

IDIOMES

ANGLÈS

Els professors són de LES Idiomes (www.lesidiomes.com). Els alumnes nous, excepte *Beginners*, hauran de fer una prova de nivell online a www.lesidiomes.com/prova-de-nivell.

Preu de cada curs: **43 €/mes** (curs anual)

BEGINNERS

Dilluns i dimecres de 11.30 a 12.30h, a partir del 8 d'octubre

ELEMENTARY A

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h, a partir del 8 d'octubre

ELEMENTARY B

Dilluns i dimecres de 10.30h a 11.30h, a partir del 8 d'octubre

PRE-INTERMEDIATE A

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h, a partir del 8 d'octubre

PRE-INTERMEDIATE B

Dimarts i dijous de 11.30h a 12.30h, a partir del 9 d'octubre

INTERMEDIATE A

Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30h, a partir del 9 d'octubre

INTERMEDIATE B

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30h, a partir del 8 d'octubre

CONVERSA INICIAL / START TALKING

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h, a partir del 8 d'octubre

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30h, a partir del 8 d'octubre

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16 a 17h, a partir del 9 d'octubre

ALEMANY

Professora: **Anastasia Mishina**, llicenciada en Filologia Germànica

Preu de cada curs: **33 €/mes** (curs anual)

INICIACIÓ Dilluns de 9.30 a 11h a partir del 8 d'octubre

PERFECCIONAMENT Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h a partir del 9 d'octubre

FRANCÈS

Professora: **Anna Puig**, llicenciada en Filologia Francesa

Preu de cada curs: **33 €/mes** (10 sessions) + el llibre del curs (curs anual)

INITIATION Dimecres de 9h a 10.30h a partir del 10 d'octubre

DEBUTANTS Dilluns de 10h30 a 12h a partir del 8 d'octubre

INTERMÉDIAIRE Dilluns de 9h a 10.30h a partir del 8 d'octubre

ITALIÀ

Professora: **Elena Lussu**, llicenciada en Filologia Clàssica (Univ. Cagliari)

Preu de cada curs: **33 €/mes** (curs anual)

INICIACIÓ - A1 Dilluns de 10.30 a 12h a partir del 8 d'octubre

ELEMENTAL - A2 Dimarts de 9 a 10.30h a partir del 9 d'octubre

INTERMIG SUPERIOR - B2 Dimarts de 10.30 a 12h a partir del 9 d'octubre

AVANÇAT - C2 Dilluns de 12 a 13.30h a partir del 8 d'octubre

APRENEM ALELLA: INTERCANVIS LINGÜÍSTICS

Tallers d'intercanvi lingüístic - català, castellà, alemany, italià, francès i anglès - amb voluntaris que ensenyen el que saben i aprenen el que no saben.

Dilluns de 18 a 21.30h a partir de l'1 d'octubre.

Preu: **Intercanvi**

(<http://aprenem.bloc.cat> - rperez13@xtec.cat - aprenem.alella@gmail.com)



LA CARBONERA DE SANT CLIMENT DE PERALTA

Dimecres 17 d'octubre, a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella

A càrrec de **Ramon Rodríguez** (www.giroguies.com)

La Carbonera s'ha convertit amb els anys en tota una festa per als veïns de les Gavarres i de la resta de les contrades. El que va començar en un primer moment sent una activitat de marcat caràcter pedagògic i antropològic, a la vegada que lúdic, ha esdevingut un dels actes festius i culturals més singulars de la zona. Nivell fàcil - Distància 8,2 km - Desnivell de pujada i de baixada 180 m - 4 h.

Preu: **21 €**. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat esportiu i capelina

CINGLES I ESPLUGUES DEL SOLSONÈS

Dimecres 7 de novembre, a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella

A càrrec de **Ramon Rodríguez** (www.giroguies.com)

Un itinerari que s'enfila al cap de la Roca de Canadla des d'on es pot gaudir d'una ampla vista sobre gran part del territori català, des de la serra del Verd al Montsec, i de la Depressió Central als seus límits prelitorals: el Montseny, Sant Llorenç del Munt, Montserrat... Després el recorregut segueix pel peu de la gran paret plena de baumes, algunes poblades des de la prehistòria. Nivell moderat - Distància 12,4 km - Desnivell de pujada i de baixada 625 m - 5 h.

