

CONVERSA EN CATALÀ

Adreçat a les persones que volen parlar català però els manquen eines per comunicar-se. Es requereixen unes nocions mínimes de la llengua catalana, sobretot, entendre-la una mica.

Els dijous, de 18.15 a 19.45 h
Facilitadora: Montserrat

ANGLÈS (Introducció i conversa)

Destinat a persones que volen adquirir unes nocions inicials de la llengua anglesa escrita i parlada, practicar la conversa i consolidar-ne els coneixements.

Els divendres, de 18.30 a 20 h
Facilitadora: Laura

DIBUIX I PINTURA

Adreçat a les persones que vulguin aprendre a fer retrats, bodegons i altres gèneres pictòrics amb diferents tècniques i recursos pictòrics. No cal tenir-ne un coneixement bàsic, sinó interès per aprendre'n.

Els dimarts, de 16 a 18 h
Facilitador: Eugeni

MACRAMÉ

En aquest intercanvi hi aprendreu a fer braçalets, collarets, arracades, cinturons i altres complements i elements decoratius, amb la tècnica mil·lenària dels nusos.

Els dilluns, de 18 a 19.30 h
Facilitadora: Catia

PATCHWORK, LLANES I ALTRES LABORS

En aquest taller podreu intercanviar idees, consells, aplicacions tant de patchwork, com de labors de punt i altres manualitats. Un espai perfecte a on podreu crear coses boniques!

Els dijous, de 10 a 11.30 h
Facilitadores: diverses

MANUALITATS (punt de creu, ganxet, mitja, i més)

És un intercanvi per poder-vos relaxar mentre feu punt de creu, punt de mitja, ganxet, bijuteria amb càpsules de caffè o qualsevol altra manualitat. Tothom pot ensenyar i aprendre alhora.

Els dijous, de 16.30 a 18 h
Facilitadores: diverses

TALLER DE BIJUTERIA I JOIES ARTESANALS

En aquest espai podreu desenvolupar la vostra creativitat amb el treball artesanal i la creació de manualitats.

Els dijous, de 16 a 17 h
Facilitadora: Silvia

ARCANS MENORS

Si voleu aprendre a treballar el vostre interior amb el tarot, meditar, endevinar coses i conèixer el significat dels arcs menors, apunteu-vos a aquest intercanvi.

Els dimecres, de 19 a 20.30 h
Facilitadora: Mercè

BALL EN LÍNIA

Hi practicareu els passos de *country*, de txa-txa-txa i d'altres ritmes. No cal parella, per això es diu en línia.

Els divendres, de 10 a 11 h (grup iniciació)
Els divendres, d'11 a 13 h (grup continuació)
Facilitadors: Manoli i Tomás

INICIACIÓ ZUMBA

Us iniciareu en aquesta activitat esportiva que combina exercicis de tonificació amb passos senzills i repetitius de balls llatins.

Els dimarts, de 18 a 19.30 h (grup 1)
Els dijous, de 18.30 a 19.45 h (grup 2)
Facilitadores: Maribel i Mònica

BALL DE SEVILLANES

Us resultarà divertit aprendre a ballar sevillanes, alhora que fareu exercici físic de forma amena i agradable.

Els dijous, de 19.45 a 21 h (Grup iniciació)
Els dijous, de 19.30 a 21 h (Grup continuació)
Facilitadora: Puri

TALLER: CLAUS PER SER FELIÇ

En aquest taller coneixerem les eines adients per afrontar la vida amb més confiança i optimisme.

També aprendrem a valorar-nos i a tenir confiança en nosaltres, a aconseguir els nostres somnis, a tenir una millor comunicació, a gestionar les nostres emocions.

Els dimarts, de 16.30 a 18 h
Facilitadora: Lucía

TAI-TXI - TXI-KUNG

Hi gaudireu dels beneficis de practicar aquesta art marcial i de la meditació en moviment. Aquest taller s'adreça a les persones que alguna vegada han fet tai-txi o txi-kung i vulguin continuar exercitant-se en aquestes disciplines.

Els dijous, de 17 a 18.30 h
Facilitador: Natxo

DEFENSA PERSONAL

Aquest taller estarà enfocat als treballs de les energies, i es treballarà la defensa personal adaptada a les característiques de cada participant.

Els dilluns de 19.30 a 21 h
Facilitador: Toni

IOGA

La pràctica del ioga és molt bona per a la salut i el benestar personal. A banda dels beneficis que els exercicis aporten al nostre cos mentre els fem, ens permeten millorar la ment i l'esperit alhora.

