

primavera



ALELLA  
CENTRE CULTURAL  
**Can Leonart**  
primavera 2022



Vine a la festa de  
**Can Leonart**

Dijous 16 de juny a les 20.30 h  
**Sopar a la fresca al pati**  
Inscripcions de l'1 al 14 de juny



**sortides**  
es realitzaran si la normativa sanitària vigent ho permet

### ELS POUS DE GLAÇ DE CAN SALOMÓ – GAVARRS



**Dimecres 20 d'abril a les 7.30 h** davant de la parada del bus de Can Leonart  
**A càrrec de Ramon Rodríguez, de Giroguies (www.giroguies.com)**  
Les Gavarres és una zona amb una gran extensió de bosc mediterrani, aquí s'hi troba un patrimoni etnogràfic que va des del paleolític fins a l'actualitat. Durant aquesta caminada, que surt del nucli de La Bisbal d'Empordà, veurem els pous de glaç de Can Salomó, emblemàtiques fonts i una atapeïda vegetació de ribera prop del curs de l'aigua. Gaudiu de les millors vistes de l'Empordà des d'aquest massís de muntanyes suaus i arrodonides considerat Espai d'Interès Natural. **Nivell fàcil – Distància 11,5 km – Desnivell de pujada 185 m i de baixada 185 m – 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Preu: 23 €.**

### DESCOBRIM ELS SECRETS DE L'EIXAMPLE



**Dimecres 4 de maig a les 9.30 h** davant de la parada de bus de Can Leonart  
**A càrrec de Cristian Mir, Llicenciat en història**  
Cap a la meitat del segle XIX Barcelona arriba a una situació límit de densificació dins les muralles que la constrenyien. La Revolució Industrial ha multiplicat la seva població fins a arribar a ser la ciutat amb més densitat d'Europa, amb unes condicions higièniques i de salubritat insostenibles. El creixement urbà és inevitable i el 1859 s'aprova el Pla Cerdà. Passejarem per lesavingudes d'aquesta nova ciutat icona del disseny urbanístic i descobrirem els seus secrets, què es va dur a terme realment del projecte original, els seus detractors i com la realitat social i econòmica s'hi va obrir pas entre l'esclat del modernisme.  
**Preu: 16 €.**

### RUPIT I EL SEU ENTORN



**Dimecres 18 de maig a les 7.30 h** davant de la parada de bus de Can Leonart  
**A càrrec de Ramon Rodríguez, de Giroguies (www.giroguies.com)**  
Situat dins de la zona del Collsacabra, Rupit possiblement és un dels pobles més bonics d'Osona. Els seus carrerons estrets amb cases de pedra i els seus voltants esquitxats de rieres, sallents, ermites i altius miradors, ens faran gaudir d'una jornada per guardar en el record. El salt de Sallent, el de Sant Joan de Fàbregues i el mirador del Bassís seran alguns dels llocs més emblemàtics d'aquesta ruta. **Nivell moderat – Distància 12,5 km – Desnivell de pujada 385 m i de baixada 385 m – 5 h 30 min. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Preu: 23 €.**

### SANT LLORENÇ DE MORUNYS – SANTUARI DE LORD



**Dimecres 1 de juny a les 7.30 h** davant de la parada de bus d'Alella  
**A càrrec de Ramon Rodríguez, de Giroguies (www.giroguies.com)**  
La Vall de Lord és una petita vall situada a l'Alt Solsonès i que presenta una combinació perfecta de tots els elements naturals característics del Prepirineu: muntanyes, rius, vegetació i animals. Pujarem dalt de la Mola de Lord, on podrem gaudir d'unes vistes fantàstiques del pantà de Llosa del Cavall, el Santuari de Lord i, fins i tot, podrem veure algun vestigi del conflicte liberal-carlí com ara un canó situat a l'arribada de la part superior de la Mola. **Nivell moderat alt – Distància 13 km – Desnivell de pujada 745 m i de baixada 570 m – 6 h 30 min. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Preu: 23 €.**



