

Mercat de Sant Joan

Centre d'activitats per a la gent gran
Cursos i tallers

09 octubre-desembre



El professorat està subjecte a canvis segons la seva disponibilitat

INSCRIPCIONS

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

RECEPCIÓ

Horaris de dilluns a divendres, de 9 del matí a 8 del vespre
dissabtes, de 10 del matí a 3 de la tarda

Telèfon: 93 725 96 64

Adreça electrònica:
mercatsantjoan@ajsabadell.cat



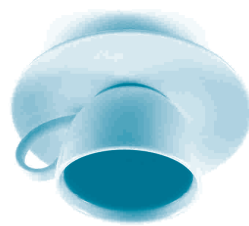
ON ÉS?

Pl. de Sant Joan, 1A

Telèfon: 93 725 96 64



**OBERT A TOTS
ELS PÚBLICS
ES FAN MENJARS PER
A GRUPS
MENÚ DIARI**



SERVEI DE CAFETERIA del Mercat:
de dilluns a divendres, de 9 a 11 del matí
SERVEI DE MENJADOR:
de dilluns a dissabte, d'1 del migdia a 2/4 de 4 de la tarda

Mercat de Sant Joan

Programa d'activitats



EXPERIÈNCIES DE VIATGES

La terra roja d'Austràlia
Experiències sobre el fet de viatjar i la percepció del viatge
Presentador: Cèlia Puig
Dimecres 28 d'octubre de 17 a 18,30h
Preu: gratuït

TALLER DE TANGO

Activitat que es realitza en el marc de la Festa Major.
Sabadell tango ens proposa un taller d'aprenentatge del tango argentí.
5 i 6 de setembre de 18 a 20 h
7 de setembre de 18 a 21,30 h
Activitat gratuïta

AL SETEMBRE... MOSTRA D'ACTIVATSDESTA

Durant la setmana del 14 al 18 de setembre de 2009 podreu gaudir gratuïtament d'un tast dels tallers que es realitzaran al llarg del curs.

Aproximació a la música
Dimecres 16 setembre
A les 12 h

Bijuteria creativa
Dilluns 14 de setembre
A les 15,30 h

Guina de mercat
Dimecres 16 setembre
A les 17 h

Plantes a casa
Dijous 17 setembre
A les 9,30 h

Taller de risoteràpia
Dimecres 16 setembre
A les 11 h

Clàssics del cinema
Dijous 17 setembre
A les 15,30 h

Taller de relaxació
Dimecres 15 setembre
A les 15,30 h

TREBALLEM LA MEMÒRIA

MEMÒRIA 1ER NIVELL

Com funciona la nostra memòria. Treball de grup a partir d'explicacions i exercicis.

Dijous de 9,30 a 11h, del 8 d'octubre al 10 de desembre
Preu: Gratuït

NOVES TECNOLOGIES

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Dimarts i dijous grup al matí de 10 a 12h i grup de tarda de 16 a 18h
Inici el 15 de setembre
Preu: gratuït

INTERNET

Curs pràctic sobre la navegació i l'ús del internet.

Dimarts i dijous grup al matí de 10 a 12 i grup de tarda de 16 a 18h
Inici el 13 d'octubre
Preu: gratuït

CONEIX LA TEVA CÀMERA DIGITAL

Descobreix la teva càmera digital i les característiques de la fotografia digital, la llum i la composició.

Professora: *Mingo Venero*
Divendres de 9.30 h .a 11.00 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 16 d'octubre al 18 de desembre
Preu: 45€

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES

DIBUIX I PINTURA. (ANUAL)

Treballarem els conceptes de composició, perspectiva, color, llum i traç. Aprendre a observar, analitzar, i a expressar-nos espontàniament.

