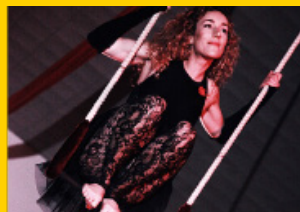




CURSOS, TALLERS i ACTIVITATS

(SETEMBRE 2014-GENER 2015)

***PROPOSTES FORMATIVES I DE LLEURE DE L'AJUNTAMENT DE
MANRESA. AULES DE CULTURA, TALLERS D'ART, TEATRE KURSAAL,
CASA DE LA MÚSICA, MANRESA ESPORT I SALUT; FORMATIC; ...***



Aules de

CULTURA

Tallers d'
ART

L'oferta **setembre/octubre 2014 - gener 2015** en l'àmbit de la **formació cultural per a persones adultes** està impulsada per la Regidoria de Cultura. Aquesta és la 10^a edició dels Tallers d'Art i la 13^a de les Aules de Cultura, un programa de **formació contínua** d'àmbits temàtics molt diversos.

Les Aules de Cultura i Tallers d'Art plantegen **propostes formatives, artístiques, artesanals i sortides de coneixement del territori.**

Tot el conjunt d'activitats presentades, s'organitza amb **la col·laboració i aportació de propostes d'entitats ciutadanes.**

Es presenten un total de 71 propostes: 38 Aules de Cultura i 33 Tallers d'Art.

PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ

Període d'inscripció: a partir del **17 de setembre**, fins 5 dies abans de l'inici de cada Aula/Taller

* En alguns casos el límit del termini d'inscripció es fixa a l'explicació de cada Aula/Taller.

PUNTS D'INSCRIPCIÓ GENERALS:

*En alguns casos es fa a les seus de les pròpies entitats

Oficina d'Atenció Ciutadana

Plaça Major, 1, Baixos Telf. 010
De dilluns a dijous, de 8.30 a 18.00 h i divendres, de 8.30 a 15.00 h

Regidoria de Cultura

Passeig Pere III, 27, baixos.
Telf. 93 875 34 10 Ext. 10.

De dilluns a divendres de 9.00 a 15.00 h

Casal de les Escodines

C/ Sant Bartomeu, 50.
Telf. 93 872 54 54
De dilluns a divendres, de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 21.00 h.
Dissabtes de 10.00 a 14.00h i de 16.00 a 20.00h

Centre Cívic Selves i Carner

C/ Bernat Oller, 14-16.
Telf. 93 872 74 77
De dilluns a divendres, de 16.00 a 21.00 h

Dades necessàries:

1. Aula/Taller al qual s'inscriu
2. Nom i cognoms
3. DNI
4. Data naixement
5. Domiciliació, població i CP
6. Telèfons
7. Correu electrònic

Pagament (indicat en cada cas): Transferència bancària, en metàl·lic el primer dia de classe o domiciliació bancària.

- La matrícula esdevé efectiva quan s'ha efectuat l'import, prèvia inscripció.
- El llistat de participants admesos es determinarà per ordre d'inscripció. Les persones no admeses romandran en llista d'espera.
- Les entitats organitzadores poden anul·lar una Aula/Taller si no s'arriba a un mínim de persones inscrites.

Coordina i organitza:

Ajuntament de Manresa

Entitats i institucions participants:

Amics de l'Art Romànic del Bages. Associació Catalana de Cistellers i Cistelleres . Associació Cultural Ai Carai ! . Associació Cultural Argentina de Manresa . Associació de Puntaires de Manresa i el Bages . Associació de Teràpies Espai Vital . AV Escodines . AV Font dels Capellans . AV Sagrada Família . Biblioteca Ateneu les Bases . Bonsai Natura . CAE, Formació i Serveis Socio-culturals . CAP Sagrada Família . Casal Familiar Recreatiu . Centre Cultural d'Andalusia a Manresa . Centre d'Estudis del Bages . Centre Excursionista Montserrat . Cercel Artístic de Manresa . Comissió Anella Verda de Manresa . Coaching C-7 . Delegació del Bages de la Institució Catalana d'Història Natural . Demarcació de la Catalunya Central del Col·legi de Periodistes de Catalunya . Escacs Catalonia Club . Escola d'Estiu del Voluntariat . Esport Ciclista Manresà . Fisioclub . Geganers de Manresa. La Vinyeta, Ateneu Cultural Sagrada Família . L'Era, Espai de Recursos Agroecològics . Lokuos Films . Meandre . Neiman SL . Òmnium Cultural del Bages . Servei d'Acompanyament en el Dol . Tradiball- Endansa.
Amb el suport de la **Diputació de Barcelona**

ART I HUMANITATS

Introducció a la poesia de Joan Vinyoli **NOU**

Lectura i estudi dels aspectes més rellevants del poeta Joan Vinyoli, en l'any del centenari del seu naixement.

Dimarts, del 12 de novembre al 6 de maig, cada segon dimecres de mes. De 20 a 21h

Lluís Calderer, escriptor i assagista.

Lloc: Òmnium Cultural del Bages (C/ Bruc, 99, 1r)

Preu: 50€ (45€ els socis)

Inscripcions: bages@omnium.cat, fins el 31 d'octubre. Telèfon: 938726321

Organitza: Òmnium Cultural del Bages



Joan Vinyoli / Arxiu

El nom dels carrers de Manresa. Què vol dir el nom del meu carrer? **NOU**

El curs se centrarà en analitzar la toponímia dels carrers i partides de Manresa al llarg de la història: canvis i continuïtat en la trama urbana i grans canvis produïts en dos moments polítics significatius (la II República i la Guerra Civil i el franquisme). Seguirem el plànol de la ciutat i recorrerem algun itinerari per alguns carrers.

Dimarts, del 4 de novembre al 9 de desembre, de 18 a 20 h

Francesc Comas, geògraf, historiador, i autor de publicacions sobre Manresa.

Lloc: Centre Cívic Selves i Carner (C/ Bernat Oller, 14-16)

Preu: 30 € En metàl·lic

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Centre d'Estudis del Bages

Manresa insòlita. La ciutat que no t'han explicat **NOU**

Petites històries, successos, particularitats, folklore i fets que no són coneguts pel públic general i que no han tingut transcendència en mitjans escrits i publicacions, però que són part de la nostra ciutat. Ho farem tot passejant pel nucli antic de Manresa. Sessió introductòria al Museu Comarcal del Bages.

Dissabte, del 8 al 29 de novembre, de 10.30 a 12.30 h

Francesc Comas, Jaume Serra, Jordi Piñero, historiadors, i Jordi Bonvehí, professor i blocaire.

Lloc: Museu Comarcal de Bages (Via Sant Ignasi, 40)

Preu: 3€/sessió /1,5/sessió per als socis d'entitats culturals.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Centres d'Estudis del Bages.

Curs de cultura medieval: llinatges nobles del Bages **NOU**

Aproximació a la noblesa catalana medieval dels segles X al XIV: Ramón Saera i/o Pere Alegre, els Cardona i les famílies nobles de Manresa.

Divendres, del 7 al 21 de novembre, de 20h a 21h. Visita a Cardona el 30 de novembre. Josep Maria Gasol, doctor, canonge de la col·legiata de la Seu de Manresa i cronista oficial de la ciutat; Andreu Galera, doctor en Història Medieval, director de l'Arxiu Històric Municipal de Cardona i Marc Torras, llicenciat en Història Medieval i director de l'Arxiu Comarcal del Bages.

Lloc: Centre Cultural el Casino (Passeig Pere III, 27, baixos)

Preu: sessions gratuïtes. Sortida a Cardona (preu per concretar).

No cal inscripció prèvia.

Organitza: Amics de l'Art Romànic del Bages

La Vikipèdia en català **NOU**

Curs introductori i pràctic que ens obrirà noves possibilitats i recursos d'aquesta enciclopèdia multimèdia oberta a la participació de persones amateurs. Aprenedrem a editar continguts i us informarem de l'ampli ventall de propostes per a aquelles persones que tinguin ganes de col·laborar-hi.

Dissabte 13 de desembre, de 10.30 a 13.30h.

Francesc Puig, bibliotecari

Lloc: Biblioteca Ateneu Les Bases (C/ Cintaires, 30)

Preu: gratuït

Altres: Es recomana portar PC portàtil i cable de connexió

Inscripcions: Ajuntament de Manresa.

Organitza: Biblioteca Ateneu Les Bases i Ajuntament de Manresa.

CIÈNCIES SOCIALS

Noves fonts de finançament de les entitats **NOU**

Formació per a dirigents o membres d'entitats associatives. Es farà èmfasi especial en les fórmules de micromecenatge.

Divendres 19 de setembre, de 18 a 21h i dissabte 20 de setembre, de 9 a 14h i de 16 a 20h.

Tècnics municipals i impulsors de projectes de micromecenatge.

Lloc: CAE. Plaça Milcentenari de Manresa

Preu: Gratuït

Organitza: Escola d'Estiu del Voluntariat i CAE

Gestió de petites associacions

Curs adreçat a responsables i membres d'associacions, que té com objectiu donar eines i recursos per a facilitar-ne la seva gestió. Continguts: obligacions documentals, gestió de les subvencions, fiscalitat bàsica i comunicació i difusió de les activitats. La sessió matinal serà pràctica i encaminada a facilitar les pautes per al disseny, elaboració i presentació d'un petit projecte.

Dijous, del 16 d'octubre al 6 de novembre, de 19 a 21h, i dissabte 8 de novembre de 10 a 14h

Professorat del CAE

Lloc: Casal de les Escodines (C/Sant Bartomeu, 50)

Preu: gratuït

Inscripcions: Per a totes les sessions o per sessions independents. Cal ser membre d'una entitat. Ajuntament de Manresa o CAE (cae@elcae.org; Telf 938725789)

Organitza: CAE i Ajuntament de Manresa

Tot el què has de saber sobre els mitjans de comunicació **NOU**

Adreçat a persones interessades en l'actualitat i els mitjans de comunicació. S'oferiran eines per saber destriar la informació i interpretar els continguts mediàtics: informació, opinió, entreteniment, participació i criteris editorials. S'explicarà el mapa mediàtic, els principals grups de comunicació de Catalunya i Espanya, la forma de treballar dels diferents mitjans i com aconseguir una relació fluida i productiva amb els periodistes.

Dijous, del 13 al 27 de novembre, de 19 a 21h

Anna Vilajosana, periodista i escriptora, fundadora de l'empresa Repunt Comunicació

Lloc: Seu de la Demarcació de la Catalunya Central del Col·legi de Periodistes de Catalunya (Plana de l'Om, 6, 1r pis)

Preu: 42€, 30€ per estudiants de periodisme. En metàl·lic.

Inscripcions: Plana de l'Om, 6, 1r pis.
938723720. De dilluns a divendres de 9.30 a 13.30h.
Organitza: Demarcació de la Catalunya Central del Col·legi de Periodistes

TransART. Propostes artístiques per a la transformació personal i social **NOU**

Marta Ricart, doctora en Belles Arts, artista, investigadora i formadora; Flors Sirera, Casa per la solidaritat i la Pau (Kids Guernika), Laia Ramos (Les Fronteres), Dani Morén (Jornades Interculturals Bcn) i Mireia Marín (dansa dels cinc sentits) i Mohamed Moulund, Centre d'arts plàstiques adscrit a l'Escola Olof Palme, campaments de refugiats de Tindouf (Algèria) com a exemples en els quals l'art esdevé creador de consciència col·lectiva i eina d'expressió i comunicació entre persones. També elaborarem una proposta pràctica.

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50) i Casa Flors Sirera (C/ Saleses, 10).

Dimarts, del 2 al 16 de desembre, de 18.00 a 20.30h

Preu: 22€ (5 per persones aturades)
Per domiciliació bancària.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i Casa Flors Sirera (938724496; casafloresirera@altec.com.cat)

Organitza: Programa de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa i Regidoria de Cultura.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI

Cursos d'orientació

Nivell I - Dissabte 18 i diumenge 19 d'octubre, de 9 a 13h i de 15 a 17 h

Curs teòricopràctic per facilitar els coneixements necessaris per saber utilitzar els elements cartogràfics per a les activitats de lleure. Coneixements per a una correcta interpretació cartogràfica i lectura del terreny, a través del plànol, la brúixola i diferents tècniques d'orientació. Aquestes nocions s'aplicaran a les rutes de senderisme de la comarca del Bages.

Nivell II - Dissabte 8 i diumenge 9 de novembre, de 9 a 13h i de 15 a 17 h

Es perfeccionaran els coneixements de les tècniques d'orientació amb GPS i es donaran a conèixer nous mètodes i materials. Les sortides es faran a la comarca del Bages.

