



Propostes d'activitats, formació contínua i de lleure de l'Ajuntament de Manresa i entitats ciutadanes:

- MES (Manresa Esport i Salut)
- GGM (Gent Gran Manresa)
- CamiNAT (Caminades de Salut i Natura)
- FormaTIC (Formació en TIC: Tecnologies de la Informació i la Comunicació) (17a edició)
- Aules de Cultura (16a edició)
- Tallers d'Art (13a edició)

CURSOS, TALLERS I ACTIVITATS

Curs acadèmic
(setembre 2017 - juny 2018)
i primer quadrimestre
(setembre 2017 - gener 2018)



Ajuntament
de Manresa





ESPAI DE GENT GRAN DE L'ATENEU DE LES BASES

De dilluns a divendres de 10 a 12 h del matí i de 17 a 19 h de la tarda

L'Espai acull la Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Manresa, entitat que ofereix diferents comissions i tallers:

Assistencial: voluntaris que donen suport a les Residències de la ciutat

Xerrades i Conferències: sobre temes d'interès per la Gent Gran

Caminades: amb la finalitat de realitzar l'exercici físic i conèixer nous indrets de l'entorn de la ciutat

Viatges: Durant el curs, es fan dos viatges llargs i cada mes es fa una excursió d'un dia

Aules de retrobament: cursos que s'imparteixen durant el curs: pintura sobre roba, català, bridge, música, pintura i dibuix, poètica i prosa i ceràmica

Àrea Social Centre Cívic 2n. pis.

Contacte: cojubmanresa@hotmail.com / Tel. 93 872 89 16 - 620 819 406 / www.cojubmanresa.com



C/Cintaires amb Balmes
08242 Manresa
93 515 30 31
info@ateneulesbases.cat
www.ateneulesbases.cat

Diverteix-te aprenent a tocar les cançons que més t'agradem amb el teu instrument preferit!



INSTRUMENT

Guitarra acústica - Guitarra elèctrica
Baix - Bateria - Cant



TALLER

Taller de cançons
(Espai per la interpretació i creació)



COMBO

Grups instrumentals
(Formació dins un grup instrumental i vocal)



MÚSICA AVANÇADA

Taller de Dj - Taller de Producció BEATMAKER
Taller de Producció ABLETON LIVE

www.centredcreaciomusical.cat



CASA DE LA MÚSICA DE MANRESA ES UN PROJECTE COMPARTIT PER:



Institut Català de les Empreses Culturals



Ajuntament de Manresa



CURSOS, TALLERS I ACTIVITATS

Curs acadèmic
(setembre 2017 - juny 2018)
i primer quadrimestre
(setembre 2017 - gener 2018)

Propostes d'activitats, formació contínua i de lleure de l'Ajuntament de Manresa

- MES (Manresa Esport i Salut)
- CamiNAT: Caminades de Salut i Natura
- GGM (Gent Gran Manresa)
- FormaTIC: 17a. edició
- Aules de Cultura: 16a. edició
- Tallers d'Art: 13a. edició

Què són?

MES (Manresa Esport i Salut)

El programa d'activitats físiques per adults i gent gran de l'Ajuntament de Manresa consta d'un programa de sessions dirigides de gimnàstica (de manteniment i dolça) i un programa de caminades cardiosaludables, el Pas a Pas fent Salut, específicament adreçat a combatre el sedentarisme i a reduir els riscos que provoca.

CamiNAT (Caminades de Salut i Natura)

Agrupa diferents caminades amb els objectius de millorar la salut i gaudir alhora de diferents indrets d'interès natural, patrimonial i paisatgístic del nostre entorn i de Catalunya.

GGM (Gent Gran Manresa)

El programa d'activitats formatives Gent Gran Manresa respon a la perspectiva de l'envelliment actiu, promogut per l'Organització Mundial de la Salut, entès com a procés pel qual s'optimitzen les oportunitats de salut, participació i seguretat, a fi de millorar la qualitat de vida de les persones a mida que envelleixen. En aquest sentit, una formació contínua al llarg de la vida esdevé una bona opció pel desenvolupament personal i social.

FormaTIC (Formació en TIC)

FormaTIC és un programa de formació en Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) -informàtica bàsica i iniciació a internet-. És promogut i coordinat per l'Ajuntament de Manresa i es concreta en tallers d'iniciació i monogràfics.

Aules de Cultura i Tallers d'Art

Les Aules de Cultura són propostes formatives d'àmbits diversos: art i humanitats, ciències socials i participació ciutadana, ciència, natura i medi, benestar i creixement personal, memòria, activitat física suau i agroecologia.

Els Tallers d'Art plantegen propostes d'arts plàstiques, artesanía i decoració, teatre, expressió corporal, poesia, balls, danses i música.

Les Aules de Cultura i els Tallers d'Art s'emmarquen

en l'àmbit de la formació sociocultural, es dirigeixen bàsicament a públic adult i s'organitzen des de l'Ajuntament de Manresa i des d'entitats ciutadanes.

Durada

Hi ha propostes formatives que funcionen durant tot el curs acadèmic, de setembre a juny/juliol, i activitats que són quadrimestrals, trimestrals o de durada inferior.

Curs acadèmic:

MES (Manresa Esport i Salut)

ES01 i ES02: Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018
Ambdós amb els següents períodes festius:

- Festa de Nadal: del 22 de desembre de 2017 al 5 de gener de 2018.
- Festa de Setmana Santa: del 26 de març al 2 d'abril de 2018.

GG (Gent Gran)

Del 12 de setembre de 2017 al 30 de juny de 2018

Places i llocs

A cada proposta formativa s'especifiquen les places i el lloc on es fan.

MES (Manresa Esport i Salut)

Els grups tenen entre 15 i 35 places i es porten a terme a: Ateneu Les Bases (L'accés per a nous alumnes als grups programats a les instal·lacions de l'Ateneu les Bases, serà només per a persones beneficiàries de la Tarificació Social), pavelló Pujole, escoles La Font i Renaixença, AVV Valldaura, Pujada Roja, Sant Pau, Casal la Font, Casal Gent Gran Balconada.

GGM (Gent Gran Manresa)

Els grups es porten a terme als locals de les associacions de veïns, centre cívic Selves i Carner, Casal de la Gent Gran de la Balconada, Club de jubilats de les Escodines, Ateneu de les Bases, Escola d'Art, Casal de la Gent Gran de Manresa, etc.

FormaTIC

Els tallers FormaTIC tenen entre 12 i 15 places i es realitzen a les aules informàtiques del Casal de les Escodines i del Centre Cívic Selves i Carner.

Nota: Malauradament, no sempre es pot garantir el 100% del bon funcionament dels ordinadors i de la connexió a internet.

Aules de Cultura i Tallers d'Art

Les propostes formatives es porten a terme als següents equipaments municipals: Casal de les Escodines, Centre Cívic Selves i Carner, Centre Cultural del Casino, Casa Flors Sirera, edifici Joan Amades i a les seus de les entitats organitzadores.

Adreces

- Ateneu Les Bases (biblioteca, espai esportiu, espai de gent gran...): c/ Cintaires, 30-32
- Casa Flors Sirera: c/ Saleses 10
- Casal de la Gent Gran de la Generalitat: c/Circumval·lació, 60
- Casal de les Escodines: c/ Sant Bartomeu, 50
- Centre Cívic Selves i Carner: c/ Bernat Oller, 14-16
- Centre Cultural del Casino: Passeig Pere III, 27, baixos
- Edifici Joan Amades: c/ St Blai, 14
- Pavelló del Pujole: c/Sant Fruitós, s/n

Material

En les propostes formatives d'Aules de Cultura organitzades per l'Ajuntament de Manresa es facilitarà material a l'alumnat (referències bibliogràfiques, article, links, etc.), un dossier i folis.

En alguns Tallers d'Art organitzats per l'Ajuntament (s'especifica en cada cas) l'alumne ha de portar una quantitat de diners en metàl·lic el primer dia per tal que es pugui comprar el material comú. S'indicarà també si cal alguna altra eina o material que l'alumne hagi de portar.

Preu general i reduccions

El preu s'especifica en cadascuna de les propostes formatives.

MES (Esport i salut)

Tarifació Social

Els preus públics del programa municipal "Manresa Esport i Salut", preveu la reducció de la quota en funció del nivell d'ingressos anuals de la unitat familiar dels alumnes que no superin els barems de renda anual fixats al següent quadre:

Unitat familiar* de:	Reducció del 50%	Reducció del 25%
1 persona	12.383,00	14.859,60
2 persones	16.097,90	19.317,48
3 persones	19.812,80	23.775,36
4 persones	23.527,70	28.233,24
5 persones	27.242,60	32.691,12
6 persones	30.957,50	37.149,00
7 o més persones	34.672,40	41.606,88

*Per tal d'acreditar els ingressos de les persones que conviu en l'habitatge, els residents l'habitatge que siguin majors d'edat hauran de prestar el seu consentiment per tal que l'Ajuntament pugui verificar els seus ingressos telemàticament a través de l'Agència Estatal d'Administració Tributària o de qualsevol altra administració pública.

L'accés per a nous alumnes als grups programats a les instal·lacions de l'Ateneu les Bases, serà només per a persones beneficiàries de la Tarifació Social

FormaTIC

El preu públic aprovat del taller per a l'any 2017 és de 3 € /h.

- S'aplica un descompte del 50% en el taller "Iniciació a la informàtica i internet"
- S'aplica un descompte del 100% per als 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)

Aules de Cultura i Tallers d'Art

El preu s'estipula en funció dels criteris de cada entitat organitzadora. Els que organitza l'Ajuntament de Manresa són gratuïts o seran d'aplicació els preus públics per l'any 2017.

Inscripcions

MES i GGM

La inscripció es formalitza **trucant al 010**, de dilluns a dijous de 8.30 a 17 hores i els divendres de 8.30 a 14 hores (si truqueu des d'un mòbil al 93 878 23 01).

FormaTIC, Aules de cultura i Tallers d'Art

Per telèfon o personalment a:

- **Oficina d'Atenció Ciutadana:** Plaça Major, 1, baixos. Tel 010. De dilluns a dijous, de 8.30 a 18 h i divendres, de 8.30 a 15 h

- **Casal de les Escodines:** c/ Sant Bartomeu, 50. Tel 93 872 54 54. De dilluns a divendres, de 10 a 14 h i de 16 a 21 h. Dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h
 - **Centre Cívic Selves i Carner:** c/ Bernat Oller, 14-16. Tel 93 872 74 77. De dilluns a divendres, de 16 a 21 h
- En el cas de les Aules de Cultura i dels Tallers d'Art també a:
- **Regidoria de Cultura:** Passeig Pere III, 27, baixos. Tel 93 875 34 10. Ext. 10. De dilluns a divendres, de 8.30 a 15 h
 - En alguns casos la inscripció es fa a les **seus de les pròpies entitats organitzadores**

Dades necessàries

1. Codi del curs i grup
 2. Nom i cognoms
 3. DNI
 4. Data naixement
 5. Adreça, població i CP
 6. Telèfon mòbil i/o altre telèfon de contacte
 7. Correu electrònic
 8. Número de compte corrent (si el pagament es fa per domiciliació bancària)
- Les places es cobriran per rigorós ordre de sol·licitud i no es formalitzarà cap inscripció si no es poden facilitar totes les dades

Termini d'inscripció

MES (Manresa Esport i Salut)

S'estableixen dos períodes d'inscripció:

Alumnes del curs passat: del **29 d'agost a l'1 de setembre**

Alumnes nous: a partir del dilluns **4 de setembre**

CamiNAT (Caminades de Salut i Natura)

NAT01 i NAT02: a partir del dilluns **4 de setembre**

NAT03 a NAT07: comença el dimarts **19 de setembre**

GGM (Gent Gran Manresa)

A partir del **6 de setembre**

FormaTIC

Comença el **6 de setembre** i finalitza 2 dies abans del seu inici

Aules de Cultura i Tallers d'Art

Comença el **19 de setembre** i finalitza 5 dies abans del seu inici

Modalitats de pagament

S'indica en cada cas. Pot ser:

- Domiciliació bancària
- Transferència bancària
- En metàl·lic el primer dia de classe

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

MES (Manresa Esport i Salut)

Només es pot inscriure a un sol grup de gimnàstica dolça o gimnàstica de manteniment.

