------------------	----------------	---------------------	------------------

Conferències "Dimecres culturals"

Des del mes d'octubre de 2022 al mes de maig de 2023, tots els dimecres a les 5:30 de la tarda, es realitzaran conferències sobre gran varietat de temes, com ara de medicina i salut, història, música, científics, política i actualitat, etc.

Secció de Viatges

Sortides culturals mensuals, viatges a la península i a l'estranger, estades d'estiu a la platja, matinals a l'Auditori de Barcelona, sortides al Palau de la Música Catalana, al Teatre Nacional de Catalunya, etc.

Secció de Balls de tarda

Des del mes de setembre de 2022 al mes de juny de 2023, tots els dissabtes a les 5 de la tarda, celebració de ball amb música en directe.

IDIOMES

Anglès

En tots els casos, caldrà fer la inscripció a través del **formulari d'inscripcions**:

- **Si en anys anteriors vas cursar Anglès al Casal** (Ass. Viure i Conviure), pots indicar el nivell on t'inscrius, segons la correspondència dels nivells actuals amb el curs que vas fer.
- **Si és el primer cop que faràs Anglès al Casal** (Ass. Viure i Conviure):
 - **Si no tens coneixements d'anglès**, pots inscriure't al "Anglès nivell 0"
 - **Si per contra, tens uns certs coneixements d'anglès**, clica només sobre l'opció "Sol·licitud de prova", i els professorat et farà una entrevista-prova abans de començar, per poder-te assignar al nivell més adient als teus coneixements i també segons la disponibilitat de vacans.

NIVELL 0 sense coneixements d'anglès

Professora: Núria Trulls

Durada: Trimestral	Grup A	Dia: dilluns	Hora: 11:45 a 13:15	Inici: 3 octubre
--------------------	--------	--------------	---------------------	------------------

NIVELL 1 equivalent a Beginner i Elementary

Professora: Núria Trulls

Durada: Trimestral	Grup A	Dia: dilluns	Hora: 10:00 a 11:30	Inici: 3 octubre
Durada: Trimestral	Grup B	Dia: dimarts	Hora: 11:45 a 13:15	Inici: 4 octubre

NIVELL 2 equivalent a Pre Intermediate

Professora: Núria Trulls

Durada: Trimestral	Grup A	Dia: dimarts	Hora: 10:00 a 11:30	Inici: 4 octubre
--------------------	--------	--------------	---------------------	------------------

NIVELL 3 equivalent a Intermediate i Intermediate Plus

Professor: Walter Bawe

Durada: Trimestral	Grup A	Dia: divendres	Hora: 10:00 a 11:30	Inici: 7 octubre
--------------------	--------	----------------	---------------------	------------------

NIVELL 4 equivalent a Upper intermediate

Professor: Walter Bawe

Durada: Trimestral	Grup A	Dia: divendres	Hora: 11:45 a 13:15	Inici: 7 octubre
--------------------	--------	----------------	---------------------	------------------

Converses en anglès

En tots els casos, caldrà fer la inscripció a través del **formulari d'inscripcions**:

- **Si en anys anteriors vas cursar Converses en anglès al Casal** (Ass. Viure i Conviure), pots indicar el nivell on t'inscrius, segons la correspondència dels nivells actuals amb el curs que vas fer.
- **Si és el primer cop que faràs Converses en anglès al Casal** (Ass. Viure i Conviure), clica només sobre l'opció "Sol·licitud de prova", i els professorat et farà una entrevista-prova abans de començar, per poder-te assignar al nivell més adient als teus coneixements i també segons la disponibilitat de vacans.

NIVELL 1 equivalent a Converses 1er

Professor: Walter Bawe

Durada: Trimestral	Grup A	Dia:dimarts	Hora:12:30 a 13:30	Inici: 4 octubre
Durada: Trimestral	Grup B	Dia:dimarts	Hora: 11:15 a 12:15	Inici: 4 octubre

NIVELL 2 equivalent a Converses 2n **Professors: Núria Trulls - Walter Bawe**

Durada: Trimestral	Grup A	Dia:dimecres	Hora:10:00 a 11:00	Inici: 5 octubre
Durada: Trimestral	Grup B	Dia:dimarts	Hora: 10:00 a 11:00	Inici: 4 octubre

NIVELL 3 equivalent a Converses 3r

Professora: Núria Trulls

Durada: Trimestral	Grup A	Dia:dimecres	Hora:11:15 a 12:15	Inici: 5 octubre
--------------------	--------	--------------	--------------------	------------------

