

Espai de persones grans
Transformadors

Programació Tardor

De l'1 d'octubre al 18 de desembre

Preinscripcions (trobareu la informació ampliada en la infografia):

Al web: <https://inscripcions.gentgraneixample.cat>

del **dilluns 7 de setembre** a les 9.00 h al **dimecres 9 de setembre** a les 17.00 h.

Telefòniques: dijous **10 de setembre** de 10.00 a 12.00 h i de 17.00 a 18.00 h, als telèfons habilitats per a les preinscripcions.

Adjudicació de places i sorteig: Dilluns **14 de setembre** a les 11.45 h. A la Sala d'Actes.

Places disponibles - Presencial i telefòniques, **dimarts 22 de setembre** de 17.00 a 18.00 h al telèfon **937 065 886**.

Persones NO usuàries- Presencial, **dimecres 23 de setembre** de 10.00 a 12.00 h.

MOLT IMPORTANT!!

✖ **Recorda que faràs una preinscripció i que la plaça, s'adjudicarà per sorteig públic.**

Et pots preinscriure a un **màxim de 4 cursos** de l'Espai Transformadors i, si la preinscripció es fa per telèfon, et podràs preinscriure tu i una altra persona.

Els cursos de l'Espai amb "✱" són incompatibles amb els del mateix nom o tipologia. Podràs fer més d'una preinscripció, però només et tocarà, com a màxim una inscripció. Si tens qualsevol dubte consulta-ho amb l'Espai abans de preinscriure't.

En les activitats diferenciades per nivells, cal inscriure's en el nivell que millor s'adapti a cada persona.

Pots fer 2 preinscripcions a l'**activitat física de pagament**, però només podràs participar **en una activitat d'entre tots els Espais**.

Pots fer 2 preinscripcions a l'**activitat de memòria**, però només podràs participar **en una activitat d'entre tots els Espais**.

Pots participar dels cursos d'altres Espais. Consulta les seves dates de preinscripció i les seves particularitats.

Els cursos poden ser modificats per motius d'aula, horari o necessitats de l'Espai Transformadors.

✖ Recorda que es poden fer un màxim de **TRES FALTES D'ASSISTÈNCIA**, la quarta és baixa automàtica.

ACTIVITAT FÍSICA DE PAGAMENT

La participació en l'activitat física és per als 2 dies de la setmana.

✖ En el cas dels cursos d'activitat física, es poden fer un **màxim de CINC FALTES**, la sisena serà causa de baixa automàtica.

✖ És **obligatori** fer l'activitat física amb **roba i calçat esportiu**.

Data de pagament: divendres **18 de setembre** de 10.00 a 13.00 h i dilluns **21 de setembre** de 16.30 a 18.00 h.

Preu per trimestre són 33,80 €

En cas de disposar de **Targeta Rosa**: Reduïda 18,40 € | Gratuïta 11 €. Persones **NO** usuàries 65,60 €

El pagament de l'activitat només s'efectuarà en el dia indicat i amb targeta bancària.

Si tens targeta rosa, cal que la portis per poder aplicar el descompte.

ESPAI DE GENT GRAN TRANSFORMADORS

ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
M	CTR00984	*AQUAREL·LA INICI - DILLUNS	dilluns	16.30-17.30	ISABEL PALUZIE	05/10/2026
MC	CTR00987	*AQUAREL·LA INTERMEDI - DIJOURS 11.15H	dijous	11.15-13.00	PILAR ALVAREZ	01/10/2026
MC	CTR00986	*AQUAREL·LA INTERMEDI - DIJOURS 9.30H	dijous	09.30-11.00	PILAR ALVAREZ	01/10/2026
M	CTR00989	*PUNTES DE COIXÍ - DIJOURS	dijous	17.00-19.00	MARISA SIMONTACCHI	01/10/2026
M	CTR00990	*PUNTES DE COIXÍ - DILLUNS	dilluns	16.30-18.00	MARISA SIMONTACCHI	05/10/2026
M	CTR00982	ENQUADERNACIÓ	dimecres	11.00-13.00	ASSUMPCIO PUJOL	07/10/2026
M	CTR00992	GANXET I MITJA	dimecres	09.30-11.30	CECILIA ANDRADE	07/10/2026
M	CTR00988	MACRAMÉ	dimecres	16.30-18.30	MARIBEL BRUSI	07/10/2026
M	CTR00983	PUNT DE CREU	dilluns	16.30-18.00	CARMEN BERTRAN	05/10/2026

