

ACTIVITATS HÍBRIDES i ONLINE

Setembre a desembre 2021



CREIXEMENT PERSONAL*

• ENNEAGRAMA – MÒDUL 2, TALLER D'APROFUNDIMENT.

Taller essencial sobre enneagrama que completa els continguts vistos al Mòdul 1 del curs Introducció a l'Enneagrama, format online. En el primer mòdul els alumnes han après els diferents centres de comprensió i a identificar els diferents enneatipus, amb les seves manifestacions egocaracterials i els seus dons. En aquest segon mòdul s'analitzarà les relacions entre els diferents ennees, els camins d'integració i desintegració i les ales. Aquest curs permetrà als assistents tenir un coneixement ampli de la base de l'eina de l'enneagrama per poder-ne aprofitar el màxim les possibilitats. En el taller, seguint la metodologia del primer mòdul, s'explicarà la base teòrica i també hi haurà espais en els quals es proposaran dinàmiques per posar en pràctica els coneixements que es van adquirint.

A càrrec de: Gloria Mitjana Sandiumenge. Graduada en Psicologia, grau en formació específica d'Enneagrama.

Dates: 27 setembre, 4 octubre, 11 octubre, 18 octubre, 25 octubre, 8 novembre, 15 novembre, 22 novembre

Hora: 19 a 20.30 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (el cost total serà de 40 €, la inscripció comporta la totalitat de les 8 sessions) (Cost mercat 250 € per curs i persona)

• CICLE SALUT AMB JOAN CARLES TRALLERO

Et proposem un nou cicle de salut amb Joan Carles Trallero, un espai on poder parlar obertament de salut, edat, dignitat...

Joan Carles Trallero Fort (Barcelona, 1961) és llicenciat en Medicina i Cirurgia, especialitzat en Medicina Familiar, i és Màster en Cures Pal·liatives, a les quals s'ha dedicat íntegrament des de fa anys. En el context de l'atenció a malalts en fase avançada, ha posat en marxa projectes assistencials i socials, com la Fundació Paliaclic, de la qual és president. A més ha desenvolupat una variada tasca divulgativa sobre el final de vida i els valors de les cures pal·liatives, a través de la comunicació escrita (en blog i en xarxes), de diverses col·laboracions en mitjans radiofònics, i d'activitats docents i formatives.

- El Document de Voluntats Anticipades (4 d'octubre)

Què és? En què consisteix? Per què serveix? Com es fa? Quan i com el podem fer? El DVA com a instrument de reflexió (i no com a tràmit burocràtic).

- Salut i espiritualitat, què tenen a veure? (18 d'octubre)

Des de la tradicional visió dicotòmica de l'ésser humà, dividit en cos i ment, salut i espiritualitat no haurien de trobar-se. Però la realitat és ben diferent, i quan parlem d'atenció de la salut no podem deixar de banda la dimensió espiritual.

- Com veiem l'actual model de residències assistides? (8 de novembre)

Una societat cada cop més envellida ha de saber tenir cura de la seva gent gran i/o dependent. Quan he de plantejar-me una residència? Diferències entre el model públic i privat? Quins ajuts existeixen?...

- La dignitat en la vida i en la mort (22 novembre)

El concepte de dignitat. Els diferents factors que hi participen. Què considerem que fa digna la nostra vida? Què considerem que necessitaríem per a una mort que fos digna des de la nostra perspectiva?

Dates: 4 i 18 d'octubre, i 8 i 22 de novembre

Hora: 10 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona. A la primera sessió, et convidem a esmorzar per tal que puguis conèixer el formador i els teus companys i companyes.

Cost membres la Soci: gratuït (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

• TALLER TXIKUNG

El txikung és una teràpia medicinal d'origen xinès basada en el control de la respiració. Ajuda a eliminar les tensions i l'estrès, i és un autèntic cabal de pau que aporta salut i vitalitat. Reemprendrem el taller de txikung de forma telemàtica, a través de Zoom, ateses les actuals circumstàncies sanitàries.

