

Activitats  
d'abril,  
maig i  
juny  
2010



# TRES ROQUES

centre de formació permanent



Ajuntament de Mataró  
Institut Municipal  
d'Educació

## **PERÍODE DE SOL·LICITUD D'INSCRIPCIONS**

**Del 8 al 28 de març, 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 quatre  
sol·licituds d'inscripcions.

Podeu trobar el full de sol·licitud  
d'inscripció i informació del procés a:

**/ [www.mataro.cat](http://www.mataro.cat)**

**/ Institut Municipal d'Educació - IME**  
(Baixada de les Figueretes, 1, 2n)

**/ Tres Roques Centre de Formació Permanent**  
(pl. del Canigó, 7)

**/ Oficines d'atenció ciutadana**  
**(de dl. a dv. de 9 a 19 h)**

**/ Ajuntament, La Riera, 48**

**/ Centre Cívic Rocafonda,**  
**c. de Josep Punsola, 47**

**/ Centre Cívic Cerdanyola,**  
**pg. de Ramon Berenguer III, 82**

**/ Centres cívics (de dl. a dv. de 9**  
**a 14 h i dt. i dj. de 17 a 19 h)**

**/ Centre Cívic Molins,**  
**c. de Nicolau Guanyabens, 23**

**/ Centre Cívic Cirera,**  
**c. de Cadis, 1**

**/ Centre Cívic Pla d'en Boet,**  
**c. de Juan Sebastián Elcano, 6**

El **pagament de les activitats** s'ha de fer a través  
de compte bancari un cop s'hagi notificat a la  
persona interessada la realització de l'activitat.

**La data límit per fer l'ingrés és**  
**el 5 d'abril de 2010.**

# TRES ROQUES



centre de formació permanent

Tres Roques és un equipament municipal dedicat a oferir un ampli ventall d'activitats per ampliar i actualitzar els vostres coneixements i inquietuds en qualsevol moment de la vida.

Per fer-ho, Tres Roques posa a l'abast una oferta formativa orientada a satisfer les necessitats de desenvolupament personal, cultural i social del nostre entorn.

Tres Roques, un nou espai d'aprenentatge, de formació, d'intercanvi del coneixement, obert, dinàmic, singular i de ciutat.

## Què ofereix Tres Roques

Tres Roques ofereix una programació d'activitats al voltant de cinc eixos principals:

**/ Expressió / Humanitats i ciències socials**

**/ Ciència, natura i medi ambient**

**/ Recursos / Salut i creixement personal**

Les activitats es desenvolupen en diferents formats formatius:

**/ cursos / tallers / seminaris / postgraus / jornades**

Tres Roques ofereix altres serveis dirigits a promoure, donar suport i incentivar la formació permanent.

**Equipament.** *Equipament*  *accessible.*

**sala d'actes (100 persones) / 5 aules-tallers (50 m<sup>2</sup>) / 2 sales de treball / 1 aula informàtica / 1 equipament de cuina**

**CURSOS I TALLERS**

pàg. 6 / **CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT**

**Taller d'astronomia: coneixement i utilització del programari Stellarium** / Taller l'hort a casa. Cultiu d'hortalisses i plantes útils en balcons i terrats / **Curs de jardineria**

pàg. 6 / **EXPRESSIÓ**

**Curs d'improvisació** / **Taller d'iniciació a l'escultura. Forma i volum** / Taller de collage. Escollir, retallar i enganxar / **Taller d'iniciació a la ceràmica** / Taller de Ceràmica II: tècniques decoratives / **Taller d'aquarel·la i guaix. Els colors de l'aigua** / Curs d'iniciació a l'escriptura creativa de relats curts / **Curs d'introducció i escriptura de poemes. Travessar el mur** / Curs d'introducció al món del còmic / **Curs de narració i contes** / Curs d'introducció a l'animació digital / **Curs d'animació digital II**

pàg. 9 / **HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS**

**Curs d'història contemporània i cinema, una lectura cinematogràfica del nostre temps** / L'esplendor de la música (s. XVIII i XIX) / **Curs de tast i coneixement dels vins.** / Geografia del vi: tast de vins d'arreu del món / **Curs de tast i coneixement de les cerveses**

