centre de formació permanent

TRES ROQUES

CURS 2014/15

Programació

octubre
novembre
desembre

Ajuntament de Mataró

ÍNDEX

Millora de les competències personals

IDIOMES

Conversa principiants en anglès: 05
Parlem d'actualitat 05
Inicia't amb l'anglès. Nivell I. 05
Inicia't amb l'anglès. Nivell II. 06
Conversa d'alemany. Nivell inicial 06
Conversa en português. Nivell inicial. 06
Conversa en francès. Nivell inicial I. 07
Conversa en francès. Nivell inicial III. 07
Conversa en italià inicial. Nivell 3 08
Conversa en xinès bàsic. 08

INFORMÀTICA

Iniciació a la informàtica. 09
Internet pràctic. 09
ACTIC mitjà: Ofimàtica 10
ACTIC mitjà: Multimèdia i bases de dades. 10
Millora els teus coneixements de fulls de càlcul. 11
Entendre i configurar xarxes informàtiques és fàcil. 11
Curs de creació i disseny de bases de dades. 11
Com utilitzar facebook i twitter a nivell usuari. 12
Curs de Community manager I. 12

ALTRES

Tècniques per a l'atenció al públic 12
Inicia't en la comptabilitat: 13
Fiscalitat per autònoms. 13
Millora la teva capacitat de treball en equip. 13
Com millorar el teu rendiment. 13

Formació professional

IMATGE I SO:

Curs bàsic de fotografia digital. 14
Curs de fotografia digital. Nivell II. 15
Taller de fotografia: La Pinhole. 15
Curs de fotografia nocturna i lightpainting. 16
Taller de Ligthroom i gestió RAW. 16
Fotografia a peu de carrer. 17
Fotografia de paisatge; natural i urbà. 17
Retoc fotogràfic. 17
Gravació de vídeo bàsic. 18
Iniciació a informàtica a través de la música. 18

OFICIS I ARTESANIA

Horticultura ecològica. 19

Curs d'Educador ambiental. 19
Curs de novel·la. 19
Taller de ceràmica avançat: 20
Iniciació a la joieria. Nivell I. 20
Curs d'Elaboració de Projectes. 20
Curs d'automaquillatge. Nivell avançat. 20
Taller de confecció. 21
Iniciació a la pastisseria nivell 2. Noves receptes 21
Iniciació a la pastisseria nivell 2. 21
Taller de restauració de mobles. 22
Curs introductori per a vetlladors. 22
Acompanyant Assistencial Escolar. 22
Curs iniciació monitoratge de menjadors. 22

Suport familiar

CUINA DOMÈSTICA

Ensamblatge II: Cuina pràctica per organitzar el teu rebost. 23
Ensamblatge: Cuina pràctica per organitzar el teu rebost. 23
Curs pràctic de pasta fresca. 24
Cuina saludable i econòmica de mercat. 24
Receptes amb producte de temporada, sanes i assequibles 24
Alimentació en etapa infantil (3 a 12 anys). 24
Cuina vegetariana per a tothom. 25
Cuinar sense complicacions. 25
Cuina per a intoleràncies alimentàries: 25

CREIXEMENT PERSONAL

Comunicació assertiva. 26
Intel·ligència emocional. 26
Reeducació de la postura. 26

EINES DE SUPORT DOMÈSTIC

Taller de bricolatge domèstic. 27
Taller d'economia i finances domèstiques. 27
Expressar-se en públic i suport a la lectura. 27

Ampliació cultural

Música clàssica: de Montverdi a Bach. 28
Grans directors del cinema. 28
Barcelona, una ciutat escrita. 29
Art a Mataró 1970 - 2013. 29
Grafologia II: Grafoanalitzant. Pràctica. 29

MONOGRÀFIC TEMÀTIC:

Coneix el barri; història i patrimoni de Cerdanyola 30

Període de sol·licitud d'inscripció **curs 2014-2015**

De l'1 al 16 de setembre de 2014, ambdós inclosos

Les places són limitades en totes les activitats. En cas que la demanda superi l'oferta, les places s'adjudicaran per sorteig. Cada persona pot fer un màxim de tres sol·licituds d'inscripció.

Activitats adreçades a persones a partir dels 16 anys.

Podeu realitzar la sol·licitud d'inscripció i trobar informació del procés a:

www.mataro.cat/tresroques

Direcció d'Ensenyament (baixada de les Figueretes, 1, 2n)

Centre de formació permanent Tres Roques (pl. del Canigó, 7)

Oficines d'atenció ciutadana (de dilluns a divendres de 9 a 15 h)

El pagament de les activitats s'ha de fer a través del compte bancari 2038 6697 72 6400002655 de Bankia un cop publicades les llistes, **el 18 de setembre**, amb l'acceptació i realització de l'activitat. **La data límit per fer l'ingrés és el 28 de setembre de 2014.**

Cal indicar nom i cognoms i activitat en el concepte de l'ingrés. En cas de no fer-ho s'haurà de fer arribar el rebut de pagament per correu electrònic, fax o al mateix centre.

Les llistes es podran consultar al mateix CFP Tres Roques i a www.mataro.cat/tresroques.

Número dipòsit legal B.17497-2014

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

CURSOS I TALLERS

Millora de les competències personals

IDIOMES

Conversa principiants en anglès:

Parlem d'actualitat

Parlem de política a la cafeteria, d'actualitat a la perruqueria, dels nostres viatges al bus i de un sense fi de coses més cada dia... i si parléssim de tot això en anglès? En aquest curs desenvoluparem estructures per argumentar les nostres opinions, treballarem vocabulari d'àmbit internacional i guanyarem fluïdesa i seguretat.