Dates: tots els dilluns (a partir del 4 d'octubre)

Hora: 17 h (1 hora)

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió.

Cost membres la Soci: gratuït

TECNOLOGIES*

• CIBERSEGURETAT A NIVELL USUARI – MÒDUL 1

Quan he de donar les meves dades i quan no? Com protegeixo casa meva? Com ho he de fer per tal que no em rastregin?

Segur que més d'una vegada t'has plantejat aquestes preguntes i d'altres referents a la ciberseguretat.

Aprèn a entendre les eines per sentir-te més segur. En format online i presencial, tu decideixes:

Dates: 1 desembre

Hora: 11 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

• CIBERSEGURETAT A NIVELL USUARI – MÒDUL 2

Existeixen les compres per Internet segures? Puc utilitzar les xarxes socials? Realment utilitzen les meves dades de manera fraudulenta?

Aprèn a ser responsable per estar segur.

En format online i presencial, tu decideixes:

Dates: 15 de desembre

Hora: 11 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

*FAMÍLIES

• EDUCACIÓ POSITIVA

La Disciplina Positiva es pot considerar una ACTITUD conscient sobre el veritable paper dels pares i educadors com a guies dels nens i nenes en el seu camí a l'edat adulta.

Per això, una vegada **som** conscients de les repercussions que té la manera de dirigir-se al nen/a i d'enfocar la relació amb ells, es canvia la mirada a la infància.

La disciplina positiva els donarà habilitats per a la vida adulta, i per això es basa en els següents principis:

- Tot ésser humà ha de ser tractat amb dignitat i respecte. Els nens/es també.
- Respecte mutu, sense abús de poder de l'adult. Educant en positiu, orientant els conflictes a la cerca de solucions, a la cooperació i la responsabilitat **individual**. **Horitzontalitat**.
- És amable i ferm al mateix temps: **elimina els premis i càstigs**. No és permissiva ni punitiva.
- S'assegura que el missatge d'amor i respecte sigui rebut. Connexió abans que correcció.
- Aporta al nen/a sentit de pertinença: l'ésser humà necessita pertànyer a un grup i sentir-se important (valuós, que aporta valor al grup).

Introducció a la disciplina positiva (22 setembre)

Canvi de mirada (29 setembre)

Eines, dinàmiques i reflexions (6 octubre)

A càrrec de: Susana Pérez-Sauquillo, mestra en Psicologia Positiva per la Universitat La Salle adscrita a U.A.M. Formadora de Pares en Disciplina Positiva per l'American Positive Discipline Association i Certificada en Mètode María Soto "Educa Bonito".

Dates: 22, 29 de setembre i 6 d'octubre

Hora: 19 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost membres la Soci: gratuït (Cost mercat 40 € per sessió i persona)

• GAUDEIX DE L'"AQUÍ I L'ARA" EN FAMÍLIA

Aprèn la pràctica del mindfulness amb els teus fills/es, nets/es. T'oferim un programa destinat a pares/mares, avis/àvies, per a nens/es de 0 a 12 anys.

Perquè aprendre a gaudir de "l'aquí i l'ara", sense judicar els sentiments et farà sentir bé; però si a més ho fas junt amb els teus fills/es, nets/es pot ser una experiència molt enriquidora.

Una "família mindful" és aquella que viu el present, el gaudeix, és una família que se sent en unitat i tots els membres estan connectats, se secunden i acompanyen en els processos viscuts. Hi ha una sintonia a nivell familiar que fa que cada circumstància viscuda sigui una oportunitat d'aprenentatge. Creixen i aprenen tots i la família evoluciona en pro dels membres que la componen.

Gaudeix d'aquesta experiència durant 5 sessions de 2 h cada una. A més. Et facilitarem material per a la pràctica posterior. Vine a gaudir amb els teus fills o filles de 0 a 12 anys.