Preu: **21 €**. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat esportiu i capelina

MONTSERRAT I EL SEU MUSEU

Dimecres 21 de novembre, a les 8.45 h davant de la parada de bus d'Alella

Anirem a Montserrat, pujarem amb el cremallera, visitarem el museu, podrem anar a sentir la Salve i el Virolai i per dinar, us el podeu emportar o dinar al self-service. Visitarem les col·leccions de pintura i escultura del Museu de Montserrat que comprenen un ampli període de temps, des de la pintura antiga al Modernisme, Noucentisme i moviments d'avantguarda com el Cubisme. Us proposem conèixer les obres cabdals del museu, i així descobrir la història de l'art de la mà d'artistes tan significatius com Dalí, Casas, Rusiñol, Monet, Caravaggio o Picasso.

Preu: **21 €**. (autocar, cremallera, visita al museu)

DE CANTONIGRÒS A SANT ANDREU DE LA VOLA

Dimecres 28 de novembre, a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella

A càrrec de **Ramon Rodríguez** (www.giroguies.com)

Una travessa amb els colors de tardor pel Collsacabra o Cabrerès, que és una comarca natural de la Catalunya interior, situada entre Osona, la Garrotxa i la Selva. És un altiplà integrat a la serralada Transversal, alçat per característics cingles dibuixats per l'erosió del Ter i formats per materials sedimentaris. La màxima altitud del Collsacabra es troba a la serra de Cabrera (1307,7 metres). Al seu cim hi trobarem el santuari de la Mare de Déu de Cabrera que deu el seu nom a la llegenda en què una cabra descobrí la imatge. Nivell moderat - Distància 12,2 km - Desnivell de pujada 715 m i de baixada 590 m - 6 h

Preu: **21 €**. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de muntanya i capelina



Taula rodona ELS OBLIDATS DE LA COOPERACIÓ?

Dijous 4 d'octubre, a les 19h, a les Golfes de Can Lleonart

La cooperació al desenvolupament lluita per canviar les causes de la pobresa estructural que afecta al nostre món. Al centre de la seva tasca es troben les persones més empobrides d'arreu, però... què passa amb les persones amb diversitat funcional que es troben en aquesta situació? Són suficients les accions que fem fins ara? O són aquestes persones les oblidades per la cooperació? Per tal d'aprofundir en aquesta temàtica i conèixer experiències concretes sobre terreny, comptarem amb professionals d'aquest àmbit a nivell internacional.

Mirades al Món Jornades de Cooperació Internacional

TREPITJANT PALESTINA, CÀMERA EN MÀ

Dissabte 6 d'octubre, a les 18h, a les Golfes de Can Lleonart.

A càrrec d'Enric Torres, becat per les Estadetes Solidàries 2018

L'Enric compartirà les seves experiències i aprenentatges amb nosaltres.

Mirades al Món Jornades de Cooperació Internacional

FETS DARRERA ELS ARGUMENTS

Dijous 18 d'octubre, a les 19h, a les Golfes de Can Lleonart

A càrrec de Rafael Nadal, periodista i escriptor

Com neix una novel·la? Quin és el desencadenant del procés de creació literària en el cas concret de les seves novel·les? Ho explica a partir de les anècdotes, les escenes i les intuïcions que l'ajuden a reflexionar sobre les grans passions i sobre la condició humana.

GIOACCHINO ROSSINI, EL CIGNE DEL BEL CANTO

Dijous 15 de novembre, a les 19h, a les Golfes de Can Lleonart

A càrrec de Joan Vives, músic, divulgador musical i locutor-redactor de Catalunya Música

Hereu directe de la gran tradició de l'òpera còmica napolitana, Rossini va fer una carrera meteòrica. Debuta a Venècia el 1810 i estrena la seva darrera òpera a París el 1829. Els quasi 40 anys que li quedaven de vida els va sovintejar entre la música sacra, les cançons de saló, la pedagogia i una intensa vida social on la bona taula en va ser un veritable leitmotiv.