pàg. 10 / **RECURSOS**

**Taller de creació de visuals** / **Curs d'iniciació al vídeo digital** / Curs bàsic de fotografia digital / **Curs**

de fotografia digital II / Aprèn a retocar les teves fotos / **Curs d'iniciació a la informàtica** / Curs d'informàtica II / **Curs d'Internet I** / Curs d'Internet II / **Curs de maquillatge** / Curs d'iniciació al *patchwork* / Curs d'amigurumi (ninots de ganxet) / **Curs de Tricofielter**

pàg. 13 / **SALUT I CREIXEMENT PERSONAL**

Cuina mediterrània: els plats més saborosos per tenir cura de la salut sense oblidar-se del paladar / **Curs de cuina creativa** / Dolç, salat, àcid i amarg: les cuines del món i el món de la cuina / **Curs de postres** / Curs de teatre per al desenvolupament personal / **Curs de dansa i expressió per a gent gran** / Curs de ioga per a tothom / **Curs de ioga postnatal** / Taller de massatge infantil per a nadons (de 0 a 1 any) / **Curs de shiatsu** / Curs de massatge per a parelles / **Curs de flors de Bach**

pàg. 18 / **EXPOSICIONS**

/ “República! cartells i cartellistes”  
 / **“Catalunya fantàstica, una història desconeguda”**  
 / “Àfrica: cares i creus. Problemes i solucions per a una salut i educació dignes”

## CURSOS I TALLERS

### CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

#### **Taller d'astronomia: coneixement i utilització del programari Stellarium.**

Taller per descobrir el funcionament i les aplicacions d'aquest programa gratuït de codi obert. El programari representa un cel realista en 3D, tal com es veuria amb l'ull nu, amb binoculars o amb telescopi. També es fa servir per a projectors de planetaris.

**Dilluns de 19 a 21h (4 sessions. Inici 3 maig)**

**Professor: Esteve Cortés (COSMOS, Grup Astronomia de Mataró)**

**Preu: 18 €**

#### **Taller l'hort a casa. Cultiu d'hortalisses i plantes útils en balcons i terrats.**

Un curs amb les tècniques per cultivar el propi hort al balcó o al terrat. El tipus de cultiu, la fabricació de contenidors, els sistemes de reg senzills, el compostatge casolà i les plagues i malalties habituals.

**Dissabtes de 10 a 13 h (6 sessions. Inici 17 abril)**

**Professors: Engràcia Valls i Mikel Rubiralta (Tarpuna Iniciatives Sostenibles)**

**Hi col·labora: Associació horts urbans Bon Recés i Servei de Medi Ambient i Sostenibilitat**

**Preu: 54 €**

#### **Curs de jardineria.**

El curs farà una introducció a la jardineria i tractarà sobre alguns dels seus aspectes: el manteniment, les plantes, les podes, l'aigua i el reg, la gesta, la sanitat vegetal, els sòls i el disseny. També es preveu una sortida als horts urbans de la finca Bon Recés per veure en directe tot el que s'ha tractat.

**Divendres de 18.30 a 20.30 h (9 sessions. Inici 16 abril)**

**Professor: Eduard Pey (Entorn Mediterrani)**

**Hi col·labora: Associació horts urbans Bon Recés i Servei de Medi Ambient i Sostenibilitat**

**Preu: 36 € (\*)**

## EXPRESSIÓ

#### **Curs d'improvisació.**

La utilització de la improvisació com a eina per a la creació teatral. Proposa la formació de l'actor en totes les tècniques necessàries per a assolir una teatralitat entenedora, així com la recerca de temes d'interès i l'expressió a través de llenguatges en què el joc físic de l'actor hi ha de ser present.

**Dimarts de 18 a 20 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Professor: Toni Arteaga**

**Preu: 40 €**

---

### **Taller d'iniciació a l'escultura. Forma i volum.**

Coneixement de les tècniques i els conceptes necessaris per a desenvolupar l'habilitat creativa en la realització escultòrica. Per descobrir l'escultura com a mitjà d'expressió personal i deixar enrere la simple reproducció de les formes reals i visibles per llançar-se a la improvisació i a la recerca de l'equilibri entre volum i espai.

**Dijous de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 15 abril)**

**Professor: Xavier Dols**

**Preu: 60 € (\*)**

---

### **Taller de collage. Escollir, retallar i enganxar.**

A través de les principals tècniques del collage i l'assemblatge es descobrirà el llenguatge de les avantguardes històriques. Treballant diferents materials i suports es podrà desenvolupar una obra plàstica.