Dimecres de 10.45 a 12.15h (8 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professora: **Rebeca Pérez Bermejo**

36€

Inicia't amb l'anglès. Nivell I.

Si l'anglès et sona a xinès aquest curs és per tu, aprendrem de manera amena i pràctica, Curs adequat a persones que mai han cursat anglès abans i que volen ser independents en situacions de primera necessitat en què podran donar dades personals, fer presentacions i relacionar-se amb altres a l'estranger.

Dimecres de 9 a 10.30h (8 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professora: **Rebeca Pérez Bermejo**

36€

Inicia't amb l'anglès. *Nivell II.*

Curs adequat per a persones que mai no han estudiat anglès abans i que volen ser autònoms en situacions de primera necessitat:.En aquest segon nivell del curs seguirem endinsant-nos en l'anglès. És important haver cursat el nivell I.

Dimecres de 17.30 a 19 h (8 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professora: **Sònia Bernabeu Vila**

*** Observacions:** Haver cursat el primer nivell Inicia't amb l'anglès a Tres Roques.

36€

Conversa d'alemany. Nivell inicial

Curs dirigit a totes aquelles persones que vulguin començar a posar en pràctica la vessant oral. Tractarem situacions relacionades amb el nostre dia a dia que ens han d'ajudar a perdre la por i a ser més espontanis. També traurem temes per poder fomentar el debat i l'opinió, a un nivell inicial. Hier gilt das Motto:"Nur keine Hemmungen"

Dimarts de 17.30 a 19 h (8 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professora: **Dirk Volkmar Le Gall**

* **Observacions:** el nivell que ha de servir de guia és l'A2, equivalent a un 2n de EOI. Tot i això, com que el nivell inicial a vegades és complicat de determinar, el curs busca adaptar-se a les necessitats i al nivell dels participants.

36€

Conversa en portuguès. *Nivell inicial***.**

Aprendrem estructures lingüístiques per comunicar-se en portuguès en situacions bàsiques i diàries i dedicarem atenció a les funcions i formes lingüístiques per a la comunicació en l'àmbit laboral: les formes de tractament formal i informal, les convencions socials, l'entrevista de treball, la recepció del client, el CV, ús del telèfon en l'àmbit laboral, etc. Tractarem els principals aspectes de la cultura portuguesa i brasilera com els hàbits dels portuguesos.

Dimecres de 17.15 a 18.45h (8 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professora: **Nicoletta Nanni**

*** Observacions:** el contingut del curs està pensat per a alumnes de nivell principiant

36€

Conversa en francès. Nivell inicial I.

Aquest curs de conversa de nivell inicial, corresponent als nivells A1 i A2 del Marc Europeu Comú de Referència, està pensat per a un públic adult debutant en situació professional o en preparació per a la vida activa. L'aprenentatge es recolza en activitats de recepció (escolta / lectura) i de pronunciació (comunicació) variades, amb la intenció de desenvolupar competències i d'adquirir els ***savoir-faire*** i ***savoir-être*** (referències culturals) necessaris per a la vida social i professional. Les eines lingüístiques es presenten en un context de situació de vida activa per treballar la comunicació en un entorn laboral i en situacions de vida quotidiana.

Dilluns de 19.15 a 20.45h (8 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professora: **Carme Diaz Corral**

* **Observacions:** aquest curs de nivell inicial (A1 / A2 del Marc Europeu Comú de Referència) està dirigit a persones que tenen coneixements inicials de francès i que desitgen practicar l'idioma fent èmfasi en les habilitats d'expressió i interacció oral.

36€

Conversa en francès. Nivell inicial III.

L'objectiu d'aquest curs de conversa de nivell avançat, és arribar a utilitzar el francès amb espontaneïtat i fluïdesa tant en situacions quotidianes com específiques. Segons les competències lingüístiques d'expressió i interacció oral, els objectius són: arribar a comunicar-se amb el grau d'espontaneïtat i fluïdesa necessaris per fer possible una interacció normal amb una persona nadiua; arribar a participar activament en una conversa, tot presentant i defensant les pròpies opinions; aprendre a expressar-se de manera clara i detallada sobre una àmplia gamma de temes.

Dijous de 10.30 a 12h (8 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professora: **Dirk Volkmar Le Gall**

* **Observacions:** aquest curs de nivell avançat (B2.1 del Marc Europeu Comú de Referència) està dirigit a persones que ja tenen coneixements avançats de francès i que desitgen practicar l'idioma fent èmfasi en les habilitats d'expressió i interacció oral. Es requereix, per tant, un nivell avançat de francès (coneixements equivalents al 4t curs d'una Escola Oficial d'Idiomes).

36€

Conversa en italià inicial. Nivell *3*

Se seguirà en la mateixa línia del primers cursos profunditzant estructures lingüístiques per comunicar-se en italià en situacions bàsiques com ara al carrer, a les botigues de roba i de queviures. Aprendrem a parlar de situacions passades com a les vacances i la infància. Es profunditzaran les formes i estructures lligades amb el món laboral com el CV, la trucada de feina, la recepció del client a l'empresa, l'entrevista de feina, les convencions socials i l'ús del tractament formal i informal. Es tractaran els principals aspectes de la cultura italiana com són els hàbits dels italians, els horaris, el temps de lleure, la cuina, les vacances, la música, l'art, etc. El contingut del curs és indicatiu i es podrà adaptar a les exigències i al nivell del alumnat.

Dimecres de 19 a 20.30h (8 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professora: **Nicoletta Nanni**

*** Observacions:** el contingut del curs està pensat per a alumnes de nivell principiant. Imprescindible tenir coneixements d'italià per mantenir una conversa. És possible canviar el contingut del curs depenent del nivell i interessos dels alumnes.