El pagament es formalitzarà únicament mitjançant domiciliació bancària a realitzar en dos terminis: Octubre 2017 i febrer 2018. Per això, caldrà que ens faciliteu el número de compte corrent (20 dígits) en el moment de la inscripció.

Aules de Cultura i Tallers d'Art

La matrícula esdevé efectiva quan s'ha efectuat el pagament de l'import, prèvia inscripció.

Anul·lacions

L'organització (Ajuntament o entitats) es reserva el dret d'anul·lar propostes formatives si no hi ha un mínim d'inscrits.

- Per les propostes organitzades per l'Ajuntament de Manresa:
 1. Quan no hi ha un mínim d'inscrits és l'únic cas en què es tornarà l'import pagat en concepte d'inscripció. En el cas que l'alumne es doni de baixa no té dret al retorn de l'import del curs.
 2. En el cas que s'hagi d'anul·lar alguna sessió (malaltia del professor, etc) s'avisarà, per part de l'organitzador, sempre que sigui possible, en el mateix centre on s'imparteix el curs. És important facilitar el número de telèfon mòbil perquè, si es produeix alguna anul·lació d'una sessió s'avisarà mitjançant un missatge de text curt (sms).
 3. En el cas que s'hagi suspès alguna sessió, es recuperaran les hores perdudes, previ consens amb els assistents i el professor i la disponibilitat de l'aula.
- Per les propostes organitzades per entitats ciutadanes: Cada entitat és responsable del propi règim d'anul·lacions i de contactar amb l'alumnat per resoldre les circumstàncies (1, 2 i 3)

Diploma d'assistència

FormaTIC

En el cas de FormaTIC, es lliura un diploma d'aprofitament del taller, sempre que s'hagi assistit a un mínim del 75-80% de sessions del taller.

El diploma es pot recollir al lloc on s'ha impartit el taller al final del quadrimestre (juny o desembre),

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

Sessions del taller ^a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Assistència ^b	1	2	3	3	4	5	5	6	7	8	9	9

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

Aules de Cultura i Tallers d'Art

En el cas de les Aules de Cultura i Tallers d'Art organitzats per l'Ajuntament de Manresa, l'alumnat podrà demanar, un cop finalitzada la proposta, un diploma si ha assistit a totes les sessions a cultura@ajmanresa.org.

Coordina i organitza: Ajuntament de Manresa

Entitats organitzadores:

Amics de l'Art Romànic del Bages / Agrupació Astronòmica de Manresa / Associació Cultural Ai Carai / Associació Cultural Argentina de Manresa / Associació Filigrana / Associació L'Era, Espai de Recursos Agroecològics / AVV Escodines / AVV Sagrada Família / AVV Saldes- Pl. Catalunya / Bonsai Natura. Associació Bonsai del Bages / CAE / CAP Sagrada Família / Centre d'Estudis del Bages / Centre Excursionista Montserrat / Cercle Artístic de Manresa / Cine Club Manresa / Coaching C-7 / Delegació del Bages de la ICHN / Els Carlins / Escacs Catalonia Club / Federació d'Associacions de Veïns de Manresa / Geganters de Manresa / Grup Pessebrístic de Manresa / Meandre / Òmnium Cultural / Tradiball- Endansa

ÍNDEX

Graella resum dels cursos, tallers i activitats 6

Esports 10

CamiNAT 10

Gent Gran 11

FormaTIC 12

Iniciació 12

Imatge digital 12

Altres tecnologies 13

Aules de Cultura 13

Art i humanitats 13

Ciències socials i participació ciutadana 15

Ciència, natura i medi 16

Benestar i creixement personal 16

Memòria 17

Activitat física suau 18

Agroecologia 18

Tallers d'Art 18

Arts plàstiques 19

Artesania i decoració 20

Teatre, expressió corporal i poesia 21

Balls i danses 22

Música 22

	Codi Curs	Grup	Nom	Durada	Places	Lloc	Horari	Dies	Preu	Organització	Inscripcions	
Esports	ES01	A-VL-1	Gimnàstica dolça	70 h	30	AVV Valldaura	Dilluns i dimecres 9.15 a 10.15 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	B-CF1	Gimnàstica dolça	70 h	30	Casal La Font	Dilluns i dimecres 10 a 11 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	C-CF2	Gimnàstica dolça	70 h	30	Casal La Font	Dilluns i dimecres 11 a 12 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	D-SP1	Gimnàstica dolça	70 h	20	AVV Sant Pau	Dimarts i dijous 10.30 a 11.30 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	E-BC1	Gimnàstica dolça	70 h	20	Casal Gent Gran Balconada	Dimarts i dijous 9 a 10 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	F-CF3	Gimnàstica dolça	70 h	30	Casal La Font	Dimarts i dijous 11.45 a 12.45 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	G-F01	Gimnàstica dolça	70 h	30	Escola La Font	Dilluns i dimecres 18 a 19 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	H-RX1	Gimnàstica dolça	70 h	35	Escola Renaixença	Dilluns i dimecres 18 a 19 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	I-F04	Gimnàstica dolça	70 h	30	Escola La Font	Dimarts i dijous 18 a 19 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	J-RX4	Gimnàstica dolça	70 h	35	Escola Renaixença	Dimarts i dijous 18 a 19 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	K-PR1	Gimnàstica dolça	70 h	15	AVV Pujada Roja	Dimarts i dijous 10.30 a 11.30 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	L-AB3	Gimnàstica dolça*	70 h	25	Ateneu les Bases	Dilluns i dimecres 11.15 a 12.15 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	56 € / 84 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES01	M-AB4	Gimnàstica dolça*	70 h	25	Ateneu les Bases	Dilluns i dimecres 17.30 a 18.30 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	56 € / 84 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	A-PJ1	Gimnàstica manteniment	70 h	35	Pavelló Pujole	Dimarts i dijous 9.15 a 10.15 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	B-F02	Gimnàstica manteniment	70 h	30	Escola La Font	Dilluns i dimecres 19 a 20 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	C-F03	Gimnàstica manteniment	70 h	30	Escola La Font	Dilluns i dimecres 20 a 21 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	D-RX2	Gimnàstica manteniment	70 h	35	Escola Renaixença	Dilluns i dimecres 19 a 20 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	E-RX3	Gimnàstica manteniment	70 h	35	Escola Renaixença	Dilluns i dimecres 20 a 21 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	F-F05	Gimnàstica manteniment	70 h	30	Escola La Font	Dimarts i dijous 19 a 20 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	G-F06	Gimnàstica manteniment	70 h	30	Escola La Font	Dimarts i dijous 20 a 21 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	H-RX5	Gimnàstica manteniment	70 h	35	Escola Renaixença	Dimarts i dijous 19 a 20 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	I-RX6	Gimnàstica manteniment	70 h	35	Escola Renaixença	Dimarts i dijous 20 a 21 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	112 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	K-AB1	Gimnàstica manteniment*	70 h	25	Ateneu les Bases	Dilluns i dimecres 09.15 a 10.15 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	56 € / 84 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	L-AB2	Gimnàstica manteniment*	70 h	25	Ateneu les Bases	Dilluns i dimecres 10.15 a 11.15 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	56 € / 84 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	M-AB5	Gimnàstica manteniment*	70 h	25	Ateneu les Bases	Dilluns i dimecres 18.30 a 19.30 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	56 € / 84 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	ES02	N-AB6	Gimnàstica manteniment*	70 h	25	Ateneu les Bases	Dilluns i dimecres 19.30 a 20.30 h	Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018	56 € / 84 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
CamiNAT	NAT01	A	Caminades Pas a Pas Fent Salut	Anual	50	Pavelló del Pujole	9.15 a 11.30 h aprox.	Del 6 d'octubre de 2017 al 15 de juny de 2018 (festa de Nadal del 22 de desembre de 2017 al 5 de gener de 2018 i festa de Setmana Santa del 26 de març al 2 d'abril del 2018)	10 € / curs	Ajuntament de Manresa	AJM - Oficina Atenció Ciutadana	
	NAT02	A	A Cent cap als 100	Anual	50	Sortida des de l'estació d'autobusos	7.30 a 17 h aprox.	A determinar (Novembre a maig). Cal estar apuntat al Pas a Pas fent Salut	10 € / curs	Ajuntament de Manresa		
	NAT03	A	Sortides naturalistes guiades	Anual	50	Av. Bases 61-73	Dissabtes tot el dia (juliol dissabte i diumenge)	7 octubre 4 novembre 2 desembre 20 gener 24 febrer 24 març 21 abril 19 maig 16 juny 7 i 8 de juliol	18 € / sortida	Delegació Bages ICHN	Delegació Bages ICHN	
	NAT04	A	Caminades saludables	Anual	50	Cap Sagrada Família	Dilluns i dimecres no festius 8.30 h (matinal)	Gratuït	CAP i AVV Sagrada Família	No cal inscripció		
	NAT05	A	Coneix l'Anella Verda de Manresa en marxa nòrdica	Anual	70	Depèn de cada sortida	Diumenges a partir 9 h (matinal)	17 setembre 15 octubre 12 novembre 17 desembre. A partir gener consultar: www.meandremanresa.com	5 € / sortida	Meandre	No cal inscripció	
Gent Gran	GG01	A	Cançons de tots els temps	48 h	40	AVV Cots-Guix-Pda. Roja	Dilluns i dimecres 11 a 12 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	B	Cançons de tots els temps	48 h	40	AVV Ctra. Santpedor	Dimarts i dijous 10 a 11 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	C	Cançons de tots els temps	48 h	40	Sala Polivalent Font dels Capellans	Dilluns i dimecres 9 a 10 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	D	Cançons de tots els temps	48 h	40	Casal Cívic Mió-Puigberenguer	Divendres 10.15 a 11.15 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	E	Cançons de tots els temps	48 h	40	Centre Cívic Selves i Carner	Dimarts i dijous 16 a 17 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	F	Cançons de tots els temps	48 h	40	AV Vic-Remei	Dimarts i dijous 9 a 10 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	G	Cançons de tots els temps	48 h	40	Casal de la gent gran de la Balconada	Dilluns i dimecres 10 a 11 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	H	Cançons de tots els temps	48 h	40	Club de jubilats de les Escodines	Dimarts i dijous 11 a 12 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	I	Cançons de tots els temps	48 h	40	AV de Valldaura	Dimarts i dijous 17 a 18 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	GG01	J	Cançons de tots els temps	24 h	40	Casal Cívic Pl. Puig	Dimecres 16 a 17 h	Del 12 de setembre al 30 de juny	Gratuït	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
FormaTIC	Iniciació	TIC01	A	Iniciació a la informàtica i internet	20 h	15	Casal de les Escodines	Dimecres 16.30 a 18.30 h	20, 27 setembre, 4, 11, 18, 25 octubre, 8, 15, 22, 29 novembre	30 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
	Imatge digital	TIC02	A	Fotografia amb mòbil per Android	12 h	15	Casal de les Escodines	Dimecres 10 a 12 h	20, 27 setembre, 4, 11, 18, 25 octubre	36 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC03	A	Photoshop: retoc d'imatges	12 h	12	Centre Cívic Selves i Carner	Dijous 16.30 a 18.30 h	19, 26 octubre, 2, 9, 16, 23 novembre	36 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC04	A	Photoshop. Retrat: Retoc i creativitat	12 h	12	Centre Cívic Selves i Carner	Dijous 19 a 21 h	19, 26 octubre, 2, 9, 16, 23 novembre	36 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
	Altres tecnologies	TIC05	A	Photoshop: Creativitat d'imatge	12 h	15	Casal de les Escodines	Dimecres 10 a 12 h	8, 15, 22, 29 novembre, 13, 20 desembre	36 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC06	A	Aprèn a optimitzar el teu smartphone	12 h	15	Casal de les Escodines	Didendres 10 a 12 h	20, 27 octubre, 3, 10, 17, 24 novembre	36 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC07	A	Presentar fotografies Instagram i realització d'àlbums	8 h	12	Centre Cívic Selves i Carner	Dilluns 16.30 a 18.30 h	6, 13, 20, 27 novembre	24 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC08	A	Facebook i Twitter	8 h	12	Centre Cívic Selves i Carner	Dimecres 16.30 a 18.30 h	8, 15, 22, 29 novembre	24 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC09	A	Seguretat a la xarxa	8 h	15	Casal de les Escodines	Dimarts 16.30 a 18.30 h	7, 14, 21, 28 novembre	24 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TIC10	A	Creació de blogs	6 h	15	Casal de les Escodines	Dilluns 16.30 a 18.30 h	13, 20, 27 novembre	18 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
Aules de Cultura		Art i humanitats	AC01	A	Aula del coneixement	Anual	25	Casal de les Escodines	Dimarts 17 a 19 h	Del 3 d'octubre al 19 de juny	Gratuït	AVV Escodines
	AC02		A	Avenços i tecnologies a l'Edat Mitjana	3 h	80	Centre Cultural El Casino	Divendres 20 h	6, 13, 20 octubre	Gratuït (excepte sortida)	Amics Art Romànic Bages	Sense inscripció excepte sortida
	AC03		A	Paleografia (Iniciació)	12 h	15	Casal de les Escodines	Dissabtes 10 a 13 h	4, 8 novembre, 2, 16 desembre	40 €	Centre Estudis Bages	Centre Estudis Bages
	AC03		B	Paleografia (Aprofundiment)	12 h	15	Casal de les Escodines	Dissabtes 10 a 13 h	13, 27 gener, 10, 24 febrer	40 €	Centre Estudis Bages	Centre Estudis Bages
	AC04		A	Cinema i literatura	8 h	30	Centre Cívic Selves i Carner	Dimarts 19 a 21 h	7, 14, 21, 28 novembre	40 €	Cine Club Manresa	Ajuntament de Manresa
	AC05		A	Curs de literatura	7 h	15	Espai Òmnium	Dimecres 20 a 21 h	8 novembre, 13 desembre, 10 gener, 14 febrer, 14 març, 11 abril, 9 maig	60 €	Òmnium Cultural	Òmnium Cultural
	AC06		A	Iniciació al llenguatge audiovisual	8 h	30	Centre Cívic Selves i Carner	Dimarts 19 a 21 h	16, 23, 30 gener, 6 febrer	40 €	Cine Club Manresa	Ajuntament de Manresa
AC07	A	Mites Antics	7.5 h	20	Casal de les Escodines	Dijous 19 a 20.30 h	15, 22 febrer, 1, 8, 15 març	35 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa		