**Divendres de 18.30 a 20.30 h (10 sessions. Inici 16 abril)**

**Professors: Rafel Griera i Regina Giménez**

**Preu: 60 € (\*)**

---

**Taller d'iniciació a la ceràmica.** Per conèixer les argiles i pastes, les principals tècniques manuals de construcció i decoració i els forns i els diferents sistemes de cocció. Es posaran els coneixements en pràctica a través de la tècnica del xurro, de la planxa i la bijuteria amb porcellana.

**Dilluns de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professors: Mia Llauder i Joan Serra (IXIÓ Ceràmica)**

**Preu: 60 € (\*)**

---

### **Taller de Ceràmica II: tècniques decoratives.**

Aquest taller, continuació del d'iniciació a la ceràmica, s'adreça a persones que ja tinguin uns mínims coneixements de ceràmica. Mitjançant l'elaboració de quatre plats s'aplicaran noves tècniques de treball (xurro, planxa i "formes") i decoratives (jaspiat, plomejat, esgrafiat i mishima).

**Dimecres de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professors: Mia Llauder i Joan Serra (IXIÓ Ceràmica)**

**Preu: 60 € (\*)**

---

### **Taller d'aquarel·la i guaix. Els colors de l'aigua.**

En aquest curs s'aprendrà a treballar dues tècniques de pintura a l'aigua sobre paper: una de transparent,

(\*) Aquesta activitat comportarà una despesa extra en material

l'aquarel·la i una altra d'opaca, el guaix. L'objecte a pintar podrà anar des del realisme a l'abstracció.

**Dimarts de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Professors: Rafel Griera i Regina Giménez**

**Preu: 60 € (\*)**

---

### **Curs d'iniciació a l'escriptura creativa de relats curts.**

Curs dirigit a persones amb inquietuds literàries que vulguin aprendre l'ofici d'escriptor de manera pràctica i divertida. A més dels trucs de l'ofici, s'aprendrà què s'ha de fer per participar en concursos literaris d'àmbit local, comarcal i estatal.

**Dimecres de 19 a 21h (8 sessions. Inici 14 abril)**

**Professor: Jordi Lopesino**

**Preu: 32 €**

---

### **Curs d'introducció i escriptura de poemes. Traves-**

**sar el mur.** L'objectiu del curs és acostar-se a la poesia, conèixer-la i practicar-la. Es rellegiran i s'analitzaran obres de destacats poetes de l'obra universal, fent especial esment als autors més contemporanis en llengua catalana i castellana. També s'aprendrà a donar forma a la pròpia obra, des del poema fins al recull de poesies, així com quins són els canals existents per donar-los sortida i que arribin al públic. El curs finalitzarà amb un recital de l'obra de l'alumnat.

**Dissabtes de 10 a 11.30 h (10 sessions. Inici 17 abril)**

**Professors: Albert Calls i Sílvia Tarragó**

**Preu: 30 €**

---

**Curs d'introducció al món del còmic.** Una mirada als gèneres i estils del còmic, però també als elements que componen la plasmació gràfica d'una història: idea inicial, guió, caracterització i disseny de personatges, escenaris, guió il·lustrat, acabats i tècniques (llapis, tinta, color...) i publicació en format digital o imprès. Al final del curs se seleccionaran algunes de les obres dels participants per publicar-les a la revista mensual gratuïta de còmics Le Potage.

**Dijous de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 15 abril)**

**Professors: Associació Comiquera Le Potage**

**Preu: 40 € (\*)**

---

**Curs de narració i contes.** En aquest taller es donaran a conèixer les principals eines per explicar contes, la literatu·ra escrita i l'oral, la narració com a acte de comunicació(espai escènic) i la utilització d'un mateix (experiències pròpies) a l'hora de narrar.

**Dimarts de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Professors: Albert Estengre i Carles Alcoy**

**Preu: 40 €**

**Curs d'introducció a l'animació digital.** Introducció a les tècniques i els principis bàsics de l'animació. Com crear curtmetratges d'animació: des del guió il·lustrat fins al producte final. Per descobrir com es fan les pel·lícules d'animació tradicional, la parada de càmera, 3D i per Internet. Finalment un repàs a les tècniques de postproducció, d'efectes especials, la captura de moviment i l'animació als videojocs.

**Dijous de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 15 abril)**

**Professor: Mateo Lara**

**Preu: 40 €**

**Curs d'animació digital II.** Es desenvoluparà un projecte d'animació en 3D tenint en compte les diferents fases: introducció, plantejament de la història (sinopsi i Bíblia), disseny dels personatges i escenari, guió il·lustrat i ritme, modelat, texturització, animació, il·luminació, editatge, so i producte final. Sortida i formats de publicació i exposició.