36€

Conversa en xinès bàsic.

Les classes estan dissenyades per poder parlar o millorar el teu xinès a curt termini. Aprendràs veient, escoltant i repetint, tal com vas aprendre el teu idioma, amb diàlegs que et situen en converses reals per dominar i entendre les expressions més usuals.

Divendres de 17.30 a 19.30h (6 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professora: **Institut de Cultura Xina/ Zhou Qiang**

*** Observacions:** el contingut del curs està pensat per a alumnes que no tenen cap tipus de coneixement de xinès.

36€

INFORMÀTICA

Iniciació a la informàtica.

Adreçat a l'alfabetització digital en les àrees d'informàtica i ofimàtica bàsica. Des d'aprendre a utilitzar el ratolí i el teclat, components principals de l'ordinador, a la creació de carpetes, saber què és un sistema operatiu, com treure profit de l'ordinador i conèixer les aplicacions bàsiques en ofimàtica i Internet. El contingut d'aquest curs serveix de preparació per al nivell bàsic de la certificació ACTIC.

Grup matins. Dimecres de 9 a 11 h (9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Grup tardes. Dijous de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professors: **Dani Berjano (matins) i Jordi Clopés (tardes)**

54€

Internet pràctic.

Vols treure el suc a Internet? Utilitzar totes les funcions del correu electrònic? Vols tenir la teva agenda en línia i rebre'n avisos? Saps xatejar? Vols comprar o vendre per Internet? Realitzar una vídeo conferència amb qualsevol lloc del món? Veure vídeos en línia? Descarregar música i pel·lícules de la xarxa? Saps com utilitzar Internet de forma segura? Coneixes el núvol? Internet pràctic és un curs emmarcat dins del temari bàsic de la certificació ACTIC.

Grup matins. Dimarts de 9 a 11 h (9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Grup tardes. Dimecres de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professors: **Dani Berjano (matins) i Jordi Clopés (tardes)**

54€

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

ACTIC mitjà

Ofimàtica: processador de text, full de càlcul, presentacions i el núvol.

Aprèn des del principi però amb profunditat les principals eines ofimàtiques utilitzades al món laboral. Coneixes les eines gratuïtes Google Drive i LibreOffice? Treballa de forma cooperativa i en temps real sobre un document, comparteix-lo per Internet amb qui desitgis, crea els teus formularis en línia per tal d'obtenir el grau de satisfacció d'un servei, organitza els comptes amb un potent full de càlcul, millora la imatge dels teus productes o activitats amb una presentació. El temari d'aquest curs també serveix de preparació per a l'examen del nivell mitjà de la certificació ACTIC.

Grup matins. Dimarts d'11.15 a 13.15 h (9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Grup tardes. Dimecres de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professors: **Dani Berjano (matins) i Jordi Clopés (tardes)**

54€

ACTIC mitjà

Multimèdia i bases de dades.

Curs fonamentalment pràctic emmarcat dins del temari del nivell mitjà de la certificació ACTIC. Treballarem de forma molt dinàmica i introductòria amb programes de tractament d'imatge, àudio i vídeo. Realitzarem muntatge multimèdia i pràctiques guiades pas a pas. Completarem el curs amb una introducció a les bases de dades i en realitzarem un exemple pràctic.

Grup matins. Dimecres d'11.15 a 13.15 h (9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Grup tardes. Dimarts de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professors: **Dani Berjano(matins) i Jordi Clopés (tardes)**

54€

Millora els teus coneixements de fulls de càlcul.

En aquest curs dotarem l'alumne de coneixements necessaris per fer fulls de càlcul professionals, amb tot tipus de fórmules, funcions i format. Utilitzarem Excel i es mostrarà la seva alternativa lliure Calc.

Dimarts de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professor: **Jordi Clopés Esteban**

36€

Entendre i configurar xarxes informàtiques **és fàcil.**

Vols saber configurar qualsevol dispositiu informàtic en xarxa? Saps si la xarxa Wi-Fi de casa teva és segura? Vols protegir-te dels atacs dels crackers? Ets una mare/pare que vol filtrar alguns continguts web que visiten els teus fills? Curs tècnic adreçat a persones inquietes que vulguin entendre el funcionament d'una xarxa d'ordinadors i poder realitzar-hi configuracions. Imprescindible certificat ACTIC nivell mig o ser un usuari habitual d'informàtica i Internet.

Dijous de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Jordi Clopés**

54€

Curs de creació i disseny de bases de dades.

Curs pràctic adreçat a persones amb coneixements d'informàtica a nivell d'usuari. L'objectiu és aprendre a dissenyar una base de dades amb Microsoft Access i crear els elements (taules, relacions, consultes, formularis i informes) necessaris per a gestionar-la. També treballarem alguna alternativa de programari lliure per a la gestió de bases de dades.

Divendres de 19.15 a 21.15h (8 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professor: **Ferriol Barbena Matas**

48€

Com utilitzar facebook i twitter a nivell usuari.

Les xarxes socials estan revolucionant el món i la nostra manera de comunicar-nos amb l'entorn. Aquest taller està adreçat a aquelles entitats, empreses i particulars que vulguin conèixer aquest nou canal de comunicació. Es tractaran les xarxes socials de Facebook i Twitter.

Dilluns de 9.30 a 11.30h (3 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professor: **Joan Santana**

18€

Curs de Community manager I.

Si t'interessa promocionar el teu negoci o marca personal en els mitjans socials i busques incrementar el valor del teu perfil professional incorporant unes de les competències més demanades en l'actualitat, vine i ens endinsarem en aquesta matèria i començarem a donar les primeres passes tot reciclant-nos professionalment.

