

hivern



ALELLA CENTRE CULTURAL Can Leonart hivern 2022

Mesures Covid19

La programació s'adaptarà a la normativa sanitària vigent.

sortides es realitzaran si la normativa sanitària vigent ho permet

ANEM AL PARAL-LEL DE BARCELONA



Dimecres 19 de gener a les 9.30 h davant de la parada del bus d'Alella A càrrec de Cristian Mir, Llicenciat en història Des de finals del segle XIX fins entrats els anys 70 del segle XX el Paral·lel va ser, per excel·lència, l'avinguda que concentrava més teatres, cabarets i espais d'oci a la ciutat de Barcelona...

VOLCÀ DE LA CROSA DE SANT DALMAI



Dimecres 16 de febrer a les 8 h davant de la parada de bus d'Alella A càrrec de Ramon Rodríguez (www.giroguies.com) La Crosa és el volcà que té el cràter més ample de la península Ibèrica i dels més grans d'Europa (1.250 metres).

DE TOSSA DE MAR A SANT GRAU D'ARDENYA



Dimecres 2 de març a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella A càrrec de Ramon Rodríguez (www.giroguies.com) Entre la plana i el mar s'alça el puig de Cadiretes (519 m), emblema del massís de Cadiretes-Ardenya, declarat Espai d'Interès Natural l'any 2004.

SANTA COLOMA DE FITOR I DOLMENS DE LES GAVARRES



Dimecres 16 de març a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella A càrrec de Ramon Rodríguez (www.giroguies.com) Aquest itinerari esdevé una introducció de descoberta del massís de les Gavarres, que s'estén fins a la ciutat de Girona.

tertúlies a les Golfes de Can Leonart

ADRIÀ SANTASUSAGNA: CAP A ON VA CATALUNYA?

Dijous 27 de gener a les 19 h A càrrec d'Adrià Santasusagna, periodista polític a RAC1 i col·laborador d'actualitat a TV3 Cap a on va Catalunya? És la pregunta que es fa la gran majoria de catalans després dels intensos anys que hem viscut al nostre país.



JOAN VIVES: ALEXANDER SKRIABIN I LA MÚSICA RUSSA DEL CANVI DE SEGLE XX

Divendres 11 de febrer a les 19 h A càrrec de Joan Vives, professor d'història de la música i divulgador musical Skriabin i Rachmaninoff són els grans representants del postromanticisme musical rus.



LA CULTURA ÉS FEMENINA

Dijous 10 de març a les 19 h Conversa amb les dones premiades dels Premis Nacionals de Cultura 2021 a càrrec de Mònica Rikic, artista electrònica, i Maria Contreras, fotògrafa, premiades en aquesta edició.



Amb la col·laboració de Co NC A Consell Nacional de la Cultura i de les Arts

cursos i tallers inscripcions a partir de l'11 de gener

CONEIXEMENT

ELS BOJOS ANYS 20

BARCELONA ENTRE EL PARAL-LEL I EL BARRI XINÈS Barcelona, coincidint amb una etapa dolça a Europa i Estats Units, viu els bojos anys 20 que, com a altres indrets, posen l'accent en un nou model: el de la societat de consum.

EL RENAIXEMENT

L'ERA DELS DESCOBRIMENTS I ELS INICIS DE L'EDAT MODERNA L'Europa del segle XVI es defineix en bona part pel renaixement artístic i cultural. És el moviment que es proposa trencar amb la forta concepció teocentrista de l'època medieval i posar a l'home i les humanitats al centre.

CREATIVITAT LITERÀRIA

Curs d'escriptura per incentivar la creativitat. T'agrada escriure però no t'hi atreueixes? Tens alguna idea al cap però no saps com començar a articular-la? En aquest taller proporcionarem les eines necessàries perquè agafis confiança i desenvolupis una proposta literària concreta.

MIRAR I GAUDIR DE L'ART

Coneixerem una manera diferent d'apropar-nos als diversos moviments artístics de la història de l'art. Són classes molt participatives que no requereixen de cap coneixement previ i on, a partir del diàleg generat de la observació de quadres, ens anirem endinsant en els conceptes i temes de la pintura.

AULA OBERTA DE PINTURA

Curs anual dirigit a la pràctica de tècniques de pintura (oli, acrílic, aquarel·la...). Tant si ja t'hi has iniciat com si no, en aquest curs anirem fent diverses propostes, a partir de l'observació de la realitat (bodegò, figura, paisatge...)