DESAPARICIONS VERSUS DESAPARICIONS D'ÀMBIT CRIMINAL, UN PUNT DE VISTA PERIODÍSTIC

Dijous 13 de desembre, a les 19h, a les Golfes de Can Lleonart

A càrrec de Fàtima Llambrich, periodista

Les desaparicions i les desaparicions d'àmbit criminal -també dites homicidis amb posterior ocultació del cadàver- no són el mateix. Ni tampoc han de tenir la mateixa resposta policial i judicial. Casos que han sigut més mediàtics han posat en l'agenda dels mitjans la temàtica, però encara queda molta feina per fer, de fixar-se amb el detall i no quedar-se amb la superfície. Els agressors han intentat situar-se en el que creien un buit legal per eludir el judici, però la llei permet provar que hi ha homicidi tot i que no se n'hagi trobat el cadàver.



ORPHEUS XXI Músiques per la vida i la dignitat

Divendres 5 d'octubre, a les 21h, a les Golfes de Can Lleonart

Idea original del mestre Jordi Savall i sota la direcció del reconegut músic d'origen siríà Mosien Rahal, Orpheus es un conjunt musical de caràcter professional i format per músics immigrants i refugiats procedents de diversos països, essencialment de la mediterrània. La seva proposta musical posa en valor les músiques i tradicions de països tant diferents com Armènia, Síria, el Marroc o Israel entre d'altres. Músiques, totes elles, amb un denominador comú, l'emoció que desprenen, a més de la invitació al diàleg intercultural.

Preu: **5 €**

Mirades al Món Jornades de Cooperació Internacional



QUINTET CANTABILE

Divendres 26 d'octubre, a les 21 h, a les Golfes de Can Lleonart

El Quintet 'Cantabile' neix de la inquietud de dos músics veïns d'Alella, en col·laboració amb companys de l'orquestra del Teatre del Liceu. En aquesta ocasió hem escollit un repertori clàssic i romàntic amb obres de cambra molt variades, com les Variacions de Paganini, obra virtuosística, composta per ser executada en una sola corda de violí, en aquesta ocasió serà interpretada al contrabaix. La Sonata de Rossini és una peça lleugera i alegre, escrita pel compositor a l'edat de dotze anys. El Quintet la Trucha deu el seu nom al quart moviment, que és un conjunt de variacions sobre un tema escrit per Schubert amb anterioritat en un lied amb el mateix nom.

Preu: **5 €**

ORQUESTRA DE CAMBRA TERRASSA 48: VENICE

Divendres 16 de novembre, a les 21 h, a les Golfes de Can Lleonart

L'encant d'una ciutat com Venècia és un fet que ha captivat a generacions de persones durant centenars d'anys. Una ciutat plena d'art i racons que conviden a la imaginació constant. En aquesta ciutat hi hagué, i encara perdura, una important activitat musical, una activitat que ha estat centrada amb noms importants de compositors, però que també serví de punt de trobada de molts músics. Hem fet una petita selecció d'autors dins d'un llistat immens de possibilitats amb músiques i històries molt interessants, una selecció que esperem ajudi a imaginar la importància musical de la ciutat de Venècia.

Preu: **5 €**

ELS JÚNIOR DE MÚSICS EN RESIDÈNCIA

Divendres 30 de novembre, a les 21 h, a les Golfes de Can Lleonart

Els Júnior de Músics en Residència ens oferiran un concert de música de cambra.

Organitza l'Associació d'Amics de Músics en Residència.

Més informació: www.musicsenresidencia.com

Preu: **5 €**



La programació d'aquest trimestre comença l'1 d'octubre i acaba el 20 de desembre. El trimestre contempla 10 setmanes. Els dies 12 d'octubre, 1 de novembre i 6 de desembre són festius.

Inscripcions

· Antics usuaris i veïns d'Alella: 17 i 18 de setembre

· Per a tothom: a partir del 19 de setembre

Forma de pagament

· Domiciliació bancària / Targeta bancària

· Els cursos anuals són aquells que comencen a l'octubre i acaben al juny.

· Per donar-se de baixa d'un curs anual cal comunicar-ho abans del dia 25 del mes anterior al despatx d'informació de Can Lleonart o per email.

Descomptes

· 5% de descompte per el 2n membre de la família.

· 5% de descompte a partir del segon curs del mateix trimestre.

· 10% de descompte per a cadascun dels membres de família nombrosa o monoparental (cal presentar documentació).

· Els descomptes no són acumulables.

· Els tallers d'una sola sessió no tenen descompte, s'indica amb un *.