	Codi Curs	Grup	Nom	Durada	Places	Lloc	Horari	Dies	Preu	Organització	Inscripcions	
Aules de Cultura	AC08	A	La Manresa de les Bases (1886-1906)	7.5 h	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dijous 19 a 20.30 h	22 febrer, 1, 8, 15, 22 març	20 €	Centre Estudis Bages	Centre Estudis Bages	
	AC09	A	Dones escriptores: la paraula transgressora	12 h	12	Casal de les Escodines	Dilluns 19 a 21 h	26 febrer, 5, 12, 19 març, 9, 16 abril	55 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	AC10	A	Viatge a Nàpols Pompeia i Herculà	6 h	20	Casal de les Escodines	Dilluns 18 a 20 h	7, 14, 21 maig	28 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	Ciències socials i participació ciutadana	AC11	A	Com fer la memòria de l'entitat	4 h	20	CAE	Dimecres 19 a 21 h	22, 29 novembre	20 €	CAE	CAE
		AC12	A	Famílies fora de l'armari	6 h	15	Casal de les Escodines	Dijous 17.30 a 19 h	5, 12, 19, 26 octubre	30 €	Associació Filigrana	Ajuntament de Manresa
		AC13	A	Coeducació per trencar el gènere	6 h	15	Casal de les Escodines	Dimecres 17.30 a 19 h	8, 15, 22, 29 novembre	40 €	Associació Filigrana	Ajuntament de Manresa
		AC14	A	Coses modernes?	6 h	15	Casal de les Escodines	Dilluns 17.30 a 19 h	12, 19, 26 febrer, 5 març	40 €	Associació Filigrana	Ajuntament de Manresa
	Ciència natura i medi	AC15	A	Iniciació a l'astronomia	6 h	30	Centre Cultural El Casino	Dimarts 20 a 21.30 h	17, 24, 31 octubre, 7 novembre	20 €; gratuït menors 14 anys	Agrupació Astronòmica de Manresa	Ag. Astronòmica de Manresa
		AC16	A	Reidentificacions en el territori	3.5 h	20	Casal de les Escodines	Dissabte 10.30 a 14 h	21 d'octubre	8 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		AC16	B	Reidentificacions en el territori	8 h	20	Casal de les Escodines i espais exteriors propers	Dijous 18 a 20 h	5, 12, 19, 26 abril	19 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		AC17	A	Cursos d'orientació (Nivell I)	12 h	12	CE Montserrat	Dissabte i diumenge 9 a 13 h i 15 a 17 h	28 i 29 d'octubre	60 €	CE Montserrat	CE Montserrat
		AC17	B	Cursos d'orientació (Nivell II)	12 h	12	CE Montserrat	Dissabte i diumenge 9 a 13 h i 15 a 17 h	11 i 12 novembre	60 €	CE Montserrat	CE Montserrat
		AC17	C	Cursos d'orientació (Nivell III)	12 h	12	CE Montserrat	Dissabte i diumenge 9 a 13 h i 15 a 17 h	25 i 26 novembre	60 €	CE Montserrat	CE Montserrat
		AC18	A	Iniciació al bonsai	20 h	15	Local Bonsai Natura	Dilluns i dimecres 20 a 22 h	29, 31 gener, 5, 7, 12, 14, 19, 26, 28 febrer, 5 març	50 €	Bonsai Natura	Bonsai Natura
Benestar i creixement personal	AC19	A	Gimnàstica emocional	Anual	25	Casa Flors Sirera	Dimarts 19.30 a 21 h	Del 3 d'octubre al 26 de juny	45 €/trim.	Ai Carai	Ai Carai	
	AC20	A	Reflexologia podal	Semestral	15	Casal de les Escodines	Dijous 17 a 18.30 h	Del 5 d'octubre al 22 de març	37 €/trim.	AVV Escodines	AVV Escodines	
	AC21	A	Mindfulness per reduir l'estrès	13.5 h	20	Casal de les Escodines	Dimecres 19.30 a 21 h	11, 18, 25 octubre, 8, 15, 22 i 29 novembre, 13, 20 desembre	80 €	Coaching C7	Ajuntament de Manresa	
	AC22	A	Atenció plena (mindfulness)	13.5 h	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dimarts 17.30 a 19 h	24, 31 octubre, 7, 14, 21, 28 novembre, 5, 12, 19 desembre	15 €	FAVV	Ajuntament de Manresa	
	AC23	A	Les claus de la motivació	10.5 h	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dijous 19.30 a 21 h	11, 18, 25 gener, 1, 8, 15, 22 febrer	50 €	Coaching C7	Ajuntament de Manresa	
	AC24	A	Posa't en marxa i aconsegueix els teus objectius	9 h	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dimecres 19.30 a 21 h	7, 14, 28 febrer, 7, 14, 21 març	45 €	Coaching C7	Ajuntament de Manresa	
	AC25	A	Sigues el protagonista de la teva vida	9 h	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dijous 19.30 a 21 h	8, 15, 22 març, 5, 12, 19 abril	45 €	Coaching C7	Ajuntament de Manresa	
Memòria	AC26	A	Tallers de memòria	Anual	15	Casal de les Escodines	Dimecres 9.45 a 10.45 h	Del 14 de setembre al 27 de juny	6€ /taller/mes	AVV Escodines	AVV Escodines	
	AC26	B	Tallers de memòria	Anual	15	Casal de les Escodines	Dijous 17 a 18 h	Del 15 de setembre al 28 de juny	6€ /taller/mes	AVV Escodines	AVV Escodines	
	AC27	A	Treballar la memòria	Anual	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dimecres d'11 a 12.30 h	Del 20 de setembre al 20 de juny	Gratuït	AVV Saldes Pl. Catalunya	AVV Saldes Pl. Catalunya	
	AC28	A	Iniciació als escacs	Anual	12	Ateneu Les Bases	Laborables a concretar de 10 a 12 h o de 18 a 20 h	De setembre a juny	30 €/mes	Escacs Catalonia Club	Escacs Catalonia Club	
Activitat física suau	AC29	A	Gimnàstica dolça	Anual	20	Espai Joan Amades	Dilluns dimecres divendres 10 a 11h	Del 4 de setembre al 22 de juny	18 € /trim (1 sessió/ setmana)	AVV SAFA	AVV SAFA	
	AC30	A	Gimnàstica dolça	Anual	15	Casal de les Escodines	Dilluns i dimecres d'11 a 12 h	Del 13 de setembre al 27 de juny	6 € /taller /mes	AVV Escodines	AVV Escodines	
	AC31	A	Tai-Txi	Anual	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dimarts i dijous 17 a 18 h	Del 3 d'octubre al 21 de juny	95 €	AVV Saldes Pl. Catalunya	AVV Saldes Pl. Catalunya	
	AC31	B	Tai-Txi	Anual	20	Centre Cívic Selves i Carner	Dimarts i dijous 18 a 19 h	Del 3 d'octubre al 21 de juny	95 €	AVV Saldes Pl. Catalunya	AVV Saldes Pl. Catalunya	
	Agroecologia	AC32	A	Sabons artesans amb ingredients naturals	9 h	15	Escola Agrària de Manresa	Dilluns 17 a 20 h	16, 23, 30 octubre	91 €	Associació l'Era	Associació l'Era
AC33		A	Elaboració artesana de làctics	9 h	15	Escola Agrària de Manresa (1a sessió)	Dijous 17 a 20 h	26 octubre, 2 i 23 novembre	87 €	Associació l'Era	Associació l'Era	
AC34		A	Poda natural d'olivera, ametller, fruiters i vinya	20 h	15	Can Poc Oli (1a sessió)	Divendres 9 a 14 h	15, 22 desembre, 12, 19 gener	110 €	Associació l'Era	Associació l'Era	
AC34		B	Poda natural d'olivera, ametller, fruiters i vinya	20 h	15	Can Poc Oli (1a sessió)	Dissabtes 9 a 14 h	27 gener, 3, 10, 17 febrer	110 €	Associació l'Era	Associació l'Era	
AC35		A	Cria ecològica d'aviram a petita escala	9 h	15	Can Poc Oli	Dilluns 16 a 19 h	5, 12, 19 març	72 €	Associació l'Era	Associació l'Era	
AC36		A	Introducció a l'elaboració de pa tradicional	20 h	15	Escola Agrària de Manresa	Dilluns 16 a 20 h	9, 16, 23 abril, 7, 14 maig	139 €	Associació l'Era	Associació l'Era	
Tallers d'Art		Arts plàstiques	TA01	A	Dibuix i pintura	Anual	15	CAM	Dimecres 18.30 a 20.30 h	Del 4 d'octubre al 20 de juny	35 € /trim	CAM
	TA02		A	Dibuix amb model al natural	Anual	15	CAM	Dijous 20 a 22 h	Del 5 d'octubre al 21 de juny	40 € /bim	CAM	CAM
	TA03		A	Aquarel·la (nivell 1)	Anual	15	CAM	Dijous 17.30 a 19.30 h	Del 5 d'octubre al 21 de juny	35 € /trim	CAM	CAM
	TA04		B	Aquarel·la (nivell 2)	Anual	15	CAM	Dilluns 19 a 21 h	Del 2 d'octubre al 18 de juny	35 € /trim	CAM	CAM
	TA04		A	Tècniques mixtes	Trimestral	15	CAM	Dimarts 17.30 a 20 h	Del 3 d'octubre al 19 de desembre	35 € /trim	CAM	CAM
	TA05	A	Vetllada pictòrica i astronòmica amb lluna plena	4 h	20	Parc de Puigterrà (Entrada C/ Circumval·lació 28)	Dijous 20 a 24 h	28 de juny	9 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	Artesania i decoració	TA06	A	Restauració de mobles	20 h	10	Centre Cívic Selves i Carner	Dimecres 17.30 a 20.30 h	4, 11, 18, 25 octubre	28 € ; 25 € material	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
		TA07	A	Tastets creatius	34 h	12	Casal de les Escodines	Dimecres 18.30 a 20.30 h	4, 18 octubre, 8, 22 novembre, 20 desembre, 10, 24 gener, 7, 28 febrer, 7, 21 març, 4, 18 abril, 2, 16 maig, 6, 20 juny	12 € /mes	CAE i Ajuntament de Manresa	CAE
		TA08	A	Patchwork	Anual	12	Casal de les Escodines	Dimarts 17 a 18.30 h	Del 3 d'octubre al 19 de juny	37 € /trim	AVV Escodines	AVV Escodines
		TA09	A	Arts aplicades	Anual	12	Centre Cívic Selves i Carner	Dijous 17 a 19 h	Del 5 d'octubre al 21 de juny	100 €	AVV Saldes Pl. Catalunya	AVV Saldes Pl. Catalunya
		TA10	A	Làmpades artístiques	7 h	12	Casal de les Escodines	Dissabte 10 a 14 h i 16 a 19 h	10 de març	17 €; 15 € material	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa
TA11		A	Pessebre artístic	24 h	20	Local Pessebristes	Dimarts i dijous 19 a 21 h	8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 maig 5, 7, 12, 14 juny	20 €	Grup Pessebrístic Manresa	Grup Pessebrístic Manresa	
Teatre expressió corporal i poesia	TA12	A	Teatre d'adults	Anual	16	Sala Els Carlins	Dilluns 20 a 22 h	Del 2 d'octubre al 18 de juny	32 € /mes	Els Carlins	Els Carlins	
	TA13	A	Col·lectiu creatiu: la descoberta de les arts escèniques	Trimestral	10	Casal de les Escodines	Dilluns 18 a 19.30 h	Del 9 d'octubre al 18 de desembre	39 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	TA13	B	Col·lectiu creatiu: la descoberta de les arts escèniques	Trimestral	10	Casal de les Escodines	Dilluns 18 a 19.30 h	5, 12, 19, 26 de febrer, 5, 12, i 19 de març, 9, 16 i 30 d'abril	35 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
	TA14	A	Vibrar amb la poesia	9 h	15	Casal de les Escodines	1er dissabte 17 a 20 h; 2on dissabte 11 a 14 h i 16 a 19 h	21 i 28 d'abril	21 €	Ajuntament de Manresa	Ajuntament de Manresa	
Balls i danses	TA15	A	Country line- dance	Anual	20	Centre Cívic Selves i Carner	Divendres 17.30 a 19 h	Del 15 de setembre al 22 de juny	70 €	AVV Saldes Pl. Catalunya	AVV Saldes Pl. Catalunya	
	TA16	A	Ball country (Iniciació)	Anual	20	Casal de les Escodines	Dilluns 18 a 19 h	Del 2 d'octubre al 18 de juny	37 € /trim	AVV Escodines	AVV Escodines	
	TA16	B	Ball country (Avançat)	Anual	20	Casal de les Escodines	Dilluns 19 a 20 h	Del 2 d'octubre al 18 de juny	37 € /trim	AVV Escodines	AVV Escodines	
	TA16	C	Ball country (Majors de 60 anys)	Anual	20	Casal de les Escodines	Dimecres 10.30 a 11.30 h	Del 4 d'octubre al 20 de juny	37 € /trim	AVV Escodines	AVV Escodines	
	TA16	D	Ball country (Nivell mig)	Anual	20	Casal de les Escodines	Divendres 19 a 20 h	Del 6 d'octubre al 22 de juny	37 € /trim	AVV Escodines	AVV Escodines	
	TA17	A	Ballem tango	Anual	20	Casal de les Escodines	Dilluns 20.30 a 22 h	Del 18 de setembre al 9 de juliol	20 € /mes /persona	Ass. Cultural Argentina	Ass. Cultural Argentina	
	TA18	A	Balls i danses d'arreu del món	Anual	20	Casal de les Escodines	Dilluns 20.30 a 22.30 h	Del 18 de setembre al 18 de juny	50 € /trim	Tradiball-Endansa	Ajuntament de Manresa	
	TA19	A	Ball de bot	Anual	20	Casal de les Escodines	Dilluns 19 a 20.15 h	Del 2 d'octubre al 18 de juny	50 € /trim	Tradiball-Endansa	Ajuntament de Manresa	
	Música	TA20	A	Gralla i timbal	Anual	20	Local entitat	Dies i horaris a concretar	D'octubre a juny	A partir 25 € /mes	Geganters de Manresa	Geganters de Manresa

