



**3r TRIMESTRE
CURS 2021 / 2022**

GAVÀ,
NATU
RAL
MENT

 **Ajuntament
de Gavà**

INSCRIPCIONS

A partir de dimecres 30 de març del 2022, a les 10 h, mitjançant el formulari d'inscripció, per correu electrònic o telefònicament i fins a exhaurir les places.

Per inscriure-us-hi presencialment haureu de demanar [cita prèvia](#).

**Qualsevol inscripció que arribi abans serà nul·la*

Horari:

De dilluns a dijous, de 10 a 13 i de 16 a 20 h; divendres, de 10 a 14 h

Telèfons: 93 263 91 00 (extensions 9315 i 9689).

format@gava.cat

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

Teniu preferència de plaça l'alumnat que ja us hi havíeu inscrit el trimestre passat.

PRIMERES CONVERSES EN ANGLÈS NIVELL BÀSIC

Curs de conversa de nivell inicial. Aprenderàs vocabulari, les principals estructures i començaràs a acostumar l'oïda.

A càrrec de Marta Juanola.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 16 a 18 h, del 19/4 al 21/6.

20 hores · Preu 60 €

MEET TO SPEAK NIVELL MITJÀ I AVANÇAT

Grup de conversa per practicar anglès i seguir avançant en el coneixement de l'idioma. Es tractaran temes molt diversos.

A càrrec de Peter Khan.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h, del 21/4 al 16/6.

25 hores · Preu 75 €

Material a càrrec de l'alumnat

APRENC UKELELE I

Si t'agrada l'ukelele i vols aprendre a tocar-lo, vine cada setmana. Aprendràs acords i ritmes bàsics que et permetran tocar les teves cançons preferides.

Cal disposar d'ukelele propi.

A càrrec de Carlos Sáez.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 16 a 17 h, del 25/4 al 20/6.

8 hores · Preu 20 €

UNA MICA MÉS DE GUITARRA - BLUES

Vols practicar altres estils i ja controles acords i ritmes, faràs servir nous acords i escales i faràs algun solo. Apunta-t'hi si t'apassionen Hendrix, Clapton, BB King...

Cal disposar de guitarra pròpia.

A càrrec de Carlos Sáez.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 18 a 19 h, del 25/4 al 20/6.

8 hores · Preu 20 €

APRENC GUITARRA I

Si la guitarra t'apassiona i mai t'hi has atrevit, ara és el moment de llençar-te a aprendre els ritmes més bàsics i alguns acords. Podràs començar a tocar el que més t'agrada.

Cal disposar de guitarra pròpia.

A càrrec de Carlos Sáez.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 17 a 18 h, del 25/4 al 20/6

8 hores · Preu 20 €

TOCO LA GUITARRA II

Gaudeix amb la guitarra. Si ja tens alguns coneixements d'aquest instrument i vols seguir aprenent acords i ritmes més complexos, continua millorant setmana a setmana.

Cal disposar de guitarra pròpia.

A càrrec de Carlos Sáez.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 19 a 20 h, del 25/4 al 20/6.

8 hores · Preu 20 €

Material a càrrec de l'alumnat

COSTURA FETA A MÀ

Aquest és un taller de costura a mà per confeccionar peces petites per a nosaltres i la nostra llar, com poden ser bosses, garlandes, sota vasos, estalvis, organitzadors, objectes de decoració, etc. Aprenderàs les bases de la costura a mà, tipus de puntades, acabaments, tècniques diverses com el "*patchwork*", "*trapillo*", etc.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi. A càrrec d'Adriana Katz.

Dimarts, de 16 a 18 h, del 26/4 al 31/5.

12 hores · Preu 30 €

MANUALITATS AMB PAPER

Utilitzaràs el paper com a base. Aprenderàs la tècnica del *paper maixé*, una tècnica molt agraïda i econòmica perquè només es fan servir papers de diari, cola, aigua i posteriorment pintura per decorar. També treballaràs amb papers de revista i cola amb una altra tècnica semblant. Construiràs objectes com plats, bols, safates, etc.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi. A càrrec d'Adriana Katz.

Dimarts, de 16 a 18 h, del 7 al 21/6.

6 hores · Preu 15 €

INICIACIÓ AL DIBUIX I LA PINTURA

Començaràs amb una base de dibuix, observant, encaixant i component, bases de la perspectiva, llums i ombres. Continuaràs amb la pintura estudiant treballant els colors.