Can Lleonart Plaça dels Germans Lleonart d'Alella

Telèfon 93 540 40 24

Horari d'atenció al públic

de dilluns a divendres de 8.30 a 13h

de dilluns a dijous de 16.30 a 20h

Més informació

www.canlleonart.com

www.facebook.com/centreculturalalella

canlleonart@alella.cat

<http://instagram.com/canlleonart>

organitza



AJUNTAMENT D'ALELLA

amb el suport de



Diputació de Barcelona



Generalitat de Catalunya

Departament de Cultura

segueix-nos





CONEIXEMENT

INTRODUCCIÓ A LA MITOLOGIA CLÀSSICA

Coneixerem des de la creació del món als clàssics déus de l'Olimp, les seves relacions, les aventures amoroses de Zeus, els dotze treballs d'Hèrcules, el viatge dels argonautes, la Guerra de Troia, Edip, Orfeu, Teseu... i els éssers mitològics: El Minotaure, centaures, cíclops, faunes, Medusa, les Harpies... Un món d'històries i referències clàssiques de la Cultura Universal.
Dimarts de 18 a 19.30h a partir del 9 d'octubre (8 sessions)
Preu: **60 €**
Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica

ESCRITURA CREATIVA

Aprendre a escriure és aprendre a mirar, a escoltar. Perquè posar paraules és traduir: un paisatge, un sentiment, una olor. I per escriure cal una mirada viva, sempre atenta. Un curs per treure tot el suc a les vostres aptituds creatives, per esmolar l'enginy i la ploma i fer volar la imaginació. Tant si sou de ficció com si us esteu més el relat de viatge o el conte, aquí trobareu de tot: un bagul ple de recursos -la maleta de l'escriptor- per utilitzar-la quan més us convingui.
Dimarts de 19 a 20.30h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Preu: **25 €/mes** (curs anual)
Professora: **Cristina Armengol**, llicenciada en Humanitats

RELAT DE POR

Terror, cruïxits, pànic, ensurts, basarda, crits, pell de gallina... les sensacions fortes també es poden aconseguir amb paraules. Proveu-ho! Farem un cop d'ull als clàssics del gènere i a les darreres tendències literàries terrorífiques i ens posarem a escriure fins que la porta de l'aula es tanqui amb un grinyol impacient. No sentiu una mirada al clatell?
Dijous de 18 a 19.30h (11, 18 i 25 d'octubre i 8 i 15 de novembre)
Preu: **43 €**
Professora: **Cristina Armengol**, llicenciada en Humanitats

TALLER PRÀCTIC DE FOTOGRAFIA

Curs on practicarem la realització de la fotografia en localitzacions concretes d'Alella. Combinarem sessions explicatives a l'aula amb sortides pràctiques. Podrem utilitzar el nostre dispositiu fotogràfic (càmera rèflex, compacta o mòbil) i n'explorarem les possibilitats de treball de la càmera. Treballarem la composició de les imatges, el control de la llum, la realització de panoràmiques, el control de l'enfocament o les correccions de la fotografia durant l'edició.
Dimecres de 17.30 a 19h (3, 10, 17 i 24 d'octubre)
Preu: **39 €**
Professor: **Antoni Amatller**, professor dels Estudis d'Informàtica, Multimèdia i Telecomunicació de la UOC

TALLER NADALENC DE FELTRE PUNXAT

Amb material molt bàsic, llana cardada i agulles de feltrar, farem petits objectes per penjar a l'arbre de Nadal o posar al pessebre.
Dijous 15 novembre de 18 a 20h
Preu: **23€** (material inclòs)
Professora: **Anna Rosat**, ceramista

TALLER DE TERRISSERIA

Pastarem fangs de diferents colors i experimentarem amb diferents formes de construcció i decoracions. Les peces seran utilitàries i en podem fer ús tant a la cuina com al menjador. El cost de les cuites s'abonarà a part i dependrà del nombre i la grandària de les peces.
Dimarts de 18 a 20h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Preu: **28 €** + Despesa extra en la cocció de les peces (curs anual)
Professora: **Anna Rosat**, ceramista

AULA OBERTA DE PINTURA

Concebut com un espai obert a aquelles persones que volen aprendre a pintar (aquarel·la, oli, acrílic...) i compartir-ho amb els companys. Un taller pràctic, amb coneixements teòrics, on l'Ana us anirà guiant a partir del que aneu fent.
Dilluns de 18 a 20h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: **28 €/mes** (curs anual)
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts (www.saatchiart.com/account/profile/251517)

