



L'Ateneu Gran  
centre formació  
gent gran



Ajuntament de Mollet del Vallès

**TALLERS**  
abril · maig · juny  
**2019**

#### Dates d'inscripció als tallers

De l'1 al 12 d'abril

#### Horari de El Lledoner

De dilluns a divendres, de 10 h a 13 h i de 15 h a 20 h

#### Horari de L'Ateneu Gran

De dilluns a divendres, de 15 h a 21 h

#### Temporalitat dels tallers

Monogràfics, 4 sessions d'1 h i 30 min.

Trimestral, 10 sessions d'1 h i 30 min.

#### Informació important

Aquest trimestre, per temes organitzatius, els tallers de dilluns i dimecres seran de 8 sessions d'1 h i 30 min.

El preu serà proporcional.

**El preu dels tallers es determina segons la valoració total dels ingressos de la unitat familiar i de convivència, dividit entre el nombre de persones que viuen al domicili.**

	Preu (10 sessions)	Preu (8 sessions)
<b>Majors de 64 anys (de Mollet)</b>		
De 0 a 570 €	4 €	3,20 €
De 571 a 796 €	10 €	8 €
De 797 a 1.022 €	15 €	12 €
De 1.023 a 1.248 €	27 €	21,60 €
Més de 1.249 €	49 €	39,20 €
<b>Entre 55 i 64 anys pensionistes ( de Mollet)</b>		
De 0 a 796 €	10 €	8 €
De 797 a 1.022 €	27 €	21,60 €
Més de 1.023 €	49 €	39,20 €
<b>Entre 55 i 64 anys en actiu</b>		
A partir de 55 anys de fora de Mollet	49 €	39,20 €

**Preu dels tallers monogràfics: 17 €**

33-2014-502

**mollet**  
per viure-la

Gestiona:

**calaix**  
de cultura



El Lledoner  
centre de serveis  
gent gran



Ajuntament de Mollet del Vallès

**TALLERS**  
abril · maig · juny  
**2019**

**El Lledoner**  
Pl. Cinco Pinos, núm.1  
08100 - Mollet del Vallès  
Tel. 93 579 09 66  
elledoner@molletvalles.cat

**L'Ateneu Gran**  
C. Gaietà Vínzia, núm. 3  
08100 - Mollet del Vallès  
Tel. 93 593 20 08  
ateneugran@molletvalles.cat

## Expressió

Dilluns, de 18.45 h a 20.15 h. Inici 29 d'abril  
**Iniciació al *country***

Aprèn a ballar *country* i reforça la coordinació, la memòria, l'orientació en l'espai i gaudeix del ball.  
Professora: M. Isabel Gibert

Dijous, de 19 h a 20.30 h. Inici 25 d'abril  
**Country**

Reforça la coordinació, la memòria, l'orientació en l'espai i gaudeix del ball. Taller per a persones amb nocions de *country*.  
Professora: M. Isabel Gibert

## Salut i creixement personal

Dilluns, de 9.30 h a 11 h. Inici 29 d'abril  
Dilluns, d'11h a 12.30 h. Inici 29 d'abril  
**loga**

Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment.  
Professora: Victòria Garcia

Dimarts i dijous, d'11.30 h a 12.30 h. Inici 25 d'abril  
**Gimnàstica hipopressiva**

Exercicis per reforçar la musculatura abdominal i prevenir la caiguda dels òrgans interns.  
Professora: Soraya Sánchez

Dimecres, de 10 h a 11.30 h. Inici 24 d'abril  
**Activa't i estira't**

Aprèn a fer exercicis i estiraments suaus, que et conviden a moure tot el cos i a millorar la teva flexibilitat.  
Professor: Albert Tort

Dijous, de 10 h a 11.30 h. Inici 25 d'abril  
**Gimnàstica de manteniment**  
Treball corporal suau per tonificar el cos.  
Professor: Albert Tort

Divendres, de 9.30 h a 11 h. Inici 26 d'abril  
Divendres, d'11 h a 12.30 h. Inici 26 d'abril  
**Equilibri**

Pren consciència corporal a través d'exercicis del mètode Pilates i millora la teva higiene postural.  
Professora: Assumpta Pasqual

## Habilitats personals

Dilluns, de 17.30 h a 19.30 h. Inici 29 d'abril  
**Iniciació a la labor de retalls (*patchwork*)**

Aprèn aquesta tècnica i passa una bona estona combinant retalls de roba.  
A càrrec de Marina Fernández i Rosa M. Alonso (Voluntàries per al coneixement).  
Inscripció gratuïta.

Dimarts, de 18 h a 19 h. Inici 25 d'abril  
**L'heure en français - L'heure en français**

Grup de trobada en francès.  
A càrrec de Carme Martin i M. Josep Ciurans (Voluntàries per al coneixement).  
Inscripció gratuïta.

Dimecres, de 17.30 h a 19.30 h. Inici 24 d'abril  
**Labor de retalls (*patchwork*)**

Perfecciona la teva tècnica i passa una bona estona combinant retalls de roba.  
A càrrec de Marina Fernández i Rosa M. Alonso (Voluntàries per al coneixement).  
Inscripció gratuïta.

Dimecres, de 18 h a 19.30 h. Inici 24 d'abril  
**Música, cos i memòria**

La música i la dansa són dues disciplines que ens ajuden a prevenir el deteriorament cognitiu i estimulen la memòria, alhora que ens fan passar una estona divertida.  
Professora: Sigrid Ana Kollmannsperger

Dijous, de 18 h a 19 h. Inici 25 d'abril  
**Iniciació a la conversa en francès**

Grup de conversa de nivell bàsic en francès.  
A càrrec de M. Josep Ciurans (Voluntària per al coneixement)  
Inscripció gratuïta.

## Habilitats personals

Dimecres, de 18 h a 19.30 h. Inici 24 d'abril  
**English's time!- L'hora de l'anglès**

Una tarda per aprendre anglès a través de pel·lícules, lectura de diaris, jocs, converses entorn diferents temes, etc. Calen coneixements previs d'anglès.  
Professora: Maria Rosa Gómez

## Salut i creixement personal

Dimarts, de 18 h a 19.30 h. Inici 23 d'abril  
**Dinàmica del riure**

Comparteix una experiència de grup basada en els principis de la intel·ligència emocional, l'humor i el pensament positiu.  
Professora: Begoña Serra

## Tallers monogràfics

Dimarts, de 18.45 h a 20.15 h. Inici 21 de maig  
**Del neoclassicisme al realisme català NOU!**

El progrés econòmic del segle XIX va suposar una revitalització cultural que culminarà en la Renaixença. Visitem la col·lecció de la Reial Acadèmia Catalana de Belles Arts de Sant Jordi de Barcelona, fons de referència quant a producció pictòrica i escultòrica de l'època.  
Professora: Ana Moliner

Dijous, de 18 h a 19.30 h. Inici 25 d'abril  
**Bricolatge i jardineria emocional NOU!**

Et proposem una experiència transformadora per viure amb més amor, alegria i serenitat. Aprèn claus pràctiques per aplicar al teu dia a dia i millorar la teva salut emocional. Un taller per saber tenir cura del teu jardí interior.  
Professor: Raúl Ravelo