Dilluns de 19.15 a 21.15h (8 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professor: **Victor Plana**

48€

ALTRES

Tècniques per a l'atenció al públic

A través d'exercicis pràctics i dinàmiques de grup, el taller abordarà els aspectes clau de l'atenció al públic: intel·ligència emocional, comunicació efectiva, expressió oral, mediació. Aquesta metodologia permet que cada assistent orienti l'aprenentatge a les seves necessitats concretes i assimili el contingut teòric d'una manera més intuïtiva, pràctica i personalitzada.

Dimarts de 17 a 19h h (6 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professor: **Agnès Santos Pardo**

36€

Inicia't en la comptabilitat:

Curs de comptabilitat general bàsica d'una durada de 12 hores. Comptabilitat general bàsica del Pla general comptable per a pimes. Aprendràs els conceptes bàsics per portar una comptabilitat senzilla d'una empresa petita i mitjana.

Divendres de 9 a 11 h (6 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professor: **Jordi Mármol Boluda**

36€

Fiscalitat per autònoms.

Curs de comptabilitat i fiscalitat per petits empresaris (persones físiques o SCP) d'una durada de 12 hores. Per a persones físiques amb activitat económica en règim d'estimació directa simplificada o mòduls.

Divendres d'11.15 a 13.15 h (6 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professor: **Jordi Mármol Boluda**

36€

Millora la teva capacitat de treball en equip.

Aquest curs té com a objectiu adquirir i millorar les habilitats que fan possible el treball d'equip. S'aprofundirà en habilitats personals i habilitats grupals tals com la comunicació, la resolució de conflictes, la flexibilitat, la cooperació versus la competència i la cohesió dintre d'un equip.

Dijous de 17 a 19h (6 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Grace Puertas**

36€

Com millorar el teu rendiment.

Curs adreçat a persones que volen aprendre a desenvolupar el seu màxim rendiment, tant personal com professionalment. Es tracta, doncs, de conèixer les eines que ens permeten una major efectivitat a l'hora de posar en pràctica els objectius fixats.

Dilluns de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professor: **Grace Puertas**

36€

CURSOS I TALLERS

Formació professional

IMATGE I SO:

Curs bàsic de fotografia digital.

La fotografia digital com a mitjà d'expressió, comunicació i oci s'ha popularitzat enormement a conseqüència de la millora en l'accés a les noves tecnologies. L'abaratiment dels equips fotogràfics i la facilitat d'ús fan que cada cop més la gent s'interessi pel mitjà fotogràfic. El curs bàsic de fotografia digital proposa endinsar-nos en la tècnica fotogràfica per tal de tenir un control total sobre la imatge que volem obtenir, és a dir, controlar tot el procés des que tenim la idea de la fotografia fins que obtenim el resultat final. Amb els coneixements adquirits, l'alumne podrà resoldre la majoria dels petits encàrrecs fotogràfics de qualsevol negoci.

Grup matins. Dilluns de 10.30 a 12 h (10 sessions. Inici 6 d'octubre)
Grup tardes. Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professors: **Xènia Solà (matins) i Sergio Ruiz (tardes)**

Observació: Imprescindible disposar d'una càmera digital rèflex o digital bridge.

52,50€

Curs de fotografia digital. *Nivell II.*

Adreçat a aquelles persones aficionades amb nocions tècniques bàsiques que volen seguir aprenent i perfeccionant el seu treball. Aquest curs ofereix l'oportunitat de fer un tast a diverses disciplines pel que fa a fotografia d'estudi (el retrat, el bodegó i el macro amb la il·luminació específica), com en fotografia d'exteriors (el paisatge, l'arquitectura, el reportatge i la fotografia nocturna). Amb una millora en la tècnica fotogràfica sempre es pot perfeccionar el resultat tant en aplicacions professionals com en artístiques.

Grup matins. Dimarts de 10.30 a 12 h (10 sessions. Inici 7 d'octubre)
Grup tardes. Dimecres de 18 a 19.30 h (10 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professors: **Xènia Solà (matins) i Sergio Ruiz (tardes)**

Observació: imprescindible haver cursat el primer nivell o similar i portar càmera rèflex.

52,50€

Taller de fotografia: La Pinhole.

Construcció d'una càmera Pinhole personal a partir d'una caixa de sabates, cada alumne construirà la seva pròpia càmera fosca. Posteriorment a la construcció realitzarem diverses preses de fotografies, que seran revelades, i en la fase final del curs, experimentarem amb processos de tractament de les imatges resultants. Es treballarà amb diferents papers, i tractaments de color com coloracions o anilines.

Dimecres de 10.30 a 12 h (5 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professors: **Xènia Solà**

Observació: les fotografies obtingudes seran imatges en negatiu, i no podran ser passades a positiu perquè es requeriria laboratori de revelar molt més complex. El material de laboratori com papers i líquids de revelar s'hauran de pagar entre tots els alumnes amb un cost a part del preu del taller.

35€

Curs de fotografia nocturna i lightpainting.

La nit i la foscor com a temàtiques fotogràfiques endinsen al fotògraf en un món on res és el que sembla, en què la llum es reivindica per sobre de la foscor per crear imatges sorprenents. Ja sigui el paisatge urbà o natural, l'astrofotografia o les tècniques de lightpainting fan d'aquesta disciplina una font inesgotable de creativitat, a l'abast de qualsevol practicant amb coneixements bàsics i mínim equip necessari. Aquest curs està especialment dirigit a tot aquell que vol profunditzar en la tècnica fotogràfica sense deixar de banda la seva part més creativa.

