

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

HIPOPRESSIUS

Descobreix els beneficis de la gimnàstica hipopressiva, la qual es basa en la realització d'exercicis abdominals, posturals i respiratoris amb l'objectiu de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià. A més, ens ajuda a millorar la posició, disminueix els mals d'esquena, ajuda a prevenir prolapses, problemes d'incontinència i millora la funció sexual (contraindicat per a les persones que tenen hipertensió arterial).

Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 10 d'octubre (10 sessions)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 10 d'octubre (10 sessions) també per persones després del part i postpart

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 10 d'octubre (10 sessions)

Preu: **20,50 €/mes** (curs anual)

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

SWING – LINDY HOP

El Lindy Hop és un ball en parella originat al barri de Harlem (Nova York), amb l'auge de la música swing. Es caracteritza per ser un ball social on ambdues parts de la parella té una gran llibertat per improvisar i expressar-se a la vegada que ballen conjuntament. En aquest curs aprendràs els passos bàsics per començar a ballar i moure't a ritme de swing!

Dilluns de 17.30 a 19 h a partir del 10 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Francesc Bujosa**, ballarí a la companyia En Jazz (@cia.enjazz)

DANCELATIN

Si t'agrada ballar vine a aprendre'n. Faràs exercici i t'ho passaràs bé. Es balla el txa-txa-txa, la samba, la batxata, el rock, el batxatango i coreografies diverses. Curs anteriorment anomenat "balls sense parella".

Dilluns de 19 a 20 h a partir del 10 d'octubre (10 sessions)

Preu: **18 €/mes** (curs anual)

Professora: **Elena Barrioso**, professora de ball a Pas Bàsic (pasbasic.com)

BALL D'ENVELAT I FESTA MAJOR

Vine a aprendre els balls d'envelat per ballar amb les orquestres de la festa major! Si vols perfeccionar la samba, el txa-txa-txa, el tango, el bolero, el pasdoble, el vals, el rock&roll, el fox, la batxata, la salsa i el batxatango ara en tens l'oportunitat.

Dilluns de 20 a 21 h a partir del 10 d'octubre (10 sessions)

Preu: **18 €/mes** (curs anual)

Professora: **Elena Barrioso**, professora de ball a Pas Bàsic (pasbasic.com)

MICROGIMNÀSTICA MOVIMENT DOLKA

Treball de consciència i reeducació corporal. Amb petits moviments acompanyats amb la respiració, anem alliberant el cos de les tensions acumulades a les cadenes musculars. Recuperem la flexibilitat i l'elasticitat perduda sense forçar, ni tensar el cos. Va molt bé per ciàtiques, mals d'esquena, migranyes i contractures en general.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

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

PILATES

Pilates és un sistema d'exercicis cos-ment, on l'objectiu és un treball musculoesquelètic òptim: força, flexibilitat i resistència. Beneficis: Tonificació i elongació muscular, d'enfortiment abdominal i sòl pelvià, millora la postura, l'equilibri i coordinació, reducció de l'estrès i dolors d'esquena, major consciència cos-ment. El resultat: un cos equilibrat i alineat que està en forma, que se sent revitalitzat, que es mou amb facilitat. Et trobes millor, et sents millor!

Dimarts de 15.15 a 16.30 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 9.15 a 10.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 15.15 a 16.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Preu: **23,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Nathalie Plans**, professora titulada i formada a Barcelona i Montpel·lier (França)

IOGA

Amb la pràctica del ioga es beneficia la salut del cos i de la ment.

Professora: **Anna Mata**, naandayoga.com

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

VINYASA IOGA SUAU

Ens guiarem per la connexió amb el cos i la respiració de manera conscient. Flow suau de seqüències encadenades per acabar en un espai de relaxació pel cos i la ment. No calen coneixements previs.

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

VINYASA IOGA 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 20.30 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

YIN IOGA - nou!

Sessions suaus on les postures sostingudes i menys actives, permeten estirar el cos i calmar la ment a través de l'estimulació dels meridians.