**tertúlies**  
a les Golfes de Can Leonart

### PARLEM DE CULTURA I GASTRONOMIA: QUÈ PASSA AL VOLTANT DE LA TAULA?

**Dijous 7 d'abril a les 19 h**  
A càrrec de **Maria Salvans**, cuinera al Restaurant El Niu d'Alella; **Núria Orra**, cap de sala al Restaurant TresMacarrons (estrella Michelin al Masnou) i sommelier; i **Jordi Tresserras**, president d'ICOMOS – Espanya, especialista en turisme gastronòmic i consultor de la UNESCO  
El menjar, per la cultura mediterrània, és molt important. Al voltant de la taula es construeixen vincles socials, es defineix la cultura de cada indret i s'estructuren sistemes de relació que, sovint, són mirall dels canvis de la nostra societat. Quant de temps dediquem a preparar el menjar? I a l'espai? Seguim les receptes a peu de lletra? Quins rols de gènere hi ha actualment a la cuina? Fins a quin punt és essencial entaular-se per generar vincles socials? Tots aquests interrogants, i molts altres, a la conversa amb tres referents de la gastronomia catalana; un espai amb una mirada polièdrica.  
**Gratuït**

### ELS CANTANTS CASTRATS, ESPLENDOR I DECADÈNCIA

**Divendres 12 de maig a les 19 h**  
A càrrec de **Joan Vives**, divulgador musical  
Durant 200 anys, entre el barroc i l'arribada del romanticisme, els castratti van ser els reis de l'escena, els més adorats i els més ben pagats. Els grans compositors del moment van escriure per a ells algunes de les pàgines líriques més sublimes. L'arribada del romanticisme va sentir la fi del seu temps d'esplendor. El darrer cantant castrat va morir ara fa 100 anys.  
**Gratuït**

### “L'HORA DE MARI PAU HUGUET” REVISIÓ D'UNA TRAJECTÒRIA TELEVISIVA

**Dijous 19 de maig a les 19 h**  
**A càrrec de Mari Pau Huguet, presentadora**  
L'hora de Mari Pau Huguet, aquest era el nom d'un dels programes que, juntament amb d'altres com Campanades, En Directe, Twist, Bon Dia Catalunya, Connexions, Bojos pel ball... ens han fet viure inoblidables moments gaudits amb la seva companyia. Durant la conversa la Mari Pau explicarà aquesta trajectòria des de la seva mirada més interior.  
**Gratuït**  
**Programat en el marc de les Jornades de la Gent Gran Activa**



**cursos i tallers**  
inscripcions a partir del 29 de març

### CONEIXEMENT

#### L'EGIPTE DELS GRANS FARAONS

Un curs per viatjar en el temps fins a l'època de les piràmides. Descobrirem els secrets de l'antic Egipte, la seva història, la vida quotidiana dels constructors de les piràmides i la religiositat de la mà dels seus déus.  
**Dimarts de 17 a 18.30 h** a partir del 5 d'abril (8 sessions)  
Preu: **63 €** (quota única)  
Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica

#### ROMA AETERNA

Durant aquest curs farem un viatge a la capital de l'Imperi Romà per descobrir les meravelles del Colisseu, el Palatí, els fóruns... però també una ciutat renaixentista, barroca... perquè passejar pels carrers de Roma és recórrer la seva història.  
**Dimarts de 18.30 a 20 h** a partir del 5 d'abril (8 sessions)  
Preu: **63 €** (quota única)  
Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica

#### 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.  
**Dimecres de 18.30 a 20 h** a partir del 6 d'abril (10 sessions)  
Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)  
Professora: **Elisenda Guiu**, narradora, guionista i dramaturga (elisendaguiu.com)

#### 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. I, sobre tot, gaudirem de l'experiència de mirar obres d'art.  
**Dilluns 17 a 18 h** a partir del 4 d'abril (10 sessions)  
Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)  
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora (instagram: @anarocasastre\_art)

#### 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 (bodegó, figura, paisatge...) per anar aprofundint en la tècnica (llum/ombra, volum, proporció, composició, color...), experimentar amb tècniques mixtes o inspirades en diferents pintors i, sobretot, gaudir pintant en un ambient distès i agradable.  
**Dilluns de 18 a 20 h** a partir del 4 d'abril (10 sessions)  
Preu: **29,50 €/mes + material extra a càrrec de l'alumne** (curs anual)  
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora (instagram: @anarocasastre\_art)