Antonio Nalda, guia de muntanya i tècnic esportiu de mitja muntanya

Lloc: Centre Excursionista Montserrat (C/ Vilanova, 24)

Preu: 40 € (30 € socis del CEM)

Altres: brúixola cartogràfica plana de



Cursos d'orientació.

placa transparent, llapis, regla, transportador i llibreta.

Inscripcions: Fins el 14 d'octubre (Nivell 1) i fins el 4 de novembre (Nivell II) al CEM. Dilluns, dimarts i dijous, de 19 a 22h. Telf. 938725312; secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat

Organitza: Centre Excursionista Montserrat

Caminades d'iniciació a la marxa nòrdica

per l'Anella Verda de Manresa
Diumenge 12 d'octubre - Oller del Mas i riera del Cornet (8km). Pàrquing Oller del Mas, 9h

Diumenge 9 de novembre - Serra de Montlleó (12km). Plaça de la Reforma, 8h.

Diumenge 14 de desembre - Viladorris i Pont de les Arnaules (8km). Església de Viladorris, 9h

Guia: Lluís Garriga
Preu: 5 € (2,5€ socis)

Organitza: Meandre, Fisioclub, Manresa Anella Verda, Neiman SL.

Caminades saludables **NOU**

Caminades d'unes dues hores i tres quarts a l'entorn de l'Anella Verda de Manresa per assolir un estat personal saludable i gaudir del grup.

Lloc de sortida i arribada: CAP Sagrada Família (C/ Sant Cristòfol, 34)

Dilluns i dimecres no festius (Programació mensual concreta a l'Apuntador i fulletons al CAP Sagrada Família)

Hora de sortida: 8.15 h

Altres: portar bastons adients si es vol practicar la marxa nòrdica. Recomanable venir esmorzats de casa, i portar calçat i roba còmodes.

No es requereix inscripció prèvia

Organitza: AV. Sagrada Família i CAP Sagrada Família

Sortides naturalistes guiades **NOUS LLOCS**

Sortides guiades a espais naturals de Catalunya i zones properes, que inclouen temàtiques de botànica, zoologia, ecologia i geologia.

Jordi Badia i Florenci Vallès, biòlegs, i Oriol Oms, geòleg

Dissabte 11 d'octubre, de 7.15 a 21 h - Gósol, la font de Torrentsenta i el pont Cabradis (Berguedà)

Gósol, al peu del Pedraforca, és a la vegada a la capçalera de l'Aigua de Valls. Seguirem la riera de l'Aigua de Valls, des del seu naixement a la font de Torrentsenta avall fins al pont Cabradis.

Dissabte 8 de novembre, de 8.15 a 20 h - Les esquerdes de la Freixeneda (Osona, Garrotxa)

Traversa de Vidrà a Sant Privat d'en Bas per descobrir, a mig camí, el lloc ombrívol, verd i laberíntic de les esquerdes de la Freixeneda, un indret de conte.

Dissabte 13 de desembre, de 8.15 a 19.00 h - De Manresa al coll d'Estenalles per la vall de la riera de Mura (Bages)

Caminada d'uns 15 km que remunta íntegrament la vall de la riera de Mura des de la confluència al Llobregat prop dels Tres Salts fins al coll d'Estenalles al PN de Sant Llorenç del Munt i serra de l'Obac.

Dissabte 17 de gener, de 8.15 a 20.00 h Palamós i la platja de Castell (Baix Empordà)

La cala de Castell, a Palamós, ha quedat com a testimoni de la bellesa de la costa Brava i símbol de la lluita per conservar la natura. Visitarem punts assequibles de les muntanyes de Begur i del cap Roig, entre Palamós i Calella de Palafrugell.

Lloc de trobada: Escola Politècnica Superior d'Enginyeria de Manresa. Av. de les Bases de Manresa 61-73

Preu: 18 € (15 € socis) inclou autobús. No inclou entrades a museus i altres.

Altres: L'hora de finalització de les sortides és aproximada. Cal portar calçat adequat per caminar per la muntanya, menjar i beguda.

Inscripcions: Com a mínim una setmana abans de cada excursió a ichnbages@gmail.com, Telf. 933248582. Possibilitat d'inscriure's només a sortides concretes.

Organitza: Delegació del Bages de la Institució Catalana d'Història Natural

Marxa de l'Anella Verda

Diumenge 5 d'octubre

Caminades: Curta 13km; 280m de desnivell positiu. Llarga: 19km, 480m de desnivell positiu.

BTT: Curta 33km; 700m de desnivell positiu. Llarga: 37'5km; 1.034m de desnivell positiu.

Preus: 4 € federats; 6 € no federats; 10 € 1 adult + 1 menor fins a 16 anys; 10 € per inscripcions al mateix dia (en el cas que no s'hagin esgotat)

Més informació: www.anellaverdamanresa.cat

Inscripcions: www.inscriu.me, Centre Excursionista Montserratí Esport Ciclista Manresà
Organitza: Comissió Anella Verda de Manresa, Centre Excursionista Montserrat, Esport Ciclista Manresà i Ajuntament de Manresa

SALUT, CREIXEMENT I HABILITATS PERSONALS

Integrar la mort com a part de la vida. Com afrontar i ajudar a afrontar el dol i les pèrdues

NOU

Aprendrem a veure la mort com un fet natural que forma part de la vida i a afrontar el dol i les pèrdues que anem vivint. Parlarem d'actituds i reflexionarem per poder afrontar cadascú les seves pròpies pèrdues i assolir les eines necessàries per a comprendre i atendre millor les pròpies necessitats psíquiques i les dels altres. Suport audiovisual i bibliografia complementària.

Dijous, del 6 al 20 de novembre, de 16 a 18 h

Carles Perarnau, psicòleg, coordinador i terapeuta del Servei d'Acompanyament en el Dol.

Lloc: Centre Cívic Selves i Carner (C/

Bernat Oller, 14-16)

Preu: 40 €. Transferència bancària al num de compte de l'entiat 2100 0017-59-0111213928.

Inscripcions: Ajuntament Manresa

Organitza: Servei d'Acompanyament en el Dol de la Catalunya Central

Treballem la memòria

Destinat a totes aquelles persones que creuen que comencen a no recordar o senzillament que volen exercitar més la seva memòria i passar una bona estona.

Dimarts i dijous de 10 a 11 i d'11 a 12 h
Sebas Ayala

Preu: 10 €/mes. En metàl·lic

Lloc: Local AVV Sagrada Família. C/

Penedes s/n Telf. 938744544/640071486

Dimarts i dijous, de 16 a 19.30 h

Organitza: AV. Sagrada Família

Taller de memòria

Exercicis de memòria per a la recuperació i manteniment de la memòria. Activitats amb ordinadors

De setembre a juny

Grup A. Dimecres, de 9.45 a 10.45 h

Grup B Dijous, de 17 a 18 h

Grup C Dimecres, de 17 a 18 h

Sebastià Ayala, monitor especialitzat

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 6 €/mes (5€/mes socis entiatats veïnals, 3€/mes socis AV.Escodines)

Inscripcions: AV. Escodines: C/. Sant Bartomeu nº 50; Telf. 938751540; escodines@escodines.org De 16 a 20 h i de dimarts a



Iniciació als escacs

Els escacs són una eina educativa de primer ordre i recomanable per a persones adultes perquè exercita les capacitats d'anàlisi, concentració, planificació, presa de decisions i tenacitat. Combinació de pràctica i teoria bàsica.

Dilluns d'octubre, novembre, desembre i gener, de 19 a 20.30 h

Joan Mellado, mestre internacional, entrenador i monitor nacional

Lloc: Escacs Catatonia Club (Passatge dels Dipòsits Vells,s/n) Al costat del Museu de la Tècnica.

Preu: 30 €/mes

Altres: Grups mínims de 4 persones

Inscripcions: Telf. 653683324 o melladov1@hotmail.com

Organitza: Escacs Catalonia Club

divendres, de 9 a 13 h

Organitza: AV. Escodines

Aprèn a menjar amb els cinc sentits **NOU**

El nostre cos ha sigut dissenyat per auto-renovar-se, regular-se i curar-se de forma natural. Menjar d'una manera variada i equilibrada és essencial. Proposta teòrica pràctica amb documentació, suport audiovisual i tast de productes i receptes tractades a la sessió.

Dimarts, del 7 d'octubre al 25 de novembre, de 18 a 19.30 h

Montserrat Oliveras, formadora nutricional i naturòpata, formadora en cuina energètica i terapèutica.

Lloc: Sala polivalent de la Font dels Capellans. C/ Granollers, s/n. AAVV Font dels Capellans, Bloc 14, local 75

Preu: 45 €. En metàl·lic

Altres: Recomanable portar davantal i un ganivet. Opcionalment, carmanyola.

Inscripcions: Local veïnal. De dilluns a divendres, de 9 a 12 h i de 16 a 20 h. Telf. 938744306

Organitza: AV. Font dels Capellans

Estàs fart/a de fer dietes?

Aconsegueix el teu objectiu amb tècniques nutricionals i emocionals

Pautes nutricionals i emocionals necessàries per recuperar l'equilibri, que et portarà a aconseguir el pes ideal. Aprendrem a cultivar relacions sanes amb un mateix, amb el menjar i amb els altres; interpretarem els senyals de gana i sacietat; i obtindrem un pla d'acció per arribar al teu objectiu.

Divendres, del 10 d'octubre al 28 de novembre, de 18 a 20 h

Meire Caetano, psicòloga i Patrícia Balaguer, biòloga, dietoterapeuta, coach nutricional i formadora.

Lloc: Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, baixos)

Preu: 40 €/mes En metàl·lic

Inscripcions: Ajuntament de Manresa o a la seu de l'entiat (C/ de les Piques, 18, 2n, 1a). Telf. 93 875 16 28 - 658 240 579. De 10 a 14h i de 16 a 21h.

Organitza: Associació de Teràpies Espai Vital

Introducció a la naturopatia **NOU**

Introducció al funcionament del cos humà des d'un punt de vista holístic, a través de les teràpies naturals més utilitzades per estimular-lo a recuperar o mantenir la salut. Continguts: funcionament del cos humà, dietètica i nutrició, dietoteràpia, fitoteràpia, aromateràpia, flors de Bach, reflexologia podal i oligoteràpia. No es pretenen donar les eines per aplicar-les a terceres persones, sinó

només per a l'autoconeixement.

Dilluns del 13 d'octubre a l' 1 de desembre, de 18.30 a 20.30h

Patricia Balaguer, biòloga, naturòpata, dietoterapeuta i formadora.

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 40 €/mes. En metàl·lic

Inscripcions: Ajuntament de Manresa o a la seu de l'entitat (C/ de les Piques, 18, 2n, 1a). Telf. 93 875 16 28 - 658 240 579. De 10 a 14h, i de 16 a 21h

Organitza: Associació de Teràpies Espai Vital

Autoestima't amb llenguatge i pensament positiu!

Què és l'autoestima? Com potenciar-la amb l'objectiu de viure la vida que vols sense la necessitat constant de l'aprovació dels altres i responsabilitzant-nos de nosaltres mateixos. Curs teoricopràctic.

Dimecres, del 12 al 26 de novembre, de 19 a 21.30 h

Mònica Zabala, experta en llenguatge positiu, coach de joves i famílies i formadora

Lloc: Casal de les Escodines (C/Sant Bartomeu, 50)

Preu: 50€ (45 € socis). Transferència bancària al núm de compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179

Inscripcions: Ajuntament de Manresa
Organitza: Coaching C-7

Desperta't amb el coaching

Estàs buscant una nova manera de viure però tens por de perdre el que ja tens? T'has preguntat mai quins valors consideres més importants? Una invitació a escoltar la nostra pròpia història de vida per entendre com ens hem anat construint com a persones. Al llarg de vuit sessions tractarem l'autoconeixement sobre les dificultats per fer canvis, la motivació per fer els primers passos i un mapa per dissenyar els canvis que volem.

Dimarts 7 i 21 d'octubre, 4 i 18 de novembre, 2 i 16 de desembre, 13 i 27 de gener, de 19 a 21 h

Coachs i formadors, membres de Coaching C-7

Lloc: Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27, baixos)

Preu: 75 € curs sencer; 15 €/sessió (socis, descompte del 10%) Transferència bancària al núm de compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179

Inscripcions: Ajuntament de Manresa
Organitza: Coaching C-7

Un nou súper poder: la força de voluntat **NOU**

Quantes vegades t'has preguntat perquè els teus projectes no arriben a realitzar-se? En aquest curs compartirem un nou súper poder que neix al nostre

interior i ho pot moure tot: la força de voluntat!

