

AMB EL CONEIXEMENT

POTS VOLAR LLUNY !

ENLAIREM ?

UNED

sènior
+50

MATRÍCULA OBERTA
FINS AL 27 DE SETEMBRE

UNED SÈNIOR FIGUERES | CURS 2024-2025

INICI 2 D'OCTUBRE / PREU: 50€ (UN QUADRIMESTRE) | 100€ (ANUALS)

CURSOS 1r QUADRIMESTRE

HISTÒRIA I CINEMA

PERE ROCA, JUANJO RODRIGUEZ

Un curs que pretén aportar uns coneixements bàsics sobre l'època històrica que ve a coincidir amb el temps de les nostres vides , a través del visionat de 14 pel·lícules que volen representar els fets històrics més rellevants que ens han acompanyat des de la nostra infància fins a l'actualitat.

INICI 7/10/24. ELS DILLUNS DE 18 A 20H

VOLS CONÈIXER L'ENTORN DE LA MORT?

NARCÍS BARDALET, ANNA ISACH

En aquest curs s'exposaran reflexions filosòfiques, mèdiques i jurídiques entorn a la mort. S'explica també com els forenses investiguem la mort amb els diferents tipus de lesions, causes i mecanismes de la mort. Tractarem amb especial rellevància el problema que genera tan abans com després de morir, el testament vital i les disposicions testaments, i així com la problemàtica de la persona. També parlarem de com s'hauria d'actuar davant d'una gran catàstrofe, on s'ha generat el caos. Com restablir la normalitat i l'ordre.

INICI 7/10/24. ELS DILLUNS I DIJOUS DE 19 A 21H

JOSEP PLA, ESCRIPTOR I PERIODISTA

JOAN FERRERÓS

Seguirem l'apassionant vida i l'obra del més gran prosista català del segle XX. Llegirem i comentarem els textos més significatius de qui va fer seixanta anys de periodista i que ens ha deixat una narrativa de 35.000 pàgines. Ens aturarem especialment en el Quadern gris, considerat el millor llibre dels 46 volums de l'Obra Completa. També parlarem de la relació de l'autor amb els viatges, els 20 anys d'estades a l'estranger, la crisi de la Guerra Civil, la gastronomia, les relacions humanes, particularment amb les dones, un aspecte de la seva vida que no va explicar mai.

INICI 8/10/24. ELS DIMARTS DE 16 A 17:30H

TEMPUS FUGUIT

JOAN COS

El curs tracta sobre la història de les diferents unitats de mesura que fem servir habitualment. Parlarem principalment del temps, i veurem altres mesures (llargades, pesos, etc). No s'entra en aspectes matemàtics, però sí en explicar l'evolució de les diferents mesures i veure els problemes que encara avui en dia tenim pel fet d'usar diferents sistemes (per exemple la utilització de mesures de longitud diferents als països anglosaxons)

INICI 9/10/24. ELS DIMECRES DE 18 A 19:30H

TASTETS LITERARIS PER ENRIQUIR I MILLORAR LA NOSTRA LECTURA.

MARGARITA CUÉLLAR

Per què hi ha lectures que ens entretenen i alhora ens atrapen, lectures que recordem i que, fins i tot, canvien la nostra mirada sobre la vida, el món i nosaltres mateixos? Per què, en canvi, altres ens resulten tan decebedores? A partir d'un seguit de microrelats i relats breus suggeridors, compartirem impressions, distingirem les claus narratives bàsiques i descobrirem el nostre compromís personal com a lectors. És a dir: prendrem consciència de què, com i per què llegim.

INICI 2/10/24. ELS DIMECRES DE 18 A 20H



CURSOS 2n QUADRIMESTRE

TEMES I REPTES DEL SEGLE XXI I CINEMA

PERE ROCA, JUANJO RODRIGUEZ

Un curs que vol explorar els reptes i desafiaments actuals als quals s'enfronta la humanitat en aquest primer quart del segle XXI, a través de 14 pel·lícules representatives dels mateixos. Temes que arrelen en el passat, que afecten el nostre dia a dia i que afectaran la vida dels nostres fills i nets.

INICI 10/2/25. ELS DILLUNS DE 18 A 20H



HISTÒRIA DE CATALUNYA

JOAN FERRERÓS

Ressegüim els moments crucials de la història d'aquest país i dels altres països catalans. Un breu repàs dels temps prehistòrics i de les invasions arribades al llarg de l'edat antiga i de la primera edat mitjana. El naixement de Catalunya i, paral·lelament, de la llengua catalana en el moment dels comtes i dels primers comtes-reis. La consolidació de la monarquia i la projecció cap al sud i cap a la Mediterrània. L'afebliment català durant la monarquia austríaca i, sobretot, la borbònica. La recuperació i modernització de Catalunya amb la revolució industrial vuitcentista. I el convuls segle XX.

