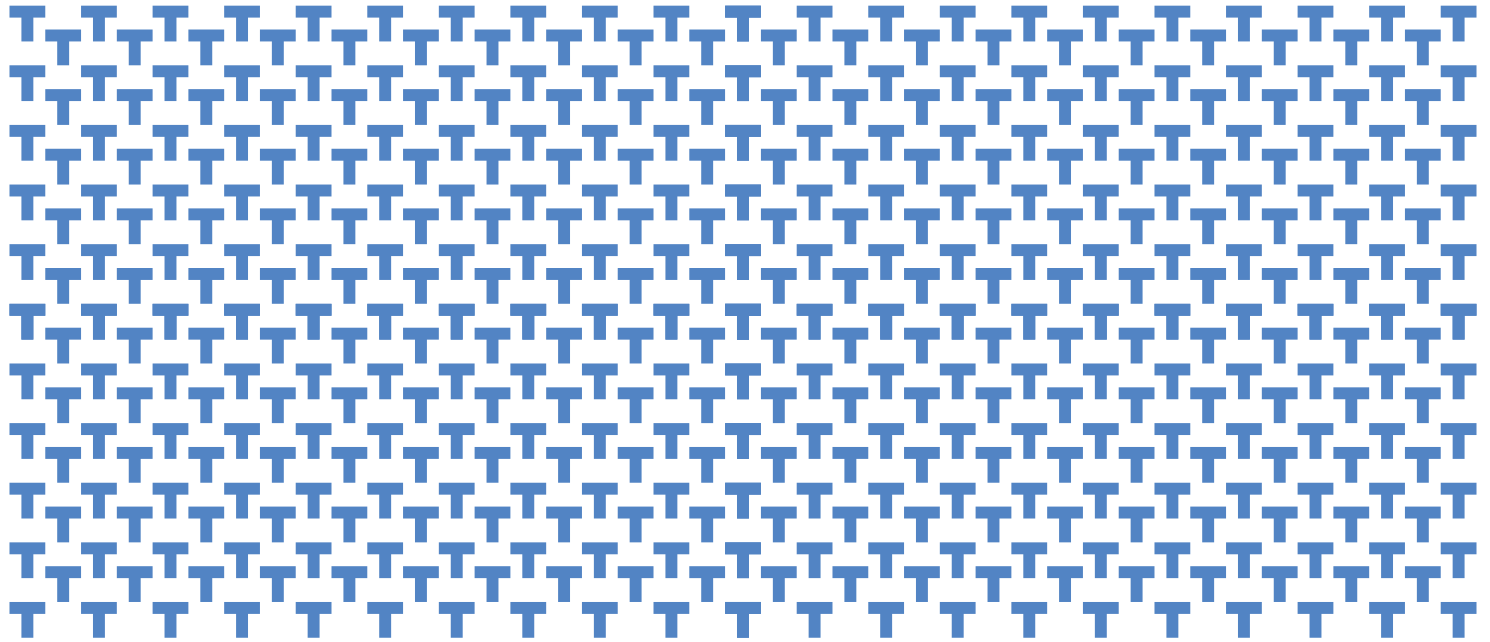


TALLERS DE L'ESPAI DE LA PLAÇA



**GENER,
FEBRER I
MARÇ**

PROGRAMACIÓ
GENERAL D'ACTIVITATS
2019

UN ESPAI
PER A
TOTHOM



> Taller de modelatge amb fang

NOU

El modelatge amb fang és segurament un dels processos tècnics més antics. Veurem les característiques del fang i descobrirem les possibilitats que ens dona per estimular els sentits del tacte (diferents textures), l'olfacte (l'olor de la terra mullada), la vista (colors i formes) i l'oïda (el so del fang en cru i cuit). Coneixerem els diferents tipus de fang, quan utilitzarem un concret o un altre, quines eines podem utilitzar per donar-hi forma, ... Mentre creem diferents estructures.

Taller de modelatge amb fang
Dimecres de 10.00 a 11.30 h | 48 €
(activitat amb suplement)

Es farà a les aules de l'edifici del carrer Sant Marc, 11

> Taller de teatre

NOU

Riu, crea, salta, balla, canta, deixa't endur pel verí del teatre i desenvolupa capacitats per la teva vida diària en bona companyia. Els beneficis de participar en aquest taller, tant en grup com individual, són variats. Suma't, tots tenim molt per mostrar!

Taller de teatre
Divendres, de 19.00 a 20.30 h | 48 €

Es farà a l'Espai de la Plaça (c/ Sant Joan, 2)

> Taller d'art floral

NOU

Gaudir del treball manual, passar la tarda entre flors i fulles. No fa falta tenir experiència per realitzar aquest taller on aprendrem un munt de tècniques per personalitzar la teva llar fent els teus complements. El taller serà tant explicatiu, com demostratiu i pràctic. Començarà amb una mostra del treball a realitzar i les diferents variants d'aquest.