Dissabtes, del 8 al 22 de novembre, de 10 a 12.30 h

Albert García, coach personal, especialitzat.

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 50 € (45 € socis). Transferència bancària al núm de compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179

Inscripcions: Ajuntament de Manresa
Organitza: Coaching C-7



Equilibri cos - ment **NOU**

En aquest espai buscarem la reconexió amb nosaltres mateixos i la nostra veritable essència a través d'exercicis de relaxació, consciència del cos, meditacions guiades i visualitzacions.

Dimecres, de 21 a 22.30 h

Krisanghi Jiménez, formació en activitats físiques i terapèutica energètica

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 80 €/quadrimestre (60 € socis) Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com
Organitza: La Vinyeta.

Com aconseguir els teus propòsits: Objectius personals/professionals en cinc passos

Les persones tenim totes les eines que

necessitem per aconseguir els nostres objectius, només cal recordar on les poden trobar. Curs dinàmic i participatiu, amb l'objectiu d'ajudar als participants a dissenyar un pla per actuar i treballar per aconseguir els seus propòsits.

Dilluns i dimecres, del 13 al 22 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h

Ester Vega, personal coach i formadora. Autora de "La Guía del Éxito para la Mujer Emprendedora"

Lloc: Centre Cívic Selves i Carner (C/ Bernat Oller, 14-16)

Preu: 60 € (50 € socis). Transferència bancària al núm de compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179 o pagament en metàl·lic el primer dia de classe.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa
Organitza: Coaching C-7

Gimnàstica dolça **NOU**

Dimecres, de setembre a juny, d' 11 a 12 h

Isabel Palazon, monitora especialitzada

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 6 €/mes (5€/mes socis entitats veïnals, 3€/mes socis AV.Escodines)

Inscripcions: AV. Escodines: C/ Sant Bartomeu, 50; Telf. 938751540; escodines@escodines.org De 16 a 20 h i de dimarts a divendres, de 9 a 13 h

Organitza: AV. Escodines

Gimnàstica emocional

Per aprendre a gestionar les nostres emocions i el què sentim en cada moment cal entrenament. Amb dinàmiques i exercicis posarem en forma el nostre jo i aconseguirem un millor benestar emocional. Classes teoricopràctiques.

Dimecres, de l'1 d'octubre al 17 de desembre, de 10 a 12 h

Maria Navarrete, màster en Educació Emocional i Benestar i educadora

Lloc: Casa Flors Sirera (C/ Saleses, 10)

Preu: 35 €/trimestre. Transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa

ES69 2013 6028 3102 0045 3495

Inscripcions: Ajuntament de Manresa
Organitza: Associació Cultural Ai Carai

AULES PRÀCTIQUES

Iniciació al bonsai

Classes teòriques i pràctiques sobre la història del bonsai, cultiu, estils i tècniques de modelatge. Inclou material necessari i, opcionalment, un test i prebonsai.

Dilluns i dimecres, del 19 de gener al 18 de febrer, de 20 a 22 h

Joan Cuervas, professor i expert en

bonsai

Lloc: Local Bonsai Natura (Pl. Oleguer Miró, 34, baixos)

Preu: 50 € (45€ socis). En metàl·lic.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Bonsai Natura

AULES PRÀCTIQUES DE L'ERA

Inscripcions i més informació:

www.associolera.org; info.associolera@org; Telf. 938787035.

Pagament per transferència bancària al número de compte del grup BBVA : IBAN ES74 2107-0696-78-3642868542 .

Consultar preus especials de sessions individuals, persones a l'atur, menors de 25 anys, alumnat cicle formatiu ECA i altres.

Organitza: L'Era, Espai de Recursos Agroecològics.

Hort ecològic d'autoconsum

Engrescar-se a conrear verdures durant tot l'any requerirà ganes d'aprendre i d'observar. Et donarem les eines necessàries per iniciar-te a fer un hort d'autoconsum i a convertir-lo en ecològic, si és que ja el fas.

Dissabtes, del 27 de setembre al 18 d'octubre, de 9.30 a 13.30 i de 15 a 19 h
Professorat especialitzat

Lloc: consultar on es farà cada sessió
Preu: 139 € fins el 22 de setembre

Construcció d'un sostre verd

Per tal d'apropar la natura a les zones altament edificades sorgeixen aquests nous espais verds que redueixen la pol·lució i afavoreixen la biodiversitat. Principis bàsics de funcionament d'aquesta tipologia constructiva i posada en pràctica d'una petita construcció.

Dissabtes, del 8 al 22 de novembre, de 9.30h a les 13.30h

Elisabet Contreras, enginyera tècnica agrícola

Lloc: finca de can Poc Oli (Escola Agrària de Manresa) - Ctra. 1411-b, d'Abresa a Manresa, km. 23,6

Preu: 66 € fins el 3 de novembre

Ús i manteniment de petita maquinària agrícola **NOU**

Com fer petites reparacions i tasques de manteniment d'un motocultor, una desbroçadora o una motoserra per resoldre'n

les avaries més freqüents. Repàs als secrets dels motors de quatre i dos temps.

Dimecres, del 21 de gener al 4 de febrer, de 15.30 a 19.30 h

Oriol Lloró, mecànic de Maquinària Lloró

Lloc: Can Poc Oli, (Escola Agrària de Manresa) Ctra. Vella de Manresa a Barcelona, Km. 23,6

Preu: 71 € fins el 16 de gener.



Conserves de diversos tipus.

L'art de les conserves

Com conservar els excedents de l'hort i planificar la cuina d'una manera saludable? Conserves de fruites, verdures, llegums, bolets i introducció a la conservació dels aliments per deshidratació a través de l'assecatge solar.

Dimarts 21 i 28 d'octubre i 4 de novembre, de 10 a 14 h

Professorat especialitzat

Lloc: edifici FUB (Escola Agrària de Manresa) - Av. Universitària 4 -6 (Manresa)

Preu: 90 € fins el 16 d'octubre

Bolets i herbes de tardor: identificació, collita i usos

Donarem eines per a reconèixer i aprendre a fer servir els bolets, els fruits silvestres i les plantes aromàtiques i medicinals.

Dimecres 29 d'octubre, de 16 a 19 h, i dissabte 25 d'octubre, de 10 a 13 h (sortida)

Professorat especialitzat

Lloc: Edifici FUB (Escola Agrària de Manresa) - Av. Universitària 4 -6 (Manresa)

Preu: 75 € fins el 25 d'octubre

Construcció d'un forn de fang domèstic **NOU**

Per a gaudir de l'elaboració del pa a casa de manera artesanal farem un forn de llenya de tamany domèstic, de foc directe, construït amb materials simples i naturals. Un cop el forn estigui sec l'encendrem per fer una fornada i aprendrem a utilitzar-lo.

Dissabte i diumenge 11 i 12 d'octubre i 22 i 23 de novembre, de 9 a 19 h

Professorat especialitzat

Lloc: Can Poc Oli, (Escola Agrària de Manresa) Ctra. Vella de Manresa a Barcelona,

Km. 23,6

Preu: 85 € fins el 6 d'octubre

Elaboració casolana de làctics

Com fer iogurt, mató i formatge tendre i curat? Farem els propis elaborats, tant a l'espai de pràctiques com a casa vostra, els tastarem i ens endurem algun dels productes.

Dijous 13 de novembre i 4 de desembre, de 16 a 20 h

Professorat especialitzat

Lloc: Centre de Capacitació Agrària de Manresa - Av. Universitària 4 -6 (edifici FUB)

Preu: 68 €

Introducció a la poda d'olivera, ametller, fruïter i vinya

Coneixements i habilitats pràctiques per aconseguir fer una esporga en harmonia amb l'arbre, per a un creixement equilibrat i una producció regular. Hi haurà sessions especialitzades per cultius. Es pot fer el curs sencer o per mòduls.

Tomàs Llop, agricultor ecològic

Grup 1: Dissabtes 13 i 20 de desembre i 10 i 17 de gener. El 1er dia de 9.30 a 14 h, els altres fins les 14.30 h

Grup 2: Dijous, del 15 de gener al 5 de febrer. El 1er dia de 9.30 a 14 h, els altres fins les 14.30 h

Lloc: Can Poc Oli, (Escola Agrària de Manresa) Ctra. Vella de Manresa a Barcelona, Km. 23,6

Preu: 97 € fins el 8 de desembre (1er grup) i fins el 10 de gener (2on grup); sessions individuals 27 €

Com tenir aigua calenta solar a casa?

Coneixements necessaris per tal de fer una petita instal·lació solar per escalfar l'aigua de la dutxa i de les piques. Proposta apta per a tothom, encara que no es tingui experiència en llauneria

Dilluns, del 27 d'octubre a 17 de novembre, de 17 a 20 h

David Berenguer, professor d'energies renovables

Lloc: Can Poc Oli, (Escola Agrària de Manresa) Ctra. Vella de Manresa a Barcelona, Km. 23,6

Preu: 59 € fins el 22 d'octubre

AULA DEL CONEIXEMENT

Espai obert a la cultura de totes les persones que tenen curiositat per buscar possibles respostes a molts dels enigmes que tenim i per poder entendre millor els esdeveniments globals. Temàtiques mensuals:

1) Història de Catalunya (octubre)

2) Universitat complementària: el nou paradigma de al ciència (novembre)
3) La història dels Drets Humans (desembre).

Dimarts, d'octubre a juny, de 18 a 20 h
Francesc Comas, historiador i geògraf,
Maria Dolores Obiols, doctora en Filosofia de la Ciència, Constantí Mas, professor i filòsof

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: gratuït (aportacions voluntàries)

Inscripcions: AV.Escodines: C/. Sant Bartomeu, 50; Telf. 938751540; escodines@escodines.org De 16 a 20 h i de dimarts a divendres, de 9 a 13 h

Organitza: AV. Escodines

ARTS PLÀSTIQUES I VISUALS

Tallers d'ART

Dibuix i pintura

Iniciació al dibuix i a la pintura. Repàs per totes les tècniques pictòriques. Treballarem el dibuix, la composició, l'encaix, el traç i la resta de tècniques seques: grafit, carbonet, sanguines, etc...

Dimecres, a partir del 17 de setembre

Horari: 2 h 30 minuts. A les tardes.

Atoni Aguilera, artista amb una llarga trajectòria pictòrica

Lloc: Cercle Artístic de Manresa, C/ Barreres 1, baixos.

Preu: 35 €/trimestre (25 €/trimestre soci entitat)

Altres: Material a càrrec a dels participants.

Inscripcions, informació i pagament:

938724930

Organitza: Cercle Artístic

Dibuix amb model al natural

El dibuix amb model al natural és imprescindible per tots aquells artistes que fan composicions amb figura. Cada setmana treballarem diferents posicions.

Dijous, a partir del 18 de setembre, de 20.00 a 21.30 h

Lloc: Cercle Artístic de Manresa, C/ Barreres 1, baixos.

Preu: 40 € bimestrals

Altres: Material a càrrec a dels participants. Taller d'autoaprenentatge. Possibilitat d'assistir a un a sola sessió o sessions no continuades (10 €/sessió)

Inscripcions, informació i pagament:

938724930

Organitza: Cercle Artístic

Aquarel·la

Iniciació a l'aquarel·la. Treballarem el muntatge del paper al bastidor, tècniques humides, tècniques seques, mescla de colors etc...

Dilluns, a partir del 15 de setembre, de 19 a 21 h

Oriol Olivé, artista amb nombrosos premis en concursos de pintura ràpida.
Lloc: Cercle Artístic de Manresa, C/ Barreres 1, baixos.

Preu: 35 € no soci (25 € trimestre soci entitat)

Altres: Material a càrrec a dels participants.

Inscripcions, informació i pagament:

938724930

Organitza: Cercle Artístic

Iniciació al curtmetratge amb telefonia mòbil **NOU**

Introducció lúdica en la producció d'un curtmetratge mitjançant el telèfon mòbil com a eina d'enregistrament. Passarem per tots els estadis de producció (des de la sinopsi fins als crèdits finals) amb l'objectiu d'entendre la creació audiovisual com un joc familiar o entre amics. Visualització i realització d'exemple pràctics.

Dissabtes, del 8 al 22 de novembre, de 9 a 14h

Daniel García, president de l'Associació de Cinema Luokos Films i fundador de Cinephone

Altres: portar telèfon mòbil i opcionalment pc portàtil i material per escriure.