INICI 4/2/25. ELS DIMARTS DE 16 A 17:30H

GESTIÓ EMOCIONAL I DE L'ESTRÉS: ESTAR MILLOR ÉS A LES TEVES MANS

CATERINA PAYET

Curs pràctic que proposa avançar en la consciència, l'autoconeixement i l'autoresponsabilitat pel que fa a la pròpia salut emocional, aportant eines i estratègies per afrontar les situacions quotidianes i els reptes vitals.

INICI 4/2/25. ELS DIMARTS DE 16 A 18H

CURSOS ANUALS

MÚSICA MESTRE! INTRODUCCIÓ AL CANT CORAL

PERE PUIG

Aprendre a desxifrar elements bàsics de les partitures i preparar un petit repertori de temes majoritàriament del pop i rock català, en versions a dues i tres veus, juntament amb treball elemental sobre l'educació vocal i la posada en escena.

INICI 7/10/24. ELS DILLUNS DE 11 A 13:30H

EL PAS A PAS DE L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT

CLÀUDIA PRESAS

Al llarg d'aquest curs aprendrem a interpretar l'etiqueta dels aliments i a detectar ràpidament el sucre afegit. Descobrirem esmorzars i berenars originals i idearem el famós plat saludable, evitant així el consum dels ultraprocessats. Per altra banda, millorarem la planificació i l'organització de la nostra alimentació per facilitar el nostre dia a dia, estalviar temps, diners i malbaratar aliments. A més, experimentarem tècniques per conservar verdures i fruites sense utilitzar sucres i parlarem de com fer front a la gana emocional, tot cuinant dolços saludables. Pren consciència. Simplifica't els àpats. Gaudeix com mai.

INICI 1/10/24. ELS DIMARTS DE 9:30 A 11H

ANGLÈS ACTIU

CRISTINA CARBONELL

Llegir històries curtes en anglès, traduir-les i anar comentant el que s'està llegint, aportant idees i opinions personals. També s'explicarà la gramàtica que vagi apareixent però sense ser prioritari. És més pràctic i actiu, com el seu nom indica, que teòric. Let's speak in English!

INICI 8/10/24. ELS DIMARTS DE 11 A 12H

FARMACIOLA CASOLANA AMB PLANTES DE L'ENTORN

ALÍCIA HERRERA

Es tractaria de realitzar una farmaciola amb productes naturals, plantes de fàcil accés, olis essencials i altres preparats de fitoteràpia, tot explicant les plantes i les seves propietats. El material necessari anirà a càrrec dels alumnes.

INICI 9/10/24. ELS DIMECRES DE 10:30 A 12H

ESCENARIS LITERARIS 3

JOSEP MA. DACOSTA

Maridatge entre un club de lectura i els passejos naturalistes. Es visitaran set espais de l'Alt Empordà amb encis paisatgístic on s'han ambientat obres literàries. Es convidarà l'alumnat a llegir prèviament els llibres o textos recomanats per preparar millor la descoberta sobre el terreny. Per aquest motiu, les sessions es programen una per mes, des d'octubre a abril, segons el següent calendari orientatiu, condicionat a la meteorologia i les eventualitats que poguessin esdevenir.

INICI 3/10/24. ELS DIJOUS DE 19 A 20H + SORTIDES

GO FOR IT

ALBA ARXÉ

Curs d'iniciació i millora de l'anglès per a adults on, a través d'activitats dinàmiques i d'interacció reforçarem les habilitats d'expressió i comprensió necessàries per entendre i comunicar-nos en aquesta llengua.

INICI 4/10/24. ELS DIVENDRES DE 10 A 11:30H

EL FRANCÈS A LA NOSTRA VIDA QUOTIDIANA

SABRINA CASSIM

Proposem un curs de francès de nivell intermig i pel plaer de millorar aquest idioma i treballar junts de manera amena i agradable. El curs es basarà en converses per treballar la comprensió oral, sobre tot tipus d'àmbits : societat, cultura, esport, salut, literatura, sentiments...

INICI 4/10/24. ELS DIVENDRES DE 10 A 11:30H



INSTRUCCIONS PER INSCRIURE'T

Escanejant el codi QR que trobareu a continuació, o bé accedint a: www.unedgarrotxa.cat/uned-senior.

Existeixen dues opcions per inscriure's:

- **OPCIÓ 1:** Matrícula a la seu electrònica
- **OPCIÓ 2:** Formulari en línia

Per a possibles dubtes, us podeu dirigir a la seu de la Uned Garrotxa.

No es considerarà matriculada la persona que faci el pagament sense inscriure's prèviament, o que presenti el full de preinscripció sense el resguard conforme s'ha pagat.

JORNADA DE PORTES OBERTES

Per a més informació, us convidem a assistir a la jornada de portes obertes on els professors explicaran breument el seu programa.

• **DILLUNS 2 DE SETEMBRE:** a les 19h a Figueres

MÉS INFORMACIÓ A:

CFI Ferran Sunyer
Ronda Sud, 3. Figueres
972 27 22 82 - info@olot.uned.es
972 21 26 00 - info@girona.uned.es



PER INSCRIURE'T

ESCANEA EL CODI QR

O FES CLIC [AQUÍ](#)