Els dimarts, de 10 a 11.30 h
Facilitador: Marta

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

En aquest intercanvi tractarem de prendre consciència del nostre cos per conèixer les nostres necessitats i, amb exercicis suaus, intentarem mantenir-lo amb elasticitat i to muscular perquè ens ajudi a dur una vida més saludable.

Els dilluns, de 16.30 a 18 h
Facilitadora: Lali

TAO DE LA SALUT

Hi aprendrem a millorar la nostra qualitat de vida a través de l'alimentació, els exercicis de txi-kung, el massatge i la curació mitjançant els sons, ensenyances basades en la filosofia tao de la Xina. En les classes es combinarà la pràctica amb la teoria.

Els dimarts, de 16.30 a 18 h
Facilitador: Natxo

RELAXACIÓ i MEDITACIÓ

En aquesta activitat ens centrarem a orientar la ment per millorar la nostra vida. També parlarem de com adquirir bons hàbits alimentaris i de conducta, com prendre consciència de la nostra situació present, tant anímica i de salut com de relació amb els altres.

Els divendres, de 12 a 13 h
Facilitador: Jesús

ESTIRAMENTS AMB RESPIRACIÓ CONSCIENT

Amb els exercicis que us proposaran en aquest taller, que combinen el ioga i el treball dels xacres, podreu arribar a un estat d'autoconeixement que us permetrà calmar els dolors físics que arrossegueu.

Els dijous, de 10.30 a 12 h
Facilitadora: Teresa

IOGA i MEDITACIÓ

Em aquest intercanvi hi aprendreu a relaxar-vos i a tenir una consciència més gran del propi cos, tant en els aspectes físic i energètic com en l'aspecte emocional.

Els dilluns, de 16 a 17.30 h (Grup 1)
Els dimecres, de 16 a 17 h (Grup 2)
Facilitadora: Maribel

TALLER DE MEMÒRIA

Aquest taller està pensat per a tothom que vulgui millorar i reforçar la memòria i l'atenció d'una manera lúdica i entretinguda. El grup avançat també treballarà l'expressió.

Els dimecres, de 11 a 12 h (grup 1 iniciació)
Els dimecres, de 12 a 13.30 h (grup 2 avançat)
Facilitadora: Marga

INFORMÀTICA DE NIVELL INTERMEDI

Intercanvi destinat a les persones que volen adquirir pràctica a fi de crear directoris i treballar amb el programa Word, i a localitzar dades a Internet per copiar-les i enganxar-les a documents.

Els dimecres, de 18 a 20 h
Facilitadora: Manoli

PHOTOSHOP, Retoc i animació

Hi aprendreu a utilitzar el Photoshop per aconseguir una millor qualitat d'imatge en les vostres fotografies digitals, a convertir-les en 3D i a editar imatges panoràmiques. També hi aprendreu a fer gifs animats.

Els dilluns, de 16.30 a 18.30 h (grup continuació)
Els divendres, de 16.30 a 18.30 h (grup iniciació)
Facilitadors: Salomé i Josep

INFORMÀTICA DE NIVELL INICIAL

Nivell bàsic d'informàtica adreçat a les persones que volen aprendre a fer servir l'ordinador pas a pas: posar-lo en marxa, fer servir el ratolí, crear documents, desar-los i altres competències bàsiques.

Els dimecres, de 16 a 17.45 h
Facilitadora: Manoli

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC

Aquest taller s'adreça a les persones que ja tenen pràctica amb l'ordinador però volen assolir-ne més coneixements

(Grup 1) Els dimarts, de 10 a 11.30 h
Facilitadora: Manoli

(Grup 2) Els dimarts, de 18 a 19.30 h
(Grup 3) Els dimecres, de 18 a 19.30h

Facilitador: Francisco

CINEMA GRATUÏT (CINEXIC)

Cada dimecres, a partir de les 18:00 hores

NO CAL INSCRIPCIÓ, ACTIVITAT OBERTA A TOTHOM!

SENDERISME

Sortides puntuals (aprox. **una al mes**)

NO CAL INSCRIPCIÓ, ACTIVITAT OBERTA A TOTHOM!



Per apuntar-vos a aquestos intercanvis de la XIC, o suggerir d'altres, passeu pel Centre Cultural Collblanc – la Torrassa, de dilluns a divendres, de 16:00 a 21:00 hores.

Carrer de la Mare de Déu dels Desemparats, 87
– 08904 L'Hospitalet
Telèf. 93 403 62 53 - xic@l-h.cat -
www.xic.cat