

Mercat de Sant Joan

Centre d'activitats per a la gent gran
Cursos i tallers gener, febrer i març 2009

gener-març-abril 09



Adreça electrònica:
mercatsantjoan@ajsabadell.cat

Telèfon: 93 725 96 64

dissabtes de 10 a 3 de la tarda
8 del vespre

Horaris de dilluns a divendres de 9 del matí a

RECEPCIÓ

Oberta la inscripció a les activitats fins el 16
de gener a la recepció del Mercat

INSCRIPCIONS

El professorat està subjecte a canvis segons la seva disponibilitat



ON ES?

Pl. de Sant Joan, 1
Telèfon: 93 725 96 64

foto cafeteria?

Servei de Menjador: de dilluns a dissabtes de 13 a 15,30 hores

Servei de cafeteria del Mercat: de dilluns a divendres de 9 a 11 del matí



El nou **Mercat de Sant Joan** ja és una realitat. Després del procés de rehabilitació que s'ha dut a terme a l'antiga llotja, la ciutat compta a partir d'ara amb un espai recuperat destinat a la gent gran de la ciutat, que ha d'esdevenir un referent en la promoció de l'envelliment actiu.

Es tracta d'un espai de formació, informació i participació, que ha de contribuir a mantenir i potenciar l'autonomia i la vida activa de la gent gran. Un lloc per enfortir la xarxa social, potenciar les capacitats i desenvolupar projectes propis.

Això es concreta en una programació d'activitats i una oferta de serveis que hauran de facilitar a les persones grans la seva independència en tot moment. Abordar en positiu la construcció de la ciutat implica també comptar amb la gent gran. La gent gran són ciutadans i ciutadanes que han de poder desenvolupar al màxim les seves possibilitats de participació social.

Benvinguts al Mercat de Sant Joan!

Treballem la memòria

MEMÒRIA 2ON NIVELL

Com funciona la nostra memòria. Treball de grup a partir d'explicacions i exercicis.
Dijous de 9,30 a 11 h, del 28 de gener a 2 d'abril (10 sessions)
Preu: Gratuït

MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA (2 GRUPS)

Treballar la teoria i la pràctica apreses en tallers de nivell 1 i 2. Sessions pràctiques.
Dijous de 17 a 18,30 h, del 28 de gener al 26 de febrer (5 sessions)
del 5 de març al 2 d'abril (5 sessions)
Preu: Gratuït

Noves tecnologies

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Formació pràctica i amena per a persones grans que volen aprendre l'ús bàsic de l'ordinador.
Dimarts i dijous grup al matí de 10 a 12 h i grup de tarda de 16 a 18 h, inici el 13 de gener
Preu: Gratuït

INTERNET

Curs pràctic sobre la navegació i l'ús del Internet.
Dimarts i dijous grup al matí de 10 a 12 h i grup de tarda de 16 a 18 h, inici el 3 de febrer
Preu: Gratuït

EL TELÈFON MÒBIL I LA TDT

El telèfon esdevé una eina útil per a la comunicació. Curs bàsic sobre l'ús del telèfon mòbil i la nova tdt.
Dijous de 15 a 17 h, 22 de gener a 12 febrer (4 sessions)
Preu: Gratuït

CONEIX LA TEVA CAMERA DIGITAL

Descobreix la teva camera digital i les característiques de la fotografia digital, la llum i la composició.
Divendres de 9,30 a 11 h, 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 30 de gener al 3 d'abril
Sortida: escultures al carrer / el modernisme / cases de sabadell / Càmera club Sabadell
Preu: 45 ¢

FOTOGRAFIA DIGITAL I RETOC FOTOGRÀFIC

Retoc, restauració, creació d'imatges i el teu àlbum de fotografies digitals.
Divendres d'11 a 12,30 h,
Durada: 10 sessions d'1,5 h (15 hores)
Sortida: escultures al carrer / el modernisme
Preu: 45 ¢

Expressió

DIBUIX I PINTURA

Coneixerem les tècniques bàsiques del dibuix i la pintura.
Divendres de 10 a 11,30 h, 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 30 de gener al 3 d'abril
Sortida: Museu d'Art de Sabadell
Preu: 45 ¢

BALLS D'ENVELAT

Per conèixer les tècniques i els passos bàsics del bolero, el pas doble, el vals, el txà-txa-txà i el swing, entre d'altres.
Divendres de 16,30 h. a 18,00 h., 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 30 de gener al 3 d'abril
Preu: 45 ¢

Humanitats i ciències socials

VIATJAR PER GRANS CIUTATS DEL MÓN

Al llarg de la història, algunes ciutats han viscut moments de màxim esplendor: Lisboa, Praga, Granada, Paris, Venècia, Lisboa.
Dilluns de 9,30 h. a 11,00 h., 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 26 de gener al 30 de març
Sortida: Barcelona
Preu: 45 ¢

HISTÒRIA EN CLAU DE DONA

Coneixerem la trajectòria vital de les nostres avantpassades, des de l'Edat Mitjana fins el segle XVIII.
Dimarts de 16,00 h. a 17,30 h., 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 27 de gener al 31 de març
Sortida: Museu d'Història de Sabadell / Centre de Recursos de la Dona de Sabadell
Preu: 45 ¢

GRANS NOVEL·LES DE TOTS ELS TEMPS. TALLER DE LECTURA

Lectura comentada d'algunes de les grans novel·les de tots els temps.
Dijous de 16,00 a 18'30h., 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 29 de gener al 2 d'abril
Sortida: Club lectura biblioteca
Preu: 45 ¢