ES01 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 treballa per mitjà de circuits, exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb acompanyament musical, jocs... a més a més d'exercicis d'estiraments i relaxació.

DATES: Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018, dos dies a la setmana (dilluns i dimecres o bé dimarts i dijous), en horaris de matí, tarda i vespre. Per les dates i llocs podeu veure els diferents grups a la graella | **PREU:** 112 € | **ALTRES:** Cal ser major d'edat i 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) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

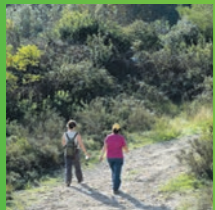
ES02 GIMNÀSTICA DOLÇA



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.

DATES: Del 12 de setembre de 2017 al 22 de juny de 2018, dos dies a la setmana (dilluns i dimecres o bé dimarts i dijous), en horaris de matí, tarda i vespre. Per les dates i llocs podeu veure els diferents grups a la graella | **PREU:** 112 € | **ALTRES:** Cal ser major d'edat i 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) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

NAT01 CAMINADES PAS A PAS FENT SALUT – CAMINADES CARDIOSALUDABLES



Coneix la ciutat mentre et poses en forma! Les caminades es realitzen en grup, guiades per un monitor/a i tenen una durada aproximada de 2 hores recorrent una distància total d'entre 4 i 10 km, per l'entorn de Manresa. També es podrà utilitzar el mobiliari urbà per fer exercicis per a la millora de la forma física.

DATES: Tots els divendres de 9.15 a 11.30 h (aprox), del 6 d'octubre de 2017 al 15 de juny de 2018 (festa de Nadal del 22 de desembre de 2017 al 5 de gener de 2018 i festa de Setmana Santa del 26 de març al 2 d'abril del 2018) | **LLOC DE SORTIDA I ARRIBADA:** Pavelló Municipal "El Pujolet" (C. Sant Fruitós s/n – Manresa) | **PREU:** 10 € en total, per tot el curs. El pagament es formalitzarà únicament mitjançant domiciliació bancària. Aquests 10 euros inclouen el 'Pas a pas' més la participació als intercanvis i cloenda del les caminades "A cent cap als 100" de la Diputació de Barcelona (Bus + Caminada) | **REQUISITS:** Ser major d'edat (preferentment adreçat a gent gran). 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) | **OBSERVACIONS:** Els usuaris del "Pas a Pas fent Salut" podran participar en el programa de la Diputació de Barcelona Cicle de passejades "A cent cap als cent" | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

NAT02 A CENT CAP ALS 100



Cicle de caminades d'uns 10 km per indrets naturals de les comarques de Barcelona que esdevenen una bona oportunitat per descobrir paratges poc coneguts, fruit de l'intercanvi entre diferents municipis. Es podrà participar en 5 sortides.

DATES: 5 sortides a determinar de novembre a maig. 3 caminades d'intercanvi a d'altres municipis, una caminada d'acollida a Manresa i una festa de cloenda amb tots els municipis participants (A la cloenda només hi podran participar les persones que hagin participat en 3 dels intercanvis) | **PREU:** 10 euros per tot el cicle (inclou assegurança i desplaçaments a cada municipi). Aquests 10 euros inclouen el 'Pas a pas' i l'A cent cap als 100" | **ALTRES:** Cal estar inscrit al programa "Pas a Pas fent Salut" i ser major de 60 anys | **INFORMACIÓ:** gentgran@ajmanresa.cat / 938752484 | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

NAT03 SORTIDES NATURALISTES GUIADES. NOUS LLOCS



10 sortides guiades a espais naturals de Catalunya en què s'explicaran temàtiques de botànica, zoologia, ecologia, geologia i geografia. Es realitzarà una sortida mensual, d'octubre a juliol. Totes seran d'un dia sencer, menys la del mes de juliol, que serà de dos dies.

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

CALENDARI:

7-10-2017 Travessa del Montsec d'Ares (Noguera i Pallars Jussà)
4-11-2017 Les Salines i la Vajol (Alt Empordà)
2-12-2017 El cogulló de Cal Torre (Bages)
20-1-2018 La serra del Corredor (Vallès Oriental)
24-2-2018 Portvendres–Cotlliure–Argelers (Rosselló)
24-3-2018 El barranc de Montsor (Pallars Jussà)
21-4-2018 El salt de Sallent i el santuari del Far (Osona i Selva)
19-5-2018 El tossal de la Baltasana (Baix Camp)
16-6-2018 Prat de Cadí i la fou de Bor (Cerdanya)
7 i 8-7-2018 De Núria a Toès per la vall de Carançà (Ripollès i Conflent).

Informació detallada de cada sortida: <http://ichn.iec.cat/agenda.htm>

LLOC DE TROBADA: Escola Politècnica Superior d'Enginyeria de Manresa (Av. Bases de Manresa, 61-73) | **PREU:** 18 €/sortida (15 €/ sortida socis ICHN). Inclou transport, no inclou entrades a museus i altres | **ALTRES:** Cal portar calçat adequat per la muntanya, menjar i beguda | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Delegació del Bages de la Institució Catalana d'Història Natural; ichnbages@gmail.com; Tel 933248582. Cal inscriure's com a mínim una setmana abans de cada excursió. Possibilitat d'inscriure's a sortides concretes

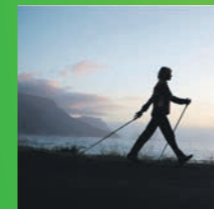
NAT04 CAMINADES SALUDABLES



Caminades a l'entorn de l'Anella Verda de Manresa per assolir un estat personal saludable i gaudir del grup.

DATES: Dilluns i dimecres no festius (es concreta cada mes a l'Apuntador) | **LLOC DE TROBADA I ARRIBADA:** CAP Sagrada Família (C/ St. Cristòfol, 34) | **HORA DE TROBADA:** 8.30 h | **ALTRES:** Portar bastons adients si es vol practicar la marxa nòrdica. Recomanable venir esmorzats de casa i portar calçat i roba còmoda. No es requereix inscripció prèvia | **ORGANITZA:** CAP Sagrada Família i AVV Sagrada Família

NAT05 CONEIX L'ANELLA VERDA DE MANRESA EN MARXA NÒRDICA



Caminades a l'entorn de l'Anella Verda en marxa nòrdica.

Guiatge: Lluís Garriga, Meandre. Preparació i estiraments: Elena Vers, Estudi Pilates i Sandra Rodríguez, fisioterapeuta i instructora de Marxa Nòrdica

SORTIDES:

Diumenge 17 de setembre. De l'Agulla als Aiguamolls de la Bòbila (12 km) Sortida: 9 h Berenador de l'Agulla.

Diumenge 15 d'octubre. De la Torre Lluvià a Salelles (8km). Sortida: 9 h Torre Lluvià.

Diumenge 12 de novembre. Aiguabarreig Cardener - Llobregat. (15 km). Sortida : 9 h Pl. de la Reforma

Diumenge 17 de desembre Sol i Aire- Santa Caterina (8km). Sortida: 9 h Fàbrica dels Panyos

PREU: 5 € (2,5 € socis) Inclou peça de fruita i aigua | **ALTRES:** Portar bastons adients de marxa nòrdica. Recomanable venir esmorzats de casa i portar calçat i roba còmoda | **ORGANITZA:** Meandre, Elena Vers (Estudi Pilates) i Manresa Anella Verda | **MÉS INFORMACIÓ:** www.meandremanresa.com

GG01 CANÇONS DE TOTS ELS TEMPS



Iniciació a la música mitjançant el cant, tot seguint el calendari festiu. Els continguts alternaran cançons tradicionals amb les d'autors, mantenint un repertori adaptat a les festes tradicionals de l'any.

DATES: curs escolar | **LLOC:** AV Cots-Guix-Pda. Roja (dilluns i dimecres d'11 a 12 h). AV Ctra. Santpedor (dimarts i dijous de 10 a 11 h). AV de Valldaura (dimarts i dijous de 17 a 18 h). AV Vic-Remei (dimarts i dijous de 9 a 10 h). Casal Cívic Mió-Puigberenguer (divendres de 10.15 a 11.15 h). Casal Cívic P.I. Puig (dimecres de 16 a 17 h). Casal de la gent gran de la Balconada (dilluns i dimecres de 10 a 11 h). CC Selves i Carner (dimarts i dijous de 16 a 17 h). Club de jubilats de les Escodines (dimarts i dijous d'11 a 12 h). Sala Polivalent Font dels Capellans (dilluns i dimecres de 9 a 10 h). **PREU:** Gratuït | **ALTRES:** Més informació: gentgran@ajmanresa.cat / 938752484 | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa.