Dimarts de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professors: **Sergio Ruiz Gordillo**

Observació: imprescindible haver cursat el primer nivell o similar, portar càmera rèflex i trípode.

56€

Taller de Ligthroom i gestió RAW.

El programa de gestió i retoc digital Adobe Photoshop Lightroom s'ha postulat com una de les eines més utilitzades tant a nivell professional com amateur per administrar el flux de treball fotogràfic. Amb aquest programa es cobreixen pràcticament totes les necessitats de qualsevol usuari: edició i arxiu, retoc digital pràctic i molt potent, geolocalització de les imatges, impressió i presentacions multimèdia, etc. Lightroom permet un flux de treball àgil, intuïtiu i molt pràctic per a qualsevol format fotogràfic, inclòs el format RAW. Aquest darrer ens permet treballar amb molta més qualitat que el jpg i, per tant, poder treure un major rendiment a les nostres imatges.

Dilluns de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professors: **Sergio Ruiz Gordillo**

56€

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

Fotografia a peu de carrer.

L'objectiu del taller es posar en pràctica els coneixements teòrics de fotografia en una sèrie de sortides pel centre de Mataró. Es treballaran diferents aspectes i estils tot buscant la millor qualitat. El fet de sortir en grup permetrà posar en comú el punt de vista de cada autor, a l'hora que s'aconseguiran diferents reptes d'una forma metodològica i lúdica.

Divendres de 18 a 19.30 h (8 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professors: **Eva Parey**

Observacions: és imprescindible disposar d'una càmera digital rèflex o digital bridge. Cal tenir coneixements de fotografia i de com fer servir la càmera fotogràfica.

42€

Fotografia de paisatge; natural i urbà.

S'expliquen les tècniques, procediments i trucs necessaris per aprendre a obtenir imatges de qualitat del nostre entorn natural, i això tan en la teoria com en la pràctica, i des de l'equipament necessari fins a la imatge final. Tanmateix, tot el que s'expliqui és aplicable al paisatge urbà.

Dissabtes de 10 a 13.30 h (4 sessions. Inici 15 de novembre)
Professors: **Albert Masó**

49€

Retoc fotogràfic.

La fotografia va canviar amb la revolució digital i amb les eines de postproducció i retoc digital s'ha obert un món de possibilitats per crear imatges noves i millorades a partir d'una o vàries fotografies. Amb el curs de Retoc Fotogràfic proporcionarem els coneixements bàsics sobre les tècniques de tractament digital a través d'un software punter.

Dijous d'11.15 a 13.15 h (8 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Albert Canalejo Osorio**

Observacions: és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica.

56€

Gravació de vídeo bàsic.

El tiet que sempre grava els aniversaris, el pare que no es perd detall del seu fill petit, o l'àvia que enregistra tots els llocs que visita per vacances... Amb qualsevol càmera de vídeo podem gravar les nostres pel·lícules. Només falta saber com extreure el màxim partit d'aquestes imatges enregistrades. Aquest és un curs bàsic de vídeo destinat a persones que utilitzen el vídeo a nivell domèstic i volen acabar de dominar-lo.

Divendres de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professor: **Jordi Aliberas Pavón**

Observacions: els alumnes hauran de disposar d'una càmera de vídeo o un mòbil que permeti gravar i descarregar vídeos

48€

Iniciació a informàtica a través de la música.

Creativitat Musical està orientat a persones amb certa passió per la música, amb ganes de crear, dissenyar, produir i poder satisfer les seves necessitats creatives. Creativitat Musical és una forma d'aprendre a utilitzar les noves tecnologies alhora que es realitza un projecte musical.

Dijous de 9 a 11 h (8 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Edgar Campoy Marco**

Observacions: tot i que el curs és iniciació a la informàtica musical, els usuaris han de tenir uns coneixements suficients pel que fa eines d'usuari en l'entorn informàtic (navegació per internet, utilització del paquet d'office, bon maneig del teclat, ratolí i programes derivats).

Cada alumne necessitarà un llapis de memòria mínim 1 Gb per utilitzar per emmagatzemar pràctiques d'àudio i guardar les pràctiques fetes a classe.

56€

OFICIS I ARTESANIA

Horticultura ecològica.

Curs teòric amb una sessió pràctica. L'objectiu és conèixer la normativa vigent i la seva aplicació, adquirir coneixements pràctics sobre les tècniques i el maneig de l'agricultura ecològica, i adquirir habilitats per mantenir l'equilibri i l'ús sostenible de l'aigua i de l'ecosistema horta. Per al disseny de l'horta familiar com per a l'urbana i la professional.

Dissabtes de 10 a 12.30 h (6 sessions. Inici 4 d'octubre)
Professor: **Paco Cerviño Fernández**

* **Observacions:** per a la sortida, els alumnes han de portar roba i calçat adequats.

52,50€

Curs d'Educador ambiental.

Curs adreçat a persones que vulguin ampliar els seus coneixements en l'àmbit de l'educació ambiental. Els continguts combinen coneixements teòrics amb una vessant més pràctica usant les eines i recursos més utilitzats. Especialització del curs de monitor de lleure en el camp de l'educació ambiental.

Dijous de 18.30 a 20.45 h (6 sessions + 1 sortida. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Mar Romero Gómez / Sergi Travessa Danés**

(L'Obaga Serveis Ambientals)

57,75€

Curs de novel·la.

Curs teòric i pràctic adreçat a persones amb certa experiència en l'escriptura que vulguin escriure una novel·la. És necessari haver fet el curs d'escriptura creativa de relats curts, o algun de similar.