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 40€/persona i 40€/pare-mare i fill/a. En metàl·lic

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Luokos Films

ARTESANIA I DECORACIÓ

Tardes de costura

Aprendrem a fer la vora dels pantalons, a fer un traü i a cosir un botó. Utilitzarem també màquina de cosir.

Dimarts, de 16.30 a 19.00 h

Pepita Subirana

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: La voluntat

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com

Organitza: La Vinyeta.

Costura i patchwork

Aprendrem a ser creatius a través dels tèxtils i robes i a reutilitzar la pròpia roba. Propostes personalitzades segons els interessos de cadascú.

D'octubre a juny

Grup A: Dimarts, de 10 a 11.30 h

Grup B: Dijous, de 16 a 17.30 h

Josefina Larré - Folch

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 37 €/trimestre (27 €/trimestre soci entitats veïnals). Descompte per persones a l'atur.

Altres: Els materials els porta cada persona seguint les orientacions de la monitora

Inscripcions: AV. Escodines C/ Sant Bartomeu, 50 Telf: 938751540. De dimarts a divendres, de 9 a 13 h i de 16 a 20 h escodines@escodines.org

Organitza: AV.Escodines



Puntes de coixí **NOU**

Les puntes al coixí són un treball artesanal de fil, delicat i de gran bellesa, fruit d'entrecreuats i moviments fàcils. Aprendrem aquesta tècnica manual que consisteix a teixir peces delicades (tapets, mocadors, ventalls, estovalles...)

Dimarts, de 17 a 19.30 h, dimecres i dijous de 14.30 a 19 h i dijous de 10 a 12.30 h

M^aAntonia Borràs Martínez, mestra artesana

Lloc: Local entiat

Preu: 1 dia setmana: 35 €/mes. En metàl·lic.

Altres: Material de l'associació coixí, boxets i agulles)

Inscripcions i informació: Local entitat.

Carrer Sant Joan Baptista de la Salle, 9-1-2.

A partir del 15 de setembre, dijous de 10 a 12 h i tardes de 17 a 19 h. Telf. 619125201-938742216

Organitza: Associació de Puntaires de Manresa i el Bages

Cistelleria: cistell quadrat **NOU**

Farem un cistell quadrat teixit amb vímet de diferents varietats. Aprendrem a fer una base quadrada, varies tècniques de teixit i com fer-li una vora i una nansa.

Dissabte 22 de novembre, de 10 a 14 h i de 16 a 19 h

Mònica Guilera, cistellera artesana

Lloc: Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50)

Preu: 50 € (material inclòs). Transferència bancària al núm de compte 21003282652200139791

Altres: Cal portar unes tisores d'esporgar (jardineria) i una navalla.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Associació Catalana de Cistellers i Cistelleres

Calats, brodats i cosir les puntes fetes amb coixí *NOU*

El calat és una tècnica molt utilitzada en confecció. Consisteix a perforar una superfície de roba, normalment estreta, d'un cantó a l'altre. Un brodat és un ornament de fil realitzat amb passades d'agulla, generalment damunt d'un teixit. Vine i te n'ensenyarem!

Dilluns, de 17 a 20 h

Carme Domenech Majo i M^a Antonia

Borràs Martínez

Lloc: Local entitat

Peu: per determinar

Altres: caldrà portar tambor per a brodar a mà, tisores i agulles.

Inscripcions i informació: Carrer Sant Joan Baptista de la Salle, 9-1-2. A partir del 15 de setembre, dijous matí de 10 a 12 h i tardes de 17 a 19 h. Telf. 619125201-938742216

Organitza: Associació de Puntaires de Manresa i el Bages

Manualitats

Si t'agraden les manualitats, potencia la teva creativitat i comparteix una estona amb nosaltres.

Dimarts, de 16 a 17.30 h

Hermínia, voluntària

Lloc: Local veïnal C/ Penedès s/n

Preu: 15 €/trimestre. En metàl·lic

Inscripcions: AV. de la Sagrada Família. Telf. 938744544/640071486. Dimarts i dijous de 16 a 19.30 h

Organitza: AV. Sagrada Família

ESCRITURA I LITERATURA

Esriptura creativa II *NOU*

Un recurs pràctic per a totes aquelles persones a qui agrada escriure i volen aprendre noves eines per poder desenvolupar la seva creativitat.

Dimecres, del 8 d'octubre al 12 de novembre, de 19 a 20 h

Pep Elías

Lloc: Òmnium Cultural del Bages (C/ Bruc, 99, 1er)

Preu: 40 € (30 € socis)

Inscripcions: bages@omnium.cat, fins a l'1 d'octubre. Telf. 938726321

Organitza: Òmnium Cultural del Bages

Iniciació a l'escriptura de guions i contes *NOU*

Per a fer aquest taller no cal experiència, sinó ganes de passar una bona estona. Treballarem la imaginació, escoltarem contes tradicionals, crearem personatges

fantàstics i començarem a fer els nostres petits guions i contes.

Dilluns, del 3 de novembre al 26 de gener, de 19 a 20.30 h

Albert Casas, guionista i escriptor teatral

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 60 € (45 € socis). Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com

Organitza: La Vinyeta.



Teràpia de la creació literària *NOU*

A través de l'escriptura ordenarem el caos que ens produeixen els successos del nostre entorn, els entendrem i ens sobrepasarem. Amb la teràpia de la creació literària transformarem la nostra vida i ens obrirem a nosaltres mateixos.

Dimecres, de 19.15 a 20.45 h

Joan Carles Gimeno, format en estudis

teatral i en gestió de les emocions

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 80 €/quadrimestre (60 € socis) Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com

Organitza: La Vinyeta.

TEATRE I EXPRESSIÓ CORPORAL

Tot és teatre

Coneixerem totes les gèneres teatrals. Una oportunitat perquè la gent gran pugui estimular la memòria, millorar l'aprenentatge, l'autoestima i els nivells de participació social. Es parteix d'un nivell bàsic i no es requereix experiència prèvia.

Divendres, de setembre a juny, de 10h a 11.30 h

Josep Mellado, director de teatre

Lloc: Edifici Joan Amades (C/ Sant Blai 14)

Preu: Gratuït

Inscripcions: AV.Sagrada Família. C/ Penedès s/n. Telf. 938744544 / 640071486.

Dimarts i dijous, de 16 a 19.30 h

Altres: en cada actuació bimensual l'alum-

ne haurà de proporcionar-se el vestuari

Organitza: Associació de Veïns de la Sagrada Família

Taller de teatre

Possibilitat de lleure a partir del treball rigorós i l'aprenentatge de les diferents tècniques teatrals. Un cop el grup estigui conjuntat es començarà la preparació d'una representació que es mostrarà al públic com a cloenda del taller.

Grup 1: Dimarts, a partir del 7 d'octubre, de 20 a 22 h

Grup 2: Dimecres, a partir del 8 d'octubre, de 20 a 22 h

Lluís Barrera, experiència professional i aficionat al món del teatre

Lloc: Sala Els Carlins. C/ Sabateria, 3-5

Preu: 24 €/mes (20 €/socis)

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Més informació: C/Sabateria, 3-5 Telf.

93.8721924 Dimecres, de 18 a 20 h, elscarlins@elscarlins.cat

Organitza: Casal Familiar Recreatiu

Teatre en anglès *NOU*

Aquest taller pretén combinar l'experiència teatral amb la pràctica de la llengua anglesa. És una nova experiència a Manresa per aconseguir, de forma lúdica, fluïdesa i expressió a través de l'ús de la llengua anglesa. Representació oberta a tot el públic al final del curs.

Dijous, del 16 d'octubre al 29 de gener, de 18 a 20 o de 20 a 22 h

Sílvia Sanfeliu, llicenciada a l'Institut del Teatre i directora i traductora de diversos textos teatrals en llengua anglesa.

Lloc: Sala Els Carlins C/ Sabateria, 3-5

Preu: 120 €/ (108 € socis) Pagament fraccionat (50% el primer dia de classe i 50% a mig curs)

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Més informació: C/Sabateria, 3-5 Telf.

93.8721924 Dimecres de 18 a 20 h, elscarlins@elscarlins.cat

Organitza: Casal Familiar Recreatiu

Clown

Grup iniciació. Dissabte 4 i diumenge 5 d'octubre, de 10 a 14 h i de 15.30 a 18.30 h

Orientat a persones que vulguin iniciar-se al món del clown (la descoberta del clown de cadascú, l'essència, la presència i allò que permet fer-nos riure i emocionar)

Una mica més de clown. Dissabte 8 i diumenge 9 de novembre, de 10 a 14 id e 15.30 a 18.30 h

Per a persones que vulguin aprofundir en la descoberta del propi clown. Centrem l'atenció en l'essència i la presència de cadascú en relació als altres (l'escolta, el donar i el rebre).

David Ribera, llicenciat en Direcció Essència i Dramatúrgia i formació de clown

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 45 € (40 € socis) Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40



0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com
Organitza: La Vinyeta.

Mim i pantomima *NOU*

Treballarem el mim i la pantomima com a disciplina de les arts escèniques i també com a punt de partida per a conèixer millor el propi cos i trobar una manera d'expressar allò que amb paraules és més costós.

Joan Carles Gimeno, format en estudis teatrals i de gestió de les emocions

Dijous, de 21 a 22.30 h

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 80 € (60 € socis) Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com
Organitza: La Vinyeta.

Taller de teatre social II *NOU*

Taller vivencial en el qual s'oferirà explorar per a fer de l'activitat teatral un instrument eficaç per a la comprensió i la recerca de solucions a problemes socials.

Dijous, del 6 al 27 de novembre, de 17 a 21 h

Meritxell Martínez, directora i actriu del grup de La Xixa teatre

Lloc: Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera

Preu: 16 €, gratuït per a persones estudiants i a l'atur. Transferència bancària al núm de compte corrent de Triodos Bank 1491 0001 21 2009531829

Inscripcions: Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera (C/ Saleses, 10) casaflorsirera@altec.com.cat o 938724496 Dilluns d'11 a 14, dimarts, dimecres i dijous de 17 a 19h

Organitza: Programa de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa

BALLS I DANSES

Dances d'arreu del món

Aprendrem tot tipus de balls i danses de carrer.

Dilluns, del 15 de setembre al 22 de desembre, de 21 a 22.30 h

Ramon Cardona, músic i professor de danses tradicionals

Lloc: Casal de les Escodines (C/ St Bartomeu 50)

Preu: 55 € trimestre (aprox)

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Tradiball-Endansa

Balls de bot

Conjunt de balls tradicionals de Mallorca i Menorca. La programació és trimestral i el nivell força avançat.

1er trimestre. Boleros de Mallorca amb punts complexos i balls estructurals 2on trimestre. Jotes amb punts avançats, jotes afandangades, jotes de llevant i mateixes

3er trimestre. Fandangos amb coreografies i fandangos ballats en rotllana

Dilluns, a partir del 6 d'octubre, de 19 a 20.15 h

Jaume Gelabert, professor dels tallers de balls de bot des de fa 7 anys

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Bartomeu 50)

Preu: 50€/trimestre (45€/trimestre socis) Pagament en metàl·lic

Altres: Aigua i roba còmoda, màniga curta prima. Calçat ben lligat al peu per saltar i botar.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Tradiball-Endansa

Biodansa, una eina per al creixement personal *NOU*

La biodansa és una eina que integra el cos, la ment, les emocions i l'esperit. Sessions destinades a l'autoconeixement en diferents aspectes de les nostres vides (creativitat, sexualitat, vitalitat, afectivitat).

Dimarts, del 7 d'octubre al 27 de gener, de 10.30 a 11.30 h

Adriana Gómez, monitora de biodansa

Lloc: Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50)

Preu: 25 €/mes (22,5 € socis). Transferència bancària al núm de compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179

Altres: portar roba còmoda.

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Coaching C7

Biodansa, la dansa de la vida

La biodansa parteix d'una percepció global de la persona. S'utilitza una combinació entre música, moviment i vivències, que formen una unitat coherent amb les

emocions. Deixarem que les nostres sensacions i emocions s'expressin lliurement a través del cos.

Dimecres, de mitjans d'octubre a mitjans de gener, de 18.15 a 20.15 h

Meire Caetano, psicòloga i facilitadora de biodansa des de fa 21 anys

Lloc: Centre Cívic Selves i Carner (C/ Bernat Oller, 14-16)

Preu: 25€/mes En metàl·lic

Altres: roba còmoda, mitjons i ampolla d'aigua

Inscripcions: Ajuntament de Manresa o a la seu de l'entitat (C/ de les Piques, 18, 2n, 1a). Telf. 93 875 16 28 - 658 240 579. De 10 a 14h, i de 16 a 21h

Organitza: Associació de Teràpies Espai Vital

Dansa oriental i cos-consciència

La dansa oriental es caracteritza pels moviments de la zona de la pelvis, que ens donen consciència corporal i reforcen aspectes físics i fisiològics del nostre cos. A cada sessió farem estirament inicials, moviments propis d'aquesta dansa, sèries coreogràfiques i finalitzen amb una relaxació i estiraments.