TIC01 INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA I INTERNET



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

DATES I LLOC: Dimecres 20, 27 setembre, 4, 11, 18, 25 octubre, 8, 15, 22 i 29 novembre de 16.30 a 18.30 h, al Casal de les Escodines | **PREU:** 30 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Imatge digital

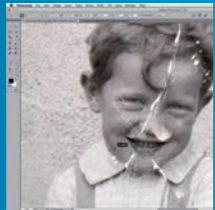
TIC02 FOTOGRAFIA AMB MÒBIL PER ANDROID



Aquest curs de fotografia amb mòbil pretén donar una visió general d'aquesta tendència que està actualment tan de moda, alhora que integrar un punt de vista sobre creativitat i tècnica fotogràfica. Farem fotografies amb telèfons, visualitzarem, guardarem i editarem les fotografies, tant amb l'aplicació del propi telèfon, com amb altres apps gratuïtes específiques d'edició i publicació.

DATES: Dimecres 20, 27 de setembre, 4, 11, 18, 25 d'octubre de 10 a 12 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 36 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC03 PHOTOSHOP: RETOC D'IMATGES



Les fotografies no sempre ens surten com volem, però amb els programes de retoc podem modificar-les i deixar-les tècnicament correctes. Aprenem a perfeccionar les seves fotografies a través l'ordinador i també a restaurar fotografies antigues o malmeses. Alguns continguts són: equilibrar monitor, treball per capes i amb màscara, resolucions i canvis de proporcions, retocs diversos i què cal tenir present a l'hora d'imprimir i com restaurar una fotografia malmesa

DATES: Dijous 19, 26 octubre, 2, 9, 16, 23 novembre de 16.30 a 18.30 h | **LLOC:** Centre cívic Selves i Carner | **PREU:** 36 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC04 PHOTOSHOP. RETRAT: RETOC I CREATIVITAT



El taller s'adreça a les persones que vulguin aprendre a retocar les seves fotografies (retrats) a través de l'ordinador. Alguns dels continguts són: corregir o eliminar imperfeccions, rejuvenir-se, canviar el color dels cabells, corregir l'efecte dels ulls vermells... en resum, perfeccionar els retrats. També extraure la persona d'un fons o canviar el fons de la foto o posar un marc fotogràfic al retrat

DATES: Dijous 19, 26 octubre, 2, 9, 16, 23 novembre de 19 a 21 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 36 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC05 PHOTOSHOP: CREATIVITAT D'IMATGE



El taller s'adreça a les persones que no es conformin amb fer fotografia sinó que vulguin obrir-se a un ventall de possibilitats per utilitzar-la en decoració, regal, concursos, o per propi exercici personal i d'estètica,... A part de treballar en capes, fusions i filtres, es faran efectes diversos, presentacions, fotomuntatges, per personalitzar la nostra fotografia

DATES: Dimecres 8, 15, 22, 29 novembre, 13, 20 desembre de 10 a 12 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 36 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Altres tecnologies

TIC06 APRÈN A OPTIMITZAR EL TEU SMARTPHONE



Un telèfon intel·ligent (en anglès smartphone) és un telèfon mòbil amb capacitat d'ordinador i que permet tenir múltiples funcions. Aprenem a guardar els contactes al dispositiu, crear i enviar missatges, descarregar aplicacions, utilitzar el whatsApp, google maps, entre altres eines bàsiques

DATES: Divendres 20, 27 d'octubre, 3, 10, 17, 24 de novembre de 10 a 12 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 36 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC07 PRESENTAR FOTOGRAFIES, INSTAGRAM I REALITZACIÓ D'ÀLBUMS



Per compartir o gaudir les nostres fotografies ens cal un suport. Aquest pot ser virtual, informàtic o físic. En aquets taller aprendrem des de com organitzar i retocar prèviament els arxius digitals, tenir-ne les resolucions adequades i els formats apropiats, fins a confeccionar diferents tipus d'àlbums o a penjar en xarxes socials (instagram, flickr,...)

DATES: Dilluns 6, 13, 20, 27 novembre de 16.30 a 18.30 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 24 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC08 FACEBOOK I TWITTER



En aquest taller aprendràs a gestionar ambdues xarxes socials (Facebook i Twitter), a compartir tot tipus d'informació, a personalitzar-te el perfil, a gestionar la privacitat de les teves publicacions i molt més.

DATES: Dimecres 8, 15, 22, 29 de novembre de 16.30 a 18.30 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 24 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC09 SEGURETAT A LA XARXA



L'objectiu d'aquest curs pràctic sobre seguretat a internet és que els pares podran aprendre els passos a seguir per conèixer que fan els fills a internet, alhora com preveure problemes de seguretat a la xarxa i com prendre mesures de precaució.

DATES: Dimarts 7, 14, 21, 28 de novembre de 16.30 a 18.30 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 24 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TIC10 CREACIÓ DE BLOGS



Aquest curs està adreçat a aquelles persones que vulguin conèixer les eines teòriques i pràctiques bàsiques per a la creació de blogs, per la comunicació d'experiències personals i així també descobrir el món dels blogs, també anomenat blogosfera.

DATES: Dilluns 13, 20, 27 de novembre de 16.30 a 18.30 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 18 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Art i humanitats

Aules de Cultura

AC01 AULA DEL CONEIXEMENT



Espai obert a la cultura de totes les persones amb curiositat per buscar respostes a enigmes que tenim i poder entendre millor els esdeveniments globals

DATES: Dimarts, del 3 d'octubre al 19 de juny, de 17 a 19 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** Gratuït | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Escodines (C/ St. Bartomeu, 50), de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i tardes de 17 a 20 h; Tel 93 875 15 40

AC02 AVENÇOS I TECNOLOGIES A L'EDAT MITJANA

NOU

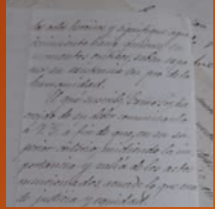


Curs de tres conferències sobre cartografia medieval, l'evolució de les tècniques constructives, del romànic al gòtic, i la ciència i la tècnica a l'Edat Mitjana.

Ramon Pujades, Reinald Gonzalez i Jaume Perarnau

DATES: Divendres 6, 13 i 20 d'octubre, a les 20 h | **LLOC:** Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27 baixos) | **PREU:** Gratuït, sense inscripció prèvia. Els detalls i lloc d'inscripció de la sortida es concretaran el primer dia de curs | **ORGANITZA:** Amics de l'Art Romànic del Bages

AC03 PALEOGRAFIA



Iniciació Introducció a la lectura i interpretació de documents i textos antics. Aprofundiment Interpretació de documents històrics adreçada a persones que ja tenen un nivell bàsic
Raquel Valdenebro, llicenciada en Història Medieval i investigadora

DATES: Iniciació: Dissabtes 4, 18 de novembre, 2 i 16 de desembre, de 10 a 13 h. **Aprofundiment:** Dissabtes 13, 27 de gener, 10 i 24 de febrer, de 10 a 13 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 40 €, en metàl·lic el primer dia de classe (20 € socis) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Centre d'Estudis del Bages (Via St. Ignasi, 40); de 9 a 14 h, Tel 93 873 65 25; centrestudisbages@gmail.com

AC04 CINEMA I LITERATURA **NOU**



La relació entre cinema i literatura ve de lluny. A través de fragments de pel·lícules i altres materials audiovisuals es posaran de manifest les semblances i dissemblances d'algunes obres en la seva versió literària i cinematogràfica i es tractaran qüestions com les adaptacions i les seves problemàtiques.

Joan Jordi Miralles, membre de Cine Club Manresa

DATES: Dimarts 7, 14, 21 i 28 de novembre, de 19 a 21 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner (Bernat Oller, 14-16) | **PREU:** 40 €, transferència bancària al compte ES28 0182 3830 5100 1010 7371 | **ALTRES:** Mínim 10 alumnes | **ORGANITZA:** Cine Club Manresa | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC05 CURS DE LITERATURA **NOU**



Aproximació a l'obra de Prudenci Bertrana i d'Aurora Bertrana, escriptors dels quals enguany es compleixen 150 i 125 anys del seu naixement, respectivament.

Lluís Calderer, escriptor i assagista

DATES: Dimecres 8 de novembre, 13 de desembre, 10 de gener, 14 de febrer, 14 de març, 11 d'abril i 9 de maig, de 20 a 21 h | **LLOC:** Espai Òmnium (C/ Sobrerroca, 38) | **PREU:** 60 € (50 € socis) | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Òmnium Cultural; bages@omnium.cat, fins al 31 d'octubre.

AC06 INICIACIÓ AL LLENGUATGE AUDIOVISUAL **NOU**



Proposta adreçada a aquelles persones que vulguin conèixer les claus del llenguatge audiovisual, o aprofundir-hi, per tal de gaudir millor de l'experiència audiovisual. Al llarg de les sessions es projectaran fragments de pel·lícules.

Joan Jordi Miralles, membre de Cine Club Manresa

DATES: Dimarts 16, 23, 30 de gener i 6 de febrer, de 19 a 21 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 40 €, transferència bancària al compte ES28 0182 3830 5100 1010 7371 | **ALTRES:** Mínim 10 alumnes | **ORGANITZA:** Cine Club Manresa | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC07 MITES ANTICS **NOU**



Una passejada pels principals mites mesopotàmics, egipcis, grecs i romans i les interrelacions que hi ha entre alguns d'ells. Introducció a la iconografia clàssica i a la petjada d'aquests mites a la història de l'art i cultura occidentals.

Mireia Fernández, llicenciada en Filologia Clàssica i professora de llatí i grec a l'Institut Llobregat de Sallent

DATES: Dijous, 15, 22 de febrer i 1, 8 i 15 de març, de 19 a 20.30 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 35 €, per domiciliació bancària | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC08 LA MANRESA DE LES BASES (1886-1906) **NOU**



Anàlisi i interpretació de la Manresa d'aquells anys en els àmbits econòmic, urbanístic, social i polític.

Jordi Bonvehí, Francesc Comas, Jaume Serra, historiadors i membres del CEB

DATES: Dijous 22 de febrer, 1, 8, 15 i 22 de març, de 19 a 20.30 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 20 €, en metàl·lic el primer dia de classe (10 € socis) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Centre d'Estudis del Bages (Via St. Ignasi, 40); de 9 a 14 h, Tel 93 873 65 25; centrestudisbages@gmail.com

AC09 DONES ESCRIPTORES: LA PARAULA TRANSGRESSORA **NOU**



Donarem a conèixer la tasca literària que, des de la transgressió, van realitzar cinc escriptores: Mary Shelley, Caterina Albert, Alfonsina Storni, Mercè Rodoreda i Maria Mercè Marçal. Veurem com aquestes dones reflecteixen a l'escriptura la seva mirada particular del món que les envolta. La darrera sessió la dedicarem a treballar textos propis.

M. Carme Vilalta, llicenciada en Llengua i Literatura catalanes i professora a l'Institut Lluís de Peguera

DATES: Dilluns 26 de febrer, 5, 12, 19 de març, 9 i 16 d'abril, de 19 a 21 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 55 €, per domiciliació bancària | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC10 VIATGE A NÀPOLS, POMPEIA I HERCULÀ **NOU**



L'erupció del Vesuvi l'any 1979 presenta el contrapunt positiu de permetre'ns passejar pels mateixos carrers que ho feien els romans ara fa gairebé 2.000 anys. Amb aquest curs, i a partir del visionat d'imatges d'aquestes ruïnes i ciutats, redescobrirem el dia a dia dels antics romans.