**Dilluns de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professor: Mateo Lara**

**Preu: 40 €**

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

**Curs d'història contemporània i cinema, una lectura cinematogràfica del nostre temps.** Un repàs als fets històrics més rellevants de la història contemporània que el cinema recull. Per veure la interpretació del passat des del present. Des de Germinal (Claude Berri, 1993) fins a Syriana (Stephen Gaghan, 2005). La sessió inaugural serà a càrrec del Dr. Josep M. Caparrós Lera, director del Centre d'investigacions Film-Història i professor d'Història Contemporània i Cinema a la Universitat de Barcelona.

**Dilluns de 19 a 20.30 h (8 sessions. Inici 12 abril)**

**Professor: Tomàs Valero ([www.cinehistoria.com](http://www.cinehistoria.com))**

**Preu: 32 €**

**L'esplendor de la música (s. XVIII i XIX).** Curs dedicat a la història de la música clàssica del segle XVIII i la transició al romanticisme musical amb els compositors més representatius: F. J. Haydn, W. A. Mozart, L. Van Beethoven i F. Schubert.

**Dijous de 19 a 20.30 h (6 sessions. Inici 15 abril)**

**Professor: M. Teresa Julià**

**Preu: 18 €**

**Curs de tast i coneixement dels vins.** Introducció al tast i al món del vi. Tècniques, elements i estris del vi i del cava. El medi natural i les denominacions d'origen. La vinya, les varietats de raïm, la verema i els diferents tipus d'elaboració de vi. Per conèixer els vins especials, la seva elaboració i els vins escumosos naturals. Durant el curs es proposarà una visita a un celler de la DO Alella.

**Divendres de 18.30 a 21 h (6 sessions. Inici 16 abril)**

**Professor: Oriol Artigas (enòleg)**

**Hi col·labora: Cellers de Mataró**

**Preu: 30 €**

**Observació: El transport a la visita no està inclòs en el preu.**

### **Geografia del vi: tast de vins d'arreu del món.**

Descobrir i tastar els vins i les principals zones vitícoles de la península Ibèrica, d'Europa, d'Amèrica del Nord i del Sud. Les denominacions d'origen, el terrer, el clima, factors de qualitat, diferents mètodes d'elaboració, diferents varietats de raïm.

**Dimecres de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 14 abril)**

**Professor: Oriol Artigas (enòleg)**

**Hi col·labora: Cellers de Mataró**

**Preu: 32 €**

**Observació: Per realitzar aquest curs és necessari tenir coneixements mínims de tast i coneixement del vi.**

**Curs de tast i coneixement de les cerveses.** Aquest curs permet descobrir el món de la cervesa. Com estan fetes, els ingredients, el procés d'elaboració, les famílies i els estils. Una introducció a l'anàlisi sensorial i tast de diferents varietats de cerveses.

**Dijous de 19 a 21 h (6 sessions. Inici 15 abril)**

**Professor: David Moya (4 pedres)**

**Preu: 32 €**

## **RECURSOS**

**Taller de creació de visuals.** Taller per endinsar-se al món del videoart i descobrir la infinitat de possibilitats que ens ofereix aquest gènere. Tot treballant es coneixeran les eines necessàries per a crear una peça audiovisual, editar-la i transformar-la, amb l'objectiu final de fer una exposició dels treballs en un espai o sala pública de la ciutat.

**Divendres de 19 a 21h (10 sessions. Inici 16 abril)**

**Professor: Julian Waisbord**

**Preu: 60 €**

**Curs d'iniciació al vídeo digital.** Un curs pràctic per adquirir les eines bàsiques i els procediments a seguir per

editar les pròpies gravacions de vídeo: petits reportatges, peces musicals o el vídeo de les vacances.

**Dilluns de 17 a 19h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professor: Albert Canalejo**

**Preu: 40 €**

**Curs bàsic de fotografia digital.** Una introducció al món de la fotografia digital i a la imatge digital. El funcionament de la càmera i els conceptes bàsics per obtenir bones preses. Es faran dues sortides de camp per portar a la pràctica tot el que s'aprengui.