#### 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... També treballarem i experimentarem amb les capacitats creatives de cadascú, buscant inspiració en formes d'expressió de moviments artístics o d'artistes concrets.  
**Dimarts de 18 a 20 h** a partir del 5 d'abril (10 sessions)  
Preu: **29,50 €/mes + material extra a càrrec de l'alumne** (curs anual)  
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora (instagram: @anarocasastre\_art)

#### CURS BÀSIC DE FOTOGRAFIA 2.0

Aprendrem a familiaritzar-nos amb les nostres càmeres per treure'n el màxim profit en totes les situacions, ja siguin retrats, paisatges, natura... No és necessari tenir coneixements previs de fotografia, ni haver cursat l'activitat el trimestre passat. Treballarem la composició fotogràfica per aconseguir fotografies atractives i personals, edició bàsica i retoc de les nostres fotografies per aconseguir un bon acabat, i farem sortides per la zona per fer fotografies i treure'n conclusions.  
**Dijous de 17.30h a 19 h** a partir del 7 d'abril (8 sessions)  
Preu: **63 €** (quota única)  
Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista *Traveler* (www.felixlorenzo.com, @felixlorenzotraveler)

#### CURS D'EDICIÓ 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 o la saturació, entre altres aspectes. Tot això, utilitzant programari gratuït al qual es pot accedir des de qualsevol dispositiu. Les nostres fotos, amb aquests trucs, quedaran amb un aspecte molt professional.  
**Dijous de 19 a 20.30 h** a partir del 7 d'abril (8 sessions)  
Preu: **63 €** (quota única)  
Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista *Traveler* (www.felixlorenzo.com, @felixlorenzotraveler)

#### TALLER DE XARXES SOCIALS

Vols aprendre a fer servir les xarxes socials? Des de com obrir un compte d'Instagram o Facebook, a aprendre com es publica a cada plataforma (fer reels, vídeos, posts, stories...), què són els hashtags i perquè serveixen, com trobar nous continguts o com seguir a altres comptes. També aprendrem aplicacions de disseny i retoc de fotos i vídeos i molt més! Cal dur el telèfon mòbil propi.  
**Dimecres 19 a 20.30h** a partir del 6 d'abril (5 sessions)  
Preu: **42 €** (quota única)  
Professora: **Laura González**, especialista en xarxes socials

#### RECURSOS

#### TASSA O CISTELL AMB FLORS PRESERVADES

En aquest taller decorarem amb flors preservades o seques una tassa o una cistella. Les plantes o flors estan tractades per tal que mantinguin el seu estat natural durant força temps. Aprendràs a triar una combinació de flors boniques i a inserir-les al recipient de manera adequada per tal que hi quedin bé i s'hi aguantin.  
El taller inclou eines i material (tassa o cistella, esponja de florista i flors preservades o seques).  
**Divendres 29 d'abril de 10 a 12h**  
Preu: **20 €** (quota única, inclou material)  
Talleristes: **Bloom Bloom Bcn**

#### CORONA DECORATIVA FLORAL

Aprendrem a fer una corona floral amb estil propi. Treballarem amb flors i plantes preservades i seques, com són les hortènsies, els eucaliptus, la paniculata, la pampa, el lli, el blat, el pi, les pinyes, la flor del cotó i moltes més que es mantenen aparentment fresques durant força temps. No cal tenir coneixements previs ja que es tracta d'una tècnica senzilla que serà útil per a infinitat de corones decoratives. El taller inclou les eines i el material (anella de vímet de 18cm i flors per omplir 1/3 de la corona).  
**Divendres 27 de maig de 18 a 20h**  
Preu: **20 €** (quota única, inclou material)  
Talleristes: **Bloom Bloom Bcn**

#### TALLER DE TERRISSERIA

ESPECIAL CONSTRUCCIÓ DE PECES D'ARGILA VERMELLA AMB PLANXES  
Construïrem safates, plats, gots, etc. per crear una vaixela personalitzada. No cal experiència prèvia.  
**Dimecres de 18 a 20 h** a partir del 6 d'abril (10 sessions)  
Preu: **29,50 €/mes** + despesa extra en la cocció de les peces + material extra (curs anual)  
Professora: **Anna Rosat**, ceramista