Amb tècniques i materials diferents faràs paisatge, retrat, bodegó, abstracció ...

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi. A càrrec d'Adriana Katz.

Dimarts, de 18.30 a 20 h, del 26/4 al 14/6.

12 hores · Preu 30 €

MANTENIMENT VORA EL MAR

Faràs l'entrenament integral del teu cos en un dels millors indrets: la platja. Millora cada setmana la condició física, combinant amb exercicis cardiovasculars, de tonificació i estiraments.

Cal tovallola, aigua i roba còmoda.

A càrrec de Ricard Suau.

A la platja (quan el temps no ho permeti, la classe es farà al Nou Espai Sant Jordi).

Divendres, de 10 a 11 h, del 22/4 al 17/6.

8 hores · Preu 20 €

INICIACIÓ A IOGA

El camí del ioga és un camí d'unió. Faràs escalfament, postures, respiració i meditació per millorar la salut física i psíquica, unint cos, ment i esperit.

Cal que portis estoreta, tovallola, aigua i roba còmoda.

A càrrec de Guillermo Bodelón.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 18.45 a 20 h, del 25/4 al 20/6.

20 hores · Preu 50 €

HIPOPRESSIUS

Amb els exercicis respiratoris i posturals minvaràs la pressió en les cavitats toràcica, abdominal i pelviana. Moviment, relaxació i respiració per reduir alguns dolors del teu cos.

Cal que portis estoreta, tovallola, aigua, roba còmoda i calçat esportiu.

A càrrec de Laura Rey.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.30 h, del 25/4 al 20/6.

20 hores · Preu 50 €

CONNECTEM MENT I COS AMB PILATES

Reeducació postural amb la pràctica de posicions bàsiques de Pilates. L'ús de la respiració i els estiraments milloraran la teva flexibilitat i capacitat pulmonar, i previndrà malalties.

Cal que portis estoreta, tovallola, aigua i roba còmoda.

A càrrec de Ricard Suau.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.30 h, del 26/4 al 16/6.

20 hores · Preu 50 €

RELAXACIÓ I BENESTAR A L'AIRE LLIURE

Redueix l'ansietat i l'estrès, allibera emocions i fes exercici. Generaràs sensacions de benestar i et podràs relaxar a l'aire lliure.

Cal que portis estoreta, tovallola, aigua, roba còmoda i calçat esportiu.

A càrrec de Laura Rey.

Al parc del Mil·lenni (quan el temps no ho permeti, la classe es farà al Nou Espai Sant Jordi).

Dimarts, de 10.30 a 12 del 26/4 al 14/6.

12 hores · Preu 30

FULL BODY SENSE IMPACTE. TONIFICACIÓ

Treballant dos cops per setmana augmentaràs el teu to i la teva força muscular. Et sentiràs més bé i milloraràs la teva condició física. Amb aquests exercicis guanyaràs rendiment esportiu.

Cal que portis estoreta, tovallola, aigua, roba còmoda i calçat esportiu.

A càrrec de Ricard Suau.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 18.45 a 20 h, del 26/4 al 16/6.

20 hores · Preu 50 €

* Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i 3 carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat i el portarà el professorat per tal de facilitar les classes.

CUINA XILENA

Breu recorregut per Xile a través d'alguns dels seus plats populars.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 10 a 13 h, 21 i 28/4.

6 hores · Preu 15 €

ENFARINA'T

Vine i arremanga't amb la reina de les masses. Prepararàs diferents masses: coca, focaccia, pizza...

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 17 a 20 h, 25/4 i 2/5.

6 hores · Preu 15 €

CUINA DE TEMPORADA. PRIMAVERA

Faràs plats dolços i salats amb els aliments que ens ofereix la primavera i aprofitant al màxim totes les seves propietats i beneficis.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 17 a 20 h, 21 i 28/4.

6 hores · Preu 15 €

CUINA VEGETARIANA I DIVERTIDA

Noves receptes amb base vegetal. Aportaràs sabor i varietat als teus plats.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 10 a 13 h, 27/4 i 4/5.

6 hores · Preu 15 €

* Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i 3 carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat i el portarà el professorat per tal de facilitar les classes.

BATCH COOKING (CUINA PER LOTS)

Prepara en unes hores els àpats de tota la setmana. Organitza els dinars i sopars fàcilment, per lots i optimitzant recursos. Una estona de gran profit.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 10 a 13 h, 3 i 10/5.