**Grup 1. Dimarts de 19.30 a 21 h (12 sessions. Inici 13 abril)**

**Grup 2. Dijous de 19 a 20.30 h (12 sessions. Inici 15 abril)**

**Professors: Sergio Ruiz (Grup 1) i Xènia Sola (Grup 2)**

**Preu: 36 €**

**Curs de fotografia digital II.** Aprofundiment tècnic i pràctic en la fotografia de retrat, natura, paisatge i reportatge d'entorn. El curs serà eminentment pràctic, combinant sessions al centre i sessions a l'exterior.

**Dimecres de 19 a 20.30 h (12 sessions. Inici 14 abril)**

**Professora: Xènia Sola**

**Preu: 36 €**

**Observació: Imprescindible haver cursat el primer nivell i portar càmera rèflex.**

**Aprèn a retocar les teves fotos.** Amb aquest curs de disseny i retoc digital s'adquiriran els coneixements bàsics i necessaris per a millorar les fotografies. Mitjançant filtres, capes i les eines del programari s'obtidran fotografies més atractives i professionals.

**Grup 1. Dimarts de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Grup 2. Dimarts de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Professor: Albert Canalejo**

**Preu: 40 €**

**Curs d'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 a saber què és un sistema operatiu i com treure'n profit passant per les aplicacions bàsiques en ofimàtica i Internet.

**Grup matins. Dimecres de 9 a 11 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Grup tardes. Dimecres de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professors: Iván González (matins) i Jordi Clopés (tardes)**

**Preu: 40 €**

**Curs d'informàtica II.** Curs de continuació al d'iniciació a la informàtica en el qual s'aprofundirà en els diferents conceptes bàsics tractats en el primer. Recomanat per a

usuaris que acaben de superar el nivell d'iniciació o persones amb mínims coneixements informàtics. Es treballarà amb les eines ofimàtiques més habituals.

**Grup matins. Dimecres de 11.30 a 13.30 h (10 sessions.**

**Inici 14 abril)**

**Grup tardes. Dimecres de 19.30 a 21.30 h (10 sessions.**

**Inici 14 abril)**

**Professors: Iván González (matins) i Jordi Clopés (tardes)**

**Preu: 40 €**

**Curs d'Internet I.** Curs pràctic adreçat a persones que no hagin utilitzat mai o molt poc Internet i que vulguin iniciar-se en aquest món. Es tractaran les aplicacions més importants d'Internet: navegació per planes web, creació i utilització del correu electrònic i cerca i utilització dels principals recursos disponibles a la xarxa.

**Dijous de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 15 abril)**

**Professor: Jordi Clopés**

**Preu: 40 €**

**Curs d'Internet II.** Curs molt pràctic que explica què és Internet i en què ens pot ser d'utilitat. Es definiran els principals recursos de la xarxa i d'utilització del programari d'Internet: navegació web, correu electrònic, aplicacions Google, xat, videoconferència, telefonia IP, intercanvi de fitxers, blocs, galeries d'imatges, etc.

**Dijous de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 15 abril)**

**Professor: Jordi Clopés**

**Preu: 40 €**

**Curs de maquillatge.** Curs per aprendre tècniques de maquillatge i utilitzar-les en diferents situacions. En l'àmbit personal, per potenciar la mirada o per il·luminar o enfosquir zones del rostre. Però també maquillatge de teatre o de fantasia per simular ferides, envellir i altres tècniques.

**Dilluns de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professors: R. Geremies, M. Tugues, A. Reina i M. Sargsian**

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

**Preu: 40 € (\*)**

**Curs d'iniciació al Patchwork.** Per conèixer aquesta tècnica de treball artesanal que consisteix en la unió de retalls de tela tallats de forma geomètrica amb els quals es formen dibuixos, que després són enconxats per fer coixins, tapissos, cobrellits...

**Divendres de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 16 abril)**

**Professora: Marta Ros (6 Didals)**

**Preu: 40 € (\*)**

**Curs d'amigurumi (ninots de ganxet).** L'amigurumi és una tècnica japonesa per a fer objectes en 3D amb ganxet. S'aprendran els punts bàsics, a augmentar i disminuir punts i es faran animal i altres objectes en tres dimensions utilitzant llanes, cotó, perlé i ganxet.

**Dilluns de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professora: Marta Ros (6 Didals)**

**Preu: 40 € (\*)**

**Curs de Tricofielter.** Per aprendre una tècnica que consisteix a treballar llana pura 100% amb agulles de punt o amb ganxet, o bé barrejant-les totes dues, per confeccionar bosses, fundes mòbils, flors... La peça es fa un 30% més gran del que es vol en realitat. Un cop acabada es renta, i quan s'encongeix agafa consistència.