INICIACIÓ AL DIBUIX I AL COLOR

Curs anual d'iniciació al dibuix i al color. Partim d'exercicis i de propostes que ens ajuden a assolir la capacitat d'observar i de representar la realitat en dues dimensions i explorarem la nostra creativitat amb diferents tècniques: carbonet, grafit, aquarel·la...

CURS BÀSIC DE FOTOGRAFIA 2.0

Aprendrem a familiaritzar-nos amb les nostres càmeres per treure'n el màxim profit en totes les situacions com retrats, paisatge, natura... No és necessari tenir coneixements previs de fotografia ni haver cursat l'activitat el trimestre passat.

CURS D'EDICIÓ I RETOC DE FOTOGRAFIA

Per aquest curs cal que portis el teu ordinador i/o telèfon mòbil ja que aprendràs els coneixements bàsics de l'edició fotogràfica: com ajustar el contrast, la brillantor, la saturació, entre altres.

TALLER DE XARXES SOCIALS

Vols aprendre a fer servir les xarxes socials? Des de com obrir un compte a Instagram i a Facebook, com es publica a cada plataforma (ensenyar a fer reels, vídeos, post, stories...), què són els hashtags i perquè serveixen, com trobar nous continguts, com seguir a altres comptes, entre d'altres.

RECURSOS

TALLER DE TERRISSERIA

ESPECIAL BOLES DE CERÀMICA BLANCA AMB MOTLLE DE GUIX I TÈCNiques DE DECORACIÓ AMB COLORANTS En aquest taller aprendràs a treballar el fang i altres tècniques de decoració amb color. Un taller ideal per aprendre a fer figures per decorar la casa, fer regals o el que desitgis.

TALLER DETRENCADÍS CATALÀ

ESPECIAL TRENCADÍS A CAIXA PETITA DE FUSTA Un taller per aprendre a fer el trencadís català, una tècnica decorativa que va posar en voga Antoni Gaudí durant el modernisme. El trencadís és un procés espontani que no requereix un dibuix previ, es du a terme amb fragments irregulars de ceràmica vidriada.

TALLER DE CISTELLERIA

Vine a aprendre cistelleria. Et convidem a fer el teu propi recipient de medula i fusta que ara estan tant de moda i que podràs fer servir pel que vulguis: per decorar i ordenar un espai, per fer-lo servir de test, etc.

ESPAI DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

Aquesta proposta s'adreça a aquelles persones a qui agrada restaurar mobles i conèixer les tècniques per fer-ne una bona conservació. Les peces per restaurar no han de ser gaire grans.

TALLER DE DECORACIÓ DE MOBLES AMB PINTURA CHALK PAINT

Dóna als teus mobles un altre aspecte amb la pintura de guix i utilitzant tècniques senzilles, amb acabats a la cera, al vernís, desgastats i envellit. Descobreix sobre quines altres superfícies pots aplicar aquesta pintura. Crea objectes decoratius amb altres tècniques com decoupage, estergits, craquelats, i crea ambients shabby chic, boho chic, country...

ESPAI DE MANUALITATS

L'afició per fer manualitats ens ajuda a estimular la nostra imaginació. En aquest espai aprendrem a fer moltes coses a mà (*hand made*) i generarem objectes a partir d'altres materials que ja tenim o en crearem de nous.

Dijous de 10 a 12 h a partir del 20 de gener (10 sessions)

Preu: **29,50 €/mes + despesa extra en material** (curs anual)

Professora: **Anna Riera**

Lloc: Antigues Escoles Fabra

TALLER DE COSTURA, MITJA O GANXET

Un taller pensat per a aquelles persones que vulgueu aprendre a cosir, fer mitja o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova, així com a fer jerseis, *foulards*, bosses i moltes coses més. Haureu de portar la vostra màquina de cosir.

Dijous de 10 a 12 h a partir del 20 de gener (10 sessions)

Dijous de 16 a 18 h a partir del 20 de gener (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Gemma Gil**

BRIDGE

Aprendrem a jugar al bridge, un joc deductiu que estimula la memòria.