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 5 d'octubre (10 sessions)

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 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Roser Alcover**

CAMINEM I FEM SALUT I MARXA NÒRDICA

Els **dimarts a les 9.30 h**, quinzenal a partir del 4 d'octubre

Lloc: Pavelló d'Esports Municipal Abelardo Vera

Inscripcions: www.alella.cat/gentgran60

CAMINEM I FEM SALUT

Sessions adreçades a persones de més de 60 anys que vulguin adquirir o mantenir un hàbit regular de caminar. Estan orientades a ser un primer pas per posar-se en forma i establir una rutina de realització d'activitat física. Tenen una durada aproximada d'1 h i mitja a 2 h i es porten a terme utilitzant com a base les diferents Rutes Saludables del municipi.

CAMINADES DE MARXA NÒRDICA

Sessions adreçades a persones de més de 60 anys que ja tinguin hàbit de caminar de manera regular i vulguin aprendre o practicar la tècnica de la Marxa Nòrdica. Tenen una durada aproximada de 2 a 3 h i es porten a terme seguint diferents itineraris que poden combinar medi natural i trama urbana i interurbana.



BARCELONA CANALLA



Dimecres 19 d'octubre a les 9.30 h Parada Bus Alella

A càrrec de **Cristian Mir**, llicenciat en història (Universitat de Barcelona)

La Barcelona prohibida dels bordells, *meublés*, teatres, music halls i antres de tota mena on es barrejaven burgesos i anarquistes amb transformistes i prostitutes. Entre el Paral·lel i la Rambla, el Barri Xino era el lloc on tot allò prohibit era permès. Des de la *Belle Époque* als anys 20, de les cupletistes als tangos, la República i la postguerra i de l'arribada dels marines americans a la democràcia.

Preu: **16 €** (quota única)

DESCOBRIM LES RAMBLES



Dimecres 23 de novembre a les 9.30 h Parada Bus Alella

A càrrec de **Cristian Mir**, llicenciat en història (Universitat de Barcelona)

El passeig més famós i emblemàtic de Barcelona amaga tanta història i històries com persones el recorren a diari. L'antiga riera va veure aixecar les muralles medievals i convertir-se en l'entrada de Barcelona, omplir-se d'esglésies i convents fins esdevenir el centre neuràlgic de la ciutat. Passeig on menestrals, obrers i burgesos conviuen amb els mercats, i on competien grans teatres entre floristes i curiosos. L'únic carrer que Lorca desitjava que no acabés mai ens descobrirà els seus secrets.

Preu: **16 €** (quota única)



DE BESALÚ A BEUDA. CAMINS DELS MIQUELETS

Dimecres 5 d'octubre a les 7.30 h Parada de bus Alella

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

Heu llegit *La venjança del bandoler* de Martí Gironell? Voleu passejar per les terres per on van passar els fets d'aquesta novel·la? Doncs no us perdeu aquesta caminada que passa per llocs molt singulars. Nivell fàcil – Distància 8,5 km - Desnivell de pujada 310 m i de baixada 155 m – 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.

Preu: **26 €** (quota única)

ERMITES DEL CORB. CAMINANT ENTRE VOLCANS

Dimecres 26 d'octubre a les 7.30 h Parada de bus Alella

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

A aquesta ruta entre volcans, caminant per sobre antigues colades de lava, es pot descobrir Sant Miquel i Sant Martí del Corb. Petites ermites que conformen el romànic més secret i amagat de la Garrotxa. Nivell moderat suau. Distància 12,5 km. Desnivell de pujada 270m i de baixada 285m – 6h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.

Preu: **26 €** (quota única)

ESPAI NATURAL GUILLERIES – SAVASSONA

Dimecres 16 de novembre a les 7.30 h Parada de bus Alella

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

Aquest itinerari, ens permetrà descobrir alguns racons amagats de les Guilleries plens d'història i llegendes. Tombes neolítiques, poblats ibèrics, castells, esglésies i balms espectaculars, ompliran el nostre recorregut enmig d'un idíl·lic paisatge. Veurem l'església romànica de Tavèrnoles, el poblat ibèric de Savassona, l'ermita de Sant Feliu, el castell de Savassona i l'església de Sant Pere, la font de la Baronessa. Nivell suau – Distància 7,5 km Desnivell de pujada 240 m i de baixada 240 m – 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.

