

Cursos i tallers

Activitats físiques

GIMNÀSTICA SUAU PER A LA GENT GRAN (Dos dies)

HORARI:
DILLUNS DE 12 A 13 I DIVENDRES DE 10 A 11
INICI: 9 DE GENER **PREU:** 9€ MENSUALS

GIMNÀSTICA SUAU PER A LA GENT GRAN (Un dia)

HORARI: DIMARTS DE 12 A 13
INICI: 10 DE GENER **PREU:** 5€ MENSUALS

Activitat física adreçada a aquelles persones més grans, sigui quina sigui la seva condició física. Exercicis combinats amb pràctiques d'entrenament de la memòria. Opció de fer un dia o dos per setmana.

JOCS PSICOMOTRIUS PER A PERSONES GRANS

HORARI: DIVENDRES D'11.30 A 12.30
(DEL 13/01 AL 16 /03) **NOU!!!**
PREU: 26€ TOTES LES SESSIONS

Jocs que permeten l'exercici d'activitat gimnàstica, per a persones grans amb bona forma física. Afavoreixen la punteria, l'equilibri i la coordinació.

GIMNÀSTICA DOLÇA I ESTIRAMENTS

HORARI: DIMECRES DE 12 A 13
INICI: 11 DE GENER
PREU: 12 € MENSUALS

Exercicis gimnàstics físics, estiraments musculars suaus i relaxació per les persones grans

TAI-TXÍ

HORARI: DILLUNS I DIVENDRES DE 9 A 10
(DEL 09/01 AL 30/03)
PREU: 20€ MENSUALS (pagament trimestral)

Pràctica d'aquesta antiga art marcial, que es desenvolupa amb exercicis relaxats i harmoniosos, en combinació amb la respiració i la concentració.

Idiomes

ANGLÈS INICIACIÓ

HORARI: DIMARTS DE 17.30 A 19.30
(DEL 17/01 AL 13/03)
PREU: 54€ TOTES LES SESSIONS

Curs introductor a la llengua anglesa en el que s'inicia als participants sense coneixements previs a partir de continguts gramaticals bàsics a poder interactuar de manera elemental en un context angloparlant.

ANGLÈS I

HORARI: DIJOUS D'9.30 A 11.30
(DEL 19/01 AL 15/03)
PREU: 54€ TOTES LES SESSIONS

Curs pensat per a persones amb uns mínims coneixements de la llengua anglesa, enfocat en el vocabulari específic i les expressions més comunes que es donen en el context dels viatges

ANGLÈS II

HORARI: DIJOUS D'11.30 A 13.30
(DEL 19/01 AL 15/03)
PREU:54€ TOTES LES SESSIONS

Curs dedicat a persones amb certs coneixements de la llengua anglesa en el qual la comprensió i l'expressió orals són els eixos principals.

CATALÀ ESCRIT

HORARI: DIMARTS DE 16 A 17.30
(DEL 17/01 AL 13/03)
PREU: 40.5€ TOTES LES SESSIONS

Aprentatge del català escrit per aquelles persones grans catalanoparlants que no hagin tingut oportunitat d'aprendre la llengua escrita o que vulguin millorar l'escriptura de la mateixa.

Tecnologia i comunicació

INFORMÀTICA I FOTO CLIC

INFORMACIÓ AL 937101101
INSCRIPCIONS 902 555 220 GRATUÏT

CURS DE FOTOGRAFIA DIGITAL I FHOTOSHOP

HORARI: DILLUNS DE 16 A 17.30 **NOU!!!**
(DEL 16 /01 AL 19/03)
PREU: 45€ TOTES LES SESSIONS MÉS EL PREU DEL PEN DRIVE

Curs de fotografia digital i photoshop, que proporciona la possibilitat d'aprendre la tècnica del retoc fotogràfic i la gestió d'imatges per ordinador.