Grup matí Dimecres, de 10 a 11.30 h

Grup tarda Dijous, de 17.30 a 19 h

Irene Herbera, experta en música, dansa, ioga i quiromassatge

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 80 €/quadrimestre (60 € socis)

Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com

Organitza: La Vinyeta.

Ball country

Ideal per aprendre a moure's amb agilitat, per exercitar una bona coordinació corporal i per conèixer les nostres habilitats interpretatives a través de la música.

D'octubre a juny

Grup A: Iniciació. Dimecres, de 19 a 20.15 h

Grup B: Dimecres, de 20.15 a 21.30 h

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 37 € trimestre (27 € socis AV Escodines). Descompte per persones a l'atur. En metàl·lic.

Altres: Portar calçat apropiat

Inscripcions: AV Escodines: C/Sant Bartomeu 50; Telf. 938751540; escodines@escodines.org Tardes de 16 a 20 h i de dimarts a divendres, de 9 a 13 h

Organitza: AV Escodines

Sevillanes i ball flamenc

Classes teòriques i pràctiques de compàs, exercicis amb peus i mans i els primers passos dels diferents balls: fandangos, rumbes,

tangos, tientos, bulerías, seguirilla i soleá.
Nivells : iniciació i primer.

Dilluns, dimarts, dimecres i dijous, de 16 a 21h, dues hores setmanals per alumne

Sandra Barea i Montse Peiron

Lloc: Edifici Joan Amades (C/ St.Blai, 14)

Preu: Matrícula 36 € i 25 €/mes (20 €/mes per a joves de 14 a 17 €)

Altres: Faldilles llargues , còmodes i calçat per ballar flamenc

Inscripcions: Edifici Joan Amades (C/ Sant Blai, 14)

Organitza: Centre Cultural d'Andalusia a Manresa

Tango i milonga

Balls típics argentins i aproximació a la cultura argentina. Un cop per setmana les parelles de ball es relacionen i realitzen una activitat lúdica i cultural.

Dilluns, del 15 de setembre al 22 de desembre, de 20.30 a 22 h

Raul Mamone i Ester Salvador

Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)

Preu: 20€/mes i persona. Pagament en metàl·lic el primer dia de classe.

Altres: recomanable portar sabates de ball

Inscripcions: 609704240 i 610830448

Organitza: Associació Cultural Argentina de Manresa

MÚSICA

Guitarra flamenca

Iniciació a l'estudi i coneixement de la guitarra amb l'aprenentatge de temes musicals d'execució fàcil. **Primer nivell** per a aprofundir en els aprenentatges anteriors i per acompanyar "cantaores".

Dilluns i dijous, de 20.30 a 22 h, mínim dues hores setmanals per alumne

Paco Galan

Lloc: Edifici Joan Amades (C/ St.Blai, 14)

Preu: Matrícula 36 € i 30 €/mes (20 €/mes per a joves de 14 a 17 €)

Altres: Faldilles llargues , còmodes i calçat per ballar flamenc

Inscripcions: Edifici Joan Amades (C/ Sant Blai, 14)

Organitza: Centre Cultural d'Andalusia a Manresa

Guitarra espanyola

Vine a aprendre a tocar la guitarra en petit grup i fomenta les teves habilitats musicals.

Divendres, de 18 a 19h

Alex Casanova, músic

Lloc: Local veïnal. C/ Penedès s/n

Preu: 15 €/mes. En metàl·lic.

Altres: Cal portar una guitarra

Inscripcions: AV Sagrada Família . Telf

938744544 / 640071486. Dimarts i dijous de 16 a 19.30 h

Organitza: AV Sagrada Família



Gralla

Formació adreçada a persones a partir de 6 anys. S'oferiran classes (individuals i col·lectives) de tots els nivells, des d'iniciació fins a nivells més avançats. Formació de música tradicional de qualitat, formacions bàsiques de grallers i repertoris que s'utilitzen per a aquest instrument. Petits concerts durant el curs.

Alba Logan, llicenciada amb estudis de gralla a l'ESMUC

Per concretar horaris: Telf. 626428882

Lloc: Seu entitat C/Verge de l'Alba número 5

Preu: 20€/mes

Inscripcions: Ajuntament de Manresa

Organitza: Geganters de Manresa

Coro rociero

Iniciació a la disciplina del cant en cor, a partir de la teoria i pràctica del ritme, compàs i harmonia dels cants més usuals. Hi haurà la possibilitat de formar part d'un dels cors ja existents a Manresa i comarca.

Paco Galan

Adults - Dimecres, d'octubre a juny, de 20.30 a 22.30 h

Joves - Divendres, d'octubre a juny, de 21 a 23.00 h

Lloc: Edifici Joan Amades (C/ St.Blai, 14)

Preu: Matrícula 36 € i 15 €/mes

Inscripcions: Edifici Joan Amades (C/ Sant Blai, 14)

Organitza: Centre Cultural d'Andalusia a Manresa

Percussió

Iniciació. Dijous, de 19 a 20 h

Tens una darbukka o un djembé a casa? Porta'l. T'ensenyarem a tocar-lo. No en tens però en vols aprendre? Te'n busquem un.

Avançat. Dijous, de 20 a 21 h

Si ja has descobert el món de la percussió i vols millorar la pràctica del teu instrument.

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 60 €/quadrimestre (40 € socis) Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com

Organitza: La Vinyeta.

Coral d'adults

Donarem eines a la veu i al cos per iniciar-nos al cant col·lectiu. Coneixerem el mecanisme de la veu per maximitzar les nostres capacitats vocals i practicarem cançons d'arreu d'estils diversos.

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Maria Santamaria, cantant i membre del Grup vocal V9

Lloc: La Vinyeta. C/ Roger de Flor, 39

Preu: 60 €/quadrimestre (40 € socis) Pagament en metàl·lic o transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013 6030 40 0201038402

Inscripcions: Ajuntament de Manresa i a La Vinyeta. Dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 21 h; lavinyeta.ateneu@gmail.com

Organitza: La Vinyeta.

PROPOSTES FORMATIVES DEL TEATRE KURSAAL



D'OCTUBRE DE 2014 A JUNY DE 2015



AULA DE TEATRE

AULA DE TEATRE 1 (AT1)

Dimarts i dijous, del 14 d'octubre al 30 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a persones majors de 16 anys sense experiència teatral.

Ens endinsarem en el món del teatre d'una manera més formal però igualment lúdica. Aprendrem les tècniques bàsiques de la interpretació, descobrirem el propi cos i treballarem la veu per tal d'obtenir les bases per un futur treball dramàtic. Es prepararà un taller que es representarà a la Sala Petita del Kursaal.

Preu: 30€ (matrícula) + 60€/mes

AULA DE TEATRE 2 (AT2)

Dilluns i dimecres del 13 d'octubre al 31 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a alumnes que hagin cursat AT1, i persones majors de 16 anys amb una mínima experiència teatral (entrevista).

Aprofundiment de les tècniques de cos i interpretació apreses en el curs anterior i començar el treball de personatges teatrals: els personatges típics, la creació i composició de diferents personatges a partir d'un mateix, i el seu desenvolupament i definició. Es prepararà un taller més complet on els alumnes posaran en pràctica els coneixements i tècniques apresos.

Preu: 30€ (matrícula) + 60€/mes

AULA DE TEATRE 3 (AT3)

Dilluns i dimecres del 13 d'octubre al 29 de juny, de 20 a 23h.

Adreçat a alumnes que hagin cursat AT1 i AT2, o persones majors de 16 anys amb un nivell teatral equivalent (entrevista). Aprofundiment de les tècniques interpretatives a partir de treballar la recerca dels límits de cada actor. Entre tots els

alumnes es tria una obra teatral i se'n fa un treball col·lectiu i individual per tal d'aconseguir el màxim de les possibilitats de cada alumne. Es donaran les eines i coneixements necessaris per saber quins són els passos a seguir per fer una producció teatral i/o crear una companyia, i es participarà en l'organització d'accions de carrer.

Preu: 30€ (matrícula) + 50€/me

ESCOLETA DE TEATRE

PETITS (4 a 6 anys)

Dimarts, del 14 d'octubre al 16 de juny, de 18 a 19h.

Preu: 30€ (matrícula) + 20€/mes

INFANTIL (7 a 11 anys)

Introducció al gènere de teatre musical
Dimarts, del 14 d'octubre al 16 de juny, de 18h a 19.30h.

Preu: 30€ (matrícula) + 25€/mes

JUVENIL (12 a 15 anys)

Dijous, del 16 d'octubre al 18 de juny, de 18 a 19.30 h

Preu: 30€ (matrícula) + 25€/mes

TEATRE MUSICAL JUVENIL (NOU)
(12 a 15 anys)

Dimecres, del 15 d'octubre al 17 de juny, de 18 a 20 h

Preu: 30€ (matrícula) + 35€/mes

AULA DE TEATRE MUSICAL

L'Aula de Teatre Musical vol oferir una formació completa en el terreny del teatre musical, aportant als alumnes una base

Inscripcions: www.kursaal.cat (apartat Aula de Teatre) i taquilles, de dimarts a diumenge, de 18 a 21 hores i dissabtes, d'11 a 13 h

Lloc: Teatre Kursaal (Passeig Pere III, 35)
Organitza: Teatre Kursaal.

de llenguatge musical, interpretació i dansa, necessària per aquest tipus de gènere.

AULA DE TEATRE MUSICAL 1 (ATM1)

Dimarts, del 14 d'octubre al 30 de juny, de 18 a 22h i dijous, de 20 a 22h

Adreçat a persones majors de 16 anys. No es requereix experiència teatral prèvia. Temari: Veu I, Interpretació I, Expressió corporal I, Dansa I, Coreografia I, Taller I.

Preu: 30€ (matrícula) + 75€/mes

AULA DE TEATRE MUSICAL 2 (ATM2)

Dilluns, del 13 d'octubre al 31 de juny, de 18 a 22h i dimecres, de 20 a 22h

Adreçat a persones majors de 16 anys, que hagin fet l'ATM1 o que tinguin el nivell equivalent (es requereix una prova de veu).

Temari: Veu II, Interpretació II, Expressió corporal II, Dansa II, Coreografia II, Taller II.

Preu: 30€ (matrícula) + 75€/mes

COREOGRAFIES

Divendres, del 17 d'octubre al 26 de juny, de 20.30 a 22h

Adreçat a persones majors de 16 anys.

Es treballaran coreografies de teatre musical, amb una base de jazz musical, que serviran com a cos de ball al Taller de l'Aula de Teatre Musical.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes

MÀSTER CLASSES AMB LA NINA I EL DANIEL ANGLÈS

Vols venir a cantar amb les veus més potents del panorama musical català?

Màster classes durant un dissabte.

Data i horari: a concretar (a partir del segon semestre)

AULA DE CIRC

Lloc : Espai Sant Domènec

**** Si es fa més d'un curs (combinació d'aeris, acrobàcia o malabars), es cobrarà una única matrícula.**

**** A partir de tres sessions a la setmana es cobrarà una matrícula + 75€/mes.**

MALABARS i EQUILIBRIS SOBRE OBJECTES

Dilluns del 13 d'octubre al 29 de juny, de 18 a 20h

Introducció i perfeccionament del treball amb pilotes, aros, mocadors, boles i bitlles. Treball individual de coordinació i ritme dels malabars, basat en exercicis individuals i per parelles, adaptat al nivell tècnic de cada alumne.

Adreçat a persones majors de 16 anys, amb experiència prèvia o no.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes

AERIS 1 (Iniciació / intermedi)

Dimecres i/o divendres, del 15 d'octubre a 31 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a persones majors de 16 anys sense coneixements previs o amb un nivell bàsic (haver cursat un curs a l'Aula de Circ). Iniciació a les tècniques aèries, trapezi fix (presa de contacte amb l'aparell, aprenentatge de les diferents figures bàsiques i encadenament de figures) i teles (aprenentatge de les diferents pujades i figures bàsiques. Iniciació a les figures amb caiguda).

