

# INSCRIPCIONS NADAL I 2n TRIMESTRE CURS 2017-2018

## PERÍODE DE SOL-LICITUD D'INSCRIPCIÓ:

- Tallers trimestrals: de l'11 de desembre de 2017 al 3 de gener de 2018
- Monogràfics i píndoles: de l'11 de desembre de 2017 fins a una setmana abans de l'inici
- Tallers de Nadal: de l'1 al 20 de desembre 2017

## ON S'HA DE FER LA SOL-LICITUD D'INSCRIPCIÓ?

- Centre cívic Espai Gatassa (c. de Josep Monserrat Cuadrada, 1)
- [www.mataro.cat/espaiगतassa](http://www.mataro.cat/espaiगतassa)
- Oficines d'atenció ciutadana.

## ON CONSULTAR LES LLISTES DE PERSONES ADMESES?

- Al mateix Espai Gatassa i a: [www.mataro.cat/espaiगतassa](http://www.mataro.cat/espaiगतassa)

## COM FER EL PAGAMENT?

- Si heu estat acceptats/des, un cop publicades les llistes el 4 de gener, rebreu per correu electrònic l'acceptació a l'activitat i tant la carta de pagament com l'enllaç per pagar amb targeta de crèdit.
- Carta de pagament amb el codi de barres en qualsevol caixer de Bankia i CaixaBank
- A través del TPV (targeta de crèdit)

## PERÍODE I DATA LÍMIT DELS PAGAMENTS?

- Tallers trimestrals: del 4 a l'11 de gener, un cop publicades les llistes de persones admeses el 4 de gener
- Monogràfics i píndoles: una setmana abans del seu inici, un cop publicades les llistes de persones admeses
- Tallers de Nadal: del 20 al 22 de desembre de 2017

## A TENIR EN COMPTE:

- Tallers trimestrals, monogràfics i dissabtes en família: cada persona podrà realitzar un màxim de tres sol·licituds d'inscripció, que caldrà tramitar d'una en una.
- Places limitades, en cas que la demanda superi l'oferta, s'adjudicaran les places per sorteig i romandreu "en espera" d'alguna baixa.

# EL TEU "ESPAI" PER NADAL

## ACTIVITATS LÚDIQUES

### TARDA DE JOCS GRANS

27 de desembre de 17.00 a 19.00 h  
Codi d'inscripció: EG-1N - A partir de 5 anys  
Jugarem a jocs moderns esportius i cooperatius.  
**Activitat gratuïta - Inscripció prèvia - Places limitades**  
Espai Gatassa i AEILL Cerdanyola

## TALLERS INFANTILS

### TALLER DE CÒMIC I MANGA

27 i 28 de desembre de 17.30 a 19.30 h  
Codi d'inscripció: EG-2N - Entre 8 i 12 anys  
Taller per aprendre la tècnica del còmic i el dibuix manga.  
**Activitat gratuïta - Inscripció prèvia - Places limitades**  
Tallerista: David Alcalà, escola DAC

### LA CUINA D'EN MELCIOR

28 de desembre de 17.00 a 19.00 h  
Codi d'inscripció: EG-3N - A partir de 6 anys  
Aprèn a cuinar els dolços de Sa Majestat el Rei Mag!  
**Preu: 8 € - Inscripció prèvia - Places limitades - Tallerista: Anna Rico**

### ARBRE DELS DESITJOS

29 de desembre - Torn A: de 16.30 a 17.15 h - Torn B: de 17.30 a 18.15 h  
Codi d'inscripció: EG-4N - A partir de 4 anys  
Taller de ceràmica. Elabora el teu arbre màgic amb fang.  
**Activitat gratuïta - Inscripció prèvia, torn a escollir - Places limitades**  
Tallerista: Ester Martínez

### IL-LUMINEM ALS REIS MAGS D'ORIENT

2 de gener - Torn A: de 16.30 a 17.30 h - Torn B: de 17.45 a 18.45 h  
Codi d'inscripció: EG-5N - Per a totes les edats  
Els Reis Mags d'Orient decessiten llum pel camí. Elabora el teu fanalet!  
**Activitat gratuïta - Inscripció prèvia, torn a escollir - Places limitades**  
Espai Gatassa i Entitats del barri