BRIDGE D'INICIACIÓ

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 19 de gener (10 sessions/trimestre)

BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 19 de gener (10 sessions/trimestre)

BRIDGE PERFECCIONAMENT

Dimecres de 19.30 a 21h a partir del 19 de gener (10 sessions/trimestre)

Preu: **26,50 €/mes** (cursos anual)

Professor: **Lluís Almirall**, àrbitre i expert jugador de bridge

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

SHINRIN-YOKU: UN BANY AL BOSC (nivell moderat)

Shinrin-yoku – literalment “banyar-se a l’atmosfera del bosc” – és l’art japonès per vèncer l’estrès caminant pel bosc. El shinrin-yoku és l’exercici d’estar present en l’entorn natural i en el propi cos. Estar a la natura passejant entre arbres augmenta el nostre benestar físic i és una teràpia alternativa contra l’estrès i altres malalties. Descobrim i gaudim els secrets del bosc amb els cinc sentits. Cal anar ben calçat, portar aigua i alguna cosa per menjar. El nivell de la sortida és moderat.

Dimarts 22 de febrer de 9.30 a 13.30 h (4 hores)

Dimarts 22 de març de 9.30 a 13.30 h (4 hores)

Preu: **23 €/sessió** (la sessió)

Professor: **Christoph Stein**, consultor en temes mediambientals i coach ICF

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Descobreix els beneficis de la gimnàstica hipopressiva, la qual 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 10.30 h a partir del 17 de gener

Dilluns o de 10.30 a 11.30 h a partir del 17 de gener

Dilluns de 15.30 a 16.30 h a partir del 17 de gener

Preu: **23,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Merche Amo**, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

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. Recuperem la flexibilitat i l'elasticitat perduda sense forçar, ni tensar el cos. Va molt bé per ciàtiques, mals d'esquena, migranyes i contractures en general.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 20 de gener (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 20 de gener (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Maria García Ruiz**, educadora Corporal de Microgimnàstica en el Sistema ARC

HIPOPILATES

Combinarem el mètode Pilates amb exercicis hipopressius. El Pilates ajuda a enfortir la musculatura general, augmentar la flexibilitat i reforçar la zona central del cos. Els exercicis de respiració suaus dels hipopressius ajuden a treballar la musculatura de l'abdomen, el sòl pelvià i l'esquena. És ideal per a recuperar el to muscular en postpart, per incontinència urinària o per mals d'esquena.

Dilluns de 17.15 a 18.45 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

Dimecres de 17.15 a 18.45 h a partir del 19 de gener (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Begonya Jan i Dolors Maset**

IOGA

Amb la pràctica del ioga es beneficia la salut del cos i de la ment, i també aprenem a respirar bé i a relaxar-nos.

IOGA VINYASA YIN (SUAU/PRINCIPIANTS)

Guiades per la connexió amb el cos i la respiració de manera conscient. *Flow* suau de seqüències encadenades per acabar en un espai de relaxació cos i ment.

Dimarts de 17.30 a 18.45 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

IOGA VINYASA I MOVIMENT FASCIAL (DINÀMIC)

Cercarem l'harmonia del cos amb la guia interna de la respiració conscient a través del moviment del Vinyasa per acabar en un espai de quietud per la integració d'una pràctica més activa.

Dimarts de 19 a 20.15 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: Anna Mata (www.naandayoga.com)

TAI-TXI I TXI-KUNG

Es basa en el desenvolupament de l'energia interna mitjançant els moviments suaus i la respiració. Aquests moviments reforcen els tendons, la mobilitat articular i l'estructura òssia. La pràctica ajuda a adquirir més equilibri i coordinació. Alhora, reforça l'energia dels òrgans interns.

Dimarts d'11.30 a 13 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Roser Alcover**

DANCELATIN

Anteriorment anomenat “balls sense parella”. Si t’agrada ballar vine a aprendre'n. Faràs exercici i t’ho passaràs bé. Es balla el txa-txa-txa, la samba, la batxata, el rock, el batxatango i coreografies diverses.
Dilluns de 19 a 20h a partir del 17 de gener (10 sessions)
Dilluns de 20 a 21h a partir del 17 de gener (10 sessions)
Preu: **18 €/mes** (curs anual)
Professora: **Elena Barrioso de Pas Bàsic** (www.pasbasic.com)

CAMINEM I FEM SALUT I MARXA NÒRDICA

Sessions per caminar a través de rutes saludables. Et pots apuntar a Caminem i Fem Salut (rutes d’una hora, hora i mitja aprox.) o a la Marxa Nòrdica (de 6 a 9 km amb bastons cedits gratuïtament en el moment de l’activitat), ambdues programades quinzenalment. I, si vols caminar cada setmana, et pots apuntar a les dues!

Els dimarts a les 9.30 h

Preu: **gratuït**

Activitat conduïda pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.