CORAL MUNICIPAL

Iniciativa municipal que vol afavorir la formació musical, el treball en equip i l'educació en valors dels infants i adolescents. A partir d'un repertori fresc i variat, integrant diferents modalitats artístiques, gaudiran de l'experiència de cantar, moure's i interpretar, acompanyats de música en directe.
Petits (P4 a 1r), dimecres de 17 a 18h, 15€/mes
Mitjans (de 2n a 6è primària), divendres de 17.30 a 19h, 18€/mes
Grans (a partir de 1r ESO), divendres de 16 a 17.30 h, 18€/mes
Inscripcions a la Regidoria d'Educació (Pl. Ajuntament, 1 - 93 555 23 39, ext. 104)
Lloc de realització: Golfes de Can Lleonart

BALLS SENSE PARELLA

Dilluns de 19 a 20h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: **17 €/mes** (curs anual)
Professors: de **Pas Bàsic** (www.pasbasic.com)

T'AGRADA BALLAR?

Cha-cha-cha, el tango, el bolero, el fox, el pasdoble, el vals, el rock&roll...
Dilluns de 20 a 21h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: **17 €/mes** (curs anual)
Professors: de **Pas Bàsic** (www.pasbasic.com)

RÉCURSOS

PER UN JARDÍ SOSTENIBLE: PLANTES I ARBRES

Aprendrem a triar aquelles plantes i arbres que més s'adapten al nostre clima mediterrani per tal de tenir una terrassa o un jardí bonic, que ens aganti més i que consumeixi menys aigua.
Dimarts 23 d'octubre de 17 a 18.30h
Preu: **10 € ***
Professor: **Garden Center Arenas** (www.gardenarenas.com)
Lloc: Garden Center Arenas

TALLER DE NADAL

Aprendrem a fer diferents tipus d'elements decoratius de Nadal. Podrem conèixer diferents tècniques, les novetats que van sortint i ho podem posar en pràctica en uns treballs que realitzarem i que ens emportarem.
Dijous 22 de novembre de 17 a 19h
Preu: **15 € ***
Professor: **Garden Center Arenas** (www.gardenarenas.com)
Lloc: Garden Center Arenas

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces no han de ser gaire grosses.
Dilluns de 18 a 20.00h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Dimarts de 9.30 a 11.30h o d'11.30 a 13.30h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Preu: **28 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Montse Bassas** (Facebook noudenoualella - Instagram noudenou)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

PINTURA DE MOBLES I OBJECTES AMB CHALK PAINT

Descobrirem diferents tècniques i mostrarem com aplicar la pintura. Farem acabats a la cera, tenyirem la pintura i crearem colors personalitzats.
Dimecres de 18 a 20h a partir del 10 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 18 a 20h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)
Preu: **28 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Montse Bassas** (Facebook noudenoualella - Instagram noudenou)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

TALLER DE MANUALITATS

Crearàs els teus obsequis personalitzats i estimularem la sensibilitat individual per decorar amb les tècniques del decoupage, l'scrap, l'embossing, els stencils, etc.
Dimarts de 18.30 a 20.30h a partir del 9 d'octubre(10 sessions)
Dijous de 10 a 12h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)
Preu: **28 €/mes** + despesa extra en material (curs anual)
Professora: **Montse Bassas** (Facebook noudenoualella - Instagram noudenou)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

LÀMPADA: LLAUNA DE CAFÈ REICLADA

Reciclarem una llauna de cafè industrial per convertir-la en una làmpada de sobretaula. Pintarem, aplicarem diferents tècniques decoratives; decoupage, pàtines, etc i per acabar farem la instal·lació elèctrica. Un taller molt complet on crearàs una làmpada totalment personalitzada.
Divendres 26 d'octubre, de 16.30 a 20.30h
Preu: **40 € *** (material inclòs)
Professora: **Montse Bassas** (Facebook noudenoualella - Instagram noudenou)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

CAIXA DE VI DECORACIÓ NADAL

Et proposem decorar una caixa de vi d'una manera fàcil i divertida per crear un centre de taula per decorar el teu Nadal. Amb pintura chalk paint aprendràs a fer un decapat, i amb la tècnica de l'estergit la decorarem amb motius nadalencs. Finalment la guarnirem amb espelmes, pinyes, i altres elements de la natura.
Passa una tarda diferent creant coses originals!!!
Divendres 16 de novembre, de 17 a 20h
Preu: **28 € *** (material inclòs)
Professora: **Montse Bassas** (Facebook noudenoualella - Instagram noudenou)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