Preu: **26 €** (quota única). *Possibilitat de dinar al Restaurant Colomer 'Can Janot'.*



ASTOR PIAZZOLLA (1921-1992), CONSIDERAT PER ALGUNS COM EL GERSHWIN ARGENTÍ

Dijous 6 d'octubre a les 19 h

A càrrec de **Joan Vives**, divulgador musical

Astor Piazzolla va ser un bandoneonista i compositor capaç de renovar el tango convertint-lo en una eina d'expressió musical genuïna del segle XX. Ben aviat, les seves innovacions rítmiques, tímbriques i harmòniques li van valer les crítiques més dures per part dels "tangueros" de la vella guàrdia, que el varen arribar a qualificar d'assassí del tango. "Adiós Nonino", "Libertango", "Oblivión" o Estaciones porteñas" han esdevingut obres de referència del seu catàleg.



QUAN CRIDEM ELS NOSTRES NOMS

Dijous 1 de desembre a les 19 h

A càrrec de **Alba Alfageme**, psicòloga de violència masclista i perspectiva de gènere.

A *Quan cridem els nostres noms*, Alba Alfageme exposa de manera clara i directa les conseqüències psicològiques que té el patriarcat en les dones i ofereix eines per alliberar-se d'aquesta càrrega. A través de la seva veu, obra i xerrada ens endinsaran en la realitat del #MeToo i el #cuéntalo, la hipersexualització dels cossos, la perversió del missatge, el purple washing, la identitat i la interseccionalitat, l'autodefensa feminista o la sororitat, entre d'altres.

Programat en el marc de les Jornades 25N



LA POESIA I LA LITERATURA COM A BÀLSAM AL PATIMENT MENTAL



Dijous 22 de desembre a les 19 h

A càrrec de **Joana Masó**, filòloga, Princesa Inca, activista i poetesa, i **Edgar Vinyals**, integrador social

Una tertúlia per celebrar l'aventura de viure tot i els moments difícils que sovint transitem. Un espai de reflexió sobre l'art de sobreviure el patiment mental i com la poesia i la lectura resulten bàlsam, antídote i ens permeten aprendre del que a vegades vivim com incomprensible.

Programat en el marc de les Jornades de Salut Mental

INFORMACIÓ

- La programació d'aquest trimestre comença el 4 d'octubre
- 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 nombre mínim de persones inscrites no es duran a terme

INSCRIPCIONS

- 13 i 14 de setembre: antigues usuàries i usuaris de Can Lleonart i veïnat d'Alella

- A partir del 15 de setembre: per a tothom

Presencialment: de 8.30 a 13 h i de 16.30 a 20 h

Online: 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

- No es tramitaran baixes dins del mes en curs. Sempre seran efectives a partir del mes següent

- Per donar-se de baixa d'una activitat o sortida cal omplir el formulari que podeu trobar:

- A la nostra pàgina web alella.cat/canlleonart
- Al despatx d'informació de Can Lleonart

- Cal fer-ho en els següents terminis:
 - CURSOS ANUALS I TRIMESTRALS: Cal entregar el formulari abans del dia 25 del mes.
 - MONOGRÀFICS: Cal entregar el formulari 5 dies abans de l'activitat.

- El formulari entregat fora de termini serà efectiu al mes següent.

DESCOMPTES

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

- Els cursos i activitats de quota única 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 h i de 16.30 a 20 h.

Divendres de 8.30 a 13 h.

Més informació

www.alella.cat/canlleonart

@canlleonart

organitza



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura





cursos i tallers
inscripcions a partir del 13 de setembre

IDIOMES

ANGLÈS

Realitzat per LES Idiomes (www.lesidiomes.com)
Les persones inscrites de nou hauran de fer una prova de nivell online a la web de Les Idiomes (lesidiomes.com/prova-de-nivell/).
Des de l'acadèmia es comunicarà el nivell que li correspon a cada alumne.
Preu: **35 €/mes** (curs anual)

CONVERSA INICIAL
Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)
Professora: **Mercedes Heapy**

CONVERSA INTERMIG
Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)
Professora: **Mercedes Heapy**