Dimarts de 18 a 19.45 h (9 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professor: **Jordi Lopesino**

56€

Taller de ceràmica avançat:

En aquest curs treballarem les tècniques manuals de construcció de peces i acabats. Segons el nivell de l'alumne construirem peces diferents mitjançant les tècniques del marrell, de planxa i del relleu.

Dijous de 10.30 a 12.30 h (8 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Taller de Ceràmica Ixió (Joan Serra i Mia Llauder)**

Observacions: es recomana portar una bata o davantal.

56€

Iniciació a la joieria. Nivell I.

Curs orientat al coneixement de les tècniques tradicionals bàsiques de la joieria com són serrar, calar, llimar, esmerilar i soldar, utilitzant metall per fer els exercicis.

Dimecres de 18 a 20 h (8 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professor: **Maiane Fradera i Ametller**

Observacions: es recomana mirar la fitxa completa per veure el material necessari.

56€

Curs d'Elaboració de Projectes.

Curs destinat a totes les persones que volen aprendre a redactar un projecte i saber elaborar una idea.

Dimecres de 19.15 a 21.15h (9 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professor: **Collage Accions Culturals i de Lleure**

45€

Curs d'automaquillatge. Nivell avançat.

Per als alumnes que ja han cursat el curs de tècniques de maquillatge, correccions facials i visagisme (estudi dels tipus de rostre), perfeccionarem els fumats, i l'aplicació dels diferents tipus d'ombres i estudi d'harmonies per a cada tipus de rostre.

Dilluns de 18 a 20 h (4 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professores: Montserrat López López i Sonia Mela López

Hi col·labora: Gremi de Perruqueria i Estètica de Mataró i el Maresme

28€

Taller de confecció.

Curs dirigit a persones que ja tenen nocions de costura i de cosir a màquina. Tocarem tot el que té a veure amb la confecció, realitzant el patró a classe. Aprendrem a tallar la roba i a confeccionar tot tipus de peces de roba i els seus acabats. Donarem una nova oportunitat a la roba antiga o trencada, amb una mica d'imaginació i entusiasme i amb l'ajuda de retalls de roba que es tinguin o d'altres peces de roba que ja no fem servir, podrem transformar i donar un toc personal al nou projecte.

Dimarts de 10 a 11.45 h (8 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professor: **Sandra del Cerro Rosales**

Observacions: es recomana mirar la fitxa completa per veure el material necessari.

49€

Iniciació a la pastisseria nivell 2. Noves receptes

Per als que han dut a terme en alguna ocasió el curs Iniciació a la pastisseria,és un moment ideal per intentar noves receptes i més complicades. Oportunitat per seguir coneixent un sector laboral i poder ampliar-ne a posteriori els coneixements. Recomanat per aquells que ja han dut a terme el 2n nivell a Tres Roques i volen aprendre noves receptes.

Dimecres de 10.30 a 13 h (6 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professor: **Dani Vila i Escarré**

52,50€

Iniciació a la pastisseria nivell 2.

Curs demostratiu per seguir ampliant els coneixements en pastisseria. Per als que han dut a terme en alguna ocasió el curs Iniciació a la pastisseria és un moment ideal per intentar noves receptes i més complicades.

Oportunitat per seguir coneixent un sector laboral i poder ampliar-ne a posteriori els coneixements.

Dimecres de 18 a 20.30 h (6 sessions. Inici 8 d'octubre)
Professor: **Dani Vila i Escarré**

52,50€

Taller de restauració de mobles.

La restauració de mobles i peces antigues és un ofici que abasta multitud de tècniques com la fusteria, la pintura, els acabats, el tractament de la fusta, la marqueteria, etc. Ens introduirem en aquestes tècniques que ens permetran restaurar peces tan diverses com una capçalera, una ràdio antiga, una calaixera, una escultura de fusta, una cadira, etc.

Divendres de 10.30 a 12.30 h (8 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professor: **Montse Bassas**

Observacions: es recomana mirar la fitxa completa per veure el material necessari. Cada participant ha de portar un objecte per restaurar, de dimensions reduïdes i una bata per no embrutar-se.

56€

Curs introductori per a vetlladors.

Acompanyant Assistencial Escolar.

Curs adreçat a totes aquelles persones interessades a treballar amb infants amb necessitats educatives especials en un entorn escolar o de lleure. Un curs amb l'objectiu principal d'adquirir eines i recursos per afrontar la tasca d'acompanyament als infants amb NEE en un espai educatiu de lleure professional.

Divendres de 9 a 13h (5 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professor: **Collage Accions Culturals i de Lleure**

50€

Curs monitoratge de menjadors.

Curs adreçat a totes aquelles persones que s'inicien en l'educació en el lleure en l'espai del menjador escolar; que vulguin treballar en un menjador escolar o que , simplement vulguin conèixer el món de l'Educació en el Lleure. Un curs amb l'objectiu principal d'adquirir eines i recursos per fer del menjador escolar un espai educatiu de lleure professional.

Dilluns de 17 a 21h (7 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professor: **Collage Accions Culturals i de Lleure**

58,80€

CURSOS I TALLERS

Suport familiar

CUINA DOMÈSTICA

Ensamblatge II: Cuina pràctica per organitzar el teu rebost.

Segon nivell del curs d'Ensamblatge que tant èxit ha tingut durant els últims trimestres. Noves solucions fàcils i econòmiques per preparar el menjar de la setmana, optimitzant al màxim el temps en la cuina i l'aprofitament del producte. Prepararem bases de sabor (sofregits, brous, salses, vinagretes i picades) que després, combinades amb ingredients frescos de temporada, et permetran organitzar els teus menús ràpidament.

Dimarts de 18.30 a 20.30 h (7 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professor: **Gonzalo Martínez**

56€

Ensamblatge: Cuina pràctica per organitzar el teu rebost.