Professora: *Ariadna Guzman*
Divendres de 10.00 h .a 11.30 h.,
Durada: 11 sessions d'1,5 h (16,5 hores) del 9 d'octubre al 18 de desembre
Preu: 49,5€

BIJUTERIA CREATIVA

Un taller per fer els teus collarets, polseres, arracades, anells... tots els complements necessitis utilitzant diferents materials i tècniques amb resultats sorprenents.

Professora: *Ariadna Guzman*
Dilluns de 15.30 h .a 17.00 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 5 d'octubre al 14 de desembre
Preu: 45€

PINTURA SOBRE ROBA

Podràs decorar mitjançant diferents tipus de tècniques pictòriques, roba, samarretes, mocadors, bosses, sabates, tovalles, cortines, etc.

Professora: *Ariadna Guzman*
Dimecres de 15.30 h .a 18.00 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 14 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 45€

BALLS D'ENVELAT (ANUAL)

Per conèixer les tècniques i els passos bàsics del bolero, el pasdoble, el vals, el txa-txa-txa i el swing, entre d'altres.

Professora: *Gerard Nevot*
Dijous de 17.00 h .a 18.30 h.,
Durada: 11 sessions d'1,5 h (16,5 hores) del 08 d'octubre al 17 de desembre
Preu: 49,5€

HISTÒRIA I CULTURA

CLÀSSICS DEL CINEMA

Comentari del llenguatge cinematogràfic, en aspectes històrics, de gènere, valorant les diferents cinematografies a partir de pel·lícules claus de la història del cinema

Professora: *Enric Ros*
Dijous de 15.30 h .a 17.00 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 15 d'octubre al 17 de desembre
Preu: 45€

FORMACIÓ MUSICAL

Els estils, períodes històrics, grans compositors. De les grans obres des de Bach, a la música de cinema, les simfonies de Beethoven o les operes de Mozart.

Professor: *Valentí Moyà*
Dilluns de 9,30 h .a 11.00 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5h (15 hores) del 5 d'octubre al 14 de desembre
Preu: 45€

AULA FÒRUM

Seminari de formació permanent adreçat als alumnes de l'Aula que vulguin aprofundir el coneixement de temes que els interessin.

Dijous de 11 a 13 hores, inici del trimestre 8 d'octubre
Inscripció: permanentment a l'Aula

AUTOCURA I AUTOCONeixEMENT

RISOTERÀPIA

Riure contribueix al bon estat de salut física i emocional ja que és un mecanisme natural de defensa contra l'estrès i ens ajuda a alleugerir tensions.

Professora: *Dolors Navarro*
Dimecres de 11.00 h .a 12.30 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5h (15 hores) del 14 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 45€

RELAXACIÓ I AUTO MASSATGE

Curs per facilitar-nos eines per alleugerir les nostres tensions i conèixer un mica més el nostre cos.

Professora: *Dominique Faussat*
Dimarts de 15.30 h .a 17.00 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5h (15 hores) del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 45€

IDIOMES

INICIACIÓ ANGLÈS (ANUAL)

Mitjançant exercicis i exemples pràctics, aprendreu les principals estructures de la llengua anglesa.

Professora: *Pere Muñoz*
Dimecres de 9.30 h .a 11.30 h.,
Durada: 11 sessions de 2 h (22 hores) del 5 d'octubre al 14 de desembre
Preu: 66€

ANGLÈS CONVERSA NIVELL I (ANUAL)

Per alumnes amb un mínim de coneixement de la llengua anglesa, enfocat en el vocabulari específic i les expressions de diversos aspectes i situacions on ens hi podem trobar.

Professora: *Pere Muñoz*
Dimecres d'11.30 h .a 13.30 h.,
Durada: 11 sessions de 2 h (22 hores) del 5 d'octubre al 14 de desembre
Preu: 66€

ANGLÈS CONVERSA NIVELL AVANÇAT (ANUAL)

Adreçat als alumnes que ja tenen un coneixement avançat de la llengua anglesa i vulguin aprofundir en el seu coneixement.