CREA EL TEU ARBRE DE NADAL

Crearem un arbre de Nadal de fusta i el decorarem amb la tècnica de l'scrap i altres elements decoratius. Les coses fetes a mà tenen un valor especial.
Divendres 14 de desembre, de 17 a 20h
Preu: **28 € *** (material inclòs)
Professora: **Montse Bassas** (Facebook noudenoualella - Instagram noudenou)
Lloc: Antigues Escoles Fabra

TALLER DE COSTURA, MITJA O GANXET

Un taller per aprendre a cosir, fer mitja i ganxet o arreglar-te la roba.
Dijous de 10 a 12h o de 16 a 18h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **25 €/mes** (curs anual)
Professora: **Mercè Serra**

PATCHWORK

Taller per aprendre a fer patchwork o perfeccionar-ne la tècnica.
Dilluns de 16 a 18h a partir 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: **28 €/mes** (curs anual)
Professora: **Concepció Carreras**

BRIDGE

Aprendrem a jugar al bridge, un joc deductiu que estimula la memòria.
Professor: **Ramon Gómez**, àrbitre de bridge
Preu: **25 €/mes** (curs anual), a partir del 10 d'octubre (10 sessions)
PRÀCTIC Dimecres de 16.30 a 18h
INTERMEDI Dimecres de 18 a 19.30h
PERFECCIONAMENT Dimecres de 19.30 a 21h

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

TRANSFORMA LA VIDA AMB LES 7 LLEIS DE L'ÈXIT

Tot el que existeix està regit per lleis naturals i l'èxit també ho està. Quines són les claus universals de l'èxit? La saviesa de l'antiguitat té la resposta. Els objectius del taller són: Conèixer quines són les set lleis de l'èxit; Aprendre a aplicar-les en el dia a dia d'un entorn empresarial o personal; Entendre que l'èxit depèn d'un mateix i que segueix les seves lleis, com tot en la natura; Experimentar la meditació com a eina imprescindible per a assolir l'èxit; Augmentar la nostra consciència i responsabilitat.
Dimecres de 18.30 a 20h (3, 10, 17 i 24 d'octubre)
Preu: **55 €**
Professora: **Montserrat Escoda Fortuño**, llicenciada en Administració i Direcció d'Empreses i Ciències Empresarials

GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Es tracta d'un taller eminentment pràctic, amb exercicis il·lustratius i vivencials. Atès que l'estrès és un fenomen complex i personal, cerquem afavorir l'auto diagnòstic, de manera que cada assistent trobi les eines més adients per a la seva situació. També reflexionarem en grup sobre què és l'estrès i com ens afecta, en base als conceptes fonamentals, per comprendre quins canvis hem de fer per afrontar-lo.
Dijous de 19 a 21h (11, 18 i 25 d'octubre)
Preu: **55 €**
Professora: **Eva Arias**, llicenciada amb Psicologia per la UB

MICROGIMNÀSTICA MOVIMENT DOLKA

Treball de Consciència i Reeducació Corporal. Amb petits moviments acompanyats amb la respiració anem alliberant el cos de les tensions acumulades a les cadenes musculars. I recuperant la flexibilitat i elasticitat perduda, sense forçar ni tensar el cos. Va molt bé per ciàtiques, mals d'esquena, migranyes, contractures en general...
Dimarts de 9 a 10.30h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Dimarts de 16.15 a 17.45h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 10.30 a 12h a partir de l'11 d'octubre (10 sessions)
Preu: **25 €/mes** (curs anual)
Professora: **Maria García Ruiz**, Educadora Corporal de Microgimnasia en el Sistema ARC

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Descobreix els beneficis de la Gimnàstica Hipopressiva, la qual es basa en la realització d'exercicis abdominals, posturals i respiratoris, amb l'objectiu

de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià. A més, ens ajuda a millorar la postura, disminueix els mals d'esquena, ajuda a prevenir prolapses, problemes d'incontinència i millora la funció sexual (no aconsellable per a persones que tinguin la pressió alta).
Dilluns de 9.30 a 10.30h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Dilluns de 15.30 a 16.30h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: **21 €/mes** (curs anual)
Professora: **Merche Amo**, fisioterapeuta especialista en sòl pèlvic

