

AMB EL CONEIXEMENT

POTS VOLAR LLUNY !

ENLAIREM ?

UNED

sènior
+50

MATRÍCULA OBERTA
FINS AL 27 DE SETEMBRE

UNED SÈNIOR SALT / GIRONA | CURS 2024-2025

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

CURSOS 1r QUADRIMESTRE

VIATGES MUSICALS

NEUS SAGUER

La creació musical, la interpretació i els instruments són essencials per comprendre la rellevància de la música per a la societat al llarg de la història. Amb el suport de les arts visuals i escèniques, es comentaran obres de compositors de diferents èpoques, estils i formes. Gaudim i emocionem-nos amb l'espectacle participant als assajos de concerts a l'Auditori de Girona.

INICI 2/10/24. ELS DIMECRES DE 10 A 11:30H

PAS A PAS DE L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT

CLÀUDIA PRESAS

En 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 3/10/24. ELS DIJOURS DE 12:15 A 13:45H



CURSOS 2n QUADRIMESTRE

VIATGES MUSICALS

NEUS SAGUER

La creació musical, la interpretació i els instruments són essencials per comprendre la rellevància de la música per a la societat al llarg de la història. Amb el suport de les arts visuals i escèniques, es comentaran obres de compositors de diferents èpoques, estils i formes. Gaudim i emocionem-nos amb l'espectacle participant als assajos de concerts a l'Auditori de Girona.

INICI 5/2/25. ELS DIMECRES DE 10:10 A 11:40H. (A L'ESPAI FUNDACIÓ "LA CAIXA" GIRONA)

EL PAS A PAS DE L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT

CLÀUDIA PRESAS

En 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 9/1/25. ELS DIJOURS DE 12:15 A 13:45H. (A L'ESPAI FUNDACIÓ "LA CAIXA" GIRONA)



CURSOS ANUALS

APRÈN ANGLÈS AMB PEL·LÍCULES (MATÍ)

RENATA SILVA

Curs basat en expressions que es troben a pel·lícules i sèries. Classes dinàmiques que us ajuden a millorar no només les vostres habilitats gramaticals, sinó també un vocabulari molt actualitzat!

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

APRÈN ANGLÈS AMB PEL·LÍCULES (TARDA)

RENATA SILVA

Curs basat en expressions que es troben a pel·lícules i sèries. Classes dinàmiques que us ajuden a millorar no només les vostres habilitats gramaticals, sinó també un vocabulari molt actualitzat!

INICI 4/10/24. ELS DIVENDRES DE 17 A 18:30H



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.

MES INFORMACIÓ A:

Uned Girona / Salt
C/ de Sant Antoni 1, Salt
Tf: 972 21 26 00
email: info@girona.uned.es



PER INSCRIURE'T

ESCANEJA EL CODI QR

O FES CLIC **AQUI**