## TALLERS ANUALS PROGRAMATS PER ENTITATS - ESPAI GATASSA

### CULTURA DIGITAL

#### INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC

Espai per aprendre a utilitzar l'ordinador, correu electrònic, Internet i edició de textos  
Dilluns, dimecres i divendres de 10 a 12 h  
Tallerista: Eva Sánchez  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

### CREATIVITAT

#### DIBUIX I PINTURA

Espai per experimentar amb diverses tècniques de pintura en un entorn relaxat  
Dimarts de 9.30 a 12 h i/o dijous de 15.10 a 17.30 h  
Tallerista: Silvia Galdeano  
Preu un dia a la setmana: 24 €/mes (material inclòs)  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

### CUINA I SALUT

#### LOS SABORES DE NUESTROS RECUERDOS

Espai per aprendre a cuinar plats tradicionals i passar una bona estona de manera voluntària  
Dimecres de 19.30 a 21.30 h  
Tallerista: Pedro Barroso Gil - Associació Cultural Cerdanyola  
Preu: gratuït  
Informació i inscripcions: Espai Gatassa, dimecres de 19.30 a 21.30 h

#### TALLER DE CUINA PER A INFANTS

Espai per cuinar plats d'arreu del món, tot practicant la llengua àrab  
Dimecres de 17 a 19 h (activitat quinzenal)  
Tallerista: Nahla Majdoubi  
Informació i inscripcions: Ass. Hidaya (c. dels Montcada, 18 - 935363032)

#### INFORMÀTICA NIVELL MIG I ÚS DEL MÒBIL

Aprendrem a editar imatges, navegar per la xarxa i gestionar dades en el núvol digital. Millorarem l'ús del nostre mòbil i les seves aplicacions  
Dijous i divendres de 16 a 18 h  
Tallerista: Eva Sánchez  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

### MANUALITATS

#### ESPAI DE LABORS: PUNT, MITJA I GANXET

Descobreix, millora o simplement comparteix l'espai per realitzar diversos tipus de labors  
Dimarts i dijous de 9.30 a 12 h  
Tallerista: Antonia de Àvila  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

#### ESPAI DE PUNT DE CREU I IUGOSLAU

Aprèn les tècniques de punt de creu, punt iugoslau  
Dilluns i dimecres de 16 a 18.30 h  
Tallerista: Mayte Rodríguez  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

#### ESPAI DE PATCHWORK

Crea les teves pròpies peces amb patchwork  
Dimecres de 16 a 18 h  
Tallerista: Felicidad Maya  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

### EXPRESSIÓ CORPORAL I MÚSICA

#### GINNÀSTICA DONES

Tonifica el teu cos i passa una bona estona a partir de diverses coreografies  
Dimarts de 18.30 a 20 h i dimecres de 18.30 a 19.30 h  
Tallerista: Mercè Costa  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

#### IOGA

Cuida el teu cos i relaxa la teva ment practicant exercicis de kundali ioga  
Dilluns de 10 a 11.30 h  
Tallerista: Daniel Martínez  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

#### COUNTRY

Espai per practicar coreografies i passar una bona estona a ritme de country  
Divendres de 16.30 a 18 h  
Tallerista: Mercè Costa  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