A PEU PER ALELLA I ELS SEUS VOLTANTS

Anirem caminant a descobrir diferents indrets del nostre poble. Les sortides duren de 2 a 3 hores aproximadament. Cal portar calçat adequat i bastons.
Dimarts de 16 a 18h, a partir del 9 d'octubre, amb Carme Figueras
Dijous de 9.30h a 12.30h, a partir del 4 d'octubre, amb Joaquim Saiz
Preu: **10 €/any** (10 sessions)

INICIACIÓ AL MÈTODE PILATES

El mètode Pilates és un dels programes d'entrenament més efectius i segurs que existeixen. És un sistema únic d'estirament i enfortiment muscular que redueix els dolors i la tensió i aconsegueix la postura corporal correcta. Es practica estirat a terra.
Dilluns de 17.30 a 19h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: **25 €/mes** (curs anual)
Professora: **Anne Marie Roche**, professora i directora d'Harmony by Pilates

IOGA

Amb la pràctica del ioga es beneficia la salut del cos i la ment i s'aprèn a respirar bé i a relaxar-se.
Dimarts de 18 a 19.30h o de 19.30 a 21h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Preu: **25 €/mes** (curs anual)
Professora: **Viky Villanueva**

TAI-TXI I TXI-KUNG

Es basa en el desenvolupament de l'energia interior mitjançant la suavitat i la respiració. Els moviments reforcen els tendons, la mobilitat articular i l'estructura òssia.
Dimarts d'11.30 a 13h, a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Dimecres de 18 a 19.30h, a partir de l'11 d'abril (10 sessions)
Preu: **25 €/mes** (curs anual)
Professora: **Roser Alcover**

TALLER D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Volem incentivar les persones grans perquè puguin mantenir, el màxim de temps possible i en bones condicions, l'estat de la memòria i de les capacitats cognitives. És un taller preventiu en el que es realitzen diversos exercicis lúdics i amens.
Dimarts de 16.30 a 18h a partir del 2 d'octubre
Dimecres de 16.30 a 18h i de 18 a 19.30h a partir del 3 d'octubre
Gratuït
Professora: **Dagmar Hofert**, psicòloga
Més informació: Regidoria de Serveis Socials, telèfon 93 540 63 07

INFORMÀTICA

INFORMÀTICA BÀSICA

Farem pràctiques sobre el sistema Windows 10, com organitzar els programes, les carpetes, treballar amb el núvol, el correu electrònic, cerques avançades a Internet i al nostre ordinador, utilitzar el pendrive i traspasar fotos del mòbil a l'ordinador.
Dimecres de 19 a 20.30h a partir del 10 d'octubre (5 sessions)

Preu: **40 €**
Professor: **Jordi Font** - Lloc: Format (www.webformat.cat)

WORD AVANÇAT COMBINAR CORRESPONDÈNCIA

Curs orientat a les persones que tinguin coneixements bàsics de Word i vulguin aprendre a enviar cartes personalitzades a clients que tenim en una base de dades de manera molt senzilla. També podem generar les corresponents etiquetes i sobres.
Dimarts de 19 a 20.30h (9, 16 i 23 d'octubre)
Preu: **28 €**
Professor: **Jordi Font** - Lloc: Format (www.webformat.cat)

EXCEL INTERMEDI

Curs orientat a totes les persones que tinguin coneixements bàsics d'Excel i vulguin conèixer eines d'estadística. Veurem funcions de cerca, condicionals, les taules, filtres, subtotals, taules dinàmiques i gràfics dinàmics.
Dilluns de 19 a 20.30h a partir del 8 d'octubre (7 sessions)
Preu: **54 €**
Professor: **Jordi Font** - Lloc: Format (www.webformat.cat)

CREACIÓ DE PÀGINES WEB AMB WORDPRESS

Curs d'iniciació per realitzar una pàgina web senzilla.
Dijous de 19 a 20.30h a partir de l'11 d'octubre (5 sessions)
Preu: **45 €**
Professor: **Jordi Font** - Lloc: Format (www.webformat.cat)

PRESENTACIÓ EFICAÇ AMB POWERPOINT

Un curs per crear i modificar presentacions amb Powerpoint.
Divendres de 19 a 20.30h a partir del 19 d'octubre (4 sessions)
Preu: **35 €**
Professor: **Jordi Font** - Lloc: Format (www.webformat.cat)