#### 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.  
**Dilluns de 18 a 20 h** a partir del 4 d'abril (10 sessions)  
**Dimarts de 9.15 a 11.15 h** a partir del 5 d'abril (10 sessions)  
**Dimarts d'11.30 a 13.30 h** a partir del 5 d'abril (10 sessions)  
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)  
Professora: **Maria Escura**  
Lloc: Aula taller Antiques Escolles Fabra

#### 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 envellits. Descobreix sobre quines altres superfícies pots aplicar aquesta pintura. Crea objectes decoratius amb altres tècniques com *decoupage*, *estergings*, *craquelats*, i crea ambients *shabby chic*, *boho chic*, *country*...  
**Dimecres de 18 a 20 h** a partir del 6 d'abril (10 sessions)  
**Dijous de 18 a 20 h** a partir del 6 d'abril (10 sessions)  
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)  
Professora: **Maria Escura**  
Lloc: Antiques Escolles Fabra

## 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 7 d'abril (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 vulgüeu 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 7 d'abril (10 sessions)  
**Dijous de 16 a 18 h** a partir del 7 d'abril (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 6 d'abril (10 sessions)  
**BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC**  
**Dimecres de 18 a 19.30 h** a partir del 6 d'abril (10 sessions)  
**BRIDGE PERFECCIONAMENT**  
**Dimecres de 19.30 a 21h** a partir del 6 d'abril (10 sessions)  
 Preu: **26,50 €/mes** (cursos anual)  
 Professor: **Lluís Almirall**, àrbitre i expert jugador de bridge

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### 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 4 d'abril (10 sessions)  
**Dilluns o de 10.30 a 11.30 h** a partir del 4 d'abril (10 sessions)  
**Dilluns de 15.30 a 16.30 h** a partir del 4 d'abril (10 sessions)  
 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 tensor 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 5 d'abril (10 sessions)  
**Dijous de 10.30 a 12 h** a partir del 7 d'abril (10 sessions)  
**Dijous de 16.30 a 18 h** a partir del 7 d'abril (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 4 d'abril (10 sessions)  
**Dimecres de 17.15 a 18.45 h** a partir del 4 d'abril (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 5 d'abril (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 5 d'abril (10 sessions)  
 Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)  
 Professora: Anna Mata ([www.naandayoga.com](http://www.naandayoga.com))

## TAI-TXI ITXI-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 5 d'abril (10 sessions)  
 Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)  
 Professora: **Roser Alcove**

## DANCELATIN

Anteriorment anomenat "balls sense parella". Si t'agrada ballar vine a aprendre'n. Faràs exercici i t'ho passaràs bé. Es balla el txà-txa-txa, la samba, la batxata, el rock, el batxatango i coreografies diverses.  
**Dilluns de 19 a 20h** a partir del 4 d'abril (10 sessions)  
 Preu: **18 €/mes** (curs anual)  
 Professora: **Elena Barrioso de Pas Bàsic** ([www.pasbasic.com](http://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 ceditos gratuïtament en el moment de l'activitat), ambdues programades quizenalment. 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](http://www.alella.cat/gentgran60)  
 Esdeveniment dins del programa de Gent Gran 6.0

## CURS D'AUTODEFENSA FEMINISTA

Proposta adreçada a dones a partir dels 30 anys, no mixta. El curs és teòric i pràctic interactiu, amb jocs de rol i entrenament físic. L'objectiu és aprendre a identificar expressions de violències masclistes, tan verbals com físiques, i facilitar eines concretes per ajudar a resoldre aquestes situacions violentes.  
**Dimecres de 19 a 21 h** del 27 d'abril al 22 de juny (9 sessions)  
 Preu: **gratuït** (places limitades)  
 Professora: **Karin Konkle**  
 Programat en el marc de les Jornades del 8 de març