Activitats d'entrenament mental

MEMÒRIA DE PRIMER I DE SEGON NIVELL

HORARI: DIMARTS DE 9.30 A 11 (PRIMER)
I DIMARTS D'11 A12.30 (SEGON)
(DEL 17/01 AL 20/03) GRATUÏT

Exercicis que permeten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària. Requisit d'inscripció: Saber llegir i escriure. Per fer el segon nivell s'ha d'haver realitzat el primer.

TALLER D'ENTRENAMENT COGNITIU PER A LES PERSONES GRANS

DILLUNS DE 10.30 A 11.30

GRATUÏT

Exercicis d'entrenament d'habilitats com la concentració, la memòria, la coordinació manual, etc. Taller adreçat als veïns del Complex de Sant Oleguer

LECTO – ESCRIPTURA

DIMECRES DE 10 A 11.30

(DE L'11/01 AL 28/03)

GRATUÏT

Curs d'aprenentatge i perfeccionament de la lectura i l'escriptura, adreçat a la gent gran.

Activitats artístiques i de ball

COUNTRY

HORARI: DIJOURS DE 16 A 17.30

(DEL 12/01 AL 29/03)

PREU: 30€ TOTES LES SESSIONS

Grup d'aprenentatge del ball del country que permet la practica d'una activitat física i de relació.

CURS DE DIBUIX I PINTURA

HORARI: DIMARTS DE 17 A 19

(DEL 10/01 AL 27/03)

PREU: 42€ TOTES LES SESSIONS

Amb aquest curs, es pot desenvolupar l'aprenentatge de la pintura creativa. Adreçat a tothom amb independència del nivell que estigui. Activitat molt personalitzada.

ARTS APICADES I MANUALITATS PER LA GENT GRAN.

HORARI: DILLUNS DE 18.30 A 20

(DEL 09/01 AL 26/03)

PREU: 30€ TOTES LES SESSIONS

Taller que permet l'aprenentatge i l'aplicació de diferents tècniques al ritme personal de l'alumne.

Espais de voluntariat

REFORÇ INFORMÀTIC

Tots els dimarts i dijous de 17 a 19.

Cal demanar hora a recepció. Tel. 937101101

Reforç informàtic per alumnes que hagin fet formació informàtica i desitgin aclarir dubtes informàtics.

TALLER DE RUMMIKUB

HORARI: DIVENDRES DE 4.30 A 5.30

(DEL 20/01 AL 23/03)

PREU: GRATUÏT

Espai per aprendre aquest divertit joc d'estratègia i de concentració.

TALLER DE TREBALLS MANUALS

Taller impartit per voluntariat els dimecres al matí. Cal consultar horaris i continguts dels tallers a recepció.

CONFERÈNCIES.

18 gener

Alimentació saludable

15 febrer

Salut emocional

Xerrades de salut comunitària a càrrec de personal sanitari especialitzat del CAP de Sant Oleguer

Espais de lleure i de relació

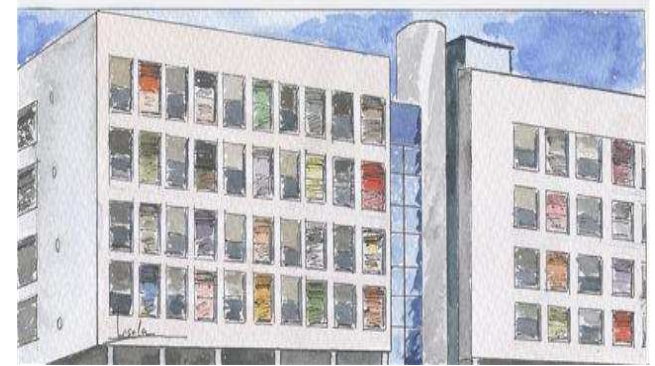
TARDA DE DIJOURS GRAS

16 DE FEBRER DE 2012

PROGRAMA ESPEDÍFIC A DETERMINAR

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES

“Racons del Vallès”



ESPAI

DE SANT OLEGUER

Centre d'activitats per a la gent gran

Programa d'activitats:

gener-març 2012

Per a més informació:

C/Sol i Padrís, 56-58,

Tel.93 710 11 01

espaisantoleguer@consorci.org