Taller d'art floral
Dilluns de 17.30 a 19.00 hores | 48 €
(activitat amb suplement)

Es farà a l'Espai de la Plaça (c/ Sant Joan, 2)

> Taller d'scrapbooking

Vols iniciar-te en el món de l'scrapbooking? Quines són les principals referències o estils? A partir de diferents projectes personalitzats, ens apropiarem a les principals eines i tècniques i les posarem en pràctica. També utilitzarem materials reciclats. El primer dia de classe els inscrits hauran de portar: llapis, goma d'esborrar, regle, tisores, cúter, cola líquida i cinta adhesiva de doble cara.

Taller d'scrapbooking
Dimarts de 18.00 a 19.30 h | 48 €
(activitat amb suplement)

Es farà a l'Espai de la Plaça (c/ Sant Joan, 2)

> Zumba

L'entrenament consisteix en un seguit de seqüències de moviments ràpids i lents amb exercicis de resistència. Mitjançant aquesta combinació es tonifica el cos cremant calories. S'utilitzarà creativitat i ritme per motivar l'alumnat, perquè gaudeixi en la realització dels exercicis. De la mateixa manera s'ha de coordinar la relaxació amb música adequada per acabar el taller.

Zumba
Dilluns de 19.30 a 21.00 h | 48 €

Es farà a les aules de l'edifici del carrer Sant Marc, 11

> Relaxació i meditació

La meditació i la relaxació ens permeten dissoldre tensions profundes, aprendre a canalitzar l'energia i a recuperar la calma. Aprendrem a relaxar-nos amb exercicis senzills i efectius. Coneixerem i millorarem l'estat de la nostra respiració i descobrirem com utilitzar-la com a recurs al nostre abast per asserenar-nos i centrar-nos.

Relaxació i meditació 1
Dimarts de 19.30 a 21.00 h | 48 €
Relaxació i meditació 2
Dimecres de 19.30 a 21.00 h | 48 €

Es farà a l'Espai de la Plaça (c/ Sant Joan, 2)

> Dibuix i pintura

Curs destinat als alumnes de tots els nivells. Tant en el dibuix com en la pintura s'exploraran les diferents tècniques: llapis, carbó, pastel, oli o aquarel·la. Treballarem conceptes bàsics com la forma, el volum, el color, la llum i les ombres. Sempre tenint en compte l'expressió personal de cada alumne.

Dibuix i pintura

Dimarts de 9.15 a 11.15 h | 58 €

Es farà a les aules de l'edifici del carrer Sant Marc, 11

> Cor de Gospel

Ens iniciarem en el divertiment de cantar, amb el moviment rítmic i les senzilles coreografies que ens acompanyaran en la interpretació de les cançons. Millorarem la respiració i la relaxació, i alliberarem la nostra creativitat. Farem grups vocals segons les característiques vocals i aprendrem diferents melodies per grups vocals de cada cançó.

Cor de Gospel

Dimarts de 20.30 a 22.00 h | 48 €

Es farà a la sala de plens de l'Ajuntament

> Costura

Penses que no ets capaç de fer una vora, canviar botons, atrevir-te amb una cremallera o fer servir la màquina de cosir? Aquest és el teu curs! Aprendre a fer la costura més bàsica per sobreviure. I per aquelles que ja en sabeu,... Crearem els nostres propis dissenys amb l'ajuda dels patrons i la màquina de cosir.

Costura 1

Dimarts de 9.30 a 12.00 h | 60 €

Costura 2

Dimecres de 17.00 a 19.30 h | 60 €

Es farà a les aules de l'edifici del carrer Sant Marc, 11

> Hipopressius

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix el perímetre abdominal aportant millores de tipus estètic, postural i funcional. Treballarem la faixa abdominal tenint cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià. En la primera sessió explicarem en què consisteix i els seus beneficis.

Hipopressius

Dijous de 19.30 a 21.00 h | 48 €

Es farà a les aules de l'edifici del carrer Sant Marc, 11

> Taller de ioga

El ioga es basa en un conjunt de tècniques per mantenir la salut i el benestar físic i psicològic a través de postures o asanes.

Ioga

Dijous de 19.30 a 21.00 h | 48 €

Es farà a l'Espai de la Plaça (c/ Sant Joan, 2)

> Restauració de mobles i objectes

Aprendrem a donar un nou aspecte a qualsevol objecte, nou o vell, perquè canviï la seva estètica o la seva funcionalitat. En aquest taller és recomanable portar objectes petits.

