

## Cursos i tallers

### Treballem la memòria

#### Memòria nivell 1

Aprendrem com funciona la nostra memòria a partir de dinàmiques teòriques i pràctiques.

**Dilluns** de 10 a 11.30h, del 16 de gener al 19 de març (10 sessions)

**Gratuït**

#### Memòria nivell 2

Seguirem aprenent com funciona la nostra memòria i treballant tècniques per exercitar-la.

**Dilluns** de 17.30 a 19h, del 16 de gener al 19 de març (10 sessions)

**Gratuït**

### Arts, recursos i hobbies

#### Dibuix i pintura

Coneixerem les bases del dibuix i la teoria dels colors, ens servirem de la línia, l'ombregat i el color per crear les nostres obres d'art.

**Professora:** Ariadna Simó

**Divendres** de 10 a 11.30h, del 20 de gener al 23 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Bridge

Ens endinsarem en aquest joc educatiu, tot assimilant la teoria mitjançant la pràctica.

**Professor:** Delfí Querol

**Dimarts** de 16 a 17.30h, del 17 de gener al 20 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Country

Gaudiem d'aquest animat ball obtenint-ne tots els seus beneficis.

**Professora:** Isabel Gibert

**Divendres** de 16.30 a 18h, del 20 de gener al 23 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Sardanes

voluntariat

Amb una voluntària de l'ACF Sabadell *Sardanista*, aprendrem a ballar la dansa catalana.

**Professora:** M. Carme Llorens

**Dimarts** de 18.30 a 19.30h, del 10 de gener al 27 de març (12 sessions)

**Gratuït**

voluntariat

#### Grup de cuina de Mercat, receptes d'hivern

Amb la col·laboració de l'AVV *Rambla Centre* intercanviarem i elaborarem receptes de temporada.

**Divendres** de 18 a 19.30h, del 13 de gener al 30 de març (12 sessions)

**Gratuït**

### Història i cultura

#### Formació musical

Aproximació a la música clàssica. A partir d'audicions descobrirem diferents sons, textures i motius musicals.

**Professora:** Eva Carbonell

**Dijous** de 9.30 a 11h, del 19 de gener al 22 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Literatura francesa

Practicant la llengua francesa descobrirem els autors/es més interessants de la seva literatura.

**Professora:** Dominique Faussat

**Dimarts** d'11 a 12.30h, del 17 de gener al 20 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Aulafòrum

Seminari de formació permanent adreçat als alumnes de l'*Aula d'Extensió Universitària*.

**Dijous** d'11 a 13h

Inscripcions a l'*Aula d'Extensió Universitària*

### Activitats esportives

#### Gimnàstica suau

Mitjançant moviments suaus eliminarem les tensions del nostre cos i recuperarem vitalitat.

**Professora:** Cèlia Sánchez

**Dilluns i dimecres** de 10 a 11h, del 16 de gener al 21 de març (20 sessions)

**Dilluns i dimecres** de 16.30 a 17.30h, del 16 de gener al 21 de març (20 sessions)

**Preu:** 60€

### Idiomes

#### Iniciació a l'anglès

Curs introductori per als alumnes que no tinguin coneixements previs d'aquesta llengua.

**Professor:** Pere Muñoz

**Dimecres** de 9.30 a 11h, del 18 de gener al 21 de març (10 sessions)

**Dimecres** de 16 a 17.30h, del 18 de gener al 21 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Anglès conversa nivell I

Ja amb coneixement de la llengua, practicarem a partir de vocabulari i expressions quotidianes.

**Professor:** Pere Muñoz

**Dimecres** d'11 a 12.30h, del 18 de gener al 21 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

#### Anglès conversa nivell II

Grup de conversa pels alumnes que tenen un coneixement avançat de la llengua anglesa.

**Professor:** Pere Muñoz

**Divendres** d'11.30 a 13h, del 20 de gener al 23 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

voluntariat

#### Conversem en anglès

Practicarem la llengua oral a partir de materials diversos.

**Conduït per:** Mariona Vila

**Dijous quinzenalment**, de 16.30 a 18h, del 12 de gener al 22 de març (6 sessions)

**Gratuït**

#### Francès conversa

Curs adreçat a persones amb nocions de llengua francesa i amb ganes de practicar-la.

**Professora:** Dominique Faussat

**Divendres** d'11.30 a 13h, del 20 de gener al 23 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

### Català escrit

Dirigit a persones que es comuniquen en català però no han tingut oportunitat d'aprendre'n l'escriptura.

**Professor:** Pere Muñoz

**Divendres** de 16 a 17.30h, del 20 de gener al 23 de març (10 sessions)

**Preu:** 45€

## Itineraris

### El Monestir de Pedralbes

**Professora:** Susanna Cabratosa

**Dissabte** 18 de febrer de 10 a 13h

**Preu:** 9€ + 5€ entrada

voluntariat

### El Sabadell de les àvies, besàvies i rebesàvies

**Dissabte** 10 de març de 10 a 13h

**Gratuït**

### El Barri Gòtic

**Professora:** Susanna Cabratosa

**Dissabte** 17 de març de 10 a 13h

**Preu:** 9€

## Tardes per a tothom

### Experiències de viatges

Llegendes i castells d'Escòcia

Amb Cèlia Puig

**Dimecres** 14 de març a les 17h

**Gratuït**

voluntariat

### Obres Mestres del Cinema

Una vegada més, els nostres voluntaris/es ens presentaran un grapat de pel·lícules per gaudir-les en companyia.

**Dijous quinzenalment** a partir del 19 de gener, a les 17h

**Gratuït**

voluntariat

### Vet aquí una vegada

Els avis i àvies apropen els contes als més petits.

**Dimarts** 14 de febrer a les 17.30h

**Gratuït**

### Juguem els dilluns?

voluntariat

Amb Majepa Sallent

Treballarem les habilitats cognitives alhora que passem una bona estona

**Dilluns**, a partir del 9 de gener, a les 16.30h

**Gratuït**

### Juguem al Rummikub?

voluntariat

Amb Assumpció Bosch

Tot jugant al Rummikub mantindrem la ment ben activa.

**Dijous**, a partir del 12 de gener, a les 16h

**Gratuït**

### Sona bé!

Busquem persones amb inquietuds musicals que vulguin reunir-se setmanalment per tocar un instrument

### Data d'inscripció

A partir del 19 de desembre

### Horari

De dilluns a divendres  
de 9.30 a 13h i de 16 a 20h

### Contacte

Pl. de Sant Joan, s/n

Tel. 93 725 96 64



Centre d'activitats per a la gent gran



Cursos de gener a març '12