## 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.

## PRIMER CONTACTE AMB LA INFORMÀTICA

Deien que el futur era digital, i sembla que ja hi hem arribat! La informàtica ens pot facilitar la vida en moltes ocasions, el fet és trencar el gel per entendre'ns-hi. En aquest curs aprendrem com fer servir l'ordinador des de l'inici per tal que aquest es converteixi en el nostre aliat a l'hora de fer qualsevol tràmit, buscar informació, elaborar algun document, mirar fotos, comunicar-nos o, simplement, distreure'ns. Començarem des del principi per adquirir les nocions elementals.  
**Dijous de 17.30 a 19 h** a partir del 7 d'abril (5 sessions)  
 Preu: **42 €** (quota única)  
 Professor: **Jordi Font**, informàtic

## INFORMÀTICA BÀSICA. NIVELL USUARI 3.0

Farem pràctiques per aprendre a moure i copiar documents entre carpetes del mateix 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, 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 7 d'abril (5 sessions)  
 Preu: **42 €** (quota única)  
 Professor: **Jordi Font**, informàtic

## CUINA

### ARRÒS I ALTRES CEREALS DE PRIMAVERA

Aprendrem a cuinar l'arròs de diverses maneres i també altres cereals que tenen propietats nutricionals ben interessants, així podrem diversificar més els àpats en base d'hidrats. Tot plegat, per gaudir de cada plat d'una manera gustosa i saludable.  
**Dimecres 6 d'abril de 17.30 a 19.30 h** (una sessió)  
 Preu: **20 €** (quota única)  
 Professora: **Luca Marongiu**

## CARNS SENZILLES I GUSTOSES

Has cuinat alguna vegada la carn de xai o d'au amanit amb vinagreta de flors? O potser acompanyat amb una amanida floral? Aquest curs proposa jugar amb els fruits de la primavera a la cuina per oferir uns plats amb base de carn ben florits.  
**Dimecres 27 d'abril de 17.30 a 19.30 h** (una sessió)  
 Preu: **20 €** (quota única)  
 Professor: **Luca Marongiu**

## PLATS DE PRIMAVERA FREDS

Quan arriba el bon temps i hi ha gana, el que més ve de gust és un plat fred. De vegades, sigui per falta d'idees o de temps, caiem en l'eterna repetició i mengem sempre el mateix, però de receptes n'hi ha multitud! En aquest taller compartirem diverses propostes per assaborir àpats refrescants i ben gustosos per trencar la monotonia dels plats de sempre.  
**Dimecres 11 de maig de 17.30 a 19.30h** (una sessió)  
 Preu: **20 €\* (quota única)**  
 Professor: **Transi Pitarch Isart**

## SOPAR AMB AMICS

Si t'encanta ser l'amfitrió, rebre convidats a casa i delectar-los amb els millors plats, aquest curs és per a tu. Tens ganes d'oferir propostes noves, plats deliciosos i que llueixin, durant aquesta sessió aprendràs receptes per sorprendre i satisfer a tothom. Que les olives, torradetes, formatges i patés estan molt bons, però hi ha un grapat d'alternatives per llepar-se els dits!  
**Dimecres 25 de maig de 17.30 a 19.30 h** (una sessió)  
 Preu: **20 €** (quota única)  
 Professora: **Transi Pitarch Isart**

## TAST

### HARMONIES DE MADUIXES DEL MARESME

El Maresme gaudeix d'una horta excepcional i quan arriba el bon temps les maduixes, ja ben esperades, fan les delícies de tots els paladars. Encara te les prens amb nata? Això és perquè no les has maridat amb un escumós rosat, o amb anxoves i mató, o amb vinagre balsàmic entre tantes altres opcions. Deixa't sorprendre amb alternatives ben dolces!  
**Dijous 28 d'abril a les 19 h** (una sessió)  
 Preu: **20 €** (quota única)  
 Professora: **Ramon Roset**, especialista amb tast ([www.tastaemocions.cat](http://www.tastaemocions.cat))