CONVERSA SUPERIOR
Dimarts de 15.45 a 17.15 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)
Professor: **Mark Brown**

ELEMENTARY nivell inicial
Un curs per a persones amb nocions bàsiques. Vine a aprendre anglès des d’una mirada pràctica i engrescadora!
Dimecres de 9 a 10.30 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)
Professora: **Mercedes Heapy**

PRE-INTERMEDIATE nivell intermig
Dirigit a persones que tenen la capacitat de processar informació senzilla i directa i començar a expressar-se en contextos coneguts.
Dimecres de 10.30 a 12 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)
Professora: **Mercedes Heapy**

INTERMEDIATE nivell intermig-alt
Destinat a aquelles persones que hagin estudiat dos o tres anys d’anglès o tenen coneixements equivalents al que se obté a batxillerat i volen consolidar i ampliar aquest nivell.
Dimecres de 12 a 13.30 h a partir del 5 d’octubre (10 sesions)
Professora: **Mercedes Heapy**

FRANCÈS

Realitzat per Mon Petit Atelier (escolaiespaidefrances.com)
Professora: **Nolwenn Guyonvarch**
Preu: **35 €/mes** (curs anual)

DÉBUTANT nivell inicial
Per a qui tingui coneixements bàsics i vulgui seguir aprenent francès.
Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE nivell intermig
Per a qui tingui certs coneixements de gramàtica i vocabulari i vulgui ampliar el nivell de vocabulari i la seva fluïdesa.
Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)

AVANCÉ nivell alt
Per a qui tingui uns coneixements sòlids de gramàtica i vocabulari suficients per a mantenir converses fluïdes sobre temes d’actualitat.
Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)

ITALIÀ

Professora: **Elena Lussu**, llicenciada en Filologia Clàssica (Univ. Cagliari)
Preu: **35 €/mes** (curs anual)

INTERMEDIO nivell intermig
Pels que volen continuar els seus estudis d’italià i la seva cultura.
Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

SUPERIOR nivell alt
Curs pensat per les persones que dominen l’idioma i volen reforçar els seus coneixements i millorar la seva fluïdesa.
Dimarts de 10.30 a 12 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

PRINCIPIANTE nivell inicial
Destinat a persones que s’aproximen per primera vegada a l’italià.
Dimarts de 12 a 13.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

ALEMANY

Professora: **Anastasia Mishina**, llicenciada en Filologia Germànica.
Preu: **35 €/mes** (curs anual)

EINLEITUNG nivell inicial
Un curs indicat per als que hagin tingut cap o molt poc contacte amb l’alemany. Coneixereu els fonaments de l’idioma per crear la base per al futur aprenentatge.
Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 6 d’octubre (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN nivell alt
Dirigit per a les persones que tinguin la base de gramàtica i lèxic i vulguin aprofundir la teoria i practicar l’idioma parlat. Escoltareu, llegireu i parlareu sobre temes d’interès.
Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 6 d’octubre (10 sessions)

FORTSETZUNG nivell intermig
Destinat a les persones que tinguin els fonaments de l’alemany i vulguin continuar creant la base sòlida de gramàtica i lèxic. Apreneu l’alemany escoltant, llegint i parlant.
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

APRENEM ALELLA: INTERCANVIS LINGÜÍSTICS

Tallers d’intercanvi lingüístic - català, castellà, alemany, italià, francès i anglès- amb persones voluntàries.
Dilluns de 18 a 20.30 h a partir del 10 d’octubre (una sessió setmanal)
Preu: Intercanvi
Inscripcions contactant amb: rperez13@xtec.cat (Rosa Pérez)
Visiteu-nos a http://aprenem.bloc.cat

CONEIXEMENT

COM MIREM UN QUADRE

A partir de l’observació i dels comentaris sobre aspectes formals i tècnics de les obres, crearem un diàleg obert i participatiu i podrem matisar i enriquir la nostra mirada. No requereix de cap coneixement previ.
Dilluns 17 a 18 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)
Preu: **20,50 €** (curs anual)
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora (@anarocasastre_art)

COLORS, PINZELLS, PINTURA!