BALLS I MÚSICA

POTS PARTICIPAR A DUES ACTIVITATS D'AQUEST GRUP

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
	CTR01038	*BALL EN LÍNIA INICI	dimarts	12.00-13.00	ELVIRA MARTIN	06/10/2026
	CTR00996	*BALLS EN LÍNIA	dimecres	11.00-12.00	ANTONIO ESCALADA MARIA DEL PILAR BRUGADA	07/10/2026
	CTR00993	BALLS DE SALÓ (CAL APUNTAR-SE EN PARELLA)	dimecres	10.00-11.00	ANTONIO ESCALADA MARIA DEL PILAR BRUGADA	07/10/2026
C	CTR00995	SARDANES AVANÇAT	dijous	16.45-17.45	IRENE ESTELLER	01/10/2026

CONEIXEMENTS

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
	CTR01016	*TERTÚLIES ARTÍSTIQUES. HISTÒRIA DE L'ART - 16.45H	dijous	16.45-17.45	TERESA SERRA	01/10/2026
	CTR01017	*TERTÚLIES ARTÍSTIQUES. HISTÒRIA DE L'ART - 18H	dijous	18.00-19.00	TERESA SERRA	01/10/2026
M	CTR01014	ASTROLOGIA	dilluns	10.00-11.00	CONXITA AMARGANT	05/10/2026
	CTR01055	COMENTARI TEXT D'ACTUALITAT I TERTÚLIA	dilluns	10.00-11.00	MERCE FERRAN	05/10/2026
M	CTR01053	EGIPTE FARAÒNIC: BAIXA ÈPOCA I PTOLOMEUS	dilluns	17.00-18.00	M ^{re} CARMEN DIAZ	05/10/2026
M	CTR01021	HISTÒRIA DE LES LITERATURES	dijous	11.30-13.00	MERCE FERRANDO	01/10/2026
	CTR01015	HISTÒRIA DE ROMA: ORÍGENS, MONARQUIA I REPÚBLICA	dilluns	12.00-13.00	RAMON GRAELLS	05/10/2026

IDIOMES

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
M	CTR01045	ALEMANY INICI	dimecres	11.30-13.00	ALFRED MANAU	07/10/2026
MC	CTR01040	ANGLÈS AVANÇAT	dimarts	11.30-13.00	ALFRED MANAU	06/10/2026
MC	CTR01041	ANGLÈS CONVERSA AVANÇAT	dimecres	10.00-11.30	JOSEP MARIA BLASCO	07/10/2026
	CTR01042	CATALÀ CONVERSA	dilluns	11.00-12.15	FRANCESC XAVIER CODERCH	05/10/2026
C	CTR01039	FRANCÈS AVANÇAT AMB CONVERSA	dimarts	17.00-18.30	ROSER MISLATA	06/10/2026

C	CTR01043	FRANCÈS CONVERSA INTERMEDI	dimarts	16.45-17.45	JOSEP MARCE	06/10/2026
MC	CTR01044	FRANCÈS INTERMEDI	dilluns	18.15-19.30	ISABEL PALUZIE	05/10/2026

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
MPC	CTR01005	*WINDOWS, INTERNET I M. OFFICE - DIM	dimarts	17.30-19.00	ANTONI MARIA BADIA	06/10/2026
MPC	CTR01004	*WINDOWS, INTERNET I M. OFFICE- DIJ	dijous	17.30-19.00	ANTONI MARIA BADIA	01/10/2026
M	CTR01061	EINES DIGITALS A LA VIDA QUOTIDIANA/ MÒBIL-TAULETA	dilluns	10.00-11.30	FORMACIO DIGITAL PONREC	28/09/2026
C	CTR01013	INTRODUCCIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL	dijous	09.45-10.45	SILVIA MAYMO	01/10/2026
MC	CTR01003	INTRODUCCIÓ AL WORD	dimecres	10.00-11.30	CARMEN BERTRAN	07/10/2026
	CTR01020	MECANOGRAFIA	dimecres	11.45-13.00	CARMEN BERTRAN	07/10/2026
M	CTR01008	ÚS DEL MÒBIL I EL SEU FUNCIONAMENT + IA	divendres	10.00-11.30	FORMACIO DIGITAL PONREC	02/10/2026

JOCS

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
	CTR01000	*RUMMIKUB - DILLUNS	dilluns	10.00-12.00	ISABEL PRIOR	05/10/2026
	CTR01001	*RUMMIKUB - DIVENDRES	divendres	10.00-12.00	ISABEL PRIOR	02/10/2026
	CTR00999	CANASTA	divendres	17.00-19.00	MARIA ROSA UROZ	02/10/2026
	CTR00998	ESCACS INICI - TARDA	dimarts	17.00-18.30	ALEJANDRO ROSADO	06/10/2026
	CTR01056	JOC DE LA BOTIFARRA	dijous	17.00-19.00	JOAN PARCERISA	01/10/2026
	CTR01057	MANUALITATS: LEGO, PUZLES, RETALLABLES...	divendres	11.00-13.00	JOAN PARCERISA	02/10/2026