Solucions fàcils i econòmiques per preparar el menjar de la setmana, optimitzant al màxim el temps en la cuina i l'aprofitament del producte. Prepararem bases de sabor (sofregits, brous, salses, vinagretes i picades) que després, combinades amb ingredients frescos de temporada, et permetran organitzar els teus menús ràpidament.

Dimarts de 10.30 a 12.30 h (7 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professor: **Gonzalo Martínez**

56€

Curs pràctic de pasta fresca.

Curs totalment pràctic. Durant les tres sessions del curs, prepararem diferents tipus de pasta fresca, que combinarem amb diverses salses i farcits; tot preparat a classe treballant en equip.

Dijous de 18.30 a 20.30 h (3 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professor: **Gonzalo Martínez**

24€

Cuina saludable i econòmica de mercat.

Receptes amb producte de temporada, sanes i assequibles

Un curs per aprendre a cuinar de manera fàcil i saludable, per reconèixer la qualitat dels aliments i la seva estacionalitat i per aplicar mètodes de cocció que respectin els nutrients i que, alhora, resultin plaents al paladar, ja que sense plaer i satisfacció no es pot plantejar una bona alimentació.

Dilluns de 18.30 a 20.30 h (7 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professora: **Montserrat Tàpia Canadell**

56€

Alimentació en etapa infantil (3 a 12 anys).

L'etapa infantil, dels 3 als 12 anys, és una etapa de desenvolupament progressiu i continuat, i determina en gran manera les condicions de salut durant la resta de vida. En aquesta etapa l'infant és molt receptiu a tot el que se li explica i confia en els seus educadors, i és ara quan hem d'aprofitar per educar-lo i aconseguir una alimentació saludable i hàbits saludables que mantindrà d'adult.

Aprendràs estratègies educatives per poder ajudar l'infant a tastar nous gustos i nous aliments, amb seguretat i optimisme, sense por ni creant resistència per part seva.

Dijous de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professora: **Griselda Marfà**

48€

Cuina vegetariana per a tothom.

Ni carn ni peix...sense caure en les variants més estrictes de la cuina vegetariana parlarem de què hem de menjar per poder seguir una alimentació saludable i equilibrada dins l'opció vegetariana i macrobiòtica. Si volem podem canviar la manera de menjar, podem canviar els nostres hàbits a poc a poc... amb petites coses que ens ajudaran a sentir-nos millor.

Dissabtes de 10.30 a 13 h (4 sessions. Inici 4 d'octubre)
Professora: **Montserrat Tapia Canadell**

40€

Cuinar sense complicacions.

Si vas fer el curs del darrer trimestre per aprendre a cuinar aquest és el teu curs. I si has de cuinar però no te'n surts gaire...també!Un pas més en la cuina de base. Tècniques senzilles per cuinar sense saber-ne. Què necessitem i com ho fem? Avaluarem els recursos disponibles per cuinar de manera ràpida, saludable i assequible tant tècnicament com econòmicament.

Dissabte de 10.30 a 13 h (3 sessions. Inici 15 de novembre)
Professora: **Montserrat Tapia Canadell**

30€

Cuina per a intoleràncies alimentàries:

gluten, lactosa, albúmina, caseína.

Perquè cuinar per a una persona intolerant a algun grup d'aliments, o més d'un grup, no sigui caure en inseguretat ni por, en monotonia ni avorriment. Amb el curs aprendràs a fer àpats saludables, equilibrats i mai sense descuidar el plaer i la comoditat de poder seguir pautes que ajudaran a la persona intolerant a estar més forta, més descansada, més dinàmica i motivada per nous propòsits.

Divendres de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professora: **Griselda Marfà**

48€

CREIXEMENT PERSONAL

Comunicació assertiva.

La comunicació és un aspecte molt important per desenvolupar qualsevol relació humana. Gràcies a la comunicació assertiva podem aprendre noves tècniques de comunicació per millorar les nostres relacions i aprendre noves tècniques de reduir els conflictes.

Dilluns de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professora: **Grace Puertas**

48€

Intel·ligència emocional.

La intel·ligència emocional és la que ens ajuda a millorar la relació amb un mateix i la relació amb els altres. Millorar-la suposa tenir més control sobre les nostres emocions, sobre la nostra felicitat i sobre la nostra salut emocional.

Dimarts de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 7 d'octubre)
Professora: **Grace Puertas**

48€

Reeducació de la postura.

Un curs teòric i pràctic per prendre consciència dels factors i hàbits que influencien en la nostra postura corporal i per aprendre exercicis d'aplicació senzilla per millorar-la.

Dijous de 18 a 20 h (6 sessions. Inici 9 d'octubre)
Professora: **Catherine Hansen**

Observació: els participants han de venir amb roba còmoda i mitjons. També han de portar dues tovalloles o fulards (una per cobrir la màrfega i l'altra per tapar-se).

48€

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

EINES DE SUPORT DOMÈSTIC

Taller de bricolatge domèstic.

Molts cops et cau la casa a sobre quan veus que deixa de funcionar una aixeta, cau una rajola, una porta no tanca bé o voldries fer un petit canvi en una instal·lació elèctrica.

Amb aquest taller t'ajudarem a perdre la por d'afrontar aquests petits reptes domèstics donant-te unes nocions bàsiques de com utilitzar algunes eines i materials i aplicar aquests coneixements a les reparacions domèstiques.

Dilluns de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professor: **Josep Ontañón Serramià – ESBiosfera**

58€

Taller d'economia i finances domèstiques.