Lloc: Pavelló d'Esports Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: www.alella.cat/gentgran60

INFORMÀTICA

Els cursos d’informàtica es realitzaran a les aules de Can Lleonart. S’haurà de portar ordinador portàtil; en cas de no tenir-ne cal posar-se en contacte amb Can Lleonart.

INFORMÀTICA BÀSICA. NIVELL USUARI 2.0

Farem pràctiques per aprendre a moure i copiar documents entre carpetes del propi sistema i amb dispositius externs. També per fer traspassos d’informació del mòbil a l'ordinador i treballar amb el núvol (compartir documents, gestionar el núvol des de diferents dispositius). A més a més, també aprendrem a crear vídeos des del programa fotos de Windows. No cal haver fet el curs del primer trimestre per apuntar-se a aquest.

Dijous de 19 a 20.30 h a partir del dia 20 de gener (5 sessions)

Preu: **42 €** (quota única)

Professor: **Jordi Font**, informàtic

APRENEM LES EINES DE GOOGLE

Aprendrem a utilitzar les eines que ofereix Google, un entorn molt potent on podem fer-ho pràcticament tot. Estudiarem les següents eines: Cerques avançades, funcionament del Drive, creació de documents, fulls de càlcul, presentacions, compartir documents entre diferents usuaris, calendari sincronitzat i videoconferència amb Googlemeet.

Dijous de 17.30 a 19 h a partir del dia 20 de gener (8 sessions)

Preu: **63 €** (quota única)

Professor: **Jordi Font**, informàtic

CUINA

PEIXOS SENSE COMPLICACIONS

Cuinar receptes de peix de vegades sembla tot un repte. Tot i això, perquè el plat sigui un èxit no sempre calen gaire complicacions. Taller ideal per aprendre tècniques i maneres de cuinar el peix que et resultaran ben senzilles per gaudir les receptes del mar.

Dimecres 26 de gener de 17.30 a 19.30 h

Preu: **20 €***

Professora: **Luca Marongiu**

ELS SECRETS D'UNA BONA PASTA

Qui no ha cuinat mai un plat de pasta? Pot semblar un aliment sense misteri però, per poder-se llepar els dits, la pasta també té els seus trucs! Si vols aprendre sobre el seu món i assaborir-la com mai ho has fet, en aquest curs en descobriràs tots els secrets.

Dimecres 9 de febrer de 17.30 a 19.30 h

Preu: **20 €***

Professor: **Luca Marongiu**

HORTALISSES DEL MARESME I DE TEMPORADA

Menjar de temporada i de proximitat no és tan sols una de les opcions més fàcils, sinó també la més saludable i nutritiva. Coneix el calendari de l’hort i com treure’n tot el profit als fogons per potenciar-ne tot el sabor.

Dimecres 23 de febrer de 17.30h a 19.30 h

Preu: **20 €***

Professor: **Transi Pitarch Isart**, cuinera de la DO Tastets d’Alella

FEM UNA BONA TRUITA

Taller per aprendre a cuinar truites que marquin la diferència. Explora tots els ingredients que hi poden intervenir per aconseguir que siguin més gustoses!

Dimecres 9 de març de 17.30 a 19.30 h

Preu: **20 €***

Professora: **Transi Pitarch Isart**, cuinera de La DO Tastets d’Alella

TAST

TAST DE CERVESES

Coneixereu curiositats, detalls i anècdotes, així com informació ben rigorosa, de la cervesa i la cultura que l’envolta. Durant la sessió es farà una anàlisi sensorial i la corresponent explicació de sis cerveses representatives. També parlarem del món cerveser tradicional, dels ingredients que poden conformar la cervesa, del procés d’elaboració, de com fer-ne un bon servei, dels hàbits de consum, de la conservació i d’un bon maridatge.

Dijous 20 de gener a les 19 h

Preu: **20 € ***

Professora: **Susana Giner**, cofundadora de 2D2Dspuma

TAST DE PEIXOS FUMATS MARIDAT AMB VINS

Durant aquest tast podreu assaborir cada peix fumat des dels diversos angles gràcies al maridatge que es suggereix en cada cas, descobrir-ne un grapat de gustos més enllà dels que ja havíeu tastat.