Mireia Fernández, llicenciada en Filologia Clàssica i professora de llatí i grec a l'Institut Llobregat de Sallent

DATES: Dilluns, 7, 14 i 21 de maig, de 18 a 20 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 28 €, per domiciliació bancària | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Ciències socials i participació ciutadana

AC11 COM FER LA MEMÒRIA DE L'ENTITAT



Massa sovint les entitats es plantegen l'elaboració de la memòria com una tasca legal o rutinària quan finalitza un any o un projecte. Veurem com la memòria pot esdevenir un instrument molt potent de comunicació i de projecció de l'entitat. Nasi Muncunill, CAE

DATES: Dimecres 22 i 29 de novembre, de 19 a 21 h | **LLOC:** CAE (Pl. Milcentenari s/n) | **PREU:** 20 € (Atenció 2 x 1! 2 membres de la mateixa entitat només pagueu 1 inscripció) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** CAE. De dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 16 a 19 h. Tel 93 872 57 89; cae@cae.cat

AC12 FAMÍLIES FORA DE L'ARMARI **NOU**



Tens dubtes de com criar a un infant sense un gènere marcat? Vols parlar del sistema de gènere? Tens experiències per compartir? Crearem un espai còmode i lliure de judicis per poder expressar tot tipus de qüestions i compartir reflexions i experiències. Indagarem el sistema de gènere actual i com afecta tot tipus de persones. Explicacions teòriques i dinàmiques. Membres de l'Associació Filigrana

DATES: Dijous, 5, 12, 19 i 26 d'octubre, de 17.30 a 19 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 30 €, en metàl·lic el primer dia de classe | **ALTRES:** Mínim de 6 o 7 alumnes | **ORGANITZA:** Associació Filigrana | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC13 COEDUCACIÓ PER TRENCAR EL GÈNERE **NOU**



Consideres que la coeducació ha d'anar més enllà d'ajuntar nens i nenes en una mateixa aula? Creus que es poden fer més coses per fer una societat més inclusiva? A través de la perspectiva de gènere aplicada a l'educació formal i no formal, volem oferir eines i recursos per treballar amb petites i petits, i amb nosaltres mateixes, revisar la manera d'actuar i d'entendre el món per fer-lo una mica més plural, divers i integrador. Explicacions teòriques i dinàmiques. Membres de l'associació Filigrana

DATES: Dimecres 8, 15, 22 i 29 de novembre, de 17.30 a 19 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 40 €, en metàl·lic el primer dia de classe | **ALTRES:** Mínim de 6 o 7 alumnes | **ORGANITZA:** Associació Filigrana | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC14 COSES MODERNES? **NOU**



T'has preguntat què és feminisme? I transfeminisme? Crearem un espai de coneixement i de debat sense judicis on podrem preguntar i explorar aquelles coses que no entenem o que volem saber: una obertura al món actual. Explicacions teòriques i dinàmiques. Membres de l'Associació Filigrana

DATES: Dilluns, 12, 19, 26 de febrer i 5 de març, de 17.30 a 19 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 40 €, en metàl·lic el primer dia de classe | **ALTRES:** Mínim de 6 o 7 alumnes | **ORGANITZA:** Associació Filigrana | **INSCRIPCIONS:** Aj. de Manresa

AC15 INICIACIÓ A L'ASTRONOMIA



Proposta adreçada a persones interessades a conèixer el cel i l'univers que ens envolten. Nocions d'astronomia general i observacions pràctiques.

Membres de l'Agrupació Astronòmica de Manresa

DATES: Dimarts 17, 24, 31 d'octubre i 7 de novembre, de 20 a 21.30 h | **LLOC:** Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27, baixos) | **PREU:** 20 € (gratuit: socis i menors de 14 anys acompanyats d'una persona adulta) | **ORGANITZA:** Agrupació Astronòmica de Manresa | **INSCRIPCIONS:** Tel 93 877 33 92 o 628 724 006; aam@astromanresa.cat

AC16 REIDENTIFICACIONS EN EL TERRITORI

NOU



Procés vivencial en el qual els participants esdevenen actors protagonistes i entren en diàleg amb elements patrimonials (naturals i culturals) significatius de l'entorn proper per tal de comprendre de manera integral la nostra relació amb l'entorn. S'utilitzarà elements d'anàlisi paisatgístic, tècniques pisco-corporals i Land Art o altres expressions artístiques. Maria Ribera, psicòloga llicenciada a la UAB i ballarina i Pau Collado, gestor de projectes socioambientals, recursos naturals i espais paisatgístics

DATES: Grup 1: Dissabte 21 d'octubre, de 10.30 a 14 h. Grup 2: Dijous 5, 12, 19 i 26 d'abril, de 18 a 20 h | **LLOC:** Casal de les Escodines i espais exteriors propers (Pou de Llum i Torre Santa Caterina) | **PREU:** Grup 1: 8 €; Grup 2: 19 €, per domiciliació bancària | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC17 CURSOS D'ORIENTACIÓ



Nivell I Els elements cartogràfics bàsics per a les activitats a l'aire lliure. Nivell II Conèixer i perfeccionar les tècniques d'orientació i conèixer nous mètodes i materials com el gps. Nivell III Curs teoricopràctic per a conèixer i utilitzar els elements de cartografia digital, eines i materials que ens capaciten per preparar rutes i activitats a l'aire lliure. Antonio Nalda, guia de muntanya i tècnic esportiu

DATES: Nivell I: Dissabte 28 i diumenge 29 d'octubre, de 9 a 13 i de 15 a 17 h. Nivell II: Dissabte 11 i diumenge 12 de novembre, de 9 a 13 i de 15 a 17 h. Nivell III: Dissabte 25 i diumenge 26 de novembre, de 9 a 13 i de 15 a 17 h | **LLOC:** Centre Excursionista Montserrat | **PREU:** 60 € (50 € socis) | **ALTRES:** Nivell I: Portar una brúixola cartogràfica plana de placa transparent, llapis, regla, transportador i llibreta. Nivell II i nivell III: Idem nivell I, GPS + ordinador portàtil (opcional) + memòria USB (opcional) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** CEM. Dimarts i dijous, de 18 a 20.15 h. Tel 93 872 53 12; secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat

AC18 INICIACIÓ AL BONSAI



Classes teòriques i pràctiques sobre la història del bonsai, cultiu, estils i tècniques de modelatge. Joan Cuervas, docent expert en cura i modelatge de bonsais

DATES: Dilluns i dimecres, del 29 de gener al 5 de març, de 20 a 22 h | **LLOC:** Local entitat | **PREU:** 50 € (45 € socis), en metàl·lic. Inclou material, excepte arbre. | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Bonsai Natura. Associació Bonsai del Bages (Pl. Oleguer Miró, 34 bxos); Tel 669 837 553; bonsainatura@gmail.com

Benestar i creixement personal

AC19 GIMNÀSTICA EMOCIONAL



Entrenament per gestionar correctament les nostres emocions per conèixer les emocions dels altres i legitimar-les. En definitiva, aprendrem estratègies per sentir cada dia més felicitat! Maria Navarrete, Màster en Educació Emocional i Albert Bover, Màster en Ecologia Emocional i psicòleg i Alba Gonzalo

DATES: Dimarts, del 3 d'octubre al 26 de juny, de 19.30 a 21 h | **LLOC:** Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera (C/ Saleses, 10) | **PREU:** 45 €/trim, en metàl·lic el primer dia de classe | **ALTRES:** Portar llibreta, bolígraf i roba còmoda | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Associació Cultural Ai Carai; maria@aicarai.com; Tel 636 360 012, de 9 a 14 h

AC20 REFLEXOLOGIA PODAL

NOU



Descobriments del propi cos per a conèixer millor com ajudar-nos. Montserrat Badia, terapeuta

DATES: Dijous, del 5 d'octubre al 22 de març, de 17 a 18.30 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 37 €/trim. (27 €/trim. socis entitats veïnals) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Escodines. De dimarts a divendres, de 9 a 13 h i tardes de 17 a 20 h; Tel 93 875 15 40

AC21 MINDFULNESS PER REDUIR L'ESTRÈS



Entrenament pràctic per aprendre a cultivar l'atenció plena, la comunicació conscient, relaxar-se, desconnectar, parar i veure abans d'actuar, desprendre's de les emocions negatives, desenvolupar la flexibilitat i la resiliència. Combinació d'exercicis de mindfulness amb petites pràctiques de ioga a l'aula, i altres que s'han de fer i registrar a casa. Jordi Simon, format a l'Institut esMindfulness i coach

DATES: Dimecres, de l'11 d'octubre al 20 de desembre, de 19.30 a 21 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 80 €. Transferència bancària al compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179 (Banc Sabadell) | **ORGANITZA:** Coaching C-7 | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC22 ATENCIÓ PLENA (MINDFULNESS)



Es proporcionaran eines per viure el present i millorar la nostra qualitat de vida.

Antoni Grandón i Jordi Majà, Màsters en REMIND (Meditació, Relaxació i Mindfulness) per la UB

DATES: Dimarts, del 24 d'octubre al 19 de desembre, de 17.30 a 19 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 15 € en forma d'aportació voluntària a una organització sense ànim de lucre amb seu a Manresa que decidirem entre tots. | **ORGANITZA:** FAAVV de Manresa | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC23 LES CLAUS DE LA MOTIVACIÓ



Tens projectes i no aconsegueixes desenvolupar-los? Vols canviar hàbits i no saps com? Estàs motivat/da? Eines per gaudir de la vida que vols viure i factors per a tenir una bona motivació. Aplicarem el coaching i disciplines de la intel·ligència emocional. No és obligatori parlar i participar activament, si és un entrebanc. Albert García, Màster en Coaching Personal, coach personal i formador

DATES: Dijous, de l'11 de gener al 22 de febrer, de 19.30 a 21 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 50 €. Transferència bancària al compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179 (Banc Sabadell) | **ORGANITZA:** Coaching C-7 | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC24 POSA'T EN MARXA I ACONSEGUEIX ELS TEUS OBJECTIUS

NOU



Curs que pretén encendre, posar en marxa i mantenir la teva passió per aconseguir el què desitges. Programa de transformació personal i de millora de resultats que t'ajudarà a canviar la teva vida. Jordi Simon, format a l'Institut esMindfulness i coach

DATES: Dimecres, del 7 de febrer al 21 de març, de 19.30 a 21 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 45 €. Transferència bancària al compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179 (Banc Sabadell) | **ORGANITZA:** Coaching C-7 | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

AC25 SIGUES EL PROTAGONISTA DE LA TEVA VIDA

NOU



T'has preguntat per què no aconsegueixes fer el què de veritat vols fer? Ets el/la protagonista de la teva vida? Curs en què utilitzarem mètodes de millora continua i de gestió emocional. Es realitzaran activitats pràctiques en grup i individualment. No és obligatori parlar i participar activament, si això és un entrebanc per algú. Albert García, Màster en Coaching Personal, coach personal i formador

DATES: Dijous, del 8 de març al 19 d'abril, de 19.30 a 21 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 45 €. Transferència bancària al compte ES24 0081 0049 5900 0170 1179 (Banc Sabadell) | **ORGANITZA:** Coaching C-7 | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Memòria

AC26 TALLERS DE MEMÒRIA



Gimnàstica mental per fer un manteniment òptim dels nostres nivells cognitius. Sebastià Ayala, terapeuta

DATES: Grup A: Dimecres, del 14 de setembre al 27 de juny, de 9.45 a 10.45 h. Grup B: Dijous, del 15 de setembre al 28 de juny, de 17 a 18 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 6 € taller/mes (3 € taller/mes socis AVV Escodines i 5 €/mes socis altres entitats veïnals) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Escodines. De 9 a 13 h i tardes de 17 a 20 h; Tel 93 875 15 40

AC27 TREBALLAR LA MEMÒRIA



Per passar una estona distesa i interactuar entre els diversos participants a partir de pautes i jocs plantejats

DATES: Dimecres, del 20 de setembre al 20 de juny, d'11 a 12.30 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** Gratuït | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Saldes-Pl. Catalunya. Dimecres, d'11 a 13 h i divendres, de 18 a 20 h. Tel 93 877 24 88

AC28 INICIACIÓ ALS ESCACS



Els escacs són una eina educativa de primer ordre i amb moltes virtuts: anàlisi, concentració, planificació, presa de decisions i tenacitat. Es combinarà la pràctica dels escacs amb una iniciació teòrica bàsica. Joan Mellado, mestre internacional, entrenador i monitor nacional

DATES: Dies laborables a concretar, de 18 a 20 h o de 10 a 12 h | **LLOC:** Ateneu Les Bases (C/ Cintaires, 30-32) | **PREU:** 30 €/mes, en metàl·lic | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** Escacs Catalonia Club; melladov1@hotmail.com, Tel 653 683 324, de 18 a 20 h