MEMÒRIA

POTS FER UNA ACTIVITAT DE MEMÒRIA D'UN ÚNIC ESPAI

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
	CTR00980	TALLER DE MEMÒRIA 4 (CREU ROJA)	divendres	10.00-11.00	CREU ROJA FORMACIO	02/10/2026

SALUT I BENESTAR

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
	CTR01051	BENESTAR EMOCIONAL	dilluns	11.45-13.15	MARTA CABASA	05/10/2026
MP	CTR01058	EMOCIONS I ALIMENTACIÓ	dimarts	16.30-18.00	MARTA CABASA ARIADNA CEGRI	06/10/2026
	CTR00981	GESTIÓ DE LES EMOCIONS AMB EL MINDFULNESS	divendres	10.30-12.00	MARIA ROSA UROZ	02/10/2026
M	CTR01052	GRUP D'INSOMNI	dimecres	11.45-13.15	MARTA CABASA	07/10/2026
	CTR01060	INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	divendres	11.30-13.15	ISABEL ABADAL	06/11/2026
M	CTR00997	JOCS PER ENTRENAR EL CERVELL	dijous	10.30-12.00	ELENA GONZALEZ	01/10/2026
	CTR01059	MOVENT LES EMOCIONS	divendres	11.30-13.15	ISABEL ABADAL	02/10/2026

ACTIVITATS EN LÍNIA

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
MC	CTR01046	ANGLÈS AVANÇAT LECTURA I CONVERSA (EN LÍNIA)	dijous	11.00-12.00	ANNA MARIA RAMOS	01/10/2026
	CTR01010	RUS INICI (EN LÍNIA)	dimecres	18.30-19.30	OLGA POLONSKAIA	07/10/2026

PC	CTR01011	RUS INTERMEDI (EN LÍNIA)	dilluns	18.30-19.30	OLGA POLONSKAIA	05/10/2026
----	----------	--------------------------	---------	-------------	-----------------	------------

ACTIVITATS FÍSQUES (ACTIVITATS DE PAGAMENT)

POTS FER UNA ACTIVITAT FÍSICA DE PAGAMENT D'UN ÚNIC ESPAI

	Codi	Nom del taller	Dia	Horari	Professorat	Data inici
M	CTR01022	CONDICIONAMENT FÍSIC - 16.30H - MIG	dilluns dimecres	16.30-17.30	EVA BERMEJO	05/10/2026
M	CTR01023	CONDICIONAMENT FÍSIC - 17.30H - MIG	dilluns dimecres	17.30-18.30	EVA BERMEJO	05/10/2026
M	CTR01024	CONDICIONAMENT FÍSIC - 18.30H - MIG	dilluns dimecres	18.30-19.30	EVA BERMEJO	05/10/2026
M	CTR01025	ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ - SUAU	dimarts dijous	17.30-18.30	FREDERIC MATEU	01/10/2026
M	CTR01026	ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ - 10.20H - MIG	dimarts dijous	10.20-11.20	JULIETTE ZIMEL	01/10/2026
M	CTR01027	ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ - 12.20H - MIG	dimarts dijous	12.20-13.20	JULIETTE ZIMEL	01/10/2026
M	CTR01028	ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ - 9.20H - MIG	dimarts dijous	09.20-10.20	JULIETTE ZIMEL	01/10/2026
M	CTR01029	ESTIRAMENTS SUAUS - SUAU	dilluns dimecres	12.20-13.20	PURI MATEOS	05/10/2026
M	CTR01030	IOGA - 10.20H - MIG	dilluns dimecres	10.20-11.20	PURI MATEOS	05/10/2026
M	CTR01031	IOGA - 11.20H - MIG	dilluns dimecres	11.20-12.20	PURI MATEOS	05/10/2026
M	CTR01032	IOGA - 9.20H - MIG	dilluns dimecres	09.20-10.20	PURI MATEOS	05/10/2026
M	CTR01033	PILATES COREOFUNCIONAL - INTENS	dimarts dijous	11.20-12.20	JULIETTE ZIMEL	01/10/2026
M	CTR01034	TAITXÍ - SUAU	dimarts dijous	16.30-17.30	FREDERIC MATEU	01/10/2026