Dijous 17 de febrer a les 19 h

Preu: **20 €***

Professor: **Ramon Roset**, especialista en tast (www.tastaemocions.cat)

UNTAST DE BOMBOLLES CATALANES

Conèixer els detalls dels vins escumosos catalans pot ser un viatge que ens porti a descobrir molts interrogants: com poden ser les bombolles d’un escumós? Què hem de sentir al paladar? Què implica pertànyer a una Denominació d’Origen? El tast està maridat amb productes gastronòmics locals que completaran la nostra experiència

Dijous 3 de març a les 19 h

Preu: **20 €***

Professor: **Montse Velasco**, sommelier i Nas d’or del 2011

IDIOMES

ANGLÈS

Amb LES Idiomes (www.lesidiomes.com).

Les persones inscrites de nou, excepte *beginners*, hauran de fer una prova de nivell en línia a la web de Les Idiomes. http://www.lesidiomes.com/prova-de-nivell/. Des de l’acadèmia es comunicarà el nivell que li correspon a cada alumne.

Preu: **45,50 €/mes** (curs anual)

BEGINNERS A

Dilluns i dimecres d’11.30 a 12.30 h a partir del 17 de gener (20 sessions)

Professora: Maria de Molina

BEGINNERS B

Dilluns i dimecres d’11 a 12h a partir del 17 de gener (20 sessions)

Professora: Mercedes Heapy

ELEMENTARY A

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h a partir del 17 de gener (20 sesions)

Professora: Maria de Molina

PRE-INTERMEDIATE A

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h a partir del 18 de gener (20 sessions)

Professora: Mercedes Heapy

PRE-INTERMEDIATE B

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h a partir del 17 de gener (20 sessions)

Professora: Mercedes Heapy

INTERMEDIATE A

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h a partir del 17 de gener (20 sessions)

Professora: Maria de Molina

CONVERSA INICIAL

Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h a partir del 18 de gener (20 sessions)

Professora: Mercedes Heapy

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres de 10 a 11 h a partir del 17 de gener (20 sessions)

Professora: Mercedes Heapy

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16 a 17 h a partir del 18 de gener (20 sessions)

Professora: Mark Brown, de LES idiomes.

FRANCÈS

Les persones inscrites de nou hauran de fer una prova de nivell per tal d’inscriure’s al curs més adient.

Preu: **35 €/mes** (curs anual) + el llibre del curs corresponent

DÉBUTANTS nivell A1. 2

Destinat als alumnes que l’any passat van cursar el nivell A1 i a persones que ja tenen uns coneixements bàsics i volen seguir aprenent francès.

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE nivell A2

Destinat a persones que ja tenen certa fluïdesa a l’hora de parlar en francès i volen ampliar el nivell de gramàtica, de vocabulari i de conversa. Es prioritzarà la part oral, fent alhora revisió dels punts essencials de la gramàtica. També treballarem vocabulari temàtic per a els diferents àmbits d’ús.

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

ALEMANY

CURS D'INICIACIÓ A2

Curs d'alemany per a les persones que hagin tingut contacte amb aquesta llengua i vulguin seguir estudiant-la. Curs multinivell.

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 20 de gener (10 sessions)

Preu: **35 €/mes** (curs anual)

Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica

ITALIÀ

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

Preu: **35 €/mes** (curs anual)

INICIACIÓ A L'ITALIÀ nivell A1

Curs adreçat a aquelles persones que es volen apropar per primera vegada a l’italià i aprendre les nocions bàsiques d’aquest idioma.

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

ITALIÀ ELEMENTAL nivell A2

Per a persones que han fet el curs d’ Iniciació a l’italià nivell A1.

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

ITALIÀ INTERMIG SUPERIOR nivell B1

Per aquelles persones que han completat el nivell A2 i volen adquirir agilitat i espontaneïtat en la comunicació.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

ITALIÀ INTERMIG SUPERIOR nivell B2 a C2

Per aquelles persones que han completat el nivell B1 i volen seguir millorant en agilitat i espontaneïtat en la comunicació.

Dimarts de 10.30 a 12 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

APRENEM ALELLA: INTERCANVIS LINGÜÍSTICS

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

Dilluns de 18 a 20.30 h a partir del 17 de gener

Preu: Intercanvi

Contacteu-nos a: rperez13@xtec.cat

Visiteu-nos a http://aprenem.bloc.cat.



· La programació d’aquest trimestre comença el 17 de gener.

· El trimestre contempla 10 setmanes.

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

· Els cursos, tallers o activitats que no arribin al número mínim d’inscrits no es podran dur a terme.

INSCRIPCIONS

· 11 i 12 de gener: Antigues