Activitat física suau

AC29 GIMNÀSTICA DOLÇA



No deixis que el teu cos perdi agilitat i lleugeresa amb el pas del temps. Practicar ioga i gimnàstica dolça t'ajudarà a mantenir-te en forma. Joan Martínez, professor de ioga

DATES: Dilluns, dimecres i divendres, de 10 a 11 h, del 4 de setembre al 22 de juny | **LLOC:** Espai Joan Amades | **PREU:** 18 €/ trim (1 sessió setmanal); 36 €/ trim (2 sessions setmanals); 54 €/ trim (3 sessions setmanals) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Sagrada Família (C/ Penedès, s/n) Dimarts, de 10 a 12 h, dimecres i dijous, de 16 a 18 h; Tel 938744544; 640071486; avsafa@hotmail.com

AC30 GIMNÀSTICA DOLÇA



Manteniment físic per tenir una salut òptima. Exercicis suaus i relaxats. Isabel Palazon, professora de ioga

DATES: Dilluns i dimecres, del 13 de setembre al 27 de juny, d'11 a 12 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 6 €/ mes per taller (3 €/mes per taller socis i 5 €/mes socis altres entitats veïnals) | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Escodines. De dimarts a divendres, de 9 a 13 h i tardes de 17 a 20 h, de 18 a 20 h; Tel 93 875 15 40

AC31 TAI -TXI



El tai-txi és un art marcial mil·lenari de relaxació que ens ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat. Amb la seva pràctica millorarem la flexibilitat del nostre cos i l'equilibri de la nostra ment. Elena Martínez i Joaquim Rojo, professors de tai-xi

DATES: Dimarts i dijous, del 3 d'octubre al 21 de juny. **Grup A:** de 17 a 18 h. **Grup B:** de 18 a 19 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 95 € | **ORGANITZACIÓ I INSCRIPCIONS:** AVV Saldes-Pl. Catalunya. Dimecres, d'11 a 13 h i divendres, de 18 a 20 h. Tel 93 877 24 88

Agroecologia

AC32 SABONS ARTESANS AMB INGREDIENTS NATURALS



Farem sabons en pastilla (amb sosa càustica i amb glicerina) i prendrem a decorar-los i personalitzar-los amb colorants naturals, olis essencials i plantes medicinals ideals per la nostra pell. També farem sabó líquid de diferents tipus. Marta Dubreuil, biòloga, doctora en Ecologia i amant de la natura

DATES: Dilluns 16, 23 i 30 d'octubre, de 17 a 20 h | **LLOC:** Escola Agrària de Manresa (Av. Universitària 4 -6, Edifici FUB) | **PREU:** 91 € (82 € socis). Consultar altres preus especials | **ORGANITZA, INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** Associació l'Era, Espai de Recursos Agroecològics; www.associaciolera.org; Tel 938787035

AC33 ELABORACIÓ ARTESANA DE LÀCTICS



A nivell casolà i de manera fàcil es poden fer iogurts, matons, formatges tendres, quallades i flams. Veurem diferents tipus de formatge, es treballarà l'elaboració d'algun i es donarà la informació sobre el procés d'elaboració, fermentació i maduració, per tenir eines per fer-ne a casa. Montse Soler, pagesa ecològica i elaboradora de formatges i Marc Vives, ramader i elaborador de formatges de Cal Flaquer

DATES: Dijous 26 d'octubre, dissabte 2 i 23 de novembre, de 17 a 20 h | **LLOC:** 1a sessió a l'Escola Agrària de Manresa. Una part del curs serà a Cal Flaquer, una cabreria de Santa Maria d'Oló. | **PREU:** 87€ (78,50 € socis) Consultar altres preus especials | **ORGANITZA, INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** Associació l'Era, Espai de Recursos Agroecològics

AC34 PODA NATURAL D'OLIVERA, AMETLLER, FRUITERS I VINYA



Aportarem els coneixements i habilitats pràctiques per aconseguir fer una esporga en harmonia amb l'arbre, que li permeti un creixement equilibrat i una producció regular. Hi haurà una part teòrica, una demostrativa i una pràctica guiada. Possibilitat de fer mòduls determinats. Tomàs Llop, agricultor ecològic i especialista en poda

DATES: Grup 1: Divendres 15, 22 de desembre, 12 i 19 de gener, de 9 a 14 h. Grup 2: Dissabtes 27 de gener, 3, 10 i 17 de febrer, de 9 a 14 h | **LLOC:** 1a sessió a Can Poc Oli (Escola Agrària de Manresa) Ctra. Vella de Manresa a Barcelona, Km. 23,6 | **PREU:** 110 € (99 € socis). Consultar altres preus especials | **ORGANITZA, INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** Associació l'Era, Espai de Recursos Agroecològics

AC35 CRIA ECOLÒGICA D'AVIRAM A PETITA ESCALA



Introducció a l'avicultura casolana per aprendre a organitzar un petit galliner, triar quants i quin tipus d'animals posar-hi i saber-los cuidar. Sílvia Carner, veterinària i avicultora

DATES: Dilluns, 5, 12 i 19 de març, de 16 a 19 h | **LLOC:** Can Poc Oli (Escola Agrària de Manresa) | **PREU:** 72 € (65 € socis). Consultar altres preus especials | **ORGANITZA, INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** Associació l'Era, Espai de Recursos Agroecològics

AC36 INTRODUCCIÓ A L'ELABORACIÓ DE PA TRADICIONAL



Aprendrem les tècniques, processos i ingredients bàsics per poder fer a casa un bon pa. Utilitzarem sempre ingredients naturals i farines de diferents cereals. Idris Cruz, forner especialista en l'elaboració de pa artesà

DATES: Dilluns, 9, 16, 23 d'abril, 7 i 14 de maig, de 16 a 20 h | **LLOC:** Escola Agrària de Manresa | **PREU:** 139 € (125 € socis). Consultar altres preus especials | **ORGANITZA, INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** Associació l'Era, Espai de Recursos Agroecològics

Arts plàstiques

Taller d'Art

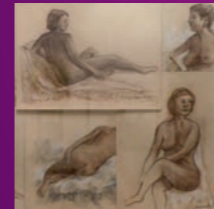
TAO1 DIBUIX I PINTURA



Iniciació al dibuix i la pintura. Repàs de totes les tècniques pictòriques. Treballem el dibuix, la composició, l'encaix i el traç. Antoni Aguilera, artista amb una llarga trajectòria pictòrica

DATES: Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de juny, de 18.30 a 20.30 h | **LLOC:** Cercle Artístic de Manresa (C/Barreres, 1) | **PREU:** 35 €/trim (25 €/trim socis) | **ALTRES:** Es facilitarà llistat de material aconsellat pel professor | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Cercle Artístic de Manresa. Del 18 al 28 de setembre, de dilluns a dijous, de 18 a 20 h. Tel 93 524 16 29; cerclearartisticmanresa@gmail.com

TAO2 DIBUIX AMB MODEL AL NATURAL



El dibuix amb model al natural és imprescindible pels artistes que fan composicions amb figura. Cada setmana treballarem diferents posicions amb els models. Taller d'autoaprenentatge sense conductor

DATES: Dijous, del 5 d'octubre al 21 de juny, de 20 a 22 h | **LLOC:** Cercle Artístic de Manresa (C/Barreres, 1) | **PREU:** 40 €/bimestre | **ALTRES:** Cada alumne s'ha de portar el material | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Cercle Artístic de Manresa. Del 18 al 28 de setembre, de dilluns a dijous, de 18 a 20 h. Tel 93 524 16 29; cerclearartisticmanresa@gmail.com

TA03 AQUAREL·LA



Nivell I: Iniciació i perfeccionament de la tècnica de l'aquarel·la. Joan Carrió, artista amb una llarga trajectòria aquarel·lista. **Nivell II Treballarem des del muntatge del paper, el bastidor, tècniques humides, seques i mescla de colors.** Oriol Olivé, artista premiat en diversos premis de pintura ràpida

DATES: Nivell I: Dijous, del 5 d'octubre al 21 de juny, de 17.30 a 19.30 h. Nivell II: Dilluns, del 2 d'octubre al 18 de juny, de 19 a 21 h | **LLOC:** Cercle Artístic de Manresa | **PREU:** 35 €/trim (25 €/trim socis) | **ALTRES:** Es facilitarà llistat de material aconsellat pel professor | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Cercle Artístic de Manresa

TA04 TÈCNiques MIXTES

NOU



Combinarem collage, treballarem textures amb acrílics i anilines i practicarem la impressió manual. M. Alba Comas, artista de gravat

DATES: Dimarts, del 3 d'octubre al 19 de desembre, de 17.30 a 20 h | **LLOC:** Cercle Artístic de Manresa (C/Barreres, 1) | **PREU:** 35 €/trim (25 €/trim socis) | **ALTRES:** Es facilitarà llistat de material aconsellat per la professora | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Cercle Artístic de Manresa. Del 18 al 28 de setembre, de dilluns a dijous, de 18 a 20 h. Tel. 93 524 16 29; cercleartisticmanresa@gmail.com

TA05 VETLLADA PICTÒRICA I ASTRÒNOMICA AMB LLUNA PLENA

NOU



Acompanyament a persones motivades per pintar i dibuixar al vespre i a la nit, a l'aire lliure (Parc de Puigterrà). Proposta per gaudir de les sensacions i la claror que desperta la lluna plena. A partir de les 22 h, podrem fer una observació de la lluna a ull nu i amb aparells telescòpics. Sofia Gomez, dissenyadora gràfica i il·lustradora i, membres de l'Agrupació Astronòmica de Manresa

DATA: Dijous 28 de juny, de 20 a 24 h | **LLOC:** Parc de Puigterrà. Entrada pel C/ Circumval·lació 28 (accés caminant) | **PREU:** 9 €, per domiciliació bancària. L'observació lunar és gratuïta | **ALTRES:** Els participants han de dur els seus propis recursos pictòrics i un quadern de dibuix. Si algú necessita accedir al parc en vehicle (C/ Pujada del Castell, 7-9) ho pot comunicar a l'inscriure's. | **ORGANITZA:** Aj. de Manresa | **COL·LABORA:** Agrupació Astronòmica de Manresa

Artesania i decoració

TA06 RESTAURACIÓ DE MOBLES

NOU



Renovarem i restaurarem petits mobles i peces de fusta (cadires, tamboret, petites calaixeres). Aprendre a netejar la peça, a polir-la, la consolidarem, prepararem l'acabat i finalment l'envernissarem. Josep Caus, de Restauracions Caus

DATES: Dimecres 4, 11, 18 i 25 d'octubre, de 17.30 a 20.30 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner | **PREU:** 28 € Material: 25 € (en metàl·lic el primer dia de classe) | **ALTRES:** Mínim 10 alumnes. Cada alumne pot portar un màxim de dues peces petites. | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TA07 TASTETS CREATIUS NOVES PROPOSTES



Tastets per estimular la teva imaginació i creativitat. Podràs aprendre diferents tècniques i marxar a casa amb les teves peces úniques. Treballarem amb scrapbooking, espelmes, elements nadalencs, bijuteria amb roba, reciclatge, construcció de làmpades, transfers, tallers amb fils, etc... Cada mes es faran dues sessions de la mateixa tècnica.

DATES: Dimecres 4 i 18 d'octubre, 8 i 22 de novembre, 20 de desembre, 10 i 24 de gener, 7 i 28 de febrer, 7 i 21 de març, 4 i 18 d'abril, 2 i 16 de maig, 6 i 20 de juny, de 18.30 a 20.30 h | **LLOC:** Casal de les Escodines | **PREU:** 12 €/mes (inclou material) | **ORGANITZA:** CAE i Aj. Manresa | **INSCRIPCIONS:** CAE (Pl.Milcentenari, s/n); Tel. 938725789; cae@cae.cat

TA08 PATCHWORK



Treball creatiu a través de diferents teixits i robes per a desenvolupar la creativitat personal. Josefina Larré-Folch, ha publicat treballs en revistes especialitzades

DATES: Dimarts, del 3 d'octubre al 19 de juny, de 17 a 18.30 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 37 €/trim (27 €/trim socis entitats veïnals) | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** AVV Escodines (C/ St. Bartomeu, 50), de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i tardes de 17 a 20 h; Tel 938751540

TA09 ARTS APLICADES



Aprenderàs a pintar sobre tot tipus de materials (fusta, tela, vidre, teules), decoraràs espelmes, làmpades i faràs arracades i collarets.