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes (1 sessió a la setmana. A escollir entre dimarts i dijous) o 60€/mes (2 sessions a la setmana: dimarts i dijous)

AERIS 2 (Avançat)

Dimarts i/o dijous, del 14 d'octubre a 30 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a persones majors de 16 anys interressades en perfeccionar les tècniques aèries. Caldrà escollir una especialització: trapezi fix o teles.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes (1 sessió a la setmana. A escollir entre dimarts i dijous) o 60€/mes (2 sessions a la setmana: dimarts i dijous)

ACROBÀCIA I EQUILIBRIS ACROBÀTICS (Iniciació / intermedi)

Dimecres i/o divendres, del 15 d'octubre al 31 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a majors de 16 anys.

El grup classe es dividirà en 2 nivells: Iniciació: Acrobàcia de terra individual i aprenentatge d'elements acrobàtics simples i elements acrobàtics per parelles, tríos i grups).

Intermedi: perfeccionament i encadena-

ment dels elements acrobàtics de terra simples i iniciació als salts acrobàtics i als elements amb carrera.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes (1 sessió a la setmana. A escollir entre dimecres i divendres) o 60€/mes (2 sessions a la setmana: dimecres i divendres)

EQUILIBRIS ACROBÀTICS AVANÇATS

Dimarts i/o dijous del 14 d'octubre al 30 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a majors de 16 anys.

Equilibris acrobàtics per parelles: treball d'investigació de noves figures de terra i iniciació als equilibris de mà a mà a terra alçats. Exercicis en grup de torres.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes (1 sessió a la setmana. A escollir entre dimecres i divendres) o 60€/mes (2 sessions a la setmana: dimecres i divendres)

TRAPEZI DOBLE

Divendres, del 17 d'octubre al 26 de juny, de 20 a 22h

Adreçat a majors de 16 anys.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes

DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL

Dilluns i/o dimecres, del 13 d'octubre al 31 de juny, de 9,30 a 11h

Adreçat a majors de 16 anys.

Preu: 30€ (matrícula) + 25€/mes

IOGA I PREPARACIÓ FÍSICA

Dimarts i/o dijous, del 14 d'octubre al 30 de juny, de 9,30 a 11h

Adreçat a majors de 16 anys.

Preu: 30€ (matrícula) + 25€/mes

TAST DE CIRC

Dimecres, del 15 d'octubre al 31 de juny, de 9,30 a 11,30 o dilluns, de 19 a 21h

Adreçat a majors de 16 anys, sense experiència prèvia i amb ganes de fer un tast de diferents tècniques de circ, de forma lúdica.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes

TEATRE GESTUAL I COS

Divendres, de 9,30 a 11,30, del 17 d'octubre al 26 de juny

Adreçat a majors de 16 anys.

Preu: 30€ (matrícula) + 30€/mes

ESCOLETA DE CIRC

Volem introduir els nens i nenes de 4 a 12 anys a l'emocionant món del circ. Jocs d'equilibri, expressió corporal, trapezi, malabars... un món ple de creativitat per treballar la psicomotricitat i potenciar l'expressió corporal. Els cursos estan plantejats per diferents nivells d'edats i es pot escollir entre una 1 o 2 sessions a la setmana.

**** Les famílies que apunten a més d'un fill/a a l'Escoleta de Circ paguen una**

única matrícula

PETITS DE CIRC (de 4 a 5 anys)

Dimarts i/o dijous, del 14 d'octubre al 25 de juny, de 17,30 a 18,30h

Psicomotricitat amb elements de circ. Introduir als més petits al món del circ mitjançant jocs d'equilibri, coordinació, manipulació d'elements i expressió corporal.

Preu: 30€ (matrícula) + 1 sessió/setmana: 20€/mes o 2 sessions/setmana: 40€/mes.

PETITS DE CIRC (de 6 a 8 anys)

Dimecres i/o divendres, del 15 d'octubre al 26 de juny, de 18 a 19h

Introducció a diferents tècniques de circ: acrobàcia de terra, equilibris acrobàtics i sobre objectes (rulo, bola d'equilibri, cable), trapezi fix i malabars.

Preu: 30€ (matrícula) + 1 sessió/setmana: 20€/mes o 2 sessions/setmana: 40€/mes.

INFANTIL DE CIRC (de 9 a 12 anys)

Dimarts i/o dijous, del 14 d'octubre al 25 de juny, de 18,30 a 20h.

Introducció a diferents tècniques de circ: acrobàcia de terra, equilibris acrobàtics i sobre objectes (rulo, bola d'equilibri, cable), trapezi fix i malabars.

Preu: 30€ (matrícula) + 1 sessió/setmana: 25€/mes o 2 sessions/setmana: 50€/mes

JUVENIL DE CIRC (de 13 a 15 anys)

Dimecres i/o divendres, del 15 d'octubre al 26 de juny, de 18 a 20h

Introducció a diferents tècniques de circ: acrobàcia de terra, equilibris acrobàtics i sobre objectes (rulo, bola d'equilibri, cable), trapezi fix i malabars.

Preu: 30€ (matrícula) + 1 sessió/setmana: 30€/mes o 2 sessions/setmana: 60€/mes.

MONOGRÀFICS

ÒPERA I NACIONALISME

Dilluns, del 6 d'octubre al 24 de novembre, de 20 a 21,30h.

Adreçat a persones majors de 16 anys. Tast audiovisual d'algunes de les òperes més representatives de les principals escoles nacionals sorgides a partir del segle XIX. Coneixerem els seus compositors més emblemàtics i n'identificarem els recursos expressius més característics. A càrrec d'Ovidi Cobacho, historiador de l'art i musicòleg.

Preu: 55 €

CINC CÈNTIMS DE CLÀSSICA

Dilluns, del 2 de febrer al 16 de març, de 20 a 21,30h.

Adreçat a persones majors de 16 anys.

Facilitarem als aficionats melòmans les claus i les línies mestres que permeten revistar la història de la música clàssica i

gaudir d'una de les arts més abstractes i sofisticades que existeixen.

A càrrec d'Ovidi Cobacho, historiador de l'art i musicòleg.

Preu: 55 €/mes

ELS CARLINS TALLERS DE TEATRE

Formació teatral de diversos nivells, adreçada als més joves. El curs

s'estructurarà prenent un autor teatral com a eix temàtic, i els diversos grups, d'octubre a juny, treballaran materials de cada nivell tenint com a referència l'obra de l'autor.

Inscripcions i més informació:

Sala Els Carlins, c/ Sabateria, 308241 Manresa. Telf: 938721924, www.elscarlins.cat, fundació@culturaiteatre.cat,

Teatre Kursaal (taquilles), passeig Pere III, 35, Manresa. Telf: 938753402, www.kursaal.cat

Lloc: Sala Els Carlins

Preus de la matrícula: 35€ (socis Casal Familiar Recreatiu: 20€)

Quota mensual: 34€ tallers, 25€ tallers pre-infantil, 120€ monogràfic d'anglès. Organitza: Fundació "Cultura i Teatre" Col·labora: Casal Familiar Recreatiu

TALLER PRE-INFANTIL (de 4 a 8 anys)

TALLER INFANTIL (de 8 a 13 anys)

TALLER D'INICIACIÓ I (fins a 16 anys)

TALLER D'INICIACIÓ II (fins a 16 anys)

TALLER BÀSIC I (majors de 15 anys)



PROPOSTES FORMATIVES DE LA CASA DE LA MÚSICA DE MANRESA



CURS DE CREACIÓ DE MÚSICA ELECTRÒNICA AMB ABLETON LIVE

El curs Ableton Live de nivell bàsic vol donar a conèixer l'entorn de treball d'un dels seqüenciadors més versàtils i de fàcil ús del mercat, una eina per treballar la música en directe i que permet potenciar els artistes que treballen la música electrònica.

Enfocaments:

- Producció de música: utilitzarem les eines bàsiques de creació musical virtual per compondre i produir en un "home studio".

- Directe de música electrònica: aplicarem les possibilitats del programa a una sessió en directe, disparant qualsevol patró propi, extern o gravat al moment a la vegada que el modifiquem i equalitzem, a temps real.

- "Djing", aprendrem a realitzar sessions de DJ que ens permetrà, no només disparar cançons en format digital, també complementant-les amb tota la llibreria d'efectes que conté el programa, disparar patrons, loops...

Es facilitarà documentació i hi haurà suport audiovisual. Les pràctiques es faran simultàniament amb el programa d'ordinador i suports vídeo i àudio.

Dimecres 5, 12, 19 i 26 de novembre, de 19.30 a 21.30h

A càrrec de Martí Barcons, membre del col·lectiu de música electrònica laComunidad (Gironella)

Preu: 30€

Lloc: Sala Stroika (Av. els Dolors, 17, 08243, Manresa)

Inscripcions:

www.casadelamusica.cat/manresa

BEQUES FORMATIVES I DE CREACIÓ I PROFESSIONALITZACIÓ PER A MÚSICS LOCALS

Proposta formativa per a grups que es vulguin professionalitzar en directes, en l'àmbit de la música i la tècnica en so, per a tenir cançons enregistrades, per a polir els directes i mostrar en directe les bandes manresanes.

S'ofereix:

- Banc de proves, stage, concert, enregistrament de directes i recopilatori anual amb distribució digital.

- Formació i assaig en condicions professionals, enregistraments i concert. Un cop acabada aquesta fase, l'enregistrament es podrà mesclar per incloure'l al recopilatori anual i ser distribuït per les principals plataformes digitals.

- Assessorament als músics, enregistrament de grups en directe, l'edició del recopilatori de directes "Vols directes", una eina de promoció molt valorada, a més de posar a la disposició del grup, totes les eines del segell discogràfic propi de les Cases de la Música.

Sessions al llarg del curs 2014-15.

Preu: Gratuït: per a músics i bandes locals.

Lloc: Sala Stroika (Av. els Dolors, 17, 08243, Manresa)

Inscripcions:

www.casadelamusica.cat/manresa

TALLER DE PRODUCCIÓ TÈCNICA PER UN GRUP DE MÚSICA: DEL LOCAL D'ASSAIG A L'ESCENARI

Taller per a bandes musicals o músics sobre la preparació del directe: els coneixements necessaris per actuar damunt de l'escenari, amb explicacions teòriques i pràctiques.

Dijous 18 de desembre, de 19 a 21h.

A càrrec de Rubén Moyano, tècnic de so en directes des de 1999 amb bandes com Gertrudis i tècnic de la Casa de la Música de Manresa a la Sala Stroika.

Preu: Gratuït

Lloc: Sala Stroika (Av. els Dolors, 17, 08243, Manresa)

Inscripcions:

www.casadelamusica.cat/manresa

PROGRAMA MUNICIPAL D'ACTIVITATS FÍSiques MES (MANRESA ESPORT I SALUT) CURS 2014-2015

El programa d'activitats físiques de l'Ajuntament de Manresa per a aquest curs per al públic en general se centra bàsicament en la gimnàstica (de manteniment i dolça), a banda del programa de caminades cardiosaludables "Pas a pas fent salut", específicament adreçades a combatre el sedentarisme i a reduir els riscos en persones que pateixen problemes cardiovasculars.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Cursos de dues hores a la setmana que tenen per objectiu el manteniment de la condició física mitjançant el desenvolupament del sistema cardiovascular, la millora del to muscular i de la flexibilitat, així com la reeducació de la postura global del cos. Es treballarà per mitjà de circuits, exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb acompanyament musical i jocs a banda d'exercicis d'estiraments i relaxació.



GIMNÀSTICA DOLÇA

Sessions de gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant exercicis per la millora de la mobilitat articular, treball de la propiocepció per millorar l'equilibri i la coordinació, exercicis per mantenir el to muscular i tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

Equipaments i espais d'activitat

Ateneu les Bases
Casal Cívic de la Font dels Capellans
Casal de gent gran de la Balconada
Complex Piscines Municipals
Escola La Font
Escola Renaixença
Loc. Soc. AV Valldaura
Loc. Soc. AV. Cots, Guix i Pujada Roja
Loc. Soc. AV. Sant Pau
Pavelló del Pujolet

C. Cintaries, s/n
Local Social bloc 14, local 75
Psg. Sant Jordi. Locals 11 i 12
C. Vidal Barraquer, 1
C. Sant Cristòfol, 43
Pl. Independència, 1
C. Ausiàs March, 10 (Edifici La Florinda)
C. Sant Joan, 34
C. Cardener, 12-14
C. Sant Fruitós, s/n

Durada

Del 15 de setembre de 2014 al 23 de juny de 2015.
- Festa de Nadal: del 24 de desembre de 2014 al 7 de gener de 2015
- Festa de Setmana Santa: del 30 de març al 6 d'abril de 2015

Inscripcions

S'estableixen dos períodes d'inscripció:

a) Alumnes del curs passat:

Del 2 al 5 de setembre.

b) Alumnes nous:

A partir del dilluns 8 de setembre.