Dates: 21 octubre, 28 octubre, 4 novembre, 11 novembre, 18 novembre

Hora: 18.30 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió.

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (el cost total serà de 25 €, la inscripció comporta la totalitat de les 5 sessions) (Cost mercat 40 € per sessió i persona)

• ENTENDRE A QUÈ JUGUEN ELS NOSTRES FILLS: XARXES SOCIALS, VIDEOJOCs...

Et costa entendre per què els agraden tant les xarxes socials? Com funcionen els videojocs? Quin paper tenen els influencers?

En 4 sessions, entendrem com funciona el "seu món".

- Ús de les xarxes socials (21 setembre)
- Videojocs: com funcionen? (27 d'octubre)
- Influencers: què hi ha darrere? (24 novembre)
- Assatjament i bullying en xarxes socials, com detectar-lo, com ajudar al teu fill/a (14 desembre)

Dates: 21 de setembre, 27 d'octubre, 24 de novembre i 14 de desembre

Hora: 19 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

• EXTRAESCOLARS ONLINE PER A NENS/ES

L'educació STEAM és una nova forma d'aprenentatge global que relaciona les diferents àrees de coneixement, promou el pensament científic, la resolució de problemes i la presa de decisions.

Una experiència motivadora per desenvolupar les noves competències del segle XXI.

Aprèn a dissenyar i programar els teus videojocs amb Minecraft. Podràs crear fantàstics mons multijugador, decidir l'aspecte gràfic dels teus personatges, introduir en el teu inventari objectes únics creats en 3D, afegir efectes especials i fins i tot obrir el teu propi servidor. En format online.

La idea és usar el videojoc com a fil conductor en l'ensenyament d'habilitats socials bàsiques, i en el desenvolupament de qualitats personals que poden ajudar els estudiants a estar més preparats de cara al futur. Tot això, mantenint les característiques originals bàsiques d'aquest joc, molt conegut ja entre nens de totes les edats.

Per a qui?

- Per a nens i nenes de 1r a 6è de primària
- Per a nois i noies de secundària

Quan?

D'octubre a desembre, en sessions setmanals en horaris de 18 a 19 h.

Què necessitem?

És imprescindible una ordinador i connexió a Internet.

Cada setmana, un nou repte per descobrir. T'hi apuntes?

Dates: d'octubre a desembre cada setmana.

Dilluns – Alumnes secundària

Dimarts – Alumnes de 1r a 3r primària

Dimecres/dijous – Alumnes de 4t a 6è primària.

Hora: 18 a 19 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost beneficiari la Soci: 15 €/mes (Cost mercat 150 € al mes per nen o nena)

ENTRETENIMENT*

• CICLE DE GASTRONOMIA DE DIFERENTS ZONES D'ESPANYA

Cicle de gastronomia autòctona on els membres de diferents seccions de gastronomia ens ensenyaran a cuinar un plat típic de la zona.

Un cop al mes, cuinarem i aprendrem plegats grans plats de companys de la Soci. Abans, t'enviarem un correu amb els ingredients necessaris.

T'hi apuntes?

Dates: 27 setembre, 19 octubre, 22 novembre, 13 desembre

Hora: 18.30 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost membres la Soci: gratuït

• ENTÉN LA MÚSICA: el seu poder, la seva composició...

De la mà de Xavier Bargués descobrirem com n'és d'important la música en alguns moments històrics. També aprendrem a descompassar una peça per poder entendre-la millor. T'agrada la música? Acompanya'ns en aquest apassionant camí.

- El poder de la música en l'educació. (20 setembre)

La música té el potencial d'influir en l'educació de les persones, i hauria de ser considerada com una part molt important del sistema educatiu. Xavier Bargués, professor de música en centres de secundària, ens parla de la seva experiència dins i fora de les aules i ens planteja una sèrie de qüestions relacionades amb els adolescents i la música que escolten avui en dia.

