



Associació de Pensionistes  
i Jubilats La Sedeta

# TALLERS PER A SÈNIORS

PRE-JUBILATS, JUBILATS I PENSIONISTES

De l'11 de gener al 19 de març de 2021

Tallers Online (a través de JITSÍ)

## TALLERS CULTURALS

### ESTIMAR LA MÚSICA

*Gaudeix d'un recorregut per la història de la música, amb suport audiovisual*

Responsable: **Víctor Frigola**

**Divendres 9.30 a 10.30 h** (online)

Preu: 32€ / trimestre

### GRUP DE LECTURA

*Si t'agrada llegir i participar d'una tertúlia posterior, t'esperem!*

Responsable: **Dolors Dilmé**

Dates: 20 de gener, 17 de febrer i 17 de març (1 sessió/mes)

**Dimecres de 10.30 a 11.30 h** (online, temporalment)

Gratuït

### HUMANITATS I CIÈNCIES

*Pinzellades d'història, art, literatura, astronomia, actualitat...*

Responsable: **Meritxell Sauras**

**Dilluns 9.30 a 11 h** (online)

Preu: 42 € /trimestre

## TALLERS CREATIUS

### DIBUIX I PINTURA

*Treballarem tècniques de dibuix i de color, per conèixer de més a prop les seves qualitats*

Responsable: **Laura Miras**

**Dijous de 9.30 a 11h** (online)

Preu: 40 €

### ARTS PLÀSTIQUES: HISTÒRIA DE L'ART I CREATIVITAT

*Seguint referents de la història de l'art, desenvoluparem la creativitat artística amb exercicis molt interessants*

Responsable: **Isabel Pons**

**Dimarts 12 a 13.30 h** (online)

Preu: 40 €

## TALLERS DE SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### IOGA

*Exercici suau adaptat a les persones grans, realitzat en cadires, molt beneficiós per a la salut corporal i anímica*

Responsable: **Núria Roc**

**Dimarts 10 a 11h** (online)

Preu: 32 €

### MEMÒRIA I SALUT

*Taller per a exercitar la memòria amb gran diversitat de propostes*

Responsable: **Marga Calvo**

**Dimecres 10 a 11h** (online)

Preu: 36 € / trimestre

## TALLERS INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Responsable: **Mili Plaza**

### APRÈN A FER VIDEO-REUNIONS (JITSI)

*Vols poder participar en Tallers a distància?*

*Vols parlar i veure't amb familiars que tens lluny?*

(2 sessions d'1 hora)

**Dimarts 11 a 12h** (online)

Cal demanar hora a l'Associació

**Gratuït**

### INFORMÀTICA:

#### REPASSEM CONCEPTES BÀSICS

*Com s'organitza l'ordinador, com crear carpetes, com passar documents d'un lloc a l'altre...? Fem-ne un repàs!*

**Dilluns 12 a 13 h** (online)

Preu: 40 € / trimestre

#### COM FER GESTIONS PER INTERNET?

*T'expliquem de quina manera pots solucionar gestions sense moure't de casa!*

**Dijous 12 a 13 h** (online)

Preu: : 40 € / trimestre

#### POWER POINT

*Vols fer àlbums de fotos personalitzats amb imatges, música i video? T'ensenyem a fer-ho!*

**Dijous 10.30 a 11.30 h** (online)

Preu: : 40 € / trimestre

#### PHOTOSHOP

*Programa informàtic de retoc d'imatges, on et sorprendrà el que pots arribar a fer!*

**Dimecres 10.30 a 11.30 h** (online)

Preu: : 40 € / trimestre

## TALLERS D'IDIOMES

### ANGLÈS

*Aprèn i practica aquest idioma tan estès, al nivell que necessitis*

Responsable: **Meritxell Sauras**

**NIVELL INICIAL: Dimarts 9.30 a 10.30 h** (online)

Preu: 32 € / trimestre

**NIVELL MITJÀ: Dimarts 11 a 12 h** (online)

Preu: 32 € / trimestre

**NIVELL LECTURA I CONVERSA:**

**Dimarts 12.15 a 13.45 h** (online)

Preu: 42 € / trimestre

### FRANCÈS

*Inicià't, repassa o perfecciona el teu francès, hi ha grups per a tots els nivells!*

Responsable: **Salvador Parera**

**NIVELL DE LECTURA I CONVERSA: Divendres 10 a 11 h** (online)

Preu: 20 € / any

### ITALIÀ

*Si vols introduir-te en aquest bell idioma, ara pots fer-ho!*

Responsable: **Salvador Parera**

**NIVELL DE LECTURA I CONVERSA: Divendres 11.30 a 12.30h** (online)

Preu: 20 € /any



Associació de Pensionistes i Jubilats La Sedeta

## TALLERS ESPORTIUS

### ESTIRAMENTS

*Practica amb professora aquest tipus d'exercicis que et faran sentir molt més àgil!*

Responsable: **Eva Masó**

**Divendres 10.15 a 11h** (online)

Preu: 28 € / trimestre

### XERRADES-TALLER

#### DE SALUT EMOCIONAL:

**“Com cultivar el nostre benestar emocional en temps de Covid?”**

Responsable: **Anna Descalzi**

**Dimarts de 17 a 18.30h (1 sessió/mes)** (online)

**Dates: 26 de gener 23 de febrer 23 de març**

Preu: 8€ / xerrada

(us podeu apuntar al nº de sessions que vulgueu)

**Places limitades**

### INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

934 583 649 – 660102444

[www.gentgranlasedeta.cat](http://www.gentgranlasedeta.cat)

Sicília 321 – 08025 Barcelona

[info@gentgranlasedeta.cat](mailto:info@gentgranlasedeta.cat)

[www.facebook.com/associaciogentgranLaSedeta](https://www.facebook.com/associaciogentgranLaSedeta)