En aquest curs anual començarem revisant tècniques bàsiques de composició, encaix, clarobscur, volum i color per anar aprofundint en la pràctica de la pintura. No és necessari tenir coneixements previs encara que certes nocions de dibuix són recomanables.

Dilluns 18 a 20 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 € + material extra a càrrec de l’alumnat** (curs anual)
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora (@anarocasastre_art)

LLAPIS, PAPER, DIBUIX!

Partirem d’exercicis i de propostes que ens ajudin a assolir la capacitat d’observar i de dibuixar el que ens envolta amb diferents tècniques com el carbonet, el grafit, la tinta, l’aquarel·la... No cal tenir coneixements previs.
Dimarts de 18 a 20 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes** (curs anual) + material extra a càrrec de l’alumnat
Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora (@anarocasastre_art)

ELS SECRETS DELS ÍBERS

A l’arribada dels romans, la Península Ibèrica era un mosaic de pobles i cultures. De la Prehistòria al tartessis, fenicis, grecs, ibers i celtibers. Un viatge al nostre passat més llunyà.
Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 4 d’octubre (8 sessions)
Preu: **63 €/mes** (quota única)
Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història per la UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica.

BARCELONA ARA I ABANS

Com era la plaça de Catalunya fa cent anys? I els primers edificis del Passeig de Gràcia? Podem imaginar una Sagrada Família en mig de camps de conreu? Un viatge en el temps a través de les fotografies de l’Arxiu Històric.
Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 4 d’octubre (8 sessions)
Preu: **63 €/mes** (quota única)
Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història per la UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica.

CURS D’INSTAGRAM I FACEBOOK

Aprendràs a crear un perfil d’usuari, sabràs com etiquetar, fer comentaris o enviar missatges privats... I com no, aprendràs a crear “històries” i “reels”. Treballarem a partir de les bones pràctiques en comunicació a les xarxes socials, abordant temes tan importants com la privacitat i la identitat digital.
Dimarts de 18.30 a 20 h a partir 18 d’octubre (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professora: **Olga Zuloaga** (zuloagalmatge.com)

CONJUNT D’UKELELES

Espai on podràs a prendre a tocar l’ukelele a través de dinàmiques grupals i cançons conegudes. Jugarem amb bases, diferents acompanyaments i aprendrem la tècnica de l’instrument de forma divertida. No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l’instrument.
Dimarts de 20 a 21.30 h a partir 4 d’octubre (10 sessions)
Preu: **26,50 €** (curs anual)
Professor: **Emili Cuenca**, professor de Ressò, Centre d’estudis musicals, d’Alella

CONJUNT DE GRALLES

Formes part d’alguna entitat de cultura popular i vols poder-los acompanyar amb la gralla? Sempre t’ha agradat l’instrument i vols aprendre’l a tocar? Tant si ja la saps tocar com no, al conjunt de gralles podràs compartir música popular i tradicional de manera pràctica i divertida. No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l’instrument.
Dimecres de 20 a 21.30 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professor: **Efrem Sebastià**, professor de gralla de la colla castellera Capgrossos de Mataró

BRIDGE

Professor: **Luís Almirall**, àrbitre i expert jugador de bridge
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

INICIACIÓ
Aprendrem a jugar al bridge i estimularem especialment la memòria.
Dimecres de 16.30 a 18 h a partir 5 d’octubre (10 sessions)

INTERMEDI I PRÀCTIC
Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir 5 d’octubre (10 sessions)

PERFECCIONAMENT
Treballarem situacions de subhasta i carteig més avançades per poder treure més rendiment a la nostra estratègia.
Dimecres de 19.30 a 21 h a partir 5 d’octubre (10 sessions)

AULA D’EDUCACIÓ AMBIENTAL: L’hort a casa

Si sempre has volgut tenir un hortet o ja el tens i vols millorar-ne la producció, vine a aquest taller i aprendràs a fer un hort al teu jardí, balcó o terrat! Tractarem els principis bàsics de l’agricultura (preparació del terreny, el planter, la plantació, els tractaments i la recol·lecció) i els traslladarem als nostres habitatges. Conceptes teòrics i casos pràctics.
Dimecres 26 d’octubre, 9 de novembre, 16 de novembre, 30 de novembre, 21 de desembre de 18 a 19.30 h (5 sessions)
Preu: **42 €**
Professor: **Josep M. Vallès**, enginyer agrònom i horticultor urbà