#### REIKI

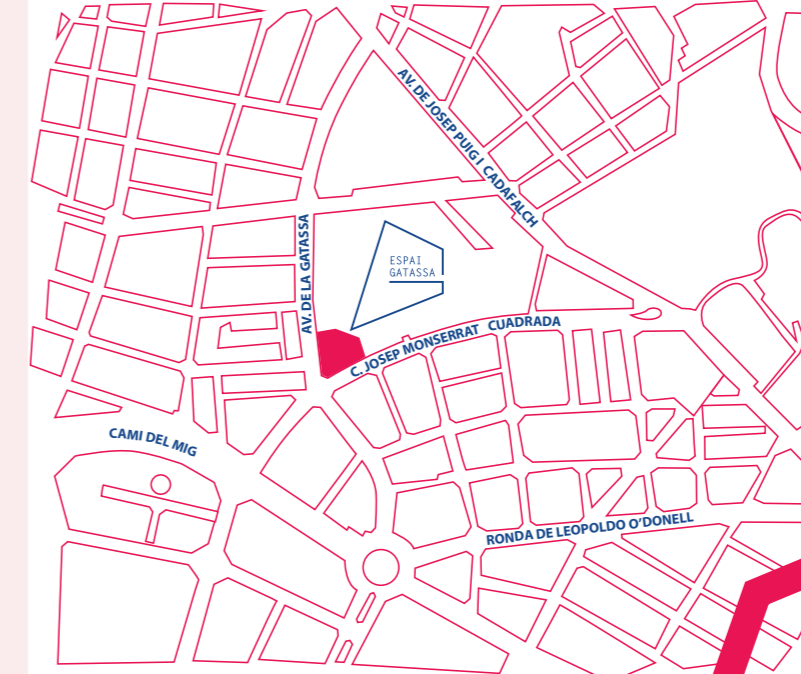
Sessions de la teràpia oriental, de curació natural, a través de l'energia vital per a obtenir pau i equilibri a tots els nivells; físic i emocional  
Dimecres d'11 a 12.45 h  
Tallerista: Eugènia Nugnami  
Informació i inscripcions: AV Cerdanyola (c. de València, 92-94 - tel. 937999637, dijous, de 10 a 13 h), cal fer-se soci

#### CORAL LA TOSCANA

Si t'agrada cantar en una coral: dona o home, jove o gran, vine a cantar amb nosaltres  
Dilluns i dimecres de 19 a 21 h  
Associació Cultural de Cerdanyola  
Informació i inscripcions: Espai Gatassa, dilluns i dimecres de 19 a 21 h

#### BALL EN LÍNIA

Ballarem coreografies, treballant el cos amb exercici aeròbic potenciant la memòria i la coordinació. Una bona manera de relacionar-se  
Dimarts de 10.30 a 11.30 h i/o dimecres 9.30 a 10.30 h  
Associació de Gent Gran Cerdanyola  
Informació i inscripcions: Espai Gatassa, els dimarts a les 10.30 h



c. Josep Monserrat Cuadrada, 1  
08303 · Mataró · 93 702 28 32  
[espaiगतassa@ajmataro.cat](mailto:espaiगतassa@ajmataro.cat)  
[www.mataro.cat/espaiगतassa](http://www.mataro.cat/espaiगतassa)

**Matins - de dilluns a divendres de 9 a 13 h**  
**Tardes - de dilluns a divendres de 15 a 21.45 h**

**Equipament: Sala d'actes (120 persones), 1 sala relacional, 2 sales de treball, 1 aula taller, 1 aula arts plàstiques, 1 aula d'informàtica, cuina, gimnàs - sala polivalent**

<https://ca-es.facebook.com/pages/Espai-Gatassa>  
[@respaiगतassa](https://www.instagram.com/respaiगतassa)

Equipament accessible



Hi col·laboren:



# SIGUES EL CANVI QUE VOLS VEURE EN EL MÓN

Mahatma Gandhi

# TALLERS TRIMESTRALS - del 15 de gener al 23 de març de 2018

## EXPRESSIONI CORPORAL

### JAZZ STEPS

**Codi inscripció:** EG-1

**Edat:** per a adults

En aquest taller descobriràs el Jazz Steps. És un ball anterior al lindy-hop, concretament dels "bojos anys 20". Amb coreografies senzilles i molt divertides a ritme de swing. És un ball individual i no cal parella per gaudir-ne

Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Diego Talavera

### JAZZ FUSION BURLESQUE

**Codi inscripció:** EG-2

**Edat:** per a adults

Apre'n coreografies dinàmiques, atrevides, de cabaret, amb tècniques de ballet, piruetes i dansa moderna. Treballem la flexibilitat i el to muscular enfortim el cos per aconseguir un moviment elegant i alhora enèrgic

Divendres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallersita: Almudena Ferreira

### DANSA IRLANDESA

**Codi inscripció:** EG-3

**Edat:** per a adults

Coordina i tonifica divertint-te mentre apre'n el ball social amb coreografies senzilles de Reel.