CUINA

ELS ARROSSOS DELS GARROFERS

Per aprendre a cuinar un arròs sec, una arròs caldós i un arròs melós.
Dimecres 3 d'octubre de 17 a 19h
Preu: **19 €***
Professors: **Gonzalo Rivière** i **Luca Marongiu**, cuiners

TALLER DE PASTISSERIA: LES COQUES SALADES

Les coques salades contenen d'una massa de pa molt hidratada per obtenir una molla molt airejada i lleugera. L'acompanyarem amb ingredients salats: pebrot, albergínies, carbassó, bolets, ceba caramel·litzada, ruca, formatge...
Dimecres 10 d'octubre de 17 a 19h
Preu: **15 €***
Professora: **Sandra Palazon**, pastissera (www.issimbysandrap.com)

ELS BOLETS EN LA NOSTRA CUINA

Estem en plena temporada de bolets i no podem passar sense fer un taller dedicat a aquest producte. En aquest curs ens ensenyaran diverses formes de cuinar-los i de presentar-los.
Dimecres 24 d'octubre de 17 a 19h
Preu: **19 €***
Professors: **Gonzalo Rivière** i **Luca Marongiu** cuiners

CUINA DE FORMA SANA I SALUDABLE AMB UN ROBOT

Farem un taller de cuina per aprendre a fer plats saludables amb un robot de forma ràpida i gustosa, tot utilitzant els productes de temporada.

Dijous 25 d'octubre de 17.30 a 19.30h
Gratuït

AQUESTA TARDOR CUINAREM VERDURES I BOLETS

La Transi ens prepararà uns plats originals en què els protagonistes seran les verdures i els bolets.
Dimecres 7 de novembre de 17.30 a 19.30h
Preu: **19 €***
Professora: **Transi Pitarch Isern**, cuinera de La DO del Mercat Municipal

BATCH COOKING

Idees i receptes per menjar bé, de forma sana i equilibrada durant tota la setmana. El millor de tot, és que ho preparem tot en un sol dia.
Dimecres 14 de novembre de 17.30 a 19.30h
Preu: **19 €***
Professora: **Marina Klein**, llicenciada en Química per Universitat de Milano

TALLER DE PASTISSERIA: BABA AL ROM

Els babas són un pa de pessic banyat amb rom, originals de França. La massa és molt lleugera i esponjosa. S'acompanya amb gelat de vainilla.
Dimecres 21 de novembre de 17 a 19h
Preu: **15 €***
Professora: **Sandra Palazon**, pastissera (www.issimbysandrap.com)

FEM FORMATGES AMB EL NOU ANTIGÓ

Aquest és un curs diferent, la Marta i el Jordi ens ensenyaran a fer a casa diversos tipus de formatges.
Dimecres 28 de novembre de 17 a 19h
Preu: **19 €***
Professors: **Marta Culebras** i **Jordi Saseta** del nouAntigo (elnouantigo.com)

TAST

TAST DE FORMATGES BLAUS

Aquest cop en Ramon ens farà gaudir amb diversos tipus de formatges blaus acompanyats amb uns vins seleccionats per aquests tipus de formatges.
Dijous 11 d'octubre a les 19h
Preu: **19 €***
Professor: **Ramon Roset**, especialista en tast (www.tastaemocions.cat)

TAST DE VINS I PASTA FARCIDA

La pasta i el vi són dos dels productes bàsics i fonamentals en la dieta mediterrània. En aquest tast gaudirem buscant el millor maridatge entre pastes farcides de diferents sabors i aromes amb vins únics per cada pasta. Tot un plaer pel paladar!
Dijous 8 de novembre a les 19h
Preu: **19 €***
Professora: **Eli Vidal**, sommelier

TAST DE PERNIL

En aquesta activitat tindreu l'ocasió de descobrir tots els secrets del pernil ibèric de gla. Coneixerem el procés d'elaboració dels pernils, la classificació d'acord amb la raça i l'alimentació dels porcs. Tastarem i compararem els grans pernils ibèrics de gla 100% de raça ibèrica que s'elaboren a les quatre denominacions d'origen: Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Jamón de Huelva i Valle de los Pedroches (Córdoba).
Dijous 29 de novembre a les 19h
Preu: **39 €***
Professor: **Ramon Roset**, especialista en tast (www.tastaemocions.cat)