CREATIVITAT LITERÀRIA

Curs pràctic d’escriptura en què treballarem a partir de diversos disparadors per activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al temps que busquem un estil literari propi.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Elisenda Guiu**, narradora, guionista i dramaturga (elisendaguiu.com)

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL (iOS, Android i altres)

Tens un mòbil amb bona càmera i li vols treure tot el rendiment? Vols aprendre a emmarcar millor la bellesa que capten els teus ulls? Doncs aquest és el teu curs! No és necessari tenir coneixements previs de fotografia. Treballarem la composició fotogràfica per aconseguir fotografies atractives i personals. Durant el curs es realitzen sortides per la zona per fer fotografies.
Dijous de 17.30 a 19 h a partir del 6 d’octubre (8 sessions)
Preu: **63 €** (quota única)
Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista Traveler (felixlorenzo.wixsite.com/felix-lorenzo, @felixlorenzotraveler)

EDICIÓ DE FOTOS AMB EL MÒBIL (iOS, Android...)

Només et cal el telèfon mòbil per retocar les teves fotos: ajustar el contrast, la brillantor o la saturació, entre altres aspectes, 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 6 d’octubre (8 sessions)
Preu: **63 €** (quota única)
Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista Traveler (felixlorenzo.wixsite.com/felix-lorenzo, @felixlorenzotraveler)

MUSICOTERÀPIA CREATIVA

La Musicoteràpia ens ajuda a obrir i restablir canals de comunicació, aprenentatge, mobilització i expressió afavorint la creativitat i benestar interior. Connectaràs amb el món emocional a través de la música.
Divendres de 18.30 a 20 h a partir del 4 de novembre (3 sessions)
Preu: **31,50 €** (quota única)
Professora: **Anna Mata**, musicoterapeuta (naandayoga.com)

INFORMÀTICA

Els cursos d’informàtica es realitzaran a Can Lleonart. S’haurà de portar ordinador portàtil; en cas de no tenir-ne poseu-vos en contacte amb nosaltres.

PRIMER CONTACTE AMB LA INFORMÀTICA

Començarem des del principi per adquirir les nocions elementals. Apreneu com fer servir l’ordinador per fer qualsevol tràmit, buscar informació, elaborar algun document, mirar fotos, comunicar-nos o distreure’ns.
Dijous de 17.30 a 19 h a partir 6 d’octubre (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Jordi Font**, informàtic

INFORMÀTICA BÀSICA NIVELL USUARI

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. A més, també aprendrem a crear vídeos des del programa Fotos de Windows.
Dijous de 19 a 20.30 h a partir del 6 d’octubre (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Jordi Font**, informàtic

FET A MÀ

TALLER DE KOKEDAMA

El kokedama consisteix a albergar una o diverses plantes en un test orgànic de molsa en forma de bola, d’aquí el seu nom Koke (molsa) Dama (bola). Està inclòs tot el material necessari per a elaborar un kokedama: eines, sedal, substrats, molsa i una planta (Anthurium vermella o rosa).
Divendres 4 de novembre de 18 a 20 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única, inclou material)
Professora: **Glòria Uribe** (kokegarden.com)
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

ARTESANIA AMB FIBRES VEGETALS

Descobreix què pots fer amb fibres vegetals (mèdul·la, herba de mar, espart, entre d’altres). Aprèn tècniques de destelleria senzilla i fes objectes.
Dijous de 18 a 20 h a partir del 6 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 €**, inclou material (curs anual)
Professora: **Maria Escura**, restauradora
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces per restaurar no han de ser gaire grans.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 10 d’octubre (10 sessions)
Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)
Dimarts de 11.30 a 13.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Maria Escura**, restauradora
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

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. Crea objectes decoratius amb altres tècniques com decoupage, estergits, craquelats, i crea ambients shabby chic, boho chic, country...
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Maria Escura**, restauradora
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