Viu la festa i la tradició irlandesa

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Alba Galimany

### PERCUSSIONI CORPORAL - NOU!

**Codi inscripció:** EG-4

**Edat:** per a joves i adults

El teu propi cos és l'instrument amb què treballarem habilitats musicals, corporals, creatives, interpersonals. Uneix música i dansa mitjançant els sons que produeix el xoc de dues parts del cos.

Palmades, pit, cuixes, peus...

Dimecres de 20.45 a 21.45 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Alba Galimany

### TANGO - NOU!

**Codi inscripció:** EG-5

**Edat:** per a adults, amb i sense parella

Una dansa sensual amb parella abraçada que proposa una relació emocional de cada persona amb el seu propi cos i dels cossos dels ballarins entre si.

Divendres de 20.30 a 21.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Marta Biadé

### NEWSTYLE - NOU!

**Codi inscripció:** EG-6

**Edat:** per a joves

Coneixes la dansa urbana de moda? Vine i tonifica mentre apre'n a ballar al ritme de la música comercial i alliberes la teva imaginació amb coreografies improvisades. Interacciona amb els espectadors i amb la resta de ballarins

Dimarts de 19.00 a 20.00 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Anna Canudas

### CROSS DANSA, El ball sense límits! - NOU!

**Codi inscripció:** EG-7

**Edat:** per a joves i adults

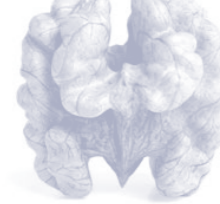
Vols combatre algun trastorn de salut o un tipus de disfunció? alleugerirem malestars, et concentraràs millor, millorarà la teva son...

Vine a ballar trencant barreres!

Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Ruth Chacón



### PETIT DANSA - NOU!

**Codi inscripció:** EG-8

**Edat:** a partir de 5 anys

Dansa per despertar del cos i establir contacte amb el terra, amb l'espai i amb els companys. Treballarem la confiança amb les extremitats i el centre corporal amb activitats pedagògiques i amb grup. Dansa contact.

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Patricia Mas

### QUI CANTA EL SEU MAL ESPANTA - NOU!

**Codi inscripció:** EG-9

**Edat:** per a joves i adults

Taller de cant. Quantes vegades, sota l'aigua de la dutxa, has pensat en aprendre a cantar o formar part d'un grup o d'un musical? Ha arribat l'hora! Coneix la teva veu natural, aplica la tècnica vocat i apre'n diferents estils i varietat de cançons. Interpretarem i, sobretot, gaudirem!

Dimecres de 19.00 a 20.00 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Noemí Estatuet

## CULTURA DIGITAL

### CONTROLA EL TEU ROBOT - NOU!

**Codi inscripció:** EG-10

**Edat:** a partir de 7 anys

Iniciació a la programació, compartint les matemàtiques i les emocions. Aprenderan el control i les seqüències per moure un robot.

Dimarts de 17.15 a 18.15 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: MARF



## SALUT

### PILATES AERI

**Codi inscripció GRUP 1:** EG-11

**Codi inscripció GRUP 2:** EG-12

**Edat:** a partir de 16 anys

Treball de Pilates en què s'utilitza com a eina principal un gronxador de tela. Permet treballar de manera efectiva la musculatura, l'esquena i l'abdomen. A tenir en compte que es realitzaran postures d'inversió i en suspensió

GRUP 1: Dijous de 19 a 20 h

GRUP 2: Dijous de 20.15 a 21.15 h

Preu (per a cada grup): 36 €/trimestre

Tallerista: Karen Gisella

### PILATES AERI INFANTIL

**Codi inscripció:** EG-13

**Edat:** a partir de 8 anys

Una manera divertida de expressar-nos lliurement a través del joc i la creativitat. Aprenderan i descobriran amb l'arteràpia i la tècnica Segnimossi

Dijous de 17.30 a 18.45 h

Preu: 45 €/trimestre

Talleristes: Ruth i Titti

### PILATES MATÍ

**Codi inscripció:** EG-14

**Edat:** per a adults

Comparteix un espai per aprendre a cuidar el teu cos amb el mètode Pilates

Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Almudena Ferreira

### PILATES TARDA

**Codi inscripció:** EG-15

**Edat:** per a adults

Comparteix un espai per aprendre a cuidar el teu cos amb el mètode Pilates.