### TAST VINS ROSATS

Elaborat amb raïm negre o amb barreja de negres i blancs, el vi rosat té una maceració breu que li dona aquest color característic. Reuneix les qualitats de blancs i negres, i n'omet els inconvenients, amb tot, sembla que de vegades tendeix a quedar a l'ombra. En aquest tast donarem l'espai que es mereix al vi rosat, una alternativa perfecta per acompanyar àpats lleugers. Recorrerem diverses Denominacions d'Origen, entre elles la DO Alella, en què el vi rosat hi té una especial presència.  
**Dijous 2 de juny a les 19 h** (una sessió)  
 Preu: **20 €** (quota única)  
 Professor: **Montse Velasco**, sommelier i Nas d'or del 2011

## IDIOMES

### ANGLÈS

Amb LES Idiomes ([www.lesidiomes.com](http://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 a 12 h** a partir del 4 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Maria de Molina

**BEGINNERS B**  
**Dilluns i dimecres d'11 a 12h** a partir del 4 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Mercedes Heaphy

**ELEMENTARY A**  
**Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h** a partir del 4 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Maria de Molina

**PRE-INTERMEDIATE A**  
**Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h** a partir del 5 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Mercedes Heaphy

**PRE-INTERMEDIATE B**  
**Dilluns i dimecres de 9 a 10 h** a partir del 4 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Mercedes Heaphy

**INTERMEDIATE A**  
**Dilluns i dimecres de 10 a 11 h** a partir del 4 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Maria de Molina

**CONVERSA INICIAL**  
**Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h** a partir del 5 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Mercedes Heaphy

**CONVERSA INTERMIG**  
**Dilluns i dimecres de 10 a 11 h** a partir del 4 d'abril (20 sessions)  
 Professora: Mercedes Heaphy

**CONVERSA SUPERIOR**  
**Dimarts i dijous de 16 a 17 h** a partir del 5 d'abril (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 A2**  
 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 4 d'abril (10 sessions)

**INTERMÉDIAIRE nivell B1**  
 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 4 d'abril (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 5 d'abril (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)

**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 4 d'abril (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 5 d'abril (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 5 d'abril (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 4 d'abril  
 Preu: Intercanvi  
 Contacteu-nos a: [rperez13@xtec.cat](mailto:rperez13@xtec.cat)  
 Visiteu-nos a <http://aprenem.bloc.cat>.



- MESURES PER A COVID19**  
 La programació s'adaptarà a la normativa sanitària vigent
- LLEGIU AMB ATENCIÓ**
- La programació d'aquest trimestre comença el 4 d'abril
  - 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**
- 29 i 30 de març: Antigues usuàries i usuaris de Can Lleonart i veïnat d'Alella
  - A partir del 31 de març: per a tothom. Presencialment: de 8.30 a 13h i de 16.30 a 20h. Online: [www.alella.cat/canlleonart](http://www.alella.cat/canlleonart)

- FORMA DE PAGAMENT**
- Domiciliació bancària
  - L'import de les activitats es facturarà de l'1 al 5 de cada mes següent al que s'efectuï l'activitat

- PROCEDIMENT DE BAIXA**
- Per donar-se de baixa d'una activitat o sortida cal omplir el formulari que podeu trobar:
    - A la nostra pàgina web [www.alella.cat/canlleonart](http://www.alella.cat/canlleonart)
    - Al despatx d'informació de Can Lleonart
    - Demanant-lo per correu electrònic a [canlleonart@alella.cat](mailto:canlleonart@alella.cat)
  - CURSOS ANUALS I TRIMESTRALS  
 Cal entregar-lo **abans del dia 25** del mes.
  - MONOGRÀFICS  
 Cal entregar-lo **5 dies abans** de l'esdeveniment.

- DESCOMPTES**
- 5% de descompte pel 2n membre de la família.
  - 5% de descompte a partir del 2n curs del mateix trimestre.
  - 10% de descompte per a cadascun dels membres de família nombrosa o monoparental (cal presentar documentació).
  - Els descomptes no són acumulables.
  - Els cursos i esdeveniments d'una sola quota no tenen descomptes.

**Can Lleonart** Plaça dels Germans Lleonart d'Alella  
**Telèfon** 93 540 40 24  
**Horari** de dilluns a dijous de de 8.30 a 13 i de 16.30 a 20 h.  
 Divendres de 8.30 a 13h.

**Més informació**  
[www.alella.cat/canlleonart](http://www.alella.cat/canlleonart)  
 @canlleonart