La inscripció es formalitzarà mitjançant trucada telefònica:

010, de dilluns a dijous de 8:30 a 17:00 hores i els divendres de 8:30 a 14:00 hores (Si truqueu des d'un mòbil, al 93 878 23 01).

Dades que cal facilitar en el moment de formalitzar la inscripció:

1. Grup/s al qual s'inscriu

2. Nom i Cognoms
3. DNI
4. Data de naixement
5. Domicili, població i CP
6. Telèfon/s
7. Núm. de compte corrent.

Les places es cobriran per rigorós ordre de sol·licitud, i no es formalitzarà cap inscripció si no es poden facilitar totes les dades.

Pagament

El pagament es formalitzarà únicament mitjançant domiciliació bancària a realitzar en dos terminis: Octubre 2014 i febrer 2015. Per això, caldrà que ens faciliteu el número de compte corrent (20 dígits) en el moment de la inscripció.

Tarifació social

Els preus públics del programa municipal d'activitats físiques "Manresa Esport i

Salut", preveuen la reducció de la quota amb els següents paràmetres:

- a) Reducció del 50%, per a persones amb límit de renda del salari mínim interprofessional o que formin part d'una unitat familiar amb ingressos totals inferiors al doble del salari mínim interprofessional.
- b) Reducció del 25%, per a persones amb ingressos totals inferiors a una vegada i mitja el salari mínim interprofessional.

En el moment de formalitzar la inscripció les dades facilitades seran incloses en un fitxer automatitzat confidencial a fi i efecte de rebre informació de la programació de futures activitats esportives que tinguin el suport municipal. Si desitja consultar-les, rectificar-les o cancel·lar-les, ho ha de comunicar a la Secció d'Esports de l'Ajuntament de Manresa, d'acord amb la Llei orgànica 15/999 de 13b de desembre.

HORARIS, CURSOS I GRUPS

GIMNÀSTICA DOLÇA I DE MANTENIMENT

GIMNÀSTICA DOLÇA MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	09:30 - 10:30	AV Valldaura	VL-1	30	110,00 €
Dilluns i dimecres	10:00 - 11:00	Casal La Font	CF1	30	110,00 €
Dilluns i dimecres	11:00 - 12:00	Casal La Font	CF2	30	110,00 €
Dilluns i dimecres	11:15 - 12:15	Ateneu les Bases	AB3	25	110,00 €
Dilluns i dimecres	11:30 - 12:30	Complex Piscines Municipals	PM13	20	110,00 €
Dimarts i dijous	10:30 - 11:30	AV Sant Pau	SP1	20	110,00 €
Dimarts i dijous	09:00 - 10:00	C. G. G. Balconada	BC1	20	110,00 €
Dimarts i dijous	11:45 - 12:45	Casal La Font	CF3	30	110,00 €

GIMNÀSTICA DOLÇA TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	17:30 - 18:30	Ateneu les Bases	AB4	25	110,00 €
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00	Escola La Font	FO1	30	110,00 €
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00	Escola Renaixença	RX1	35	110,00 €
Dilluns i dimecres	18:10 - 19:00	Complex Piscines Municipals	PM6	20	110,00 €
Dimarts i dijous	18:00 - 19:00	Escola La Font	FO4	30	110,00 €
Dimarts i dijous	18:00 - 19:00	Escola Renaixença	RX4	35	110,00 €
Dimarts i dijous	16:45 - 17:45	AV Pujada Roja	PR1	15	110,00 €

GIMNÀSTICA MANTENIMENT MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	09:10 - 10:00	Complex Piscines Municipals	PM1	20	110,00 €
Dilluns i dimecres	11:00 - 12:00	Complex Piscines Municipals	PM2	20	110,00 €
Dilluns i dimecres	09:15 - 10:15	Ateneu les Bases	AB1	25	110,00 €
Dilluns i dimecres	10:15 - 11:15	Ateneu les Bases	AB2	25	110,00 €
Dimarts i dijous	09:15 - 10:15	Pavelló Pujolet	PJ1	35	110,00 €

GIMNÀSTICA MANTENIMENT TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	18:30 - 19:30	Ateneu les Bases	AB5	25	110,00 €
Dilluns i dimecres	19:30 - 20:30	Ateneu les Bases	AB6	25	110,00 €
Dilluns i dimecres	19:10 - 20:00	Complex Piscines Municipals	PM7	20	110,00 €
Dilluns i dimecres	20:10 - 21:00	Complex Piscines Municipals	PM8	20	110,00 €
Dilluns i dimecres	19:00 - 20:00	Escola La Font	FO2	30	110,00 €
Dilluns i dimecres	20:00 - 21:00	Escola La Font	FO3	30	110,00 €
Dilluns i dimecres	19:00 - 20:00	Escola Renaixença	RX2	35	110,00 €
Dilluns i dimecres	20:00 - 21:00	Escola Renaixença	RX3	35	110,00 €
Dimarts i Dijous	17:00 - 18:00	Complex Piscines Municipals	PM10	20	110,00 €
Dimarts i Dijous	18:00 - 19:00	Complex Piscines Municipals	PM15	25	110,00 €
Dimarts i dijous	19:00 - 20:00	Escola La Font	FO5	30	110,00 €
Dimarts i dijous	20:00 - 21:00	Escola La Font	FO6	30	110,00 €
Dimarts i dijous	19:00 - 20:00	Escola Renaixença	RX5	35	110,00 €
Dimarts i dijous	20:00 - 21:00	Escola Renaixença	RX6	35	110,00 €

INSCRIPCIONS: PER TELÈFON AL 010 (938782301 DES DEL MÒBIL) DE DILLUNS A DIJOUS DE 8.30H A 17.00H I DIVENDRES DE 8.30H A 14.00H.

ALUMNES ANTICS: DEL 2 AL 5 DE SETEMBRE DE 2014. ALUMNES NOUS: A PARTIR DEL 8 DE SETEMBRE.

DURADA DEL CURS: DEL 15 DE SETEMBRE DE 2014 AL 23 DE JUNY DE 2015. FESTIUS DE NADAL: DEL 14 DE DESEMBRE DE 2014 AL 7 DE GENER DE 2015. FESTIUS DE SETMANA SANTA: DEL 29 DE MARÇ AL 6 D'ABRIL DE 2015

PAS A PAS FENT SALUT

CAMINADES CARDIOSALUDABLES

Pas a pas fent Salut és una iniciativa de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Manresa que pretén millorar la qualitat de vida de les persones sedentàries i/o amb risc de patir problemes cardiovasculars o altres malalties, introduint les persones participants en la pràctica del caminar com a forma natural de fer exercici físic i fomentar-ne la pràctica regular. Les caminades es realitzaran en grup, guiades per un monitor/a i tindran una durada de dues hores, recorrent una distància total d'entre 4 i 10km. També es podrà utilitzar el mobiliari urbà per fer exercicis per a la millora de la forma física.

Els usuaris de Pas a Pas fent Salut podran participar a les passejades d'intercanvi a d'altres municipis dins del marc del programa de la Diputació de Barcelona "Passejades per a Tothom" (calendari a determinar amb 3 intercanvis, una caminada a Manresa i la Festa de Cloenda).

Les caminades:

- Horari: Tots els divendres de 9.15h a 11.30h



- Lloc de sortida: Pavelló Municipal "El Pujolet" (C. Sant Fruitós s/n - Manresa)
- Del 3 d'octubre de 2014 al 19 de juny de 2015. (Festa de Nadal del 24 de desembre de 2014 al 7 de gener de 2015 i festa de Setmana Santa del 30 de març al 6 d'abril de 2015).

Inscripcions:

La inscripció es formalitzarà, a partir del 2 de setembre, mitjançant trucada telefònica al 010, de dilluns a dijous de 08.30 a

17.00 hores i els divendres de 8.30 a 14.00 hores (Si truqueu des d'un mòbil, al 93 878 23 01), facilitant les següents dades.

1. Nom i Cognoms
2. DNI
3. Data de naixement
4. Domicili, població i codi postal
5. Telèfon/s
6. Núm. de compte corrent.

Les places es cobriran per rigorós ordre de sol·licitud, i no es formalitzarà cap inscripció si no es poden facilitar totes les dades.

Pagament

El preu de cada cicle és de 10 € i el pagament es formalitzarà únicament mitjançant domiciliació bancària.

Requisits

Adreçades a persones majors d'edat. Caldrà disposar d'un certificat mèdic esportiu positiu per a la pràctica de l'exercici físic, o bé signar el full de consentiment (PAR-Q Test).

Tallers monogràfics

artístics

Transformem l'argila en escultura!

Ceràmica i torn

Vitrofusió

Gravat

Procediments pictòrics

Dibuix i tècniques pictòriques

Enquadernació creativa

Serigrafia

Taller d'art per a nens i nenes



Més informació a www.escolaart-manresa.cat

Escola d'Art de Manresa

Carrer dels Infants, 2 - 08241 Manresa (Barcelona) - Tel. i fax 93 872 63 69
escolaarts@ajmanresa.cat

Horari de secretaria: De dilluns a divendres, de 9 a 13h i dimarts de 16 a 20h



SUMEM PEL CIVISME A MANRESA

El civisme és una expressió de sentiment de pertinença a una comunitat i, per tant, de respecte per les persones que en formem part i de respecte pel bé comú.

La bona convivència a la ciutat és cosa de tots. Per això és important que, per una convivència de qualitat, ens comprometem a compartir l'espai públic amb civisme i tolerància cap als altres i cap a la pròpia ciutat. Manresa som tots i totes.

Només avançarem cap a una ciutat més cívica des del compromís i la implicació de cadascú, sumant actituds i valors cívics. Només des del respecte i la coresponsabilitat farem una ciutat més solidària i agradable. Una ciutat per a tothom amb bona convivència i qualitat de vida.

Manresa la construïm entre tots i és positiu que tots ens hi impliquem i ens en sentim coresponsables.



Us hi podeu adherir a

FORMACIÓ EN TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ

14a. Edició.

Octubre 2014 - Febrer 2015



Què és?

Formatic és un programa de formació en Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) - informàtica bàsica i iniciació a Internet- que es porta a terme des de l'any 2001. El promou i coordina l'Ajuntament de Manresa, i es concreta en tallers d'iniciació i monogràfics.

Aquest programa forma part de les accions de desenvolupament del Pla Estratègic per a la Societat de la Informació a Manresa "Manresa en Xarxa".

INICIACIÓ

■ Taller 1: iniciació a la informàtica i a Internet. Nivell 1

Si penses que això dels ordinadors no és per a tu i que mai te'n sortiràs, perquè és massa espès i complicat, aquest és el teu taller. En acabar-lo, hauràs perdut la por i hauràs assolit uns coneixements elementals de l'entorn Windows, del processador de textos i una breu iniciació a internet (navegació i correu electrònic).

■ Taller 2: iniciació a la informàtica i a Internet. Nivell 2

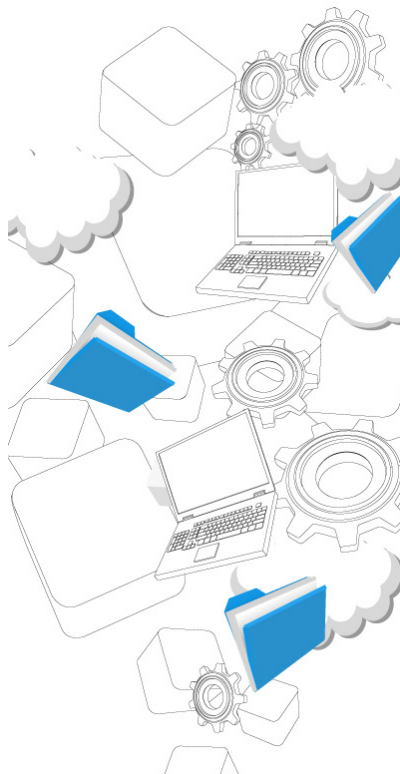
Si ja has fet un taller d'iniciació a la informàtica o bé en tens coneixements elementals, però et falta pràctica, no pateixis, que en aquest taller es farà un repàs. S'adreça a persones que tinguin un mínim coneixement del món de la informàtica i internet, o bé que hagin fet un taller d'iniciació de la informàtica, però que vulguin reforçar i adquirir més pràctica i domini. Es farà un repàs del coneixement bàsic de l'entorn Windows, del processador de textos, de la navegació per internet i del correu electrònic

■ Taller 3: iniciació a la informàtica i a internet per a gent gran

En aquest taller aprendrem a conèixer l'ordinador i les seves possibilitats, des de com iniciar i tancar correctament, a l'ús del teclat i ratolí, escriure textos, organitzar i desar els treballs, descarregar les fotos de la càmera. També les tasques bàsiques per a navegar segur per internet. S'adreça a la gent gran que vulguin iniciar-se a fer de l'ordinador una eina per treballar o per gaudir.