Divendres de 15.15 a 16.15 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Núria Núñez

### GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

**Codi inscripció GRUP 1:** EG-16

**Codi inscripció GRUP 2:** EG-17

**Edat:** per a adults

Gimnàstica combinada amb respiracions per a tonificar la faixa abdominal, el sòl pelvià, millorar postura i normalitzar tensions

GRUP 1: Dimecres de 15.15 a 16.15 h

GRUP 2: Dijous de 15.15 a 16.15 h

Preu (per a cada grup): 36 €/trimestre

Talleristes: Núria Núñez / Anne Atorrasagasti

### IOGA EN FAMÍLIA - NOU!

**Codi inscripció:** EG-18

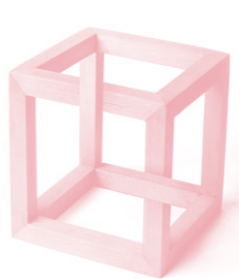
**Edat:** adult i un infant a partir de 5 anys

Aquesta pràctica en família us facilitarà obrir un nou canal de comunicació entre pares i fills. Una disciplina que ajuda a fer fluïda la comunicació i a millorar l'atenció i la gestió de les emocions

Divendres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Dúnia Torné



## CREIXEMENT PERSONAL

### COS: MOVIMENT I RELAXACIÓ

**Codi inscripció:** EG-19

**Edat:** per a adults

Oferim aquest espai amb una aturada per mirar-nos a través del nostre cos i aprendre algunes tècniques de relaxació. Un espai per al nostre interior

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 36 €/trimestre

Talleristes: Lucía Toba de Oca

### KINESIOLOGIA - NOU!

**Codi inscripció:** EG-20

**Edat:** per a adults

Necessites solucions pràctiques per millorar allò que no va bé? Descobrir els aliments que ens son més saludables i saber quines coses, persones i ambients son els que ens estressen. Eines pràctiques per al dia a dia i per a cada moment

Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Anna Moore

## GASTRONOMIA

### PLATS I FOGONS PER A JOVES - NOU!

**Codi inscripció:** EG-21

**Edat:** per a joves

Taller de cuina on aprendràs la base nutricional, les receptes pel teu dia a dia i les més modernes. Vine i deixa anar el talent entre culleres i cassoles!

Dimarts, del 16 de gener al 6 de març

de 17.30 a 19.00 h

Preu: 48 €/trimestre

Tallersita: Rosana Ruiz

### PLATS I FOGONS PER A ADULTS - NOU!

**Codi inscripció:** EG-22

**Edat:** per a adults

Aprenderem a cuinar receptes tradicionals i innovadores. Descobreix i elabora plats casolans pel dia a dia les noves tendències per sorprendre als teus, i a tu mateix

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 80 €/trimestre

Tallerista: Rosana Ruiz

## CREATIVITAT

### LABORATORI D'ART

**Codi inscripció:** EG-23

**Edat:** entre 6 i 12 anys

Un espai d'experimentació per expressar-nos lliurement a través del joc i la creativitat. Aprenderan i descobriran amb l'arteràpia i la tècnica Segnimossi

Dijous de 17.30 a 18.45 h

Preu: 45 €/trimestre

Talleristes: Ruth i Titti

### COSTURA I RECICLATGE DE ROBA MATÍ - NOU!

**Codi inscripció:** EG-24

**Edat:** per a adults

Costura bàsica de supervivència o arranjaments. Qui ja domina l'agulla, aprendrà com aprofitar i tornar a lluir aquella peça de roba que sempre ha guardat

Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Preu: 37,80 €/trimestre

Tallerista: Carme Torres

### COSTURA I RECICLATGE DE ROBA TARDA - NOU!

**Codi inscripció:** EG-25

**Edat:** per a adults

Costura bàsica de supervivència o arranjaments. Qui ja domina l'agulla, aprendrà com aprofitar i tornar a lluir aquella peça de roba que sempre ha guardat

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 36 €/trimestre

Tallerista: Carme Torres



### SERIGRAFIA - NOU!

**Grup 1: Codi inscripció:** EG-26

**Grup 2: Codi inscripció:** EG-27

**Edat:** per a joves

Aprenderem a estampar un disseny en roba i paper, des de la impressió del fotoliti fins l'estampat. No son necessaris coneixements previs. Resultats ràpids i en diferents formats, paper, tela, objectes personals...