TALLER DE TERRISSA

Taller de construcció ceràmica amb xurros. Amb fang vermell modelarem peces utilitàries amb la tècnica dels xurros. Les peces es decoraran amb engalbes i s’acabaran amb esmalt transparent.
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes** (curs anual) + despesa extra en la cocció de les peces + material extra
Professora: **Anna Rosat**, ceramista

ESPAI DE MANUALITATS

Espai de treball creatiu, des de la tècnica i la invenció. On el treball manual amb materials i paciència faran que les idees pròpies (el gust i la intenció) agafin forma d’objecte artístic.
Dijous de 10 a 12 h a partir del 6 d’octubre (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes** només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Anna Riera**, @obradordelariera
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

TALLER DE COSTURA

Un taller pensat per a aquelles persones que vulgueu aprendre a cosir, fer mitja o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova. Haureu de portar la vostra màquina de cosir.
Dijous de 10 a 12 h a partir del 6 d’octubre (10 sessions)
Dijous de 16 a 18 h a partir del 6 d’octubre (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Gemma Gili**, @gemma_gili

CUINA

TEMPS DE BOLETS

Arriba el producte estrella de la tardor, els bolets! En Miquel ens ensenyarà a treure tot el suc del fruit de la terra.
Dimecres 5 d’octubre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Miquel Aldana**, xef al restaurant Tresmacarrons del Masnou, amb estrella Michelin

PLATS TARONJA TARDOR

Arriba la tardor i, amb ella us proposem jugar amb els seus fruits ataronjats com la carbassa, pastanaga, el moniato... Preparats per a fer plats creatius plens de color de tardor per llepar-vos els dits? **Dimecres 19 d’octubre a les 17.30 h** (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Luca Marongiu**, xef al restaurant Allium de Mataró

PLATS VERDS DE TARDOR

Quan cuines un plat és tan important el seu sabor com la seva presentació. El joc de colors és una via ràpida i senzilla per triomfar a taula. A aquest curs farem la boca aigua amb tons verds i terrossos dels productes de temporada com la bleda, el bròquil, els espinacs, els pèsols... Per llepar-se els dits! **Dimecres 2 de novembre a les 17.30 h** (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Transi Pitarch**, cuinera a DO Tastets d’Alella

APERITIUS PER SORPRENDRE

Tens un esdeveniment i no saps què portar? Apuntant-te al taller d’aperitius aprendràs a triomfar a qualsevol dinar o sopar d’una manera senzilla i atractiva. Captivar a través dels sentits amb un petit espectacle de sabors està a les teves mans.
Dimecres 23 de novembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Marta Culebras i Jordi Saseta**, xefs al restaurant NouAntigó de Teià

TAST

CURS INICIACIÓ AL TAST

Desperta els sentits amb un taller sobre iniciació al tast: des del camp al paladar passant pel procés de fermentació i conservació. Vins i maridatges, descobreix-los a través d’un curs pràctic i enriquidor.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 2 de novembre (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Enric Gil**, enòleg del celler Can Roda

FORMATGES GUANYADORS DEL CONCURS DE LA SEU

En aquest tast, degustarem els formatges que han guanyat el Concurs de Formatges de la Seu 2022, que s’organitza al mes d’octubre a la Seu d’Urgell.
Dijous 20 d’octubre a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Ramon Roset**, especialista amb tast (tastaemocions.cat)

LLONGANISSA MARINADA AMB VI

En aquesta activitat farem un recorregut per les principals tècniques d’elaboració de llonganissa artesana que es fan a Catalunya, aprendrem a tastar-les per apreciar-nr tota la seva riquesa gustativa i descobrirem quins són els vins més adients per gaudir-les amb plenitud.
Dijous 17 de novembre a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Ramon Roset**, especialista amb tast (tastaemocions.cat)

VINS DE LA MEDITERRÀNIA: MALLORCA

Els vins de la Mediterrània tenen moltes característiques en comú: el sol on creix la vinya té particularitats que determina el seu sabor. Es tracta de vins marcats pel sol i amb molts accents balsàmics, estructura i volum. A aquest tast podràs descobrir secrets i curiositats que gaudiràs a través del teu paladar; en concret, dels vins de Mallorca.
Dijous 15 de desembre a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Pep Pou**, sommelier a Els Bardissots