El taller apropa a les persones de qualsevol edat i formació els conceptes financers i econòmics bàsics que afecten al dia a dia. Proporciona recursos per analitzar la situació econòmica real i per una òptima planificació. Afavoreix l'adquisició d'habilitats per detectar i corregir pràctiques que perjudiquen l'economia domèstica i per millorar les que la beneficien. Fomenta un espai de discussió creativa.

Dilluns de 10 a 11.30 h (4 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professor: **Esther Rovira i Juan.A.Jaurrieta**

24€

Expressar-se en públic i suport a la lectura.

Curs de desenvolupament de tècniques d'expressió oral en públic: com parlar, com llegir, com adreçar-se al públic. Perdre la por de parlar en públic i saber modular la veu segons el text o la situació en què es trobi l'orador. Es faran pràctiques de lectura a classe i tècniques de respiració adients al text.

Divendres de 10 a 11.30 h (7 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professora: **Carme Faja**

42€

CURSOS I TALLERS

Ampliació cultural

Música clàssica: de Montverdi a Bach.

Presenta 150 anys de la Història de l'Art Musical. Un recorregut immers en les diferents fases de l'estètica musical dels segles XVII i XVIII. Alhora gaudirem de les creacions més plaents ,dels insignes compositors d'aquesta prolífica època.

Dijous de 19.15 a 20.45 h (6 sessions. Inici 16 d'octubre)
Professora: **Maria Teresa Julià**

40,50€

Grans directors del cinema.

Aquest curs vol donar a conèixer cinc directors clau de la història del cinema que amb les seves pel·lícules han marcat les directrius del setè art a la seva època. Ens fixarem en dos directors del Hollywood clàssic que van saber innovar des dels gèneres i que van influir en cineastes posteriors, i repassarem tres directors contemporanis que han marcat i estan marcant encara les línies de futur a la gran pantalla.

Dilluns de 17.30 a 19 h (6 sessions. Inici 6 d'octubre)
Professora: **Jesús Gonzalez**

40,50€

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

Barcelona, una ciutat escrita.

Es proposa un recorregut literari i històric per la ciutat de Barcelona a través d'alguns dels seus escriptors: Maragall, Sagarra, Oller, Gaziel, Rodoreda, Mendoza, Cervantes, Marsé, Vázquez Montalbán... Barcino, La Rambla, el Passeig de Gràcia, el Born, els barris rics, el Raval, el mar, el Liceu, les muralles, la Barcelona fantasma, la Barcelona desapareguda... Un viatge pels racons d'una ciutat fascinant a través dels escriptors que n'han parlat, i de la mà d'una autora mataronina que ha afegit obres pròpies a la llista de les novel·les sobre Barcelona. El curs es completarà amb la projecció de material audiovisual i amb lectures escollides.

Divendres de 18 a 20 h (5 sessions. Inici 14 de novembre)
Professora: **Care Santos**

45€

Art a Mataró 1970 - 2013.

Es farà un recorregut pels moviments i artistes que han protagonitzat l'escena artística de Mataró, posant atenció a l'evolució i les característiques de cada corrent i artista. Es tindrà en compte el context de la ciutat, les entitats i esdeveniments que han ajudat el seu desenvolupament.

Dissabte de 10 a 12 h (4 sessions. Inici 4 d'octubre)
Professors: **Sandra Sàrrias i Francesc Alarcón**

36€

Grafologia II: Grafoanalitzant. Pràctica.

És un curs per a les persones que ja han realitzat els cursos de Grafologia I, II i III i volen practicar el que han après analitzant diferents escriptures.

El curs es realitzarà en sis sessions o classes i serà totalment pràctic, a través de diferents escriptures els alumnes aniran realitzant anàlisis grafològics fins a obtenir-ne el perfil de personalitat.

Divendres de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 10 d'octubre)
Professors: **Floren Solà Basas**

54€

MONOGRÀFIC TEMÀTIC:

CONEIX EL BARRI; HISTÒRIA i PATRIMONI DE CERDANYOLA

El nom de Cerdanyola té gairebé mil anys.
Un barri en contínua construcció, amb un patrimoni cultural inesgotable, amb indrets carismàtics i excèntrics i, com no podia ser d'altra manera, amb tota una història per conèixer.

Durant el primer trimestre del nou curs, es durà a terme aquest monogràfic que tindrà lloc a la sala polivalent de Tres Roques i en què en diferents dies us ajudarem a conèixer una mica més el barri de Cerdanyola. Comptarem amb coneguts experts del barri així com la col·laboració d'entitats i col·lectius.

Xerrada: Història de Cerdanyola fins a dia d'avui: Construcció d'un barri
Xerrada: Cultura i Patrimoni de Cerdanyola
Exposició de peces referents al barri
Ruta guiada pels indrets més carismàtics i excèntrics de Cerdanyola.

* Dates a confirmar.
Després de l'estiu, molta més informació.

TRES ROQUES

centre de formació permanent

Segueix-nos!

Tres Roques

@tresroques

Centre col·laborador:

acTIC

Direcció d'Ensenyament / Ajuntament de Mataró

Pl. del Canigó, 7 (c. Tres Roques) / 08303 Mataró
Tel. 93 758 24 75 / Fax 93 758 24 76
tresroques@ajmataro.cat / ensenyament@ajmataro.cat / www.mataro.cat

Matins / De dilluns a divendres de 9 a 14 h / Dissabtes de 10 a 13.30 h
Tardes / De dilluns a divendres de 17 a 21 h

Equipaments / Sala d'actes (100 persones) / 5 aules taller (50 m2)
2 sales de treball / 1 aula d'informàtica / 1 equipament de cuina

Localització GPS / Coordenades
+41º 32' 36.51"/ +2º 25' 41.53" (41.543474,2.428203)

Equipament accessible