GRUP 1: del 17 de gener al 7 de febrer

Dimecres de 18.30 a 20.00 h

GRUP 2: del 21 de febrer al 14 de març

Dimecres de 18.30 a 20.00 h

Preu: 21,60 €/grup

Tallersita: Neus Terrades

### EL TRESOR ÉS DINS TEU - NOU!

**Codi inscripció:** EG-28

**Edat:** per a adults

Molt més que un taller d'escriptura! Potència la sensibilitat literària. Endinsant-te en els textos literaris originals i creatius, i jugant amb sentit crític desenvoluparem l'expressió i la teva capacitat d'escriure fluïrà

Dimecres de 19.30 a 20.45 h

Preu: 45 €/trimestre

Tallerista: Anna Moore

### TALLER ART FLORAL - NOU!

**Codi inscripció:** EG-29

**Edat:** per a adults

Adquirir coneixements teòrics i pràctics per l'elaboració de diferents tipus de rams, centres i arranjaments de plantes de roba que sempre ha guardat

Del 7 de febrer al 21 de març

Dimecres de 18.45 a 21.30 h

Preu: 37,80 €/trimestre

Tallerista: Sílvia Sala

## PÍNDOLES - NOU!

### UNGÜENTS NATURALS

**Codi inscripció:** EG-30

**Edat:** per a adults

Elabora les teves pròpies pomades naturals i la més adequada per als diferents tipus de tractaments de la pell

Dijous 8 de febrer de 20 a 21 h

Preu: 3,60 €

Tallerista: Cristina Martí

### SEGELLS HANDMADE

**Codi inscripció:** EG-31

**Edat:** per a joves

Vols estampar la teva marca, decorar la teva roba o els teus objectes? Disseny a teu segell amb diferents suports i emporta't la teva petita col·lecció de segells personal i única!

Dijous 15 de febrer de 17.30 a 20.00 h

Preu: 9,00 €

Tallerista: Ylenia Galligó

### PERFUMS NATURALS

**Codi inscripció:** EG-32

**Edat:** per a adults

A través de l'aromateràpia i amb l'ús d'olis essencials elaborarem el perfum que t'identifica i que transmet el què sents

Dijous 8 de març de 20 a 21 h

Preu: 3,60 €

Tallerista: Cristina Martí

## MONOGRÀFICS

## GASTRONOMIA

### PETIT CUINER - DOLÇ I SALAT

**Codi inscripció:** EG-33

**Edat:** a partir de 6 anys

Descobreix receptes per fer benarans i postres divertits, i cuina-les per deixar bocadada a tota la família.

16 i 23 de febrer de 17.30 a les 19.30h

Preu: 16 € les dues sessions

Tallerista: Anna Rico

### TASTETS DE GOURMET

**Codi inscripció:** EG-34

**Edat:** per a adults

Sabem la il·lusió que fa preparar menjar pels teus amics i familiars, i compartir, per això hem creat aquest taller. Apre'n la manera més pràctica i divertida d'elaborar platets, aperitius, tapes per triomfar

6, 13 i 20 de març de 19.30 a 21.30 h

Preu: 24 €/trimestre

Tallerista: Rosana Ruiz

## SALUT

### COL-LOCACIÓ I CORRECCIÓ CORPORAL

**Codi inscripció:** EG-35

**Edat:** per a adults

Aprenderem a cuidar el nostre cos, reeducant les postures. Aprenderem a ser conscients de la nostra alienació postural i la nostra respiració

2, 9, 16 i 23 de març de 18.45 a 19.45 h

Preu: 14,40 €/trimestre

Tallerista: Dúnia Torné

### CONNECTA AMB EL TEU NADÓ