Professora: *Pere Muñoz*
Divendres de 11.30 h .a 13.30 h.,
Durada: 11 sessions de 2 h (22 hores) del 9 d'octubre al 18 de desembre
Preu: 66€

CONVERSA DE FRANCÈS NIVELL I (ANUAL)

Curs de llengua francesa de caràcter eminentment pràctic, adreçat a alumnes amb un mínim de coneixement del idioma.

Professora: *Dominique Faussat*
Divendres de 11.30 h .a 13.30 h.,
Durada: 11 sessions de 2 h (22 hores) del 9 d'octubre al 18 de desembre
Preu: 66€

CONVERSA DE FRANCÈS NIVELL AVANÇAT (ANUAL)

Crus d'aprofundiment en el coneixement de la llengua francesa.

Professora: *Dominique Faussat*
Dimarts de 11.30 h .a 13.30 h.,
Durada: 10 sessions de 2 h (20 hores) del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 60€

RECURSOS I HOBBIES

LES PLANTES A CASA

Farem una jardineria mediterrània, d'exterior, adaptada al clima i microclima del nostre espai, de fàcil manteniment i utilitzant mètodes naturals i ecològics.

Professora: *Bibiana Escudero*
Dijous de 10.00 h .a 11.30 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5h (15 hores) del 15 d'octubre al 17 de desembre
Preu: 45€ (suplement de material a part de 12€). El suplement es pagarà en efectiu a recepció).

CUINA DE MERCAT

Aconseguirem obtenir els màxims resultats possibles amb receptes fàcils, saludables i rentables sense deixar de banda el plaer d'un bon menjar a taula.

Professora: *Marisa Aguiar*
Dimecres de 17.00 h .a 18.30 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5h (15 hores) del 14 d'octubre al 16 de desembre
Preu: 45€ (suplement de material a part de 12€). El suplement es pagarà en efectiu a recepció).

BRIDGE (ANUAL)

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.

Professor: *Delfí Querol*
Dimarts de 16.00 h .a 17.30 h.,
Durada: 10 sessions d'1,5 h (15 hores) del 6 d'octubre al 15 de desembre
Preu: 45€

TAST DE VINS

Aproximació al món del vi. Maridatges. Iniciació en la percepció sensorial que acompanya al tast tècnic del vi, parlant dels aromes, gustos i per quin motiu estan associats al vi.

Professor: *Rafael Blanco*
Dimarts de 18.00 a 19.30 h, del 13 d'octubre a l'1 de desembre
Durada: 8 sessions d'1,5 h (12 hores)
Preu: 36€ (suplement de 25€, inclou tots els vins i 3 copes). El suplement es pagarà en efectiu a recepció).

ESPORTIVES

Gimnàstica suau (ANUAL)

Dilluns i dimecres de 10 a 11 (grup matí)
De 16,30 a 17,30 (grup tarda)
del 5 d'octubre al 16 de desembre
63€

loga

Dilluns i dijous de 11,30 a 12,30
Del 5 d'octubre al 17 de desembre
63€

Tai Txi

Dimarts i dijous de 10,15 a 11,15
Del 5 d'octubre al 17 de desembre
63€

ITINERARIS

L'ombra del vent. La ciutat de Carlos Ruiz Zafón

Redescobrirem alguns espai, edificis i racons de la ciutat de Barcelona, mitjançant les paraules i les vides dels personatges d'aquesta magnífica i exitosa novel·la.

Dissabte d'octubre a concretar
Preu: 9€

Itinerari 2

Dissabte de novembre a concretar
Preu: 9€

VET AQUÍ UNA VEGADA

Els contes explicats pels nostres avis i àvies

Adreçat a infants a partir de 4 anys
Dimarts 20 d'octubre de 17,30 a 18,30
Gratuït

CINEMA FÒRUM

Projeccions de pel·lícules del cinema dels nostres temps.

Presentador: *Magí Lladó*
Dijous de 17 a 18,30h, 8 d'octubre, 5 de novembre i 3 de desembre
Preu: gratuït