Francès

Professora: Marianne Daubie

En tots els casos, caldrà fer la inscripció a través del **formulari d'inscripcions**:

- **Si en anys anteriors vas cursar Francès** (Ass. Viure i Conviure), pots indicar el nivell on t'inscrius, segons la correspondència dels nivells actuals amb el curs que vas fer.
- **Si és el primer cop que faràs Francès al Casal** (Ass. Viure i Conviure): Cal que sàpigues que no hi haurà nivell 0. Si ja tens coneixements de francès clica només sobre l'opció "Sol·licitud de prova", i els professorat et farà una entrevista-prova abans de començar, per poder-te assignar al nivell més adient als teus coneixements i també segons la disponibilitat de vacans.

NIVELL 1 equivalent a Debutant

Durada: Trimestral	Grup A	Dia:dimecres	Hora:10:00 a 11:30	Inici: 5 octubre
--------------------	--------	--------------	--------------------	------------------

NIVELL 2 equivalent a Intermédiaire

Durada: Trimestral	Grup A	Dia:dimecres	Hora:11:45 a 13:15	Inici: 5 octubre
--------------------	--------	--------------	--------------------	------------------

Converses en francès

Professora: Carme Cervelló

En tots els casos, caldrà fer la inscripció a través del **formulari d'inscripcions**: Hi ha dos grups amb nivells força similars. Els **nous** alumnes que es vulguin inscriure els caldrà clicar només sobre l'opció "Sol·licitud de prova", i el professorat els farà una entrevista-prova abans de començar, per poder assignar al nivell més adient als seus coneixements i també segons la disponibilitat de vacans.

Durada: Trimestral	Grup A	Dia.divendres	Hora:11:15 a 12:15	Inici: 7 octubre
Durada: Trimestral	Grup B	Dia:dilluns	Hora:11:15 a 12:15	Inici: 3 octubre

Alemanys

Professora: Andrea U. Klein

Caldrà fer la inscripció a través del **formulari d'inscripcions**: Els **nous** alumnes que es vulguin inscriure hauràn de tenir coneixements d'alemany i els caldrà clicar sobre l'opció "Sol·licitud de prova". El professorat els farà una entrevista-prova abans de començar, per poder assignar al nivell més adient als seus coneixements i també segons la disponibilitat de vacans.

Durada: Trimestral	Grup A	Dia:dijous	Hora:10:00 a 11:30	Inici: 6 octubre
--------------------	--------	------------	--------------------	------------------

Durada: Trimestral	Grup B	Dia:dijous	Hora:11:45 a 13:15	Inici: 6 octubre
--------------------	--------	------------	--------------------	------------------

Pràctica de català escrit

Professor: Francesc Anton

Caldrà fer la inscripció a través del **formulari d'inscripcions**: Els nivells van de 1 (el més baix) al 3 (el nivell més elevat)

Durada: Trimestral	Nivell 1	Dia:dimarts	Hora:16:15 a 17:45	Inici: 4 octubre
--------------------	----------	-------------	--------------------	------------------

Durada: Trimestral	Nivell 2	Dia:dimecres	Hora:16:30 a 18:00	Inici: 5 octubre
--------------------	----------	--------------	--------------------	------------------

Durada: Trimestral	Nivell 3	Dia:dimecres	Hora:18:15 a 19:45	Inici: 5 octubre
--------------------	----------	--------------	--------------------	------------------

ACTIVITATS GESTIONADES PEL DEPARTAMENT DE DRETS SOCIALS

Activitats
gratuïtes

INSCRIPCIONS a les activitats dinamitzades per la Direcció General D'acció Cívica i Comunitària
Període d'inscripcions: del 12 al 18 de setembre de 2022.

El desenvolupament de les activitats queda sotmès a la normativa sanitària vigent i podria ser modificada.

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) són gratuïtes.

El material necessari va a càrrec de les persones inscrites. Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per número assignat.

La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació prèvia impliquen la pèrdua de la plaça,

COM FER LA INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS ?