INTERNET

■ Taller 4: Internet. Introducció



a les xarxes socials. Nivell 3

Taller per conèixer què és l'anomenada web 2.0, xarxes socials i creació de continguts a internet. Es tractaran: Conceptes bàsics de web 2.0, aplicacions gratuïtes en línia, col·laboració a la xarxa, recursos de fotoblocs, lectors de RSS, etc. Es farà una pinzellada de les principals xarxes socials existents i les principals diferències entre cadascuna d'elles. Introducció a Facebook, Twitter, LinkedIn, Foursquare i Google+ per poder-s'hi iniciar.

■ Taller 5: Aplicacions de Google: tot un món digital

Aquest taller consisteix en aprendre com utilitzar les aplicacions més importants de Google i treure'n profit. Es veurà Chrome,

el navegador de Google; cerca avançada al motor de cerca de Google, el Gmail, Google Talk, Google Calendar, Google Docs, Google Site, Google Earth, Google Maps, G+, etc.

ALTRES TECNOLOGIES

■ Taller 6: Creació de Nades

Si ja has fet algun taller de Photoshop, aquest taller d'ambient nadalenc, servirà per crear les teves pròpies postals de Nadal amb imatges teves i textos personalitzats (ja sigui per enviar-les per correu electrònic, compartir-les per internet o imprimir-les). És adient portar un pen-drive amb les fotografies o imatges que voleu emprar.

IMATGE DIGITAL

■ Taller 7: Photoshop. Retoc d'imatges

Les fotografies no sempre ens surten com volem, però amb programes de retoc d'imatge podem modificar-les i deixar-les tècnicament correctes. S'adreça a les persones que vulguin aprendre com perfeccionar tècnicament les seves fotografies a través de l'ordinador i també restaurar fotografies antigues o malmeses. Alguns dels continguts que es treballaran són equilibrar el monitor, la paleta de colors, el concepte de treball per capes, treballar amb màscares (per zones), resolucions i canvis de proporcions, de pes, de mida, petits retocs generals, a modificar la inclinació, línies i enquadrament; diversos retocs en il·luminació, a editar contrast, nitidesa, saturació i cromatisme, què cal tenir en compte a l'hora d'imprimir i com restaurar una fotografia malmesa.

■ Taller 8: Photoshop. Retoc i creativitat del retrat

No tots els retrats ens surten com volem

però amb Photoshop podem modificar-los i deixar-los tècnicament correctes i creativament al nostre gust. El taller s'adreça a les persones que vulguin aprendre a retocar les seves fotografies (retrats) a través de l'ordinador. Es treballarà amb pràctiques concretes. Alguns dels continguts són: corregir o eliminar imperfeccions a la pell i millorar el to, eliminar ulleres, pigues, acné, arrugues i rejuvenir-se, canviar el color dels cabells, corregir l'efecte dels ulls vermells, emblanquir les dents, eliminar reflexes de la

cara, en definitiva, perfeccionar el retrat. També aprendrem com extreure la persona d'un fons o canviar-lo per un altre, a posar un marc fotogràfic al retrat i farem exercicis creatius per donar personalitat a la nostra fotografia.

■ **Taller 9: Photoshop. Creativitat d'imatge**

La fotografia digital associada al Photoshop ens permet infinitat d'opcions

creatives i artístiques, i fer-ne múltiples presentacions.

Aquest taller s'adreça a les persones que no es conformen només amb fer la fotografia sinó que volen obrir-se un ventall de possibilitats per utilitzar-la en decoració, regal, concursos, o per al propi exercici personal i d'estètica. A banda de treballar per capes, aprendrem les fusions, l'ús de filtres, efectes diversos, presentacions, fotomuntatges, però sobretot, a personalitzar la fotografia.

CONEXIMENTS

■ Tallers Formatic d'iniciació: Per assistir al taller d'informàtica i internet de nivell 1 i al d'informàtica i internet per a gent gran no es requereixen coneixements informàtics previs, ja que el seu principal objectiu és ajudar a perdre la por als ordinadors.

■ Tallers Formatic monogràfics: Són de nivell bàsic, però requereixen tenir coneixements fonamentals d'informàtica i internet o bé haver fet el taller d'iniciació.

Enganxa't a la música

El Conservatori t'obre les portes

Darreres places!



Conservatori Municipal de Música de Manresa



FORMACIÓ MUSICAL INTEGRAL

Sensibilització 5 i 6 anys

Iniciació 7 anys

(+ grup extra d'iniciació de 10 a 14 anys)

TALLERS MUSICALS

**Oberts a tothom i sense coneixements
musicals previs**

Cor Infantil (de 6 a 12 anys)

Cor d'Adults

Història de l'Òpera

Llenguatge musical per adults

GRUPS INSTRUMENTALS I VOCALS DEL CMMM

Oberts a alumnes externs

3 orquestres:

Simfònica

Juvenil

Infantil

Grups de:

Guitarres

Trompetes

Saxos

Flautes

2 bandes:

Simfònica

Infantil

4 cors:

de Cambra

Juvenil

Infantil

d'Adults

Consulteu la resta de l'oferta formativa i les tarifes
a www.conservatori-manresa.cat

Aules

Els tallers tenen de 12 a 15 places i es fan a les aules informàtiques del casal de les Escodines idel Centre Cívic Selves i Carner. Les adreces són:

CCSC – Centre Cívic Selves i Carner –
c/ Bernat Oller 14-16

Casal Escodines / C/ Sant Bartomeu
50-52

Malhauradament, no sempre es pot garantir el 100% de funcionament dels ordinadors i de la connexió a internet.

Quadrimestres

Durant el curs acadèmic, hi ha dos quadrimestres: el primer, d'octubre a gener i el segon, de febrer a juny.

Informació i material didàctic

Tota la informació (temaris, material didàctic, etc) dels diferents tallers és a www.ajmanresa.cat/tic

Avisos, anul.lacions, etc

■ Tots els tallers s'imparteixen segons els dies i l'horari previst. No s'avis prèviament als inscrits abans d'iniciar el taller, excepte en els casos que hi hagi algun error en el fullletó o bé alguna anul.lació.

■ L'organització es reserva el dret d'anul.lar algun taller si no hi ha el mínim de 8 inscrits, per grup. Aquest és l'únic cas en el què no es cobrarà l'import en concepte d'inscripció.

■ En el cas que l'alumne es doni de baixa, no té dret al retorn de l'import de la matrícula del curs.



■ En el cas que s'hagi d'anul.lar alguna sessió (malaltia del monitor, etc) s'avisarà, sempre que sigui possible, en el mateix centre on s'imparteixen les classes, i després, previ consens amb els assistents i el monitor i la disponibilitat de l'aula, es recuperaran les hores perdudes.

■ És important facilitar el número de telèfon mòbil, perquè si es produeix alguna anul.lació –del taller, perquè no s'arriba al mínim d'inscrits- o bé alguna sessió del taller es suspèn –per malaltia del professor- avisarem mitjançant una trucada o un missatge de text curt (sms) .

Diploma

El diploma d'aprofitament del taller es pot recollir al lloc on s'ha impartit el taller al final del quadrimestre (és a dir, al març, pels tallers realitzats d'octubre a gener, i al setembre, pels tallers realitzats de febrer a juny), sempre que s'hagi assistit a un mínim del 75-80% de sessions del taller.

El mínim d'assistència per obtenir un diploma, segons les sessions del taller, és:

Sessions

(a)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9	9

Assistència

(b)

(a)

Nombre de sessions del taller (cada sessió té una durada de 2 hores)

(b)

Mínim de sessions d'assistència per assolir certificat d'aprofitament

DATES, HORARIS I LLOCS

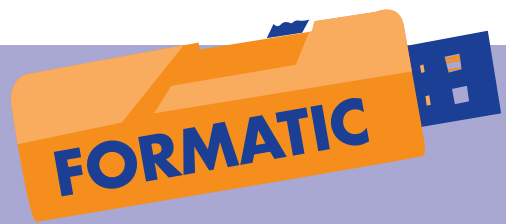
TallerGrup	Nom del taller	Hores	Lloc	Horari	Dies	Preu	
1	A	Iniciació a la informàtica i internet. Nivell 1	18	CE	Dl 10 a 12	6, 13, 20 i 27 oct, 3, 10, 17 i 24 nov, 1 des	27
2	A	Iniciació a la informàtica i internet. Nivell 2	14	CE	Dv 10 a 12	7, 14, 21 i 28 nov, 5, 12 i 19 des	21
3	A	Inic. a la informàtica i internet. Gent gran	16	CE	Dll i Dc 10 a 12	12, 14, 19, 21, 26, i 28 gen, 2 i 4 feb	24
4	A	Internet. Intr. a les xarxes socials. Nivell 3	6	CE	Dll 16.30 a 18.30	12, 18 i 26 de gener	18
5	A	Aplicacions de Google. Tot un món digital	8	CCSC	Dll 16.30 a 18.30	12, 19 i 26 de gener, 2 de febrer	30
6	A	Creació de nades	6	CE	Dll 16.30 a 18.30	10, 17 i 24 de novembre	18
7	A	Photoshop: retoc d'imatges	12	CCSC	Dc 16.30 a 18.30	15, 22 i 29 oct, 5, 12 i 19 nov	36
8	A	Photoshop: retoc i creativitat del retrat	10	CCSC	Dm 16.30 a 18.30	18 i 25 nov, 2, 9 i 16 des	30
9	A	Photoshop: Creativitat d'imatge	12	CE	Dc 10 a 12	15, 22 i 29 oct, 5, 12 i 19 nov	36

* Places: Tots els tallers tenen entre 12 i 15 places.

Dll = Dilluns, Dm = dimarts, Dc = dimecres, Dj = dijous, Dv = divendres.

CCSC: Centre Cívic Selves i Carner. C/Bernat Oller 14-16

CE: Casal Escodines C/Sant Bartomeu 50-52



INSCRIPCIÓ ALS TALLERS FORMATIC

Per telèfon o personalment a:

- Oficina d'Atenció Ciutadana. Plaça Major, 1 – Baixos Telèfon 010. De dilluns a dijous de 8.30 a 18.00 h i divendres de 8.30 a 15.00 h
- Casal Escodines C/ Sant Bartomeu 50-52. telèfon 93 872 54 54. De dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 i de 16:00 a 20:00
- Centre Cívic Selves i Carner – C/ Bernat Oller 14 – Telf. 93 872 74 77. De dilluns a divendres, de 16 a 21h.

PREU DELS TALLERS:

El preu públic aorivat del taller del programa Formatic per l'any 2014 és de 3 euros per hora.

S'aplica un descompte del 50% en els tallers següents:

- Iniciació a la informàtica i internet. Nivell 1
- Iniciació a la informàtica i internet. Nivell 2
- Iniciació a la informàtica i internet per a gent gran

S'aplica un descompte del 100% en els col·lectius següents:

- Aturats en procés de recerca activa de feina (la inscripció amb aquest descompte només es podrà fer si la inscripció es fa al CIO: Centre d'Iniciatives per a l'Ocupació)
- Majors de 65 anys (caldrà acreditar l'edat mitjançant el dni i, per tant, la inscripció només podrà ser presencial)

FORMA DE PAGAMENT: Mitjançant domiciliació bancària, que es farà al final de cada quadrimestre.

TERMINI D'INSCRIPCIÓ: Comença el dia 17 de setembre del 2014 i finalitza 2 dies abans de començar el taller.

Les places són limitades i es cobriran per rigorós ordre d'arribada. Les persones no admeses es poden inscriure a la llista d'espera.

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ PER ALS TALLERS DE TIC

NOM:

COGNOMS:

DNI: **DATA DE NAIXEMENT:**

ADREÇA:

POBLACIÓ: **CODI POSTAL:**

TELÈFON MÒBIL: **2N TELÈFON DE CONTACTE:**

CORREU ELECTRÒNIC:

TALLER AL QUAL ET VOLS INSCRIURE:

TALLER **GRUP**

TALLER **GRUP**

TALLER **GRUP**

NÚMERO DE COMPTE BANCARI:



Vols fer-te **VOLUNTARI** per ajudar els altres?

Busques **VOLUNTARIS** per a la teva entitat o associació?

Apunta't a



REGALA

TEMPS



www.ajmanresa.cat/regala_temps