Recursos

COM ARRIBAR A FINAL DE MES. ECONOMIA DOMÈSTICA

Et farem capaç de gestionar el teu pressupost i evitant apropar-te als maleïts números vermells de final de mes.
Dimecres de 16,00 h a 17,30 h, 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 28 de gener a l'1 d'abril
Preu: 45 ¢

INICIACIÓ ANGLÈS (I)

Mitjançant exercicis i exemples pràctics, aprendreu les principals estructures de la llengua anglesa.
Dilluns d'11,30 h. a 13,30 h., 10 sessions de 2 h (20 hores) del 26 de gener al 30 de març
Sortida: hotel / oficina turisme / mercat/ institut britànic
Preu: 60 ¢

CONVERSA D'ANGLÈS (II)

Curs pensat per a persones amb uns mínims coneixements de la llengua anglesa, enfocat en el vocabulari específic i les expressions de diversos aspectes que podem trobar-nos en diferents situacions.
Dimecres d'11,30 h. a 13,30 h., 10 sessions de 2 h (20 hores) del 28 de gener a l'1 d'abril
Sortida: hotel / oficina turisme/ institut britànic
Preu: 60 ¢

ANGLÈS CONVERSA NIVELL II

Grup de conversa per a la utilització d'expressions i vocabulari de la llengua estrangera com a vehicle de comunicació i que els permeti aprofundir en la cultura anglosaxona.
Divendres d'11,30 h. a 13,30 h., 10 sessions de 2 h (20 hores) del 30 de gener a l'3 d'abril
Sortida: hotel / oficina turisme/ institut britànic
Preu: 60 ¢

CONVERSA DE FRANCÈS

Adreçat a persones amb uns mínims coneixements de la llengua, per tal de capacitar-los a utilitzar certes expressions i vocabulari com a vehicle de comunicació en diferents situacions quotidianes.
Dimarts d'11,30 h a 13,30 h., 10 sessions de 2 h (20 hores) del 27 de gener al 31 de març
Sortida: hotel / oficina turisme/institut francès
Preu: 60 ¢

BRIDGE

Practicarem amb aquest joc educatiu que estimula la memòria, de manera pràctica i amena, tot jugant des del primer dia, assimilant la teoria mitjançant la pràctica del joc.
Dimarts de 16 a 17,30 h, 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 27 de gener al 31 de març
Preu: 45 ¢

Físiques

TAI-TXÍ, QI GON

Pràctica orientada a la millora de les capacitats motrius a partir del moviment, la relaxació, la respiració... Exercicis pràctics de qi gon i tai-txi.
Dimarts i dijous de 10 a 11 h, del 20 de gener al 26 de març (20 sessions)
Preu: 60 ¢

IOGA

Disciplina de fàcil realització per a les persones grans. Aporta un major control del sistema nerviós, regula l'activitat cardíaca, redueix l'estrés i elimina tensions musculars acumulades.
Dilluns i dimecres de 16,30 a 17,30 h, del 19 de gener al 23 de març (20 sessions)
Preu: 60 ¢

GIMNÀSTICA SUAU

Gimnàstica terapèutica que utilitza moviments suaus, la respiració i estiraments progressius.
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h, del 19 de gener al 23 de març (20 sessions)
Preu: 60 ¢

Xerrades

AFRONTAR LES PÈRDUES PER VIURE EL PRESENT

Professora: M^a Josep Velasco
Dimecres 21 de gener a les 17,30 h

CUINA MEDITERRÀNIA

Professora: Josefina Llanguès/ Ester Alemany
Dimecres 18 de febrer a les 17,30h

DONES DEL PRESENT I DONES DEL PASSAT

Professora: M^a Josep Velasco/ Pilar Cases
Dimecres 11 de març a les 17,30 h

QUIN CANVI! PARLEM DELS CANVIS SOCIALS

Professora: Mireia Golobardes
Dimecres 1 d'abril a les 17,30 h

AULA FÓRUM

Seminari de formació permanent adreçat als alumnes de l'Aula que vulgui aprofundir el coneixement de temes del seu interès.
Conduït: Encarna Yun
Dijous de 11 a 13 h, inic nou trimestre 15 de gener
Inscripció: permanentment a l'Aula

EXPERIÈNCIES DE VIATGES "La Patagònia està a la fi del món"

Experiències sobre el fet de viatjar i la percepció del viatger.
Presentador: Cèlia Puig
Dimecres 18 de febrer de 17,30 a 19 h
Preu: Gratuït

CINEMA FÓRUM

Projeccions de pel·lícules del cinema dels nostres temps.
Presentador: Magí Lladó
Dimarts de 17 a 18,30 h, 13 de gener, 10 de febrer, 17 de març i 21 d'abril
Preu: Gratuït

APROXIMACIÓ A LA HISTÒRIA DE LA MÚSICA

Audicions i projeccions de concerts i peces de música clàssica.
Presentador: Estanislau Tort
Dimecres de 17 a 19 h, 14 de gener, 4 de febrer, 4 de març i 8 d'abril
Preu: Gratuït

VET AQUÍ UNA VEGADA

Els contes explicats pels nostres avis i àvies
Adreçat a infants a partir de 4 anys
Dimarts de 17,30 a 18,30 h, 24 de febrer i 28 d'abril
Preu: Gratuït