Poden fer-se telemàticament, a través del **formulari d'inscripcions** que trobareu clicant sobre aquest link: <https://forms.office.com/r/8ZVERtvAz6>

També podeu realitzar-les presencialment al Casal, del dilluns 12 fins al divendres 16 de setembre en horari de matí de 10 a 13h. El dilluns 12 i el dimecres 14, també podreu fer-les presencialment en horari de tarda de 16 a 19h

ACTIVITATS FÍSQUES

Gimnàstica

Professora: Núria Serrallonga

Durada: 4 oct. a l'1 desem.	Grup 1	Dia: dimarts i dijous	Hora: 10:00 a 11:00
Durada: 4 oct. a l'1 desem.	Grup 2	Dia: dimarts i dijous	Hora: 11:15 a 12:15

T'ajudarà a mantenir-te en forma i millorar el teu estat físic. Guanyaràs en qualitat de vida

Ioga

Professora: Nuria Serrallonga

Durada: 3 oct. al 30 novem.	Grup 1	Dia: dilluns i dimecres	Hora: 10:00 a 11:00
Durada: 3 oct. al 30 novem.	Grup 2	Dia: dilluns i dimecres	Hora: 11:15 a 12:15

Et mantindràs física i mentalment millor.

ACTIVITATS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Cant Coral

Professora: Montserrat Perramon

Durada: 4 oct. al 15 desem.		Dia: dimarts i dijous	Hora: 17:15 a 18:15
-----------------------------	--	-----------------------	---------------------

Teatre

Professora: Sílvia Sanfeliu

Durada: 3 oct. al 12 desem.		Dia: dilluns	Hora: 18:00 a 19:30
-----------------------------	--	--------------	---------------------

Teatre social, expressa i identifica les teves emocions a través de la interpretació. Activitat intergeneracional, on compartiràs espai amb gent de totes les edats.

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES I MANUALS

Arts aplicades a la restauració de petits mobles

Professora: *Sión Capsada*

Durada: 6 oct. a l'1 desem. Dia: dijous Hora: 10:00 a 12:00

Arts decoratives, per donar una segona vida a petits mobles

Dibuix i pintura

Professor: *Eduard de Pobes*

Durada: 4 oct. al 15 desem. Grup 1 Dia: dimarts Hora: 17:00 a 19:00

Durada: 4 oct. al 15 desem. Grup 2 Dia: dijous Hora: 17:00 a 19:00

Vina a aprendre els diferents estils del dibuix i la pintura

Amigurumi i altres labors de punt

Professora: *Maria Mora*

Durada: 3 oct. al 5 desem. Dia: dilluns Hora: 17:00 a 19:00

Aprendràs a fer tot tipus de treball de punt fins i tot a fer nines i ninos

Confecció de Capgrossos

Professor/a:

Durada: 7 oct. al 16 desem. Dia: divendres Hora: 17:30 a 19:00

Si t'enamora la Festa Major, aquí podràs fer el teu propi Capgròs

Joieria artesana

Professor/a:

Durada: 4 oct. al 13 desem. Dia: dimarts Hora: 11:00 a 12:00

Aprèn a fer bijuteria de forma senzilla i econòmica

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I QUALITAT DE VIDA

Risoteràpia

Professor/a:

Durada: 6 oct. al 15 desem. Dia: dijous Hora: 10:00 a 11:00

Aprèn a utilitzar el somriure com el millor antídot.

Salut i nutrició

Professora: *Susanna Sánchez*

Durada: 5 oct. al 14 desem. Dia: dimecres Hora: 10:00 a 11:00

Arendre les propietats nutricionals dels aliments i com combinar-los entre si per mantenir una dieta sana i saludable.

Cosmètica natural

Professor/a:

Durada: 6 oct. al 15 desem. Dia: dijous Hora: 11:00 a 12:00

Aprèn a fer cosmètics casolans 100% naturals.

Grafologia emocional

Professora: *Fina López*

Durada: 3 oct. al 12 desem. Dia: dimecres Hora: 17:00 a 18:00

Aprèn més sobre tu mateix a través de la teva escriptura. Què diu la teva grafia sobre tu?

Espai de trobada per nadons i familiars

Professor/a:

Durada: 4 oct. al 13 desem. Dia: dimarts Hora: 10:00 a 11:00

Connecta amb el teu nadó. Aprèn tècniques i resolt dubtes sobre la seva cura i estimulació.

FORMACIÓ I CULTURA

Astronomia

Professor/a:

Durada: 5 oct. al 14 desem.	Dia: dimecres	Hora: 18:15 a 19:45
-----------------------------	---------------	---------------------

Diuen que estàs sempre a la Lluna? Vols viatjar més enllà del nostre planeta? Acompanya'ns i converteix-te en un/a gran astrònom/a

Cuina Exprés

Professor: Paco Cobeleda

Durada: 7 oct. al 16 desem.	Dia: divendres	Hora: 17:00 a 18:00
-----------------------------	----------------	---------------------

Tens poc temps per dedicar-lo a la cuina però t'agrada menjar bé i saludable? Aquest és el teu taller.