Carme Tubau, professora d'arts aplicades

DATES: Dijous, del 5 d'octubre al 21 de juny, de 17 a 19 h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner (C/ Bernat Oller, 14-16) | **PREU:** 100 € | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** AVV Saldes-Pl. Catalunya . Dimecres, d'11 a 13 h i divendres, de 18 a 20 h; Tel 93 877 24 88

TA10 LÀMPADES ARTÍSTIQUES

NOU



Podràs construir un aplic o una làmpada per crear el teu propi ambient. Combinarem llum, colors, imaginació i materials diversos.

Sofia Gómez, dissenyadora gràfica i il·lustradora

DATA: Dissabte 10 de març, de 10 a 14 i de 16 a 19 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 17 €, per domiciliació bancària. Material: 15 € (en metàl·lic el primer dia de classe) | **ALTRES:** Mínim 10 alumnes | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TA11 PESSEBRE ARTÍSTIC



Aprenderem les diverses tècniques per construir un pessebre: perspectiva, modelatge, disseny i pintura. Pessebristes de l'entitat

DATES: Dimarts i dijous, del 8 de maig al 14 de juny, de 19 a 21 h | **LLOC:** Local entitat (C/ Alcalde Armengol, 87, baixos) | **PREU:** 20 €, en metàl·lic | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Grup Pessebrístic de Manresa; Tel 93 873 13 24; 650935905; torrasbacardit@gmail.com

Teatre, expressó corporal i poesia

TA12 TEATRE D'ADULTS



Taller de teatre adreçat a majors de 18 anys. Experiència de lleure a partir de la formació teatral. Lluís Barrera, experiència professional i com a aficionat al món teatral

DATES: Dilluns, del 2 d'octubre al 18 de juny, de 20 a 22 h | **LLOC:** Sala Els Carlins (C/ Sabateria, 3) | **PREU:** 32 €/mes | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Els Carlins. Punt d'Atenció: C/ Sant Miquel, 10; dimecres i divendres de 18 a 20 h; Tel 630905266; elscarlins@elscarlins.cat

TA13 COL·LECTIU CREATIU: LA DESCOBERTA DE LES ARTS ESCÈNIQUES



Mitjançant la dansa contemporània, el món del titella, la màscara, el teatre d'ombres i varietats i la dansa-teatre, explorarem quins d'aquests recursos ens encaixen més per expressar-nos a través del llenguatge corporal. Maria Ribera, psicòloga llicenciada a la UAB i ballarina (www.corprojectes.com)

DATES: Grup 2: 5, 12, 19, 26 de febrer, 5, 12, i 19 de març, 9, 16 i 30 d'abril | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** Grup 2: 35 €, per domiciliació bancària | **ALTRES:** Grup obert a persones adultes. Algunes places reservades a usuaris de salut mental i persones amb mobilitat reduïda. | **ORGANITZA:** Ajuntament de Manresa | **COL·LABORA:** Mutuam, Projecte Mosaic, Centre de Disminuïts Físics del Bages i Centre de Dia de Salut Mental d'Althaia. | **INSCRIPCIONS:** Aj. de Manresa

TA14 VIBRAR AMB LA POESIA

NOU



Acompanyament a l'escolta del propi cos i la pròpia veu a partir d'una selecció de poemes d'Anna Gual, poeta que haureu pogut sentir al Festival literari Tocats de Lletra 2017, a l'octubre a Manresa. A través de la lectura i de la vibració compartida d'aquests poemes, es muntarà una lectura oberta al públic. Laia Noguera, poeta i incitadora de la creativitat

DATES: Dissabtes 21 d'abril, de 17 a 20 h, i dissabte 28 d'abril, d'11 a 14 h i de 16 a 17.30 h; 18 h: lectura oberta | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 21 €, per domiciliació bancària | **ALTRES:** Portar roba còmoda, llapis i un bloc | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Balls i danses

Tallers d'Art

TA15 COUNTRY LINE-DANCE



Aprendrem tots els passos per ballar coreografies de tot tipus i a ritme de country, pop, rock, swing, llatí i molt més!

DATES: Divendres, del 15 de setembre al 22 de juny, de 17.30 a 19h | **LLOC:** Centre Cívic Selves i Carner (C/ Bernat Oller, 14-16) | **PREU:** 70 € | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** AVV Saldes-Pl. Catalunya . Dimecres d'11 a 13h i divendres, de 18 a 20 h; Tel 93 877 24 88

TA16 BALL COUNTRY



Aprendrem a ballar de manera dinàmica, alegre i participativa. Montserrat Morera, professora

DATES: Iniciació: Dilluns, del 2 d'octubre al 18 de juny, de 18 a 19 h. **Avançat:** Dilluns, del 2 d'octubre al 18 de juny, de 19 a 20 h. **Majors de 60 anys:** Dimecres, del 4 d'octubre al 20 de juny, de 10.30 a 11.30 h. **Nivell mig:** Divendres, del 6 d'octubre al 22 de juny, de 19 a 20 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 37 €/trim (27 €/trim socis entitats veïnals) | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** AVV Escodines (C/ St. Bartomeu, 50), de dimarts a divendres, de 9 a 13 h i tardes de 17 a 20 h; Tel 93 875 15 40

TA17 BALLEM TANGO



Balls típics argentins i aproximació a la cultura del país. Curs de tangos i milongas per a tothom. Raul Mamone, professor de tango

DATES: Dilluns, del 18 de setembre al 9 de juliol, de 20.30 a 22 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 20 €/mes i persona, en metàl·lic | **ORGANITZA I INSCRIPCIONS:** Associació Cultural Argentina de Manresa; Tel 609704240

TA18 BALLS I DANSES DANSES D'ARREU DEL MÓN



Gaudirem i aprendrem tot tipus de balls i danses de carrer d'arreu del món. Ramon Cardona, músic i professor de danses tradicionals

DATES: Dilluns, del 18 de setembre al 18 de juny, de 20 a 22.15 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 50 €/ trim. | **ORGANITZA:** Tradiball- Endansa | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

TA19 BALL DE BOT

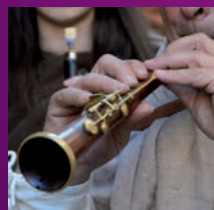


Jotes, boleros, fandangos i mateixes de ses illes balears. Jaume Gelabert, professor de Casa Menorca de Barcelona

DATES: Dilluns, del 2 d'octubre al 18 de juny, de 19 a 20.15 h | **LLOC:** Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50) | **PREU:** 50 €/ trim (45 €/ trim socis), en metàl·lic el primer dia de classe | **ALTRES:** Portar aigua, roba còmoda, màniga curta o prima i calçat ben lligat | **ORGANITZA:** Tradiball- Endansa | **INSCRIPCIONS:** Ajuntament de Manresa

Música

TA20 GRALLA I TIMBAL



L'Escola Aula de Sons ofereix formació adreçada a persones de totes les edats, a partir de 6 anys. Possibilitat de classes individuals i col·lectives (mínim de 5 persones), des d'iniciació fins a nivells més avançats. Aprendrem música tradicional de qualitat, la història dels instruments i els repertoris que s'utilitzen per aquests instruments. Es faran petits concerts durant el curs. Alba Logan, llicenciada amb estudis de gralla de l'ESMUC

DATES: D'octubre a juny, dies i horaris a concretar | **LLOC:** Local entitat (C/ Verge de l'Alba 5-7) | **PREU:** a partir de 25 €/mes | **ORGANITZA:** Geganters de Manresa | **INSCRIPCIONS:** Tel 626428882

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
www.kursaal.cat
(apartat L'Aula)

L'AUULA!

D'ARTS ESCÈNIQUES

TEATRE / CIRC / TEATRE MUSICAL / MONOGRÀFICS
PER A NENS, JOVES I ADULTS

L'ESCOLETA

TEATRE
Petits (de 4 a 6 anys)
Infantil (de 7 a 11 anys)
Juvenil (de 12 a 17 anys)
Musical Juvenil (de 12 a 17 anys)

CIRC
Petits 1 (4 a 5 anys)
Petits 2 (6 a 8 anys)
Infantil (9 a 12 anys)
Juvenil (13 a 15 anys)

L'LAULA

TEATRE
Iniciació
Avançat
Teatre collage
Coreografies

CIRC
Acrobàcia i equilibris
Aeris
Verticals
Corda llisa
Trapezi doble
Malabars
Tècniques teatrals

ORGANITZA
Ajuntament de Manresa
MESES
MANRESANA D'EQUIPAMENTS ESCÈNICS
LaCricca
Dip. 6. Manresa

TALLERS I ACTIVITATS SOCIALS I CULTURALS

Octubre 2017 - Juny 2018
ateneu Les Bases

TALLERS I ACTIVITATS PER ADULTS I GENT GRAN	MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA	#ProgramaVida ETAPA MATRONATACIÓ	ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN
TALLER D'AUTO-MAGUILLATGE	MONOGRÀFIC DE TAPPING	TALLER DE DIBUIX I PINTURA	PILATES REFORMER I CADILLAC

TALLERS I ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES	INICIACIÓ ALS ESCACS	#ProgramaVida ETAPA AMAN	EL MEU MON EN PAPER	INICIACIÓ A LA BICICLETA	ANGLÈS
PILATES REFORMER	INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA	ROBOTICA EDUCATIVA	FEM CINEMA	MONOGRÀFIC DE CONSTRUCCIÓ DE MOBILS	

Ajuntament de Manresa
ateneus

Ajuntament de Manresa

ateneu Les Bases

C/Cintaires amb Balmes
08242 Manresa
93 515 30 31
info@ateneulesbases.cat
www.ateneulesbases.cat



CONSERVATORI MUNICIPAL
DE MÚSICA DE MANRESA

Enganxa't a la música

El Conservatori t'obre les portes

FORMACIÓ MUSICAL INTEGRAL

L'equip docent del CMMM us ofereix una proposta educativa àmplia, rigorosa i engrescadora:

- De 5 a 7 anys SENSIBILITZACIÓ I INICIACIÓ MUSICAL
 + Grup extra d'iniciació de 10 a 14 anys
 - A partir de 8 anys ESCOLA DE MÚSICA ELEMENTAL
 (4 cursos)
 - A partir de 12 anys ESCOLA DE MÚSICA AVANÇADA (6 cursos)
 o bé
 CONSERVATORI DE MÚSICA
 (GRAU PROFESSIONAL) (6 cursos)
 - A partir de 18 anys Escola d'adults
- Projecte "pizzicants" a l'Escola Pare Algué
Música per a nadons i famílies. Taller de curta durada

GRUPS INSTRUMENTALS I VOCALS

- 3 orquestres: simfònica, juvenil i infantil
- 2 bandes: simfònica i infantil
- 4 cors de: cambra, 2 juvenils, i d'adults
- Grups de: guitarres, trompetes, big band, 3 Combos, "Coma BigBand", Cor modern "Cròmàtics", saxos i flautes

SERVEI EDUCATIU

- Anem al Conservatori (Audicions per escolars: preescolar, primària i secundària)
- Tastet de música (Roda d'instruments per escolars de primària)
- "Fem música amb l'escola bressol"

ACTIVITATS

Colònies, intercanvis nacionals i internacionals, concerts a la ciutat i a la Catalunya central, sortides, col·laboracions amb el Kursaal, Museu Comarcal, etc...

CONSERVATORI MUNICIPAL DE MÚSICA DE MANRESA

Carrer d'Ignasi Balcells, 12-14
Telèfon: 93 872 00 88
www.conservatori-manresa.cat



Ajuntament  de Manresa

TALLERS

a l'escola d'art de Manresa

Tallers monogràfics artístics

Imatge digital - Gravat - Ceràmica escultòrica -
Procediments pictòrics - Enquadernació creativa -
Dibuix i tècniques pictòriques - Serigrafia



Més informació a www.escolaart-manresa.cat

Escola d'Art de Manresa

Carrer dels Infants, 2 · 08241 Manresa (Barcelona) · Tel. 93 872 63 69
eart@ajmanresa.cat

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