- Iniciació a la composició musical. (5 octubre)

En aquest taller veurem algunes de les eines més bàsiques per iniciar-nos en la composició musical. Independentment del teu nivell i coneixement de música, sigui quin sigui el teu estil de música preferit, ajudarem a perdre la por a compondre música i veurem que no és tan complicat com sembla.

Aquests són alguns exemples que veurem durant la sessió: Tònica i dominant. Subdominant. Escala Major. Intervals. Tonalitat menor. Acord i tensions. Xifrat i fórmules dels acords. Arpegjis. Compassos binaris i ternaris. Fórmules rítmiques bàsiques. Estructura. El pentagrama de piano.

- Taller de producció musical. (10 novembre)

Si t'interessa el món de la producció musical, aquest és el teu curs! T'introduïm en l'ampli i extens món de la creació, composició i de la producció musical. Utilitzant les eines que veurem en aquest taller aprendràs a plasmar les teves idees en el programa Garage Band i fer-les una realitat, independentment del teu nivell i coneixement musical.

- L'ofici de músic i el camí de l'artista. (20 desembre)

Xavier Bargués ens explica la seva experiència com a músic professional de jazz i música moderna a dalt dels escenaris. Bargués va treballar més de 5 anys com a músic de sessió per a la companyia BBC i també va tenir la gran oportunitat de treballar per a múltiples companyies de creuers, com ara Royal Caribbean, Holland America, Celebrity Cruises, entre d'altres. Una llarga i extensa carrera musical que li ha permès visitar més de 60 països i viure estrictament de tocar la bateria. Xavier ens parlarà del món de l'artista, de tot allò que es veu i d'aquelles coses que ningú en parla.

Dates: 20 setembre, 5 octubre, 10 novembre, 20 desembre

Hora: 19 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost membres la Soci: gratuït (Cost mercat 20 € per sessió i persona)

• PROPOSTES LITERÀRIES

Cada estació té les seves lectures, per això, et fem diferents propostes segons l'estació de l'any.

- Sobrevivint al retorn de vacances (13 setembre)
- Descobrint escriptores (11 octubre)
- Llibres per gaudir a casa (15 novembre)
- Llibres per regalar per Nadal (15 desembre)

Dates: 27 setembre, 11 octubre, 15 novembre, 15 desembre

Hora: 19 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost membres la Soci: gratuït (Cost mercat 20 € per sessió i persona)

NADAL*

• CAMPUS DE NADAL

Tornen els Campus a casa de la Soci. De dilluns 27 a dijous 30 de desembre, els nens/es podran tornar a gaudir dels campus de steam.

Aprenentatge basat en 4 disciplines específiques (ciència, tecnologia, enginyeria i matemàtiques), de manera pràctica i divertida actuen com a nexes d'unió per aconseguir desxifrar els reptes marcats. Vine a gaudir de l'entorn Minecraft.

Dates: 27 al 30 de desembre

Hora: 10 a 13 h

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost beneïciaris la Soci: 15 €/setmana (Cost mercat 150 € al mes per nen o nena)

• VOLS REBRE UNA TRUCADA DELS REIS MAGS D'ORIENT?

Des de la Soci, ho coordinem tot perquè Ses Majestats els Reis Mags d'Orient connectin telemàticament amb el teu fill o filla, net o neta.

Només t'has d'inscriure, emplenar el formulari que t'enviarem, i connectar-te el dia i hora establerts a través de l'enllaç de connexió (per Zoom) que rebràs.

Fes realitat el somni dels més petits de la casa!

Dates: 3 i 4 de gener

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió

Cost beneficiaris la Soci: gratuït

***Nota:** La Soci es reserva el dret d'anul·lar l'activitat si no hi ha un nombre mínim d'assistents que en garanteixi la qualitat.

www.lasoci.org