ACTIVITATS PER A INFANTS I ADOLESCENTS

Tècniques d'estudi

Professor/a:

Durada: 3 oct. al 28 novem.	Dia: dilluns	Hora: 17:30 a 18:30
-----------------------------	--------------	---------------------

Aprendre és fàcil si saps com fer-ho. Si tens entre 10 i 16 anys, t'ensenyarem diferents recursos d'aprenentatge.

ACTIVITATS PER A JOVES

Foragitant el desordre; Body Percussion

Professor/a:

Durada: 4 oct. al 15 desem.	Dia: dimarts	Hora: 18:45 a 19:45
-----------------------------	--------------	---------------------

Destinat a persones entre 16 i 30 anys, per treballar la sintonia entre cos i ment a través del moviment i el ritme.

ACTIVITATS REALITZADES AL CASAL EN COL-LABORACIÓ AMB ALTRES ENTITATS

Activitats
gratuites

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I QUALITAT DE VIDA

Jugant amb tu aprenc

Col-labora Ludoteca Creu Roja Manresa

Durada: 5 oct. al 12 desem.	Dia: dimecres	Hora: 17:30 a 18:30
-----------------------------	---------------	---------------------

Taller intergeneracional, dirigit a infants i els seus referents, (pare, mare, avi i avia) on es pretén trobar llaços de comunicació i confiança a través del joc.

Nosaltres també som de Casal

Col-labora AMPANS

Durada: 5 oct. al 12 desem.	Dia: dimecres	Hora: 10:00 A 12:00
-----------------------------	---------------	---------------------

Activitat de lleure oberta a qualsevol persona amb discapacitat intel·lectual de Manresa i el Bages

Autoestima i gestió emocional

A càrrec de Alicia Taragüell
Ref. de Benestar Emocional
Comunitari CAP BAGES

DIES 4, 11 i 18 d'octubre	Dia: dimarts	Hora: 16:15 a 17:15
---------------------------	--------------	---------------------

Augmenta l'autoestima i coneix les eines bàsiques sobre la resolució de conflictes.

ACTIVITATS PER A INFANTS I ADOLESCENTS

Descobrim el Casal jugant

Col-labora Casal de Joves LA KAMPANA

Durada: 7 oct. al 16 desem.	Dia: dimecres	Hora: 17:30 a 19:00
-----------------------------	---------------	---------------------

Joc de pistes a través d'activitats de lleure, on us convertireu en Pirates que cada divendres haureu de passar tot tipus de proves fins resoldre l'enigma que us condueixi al gran tresor.

En Forma

Durada: a concretar		Dia: dimarts i dijous	Hora: 17:30 a 18:30
---------------------	--	-----------------------	---------------------

Exercicis físics d'estabilitat lumbopèlvica, hipopressius i de relaxació

Iniciació a la informàtica

Durada: 3 oct. a 21 novem.		Dia: dilluns	Hora: 10:00 a 12:00
----------------------------	--	--------------	---------------------

Faràs operacions bàsiques amb l'ordinador. Inicia't en el món d'Internet.

Comunica't per la xarxa

Durada: 19 oct. a 2 desem.		Dia: dimecres i diven.	Hora: 10:00 a 12:00
----------------------------	--	------------------------	---------------------

*Aprenderàs a utilitzar les principals eines per comunicar-te amb internet.
Descobreix com utilitzar les xarxes socials més populars,*

Fes compres per internet

Durada: 10 nov. a 1 desem.		Dia: dijous	Hora: 10:00 a 12:00
----------------------------	--	-------------	---------------------

Aprenderàs les nocions bàsiques per fer compres per Internet

Prepara el teu desplaçament

Durada: 4 oct. a 13 desem.		Dia: dimarts	Hora: 10:00 a 12:00
----------------------------	--	--------------	---------------------

Aprenderàs a utilitzar els cercadors d'internet, per tal de realitzar reserves i adquisicions segures.

Viure en positiu

Durada: a concretar		Dia: dijous	Hora: 17:00 a 18:30
---------------------	--	-------------	---------------------

Aprende a identificar i reforçar les claus del benestar emocional de la teva vida i desenvolupa capacitats que et permetin posar en marxa un projecte vital propi.

Club de lectura

Durada: a concretar		Dia: dimarts	Hora: 17:00 a 18:30
---------------------	--	--------------	---------------------

Crear un espai de debat i de tertúlia a través de la lectura d'un llibre. Es pretén fomentar l'hàbit i el plaer de llegir. Afavorir un lloc de trobada i intercanvi de experiències.