6 hores · Preu 15 €

SENT SOVÍ, UN PASSEIG EN EL TEMPS

Descobriràs una part de la història culinària medieval, faràs alguns plats, coneixeràs antics costums i recuperaràs alguns ingredients de l'època a partir d'aquest receptari.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 17 a 20 h, 16 i 23/5.

6 hores. Preu 15 €

CUINA RÀPIDA I SALUDABLE

Descobriràs les tècniques i formes de cuinar amb el mínim temps possible i amb el màxim gust, aprofitant totes les propietats i beneficis dels diferents grups d'aliments.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 10 a 13 h, 12 i 19/5.

6 hores · Preu 15 €

LLEGUMS, FONT D'ALEGRIA

En aquest curs aprendràs diferents maneres de cuinar els llegums per gaudir de les seves proteïnes i aportant alegria als teus plats.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 10 a 13 h, 24 i 31/5.

6 hores · Preu 15 €

* Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i 3 carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat i el portarà el professorat per tal de facilitar les classes.

CUINA D'APROFITAMENT

Cuinar amb els ingredients que no tenies previst menjar, treure partit a parts d'aliments que ni t'ho podies pensar i noves receptes amb ingredients reutilitzats per evitar caure en el malbaratament del menjar.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 10 a 13 h, 25/5 i 1/6.

6 hores · Preu 15 €

CUINA MENORQUINA

Fem una volta a *s'illeta* a través de les elaboracions culinàries més tradicionals.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 17 a 20 h, 8 i 15/6.

6 hores · Preu 15 €

ARROSSOS

Faràs un petit viatge per diferents continents i veuràs diferents maneres de menjar i elaborar arrossos: des del risotto italià, passant per la nostra paella i el nostre arròs amb llet, fins als arrossos caldosos i torrats.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 17 a 20 h, del 26/5 i 2/6.

6 hores · Preu 15 €

TAPES

Elaboraràs diferents tapes d'arreu del territori espanyol: montaditos del País Basc; *plattillos* de Madrid i bones tapes de la costa catalana, entre d'altres.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 17 a 20 h, 9 i 16/6.

6 hores · Preu 15 €

* Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i 3 carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat i el portarà el professorat per tal de facilitar les classes.

CUINA DE TEMPORADA. ESTIU

Els plats més refrescants amb els ingredients que ens aporta l'estiu. Et prepararàs per a la calor amb les receptes saboroses que et vindran més de gust.

A càrrec d'Èlia Vidal.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns, de 17 a 20 h, 13 i 20/6.

6 hores · Preu 15 €

REBOSTERIA I BATUTS D'ESTIU

Postres i dolços inspirats en l'aprofitament alimentari, receptes tradicionals de les àvies i altres d'innovadores ben fresques per a l'arribada de l'estiu.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 10 a 13 h, 14 i 21/6.

6 hores · Preu 15 €

INFORMÀTICA DES DE ZERO

Si vols iniciar-te en el maneig de l'ordinador, aprendràs a utilitzar els elements més bàsics i aniràs descobrint com fer de la informàtica el teu recurs habitual per a les tasques quotidianes.

Preferible que portis el teu ordinador portàtil o tauleta.

A càrrec de Carlos Medina.

A la sala d'informàtica.

Divendres, d'11.15 a 12.45 h, del 22/4 al 17/6.

12 hores. Preu 30 €

SMARTPHONE

Si vols aprofitar més el teu telèfon mòbil i donar-li més ús, necessites conèixer algunes aplicacions i treure'n més profit. Inscriu-t'hi i aprendràs més enllà de fer trucades, llegir i enviar missatges.

Cal que portis el teu smartphone.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Pedro Rota.

Dijous, de 16.30 a 18 h, del 28/4 al 16/6.

12 hores. Preu 30 €

FOTOGRAFIA QUOTIDIANA, L'ULL SENSIBLE

Bases de tècnica fotogràfica amb una part pràctica i una sobre l'obra d'autors socials, de carrer i artístics. No calen coneixements previs. Possibilitat de sortir a l'exterior. Cal que portis la teva càmera fotogràfica o el teu smartphone.

A càrrec de Pedro Rota.

A la sala d'informàtica.

Dilluns, de 17.30 a 19 h, del 25/4 al 20/6.