Restauració de mobles i objectes

Divendres de 9.15 a 11.15 h | 58 €

Es farà a les aules de l'edifici del carrer Sant Marc, 11

> Taller de dinàmica del riure

La dinàmica del riure és una experiència grupal on s'utilitzen els principis de la intel·ligència emocional, l'humor i el pensament positiu. El curs de dinàmica del riure és participatiu i utilitza procediments de cohesió grupal, jocs, interpretació, música i ball, per treure el riure més sincer i deixar-lo fluir dintre del grup i del mateix cos.

Taller de dinàmica del riure
Dilluns de 19.00 a 20.30 h | 48 €

**Es farà a l'Espai de la Plaça
(c/ Sant Joan, 2)**

> Anglès de supervivència

Si estàs cansat de gesticular quan et vols fer entendre en anglès, és el moment d'aprendre les paraules i expressions bàsiques que et permetran comunicar-te. Aquest curs es centrarà en situacions concretes, les més habituals o interessants on podem necessitar tenir nocions elementals d'anglès. Serà un curs pràctic i sobre tot participatiu.

Anglès de supervivència
Iniciació
Divendres de 9.30 a 11.00 h | 48 €
Avançat
Divendres d'11.15 a 12.45 h | 48 €

**Es farà a les aules de l'edifici del
carrer Sant Marc, 11**

Tallers específics per a la Gent Gran

> Taller de tertúlia i entrenament de la memòria

Incidir en el manteniment de la memòria és un dels objectius d'aquest programa per a gent gran on s'estimulen les àrees mentals, afectives, socials i culturals. L'organització del taller propicia tant el treball individual com el treball en equip. S'organitza en diferents sessions, alternant la vessant de tertúlia on els assistents escolliran el tema per tractar i el treball d'entrenament de la memòria. El taller està dinamitzat per una professional.

Taller de tertúlia i memòria
Divendres de 10.30 a 11.30 h |
Gratuït

Es farà a l'Espai de la Plaça

> Informàtica: Iniciació

Un taller per introduir-nos en el món del ordinadors. Aprendrem a habitar-nos a treballar amb ordinador. Ens endinsarem en l'entorn Windows a través del Word. Curs molt pràctic, ideal per a principiants.

Informàtica: Iniciació
Dimecres de 10.30 a 11.30 h | Gratuït

**Es farà a l'Espai de la Plaça
(c/ Sant Joan, 2)**

> Música per a la Gent Gran

La nostra vida és ritme, la melodia neix de l'emoció i l'harmonia ens transporta a estats anímics diferents. Treballant aquests elements de la música a través de la veu, el cos i els instruments, ens introduïrem més profundament en el món de la música i la convertirem en mitjà d'expressió i desenvolupament personal. Escolta, toca, canta, emociona't, gaudeix de la música. T'hi esperem!

Música per a la gent gran
Dilluns d'11.00 a 12.00 h | Gratuït

**Es farà a l'Escola Municipal de
Música Miquel Blanch (Plaça de
l'Església, 1)**

INSCRIPCIONS

- Del 7 a l'11 de gener, ambdós inclosos, de 10.00 a 13.00 i de 16.00 a 19.00 hores
- Cal formalitzar-les al carrer Sant Joan, núm. 2. Només podrà sol·licitar-ho la persona interessada o bé un/a representant degudament autoritzat/da i acreditat/da.
- **Indispensable presentar DNI i dades bancàries, per fer el cobrament. Sense aquesta documentació NO es podrà fer la inscripció.**
- La inscripció dins d'un any (de gener a novembre) queda automàticament renovada per al trimestre següent i només es donarà de baixa l'usuari si aquest ho demana. Les baixes seran admeses si se sol·liciten abans de tancar el procés d'inscripcions del trimestre següent: una vegada se'n faci el cobrament bancari, no s'acceptarà cap baixa de l'activitat a no ser que sigui justificada per causa major. Finalitzat l'últim trimestre (novembre) es donarà de baixa dels tallers a tothom.
- Les inscripcions dels alumnes de fora del municipi es faran el darrer dia, si hi ha places disponibles.
- Amb els Carnets de Serveis Socials per a la Gent Gran i Disminuïts gaudireu d'un descompte del 50% en el preu del taller.

CALENDARI

- Inici dels cursos: 23 de gener de 2019
- Finalització aproximada dels cursos: 29 de març de 2019
- Les sessions que coincideixin en un dia festiu es recuperaran segons disponibilitat del tallerista, l'alumnat i les instal·lacions.
- Els tallers tindran un nombre mínim i un nombre màxim d'assistents.
- Un taller que no arribi al nombre mínim d'inscrits no es farà.
- La durada dels tallers serà de 10 sessions.

Espai de la Plaça · c. Sant Joan, 2 · 08755 Castellbisbal · Tel. 93 772 18 44



AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL



CB JOVE

Castellbisbal
BENESTARSOCIAL



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones



Diputació
Barcelona