12 hores. Preu 30 €

Material a càrrec de l'alumnat

HORTICULTURA URBANA, HORTS VERTICALS, TERRASSES I BALCONS

Aprendràs a treure profit dels espais, la importància i els beneficis de tenir un hort a casa. Tècniques i consells necessaris per tenir un hort sa i productiu.

A càrrec de Yuri Varas

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 18 a 20 h, del 27/4 al 15/6.

16 hores · Preu 40 €

L'ALIMENTACIÓ EN L'ART PICTÒRIC

Una lectura diferent de l'art lligada al món culinari. A través de les obres pictòriques en què són protagonistes els aliments i altres on tan sols hi són presents com a detall, podem descobrir costums alimentaris de les èpoques passades, simbolismes associats a ingredients i com aquests evolucionen al llarg del temps.

A càrrec d'Helena Gassó.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 16.30 a 18 h, del 4/5 al 25/5.

6 hores · Preu 15 €

EMOCION-ARTE

Eines per identificar i gestionar les teves emocions. Creixement personal i intel·ligència emocional aplicada a l'alimentació (gana real o gana emocional), el món laboral (confiança i seguretat, llenguatge no verbal) i les relacions personals (evitem conflictes, treball d'escolta activa).

A càrrec de Maria Torres.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 18.20 a 20 h, de l'1 al 15/6.

5 hores · Preu 12,5 €

CONSIDERACIONS GENERALS

- La programació dels cursos s'adreça a les persones més grans de 18 anys. En cas que s'hi vulgui inscriure alumnat d'entre 16 i 18 anys, el pare, la mare o el/la representant legal haurà de signar la inscripció.
- Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació seran anul·lats.
- Les places són limitades i s'ompliran per ordre d'inscripció.
- La inscripció i formalització de la matrícula és nominal.
- L'Ajuntament es reserva el dret de variar o anul·lar espais, activitats i horaris en funció de les necessitats, nombre d'inscripcions o per motius de força major.
- En les activitats que es fan a les sales d'activitat física és obligatori portar una estoreta i una tovallola per eixugar-se la suor i per a l'execució de determinats exercicis, així com utilitzar roba i calçat esportiu adequat.
- El material necessari per a l'activitat formativa anirà a càrrec de l'alumnat.
- La inscripció a les activitats formatives comporta l'acceptació de la normativa de les instal·lacions i de la normativa bàsica i de pagament.
- Es lliurarà un certificat acreditatiu d'assistència a l'alumnat dels cursos d'anglès que hagi assistit, com a mínim, al 80% de les classes. En cas de no arribar al 80%, i si el necessiteu, s'acreditarà el nombre d'hores que hi hàgiu assistit. Per a la resta de cursos només es lliuraran certificats prèvia demanda expressa dels i de les participants.
- Les persones empadronades a Gavà tindreu preferència de plaça.
- Si la situació sanitària ho requereix, alguns dels cursos s'impartiran en línia. En aquest cas, es faran mitjançant Microsoft Teams i serà imprescindible disposar de PC, mòbil o tauleta amb bona connexió a internet. (Per a la formació en línia es recomana connectar-se una estona abans per poder començar les classes amb puntualitat).

NORMATIVA BÀSICA

PAGAMENT

- El pagament de les activitats s'efectuarà mitjançant càrrec bancari.
- Les dades bancàries s'hauran de facilitar en el moment de la inscripció.
- Hi ha un 25% de bonificació per família nombrosa, família monoparental, persona amb discapacitat certificada. Caldrà presentar l'acreditació vigent. Només aplicable a una activitat formativa per trimestre. Els descomptes no són acumulables.
- En el moment de la inscripció us comprometeu a fer efectiu el pagament del curs.
- Només es retornarà l'import de la matrícula per l'anul·lació del curs o causa imputable a l'Ajuntament de Gavà. Únicament es podrà fer l'anul·lació en cas de baixa mèdica degudament justificada.
- És responsabilitat de l'alumnat la idoneïtat de la inscripció en els cursos.
- Atès que les places són limitades, en cas d'abandonar el curs preguem que ens aviseu per poder assignar la plaça a una altra persona.
- La inscripció als cursos comporta l'acceptació de tota la normativa.

ESPAI EQUIPAMENT

Les activitats es duran a terme al

NOU ESPAI SANT JORDI
Carrer d'Àngela Roca, 2
93 263 91 00 ext. 9689

FORMAT
+18

format@gava.cat

www.gavaciutat.cat

 [@format18_gava](https://www.instagram.com/format18_gava)

93 263 91 00 ext. 9315