**Dimecres de 10 a 12 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professora: Marta Ros (6 Didals)**

**Preu: 40 € (\*)**

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

**Cuina mediterrània: els plats més saborosos per tenir cura de la salut sense oblidar-se del paladar.** Per aprendre a cuinar els productes de la nostra cuina mediterrània, reconeguda internacionalment per la varietat i la qualitat dels ingredients i per les tècniques culinàries.

**Dimecres de 18 a 20.30h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professora: Lluïsa Juvinyà**

**Preu: 50 €**

**Curs de cuina creativa.** Curs per aprendre nous coneixements culinaris i per utilitzar la imaginació i potenciar la creativitat en el món de la cuina amb ingredients del nostre entorn. S'elaboraran preparacions bàsiques, plats tradicionals i plats moderns des d'una altra perspectiva per obtenir resultats de qualitat.

**Dilluns de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professor: Àngel De Gea**

**Preu: 40 €**

**Dolç, salat, àcid i amarg: les cuines del món i el món de la cuina.** Un recorregut per les diferents cuines del món. Es cuinaran i s'aprendran, a través de les receptes, els principals secrets i les tècniques culinàries. Un viatge pels sentits a través de la cuina.

**Divendres de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 16 abril)**

**Professor: Àngel De Gea**

**Preu: 40 €**

---

**Curs de postres.** Reedició, amb les mateixes receptes, del curs per aprendre diferents tècniques i eines bàsiques per a dur a terme un munt de postres així com diversos suggeriments de presentacions. Des d'un bescuit fins a creacions més elaborades, postres de sempre i actuals.

**Dimarts de 18.30 a 21 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Professor: Jordi Saban**

**Preu: 50 €**

---

**Curs de teatre per al desenvolupament personal.** El teatre és una eina fantàstica per conèixer-se un mateix i per poder resoldre conflictes que tenim per poder viure una vida més plena. El teatre ens permet treballar els diferents aspectes de la persona: cos, ment i emocions. Al taller es jugarà a ser un mateix mitjançant jocs que donin espontaneïtat. Es treballarà amb màscares, s'exploraran diferents escenes teatrals i es veurà què es necessita per a transformar-se en altres personatges.

**Dimecres de 18 a 20 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professor: David Martínez (Associació La Nave Va)**

**Preu: 40 €**

---

**Curs de dansa i expressió per a gent gran.** Partint de la immensa capacitat d'expressió del nostre cos, es gaudirà del món de la dansa i del moviment amb diferents ritmes i músiques. Sensacions i emocions que s'expressaran i s'interpretaran partint de la imaginació, l'escolta de grup i els sentits.

**Dimecres de 10 a 11 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professora: Isabel Ollé (Associació Artística Trans)**

**Preu: 20 €**

**Observació: S'ha de venir amb calçat i roba còmodes.**

---

**Curs de ioga per a tothom.** Curs que adapta l'ensenyament de les antigues tècniques del ioga i la meditació per tal que resultin pràctiques, efectives i fàcils d'aplicar. Es farà un seguiment personalitzat en funció de les capacitats i limitacions de cada persona.

**Grup matins. Dimecres de 10.30 a 12.30 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Grup tardes. Dimarts de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 13 abril)**

**Professora: Dúnia Torné (Ioga per néixer i créixer)**

**Preu: 40 €**

**Observació: S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.**

---

**Curs de ioga postnatal.** Aquest curs està adreçat a dones que ja han donat a llum i desitgen fer una activitat lúdica juntament amb el seu nadó, amb l'objectiu de relaxar-se físicament, emocionalment i mentalment, alhora que fan recuperació física mitjançant les tècniques de ioga aplicades específicament per al període del postpart.

**Dissabtes de 10.30 a 12 h (10 sessions. Inici 17 abril)**

**Professora: Dúnia Torné (loga per néixer i créixer)**

**Preu: 30 €**

**Observació: S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.**

**Taller de massatge infantil per a nadons (de 0 a 1 any).** Un curs per a descobrir i aprendre el massatge pas a pas, sense presses, per al teu nadó i, al mateix temps, poder practicar a casa els moviments de massatge que s'hagin après. Al principi de iniciar cada sessió, es dedicaran uns minuts primer per a les mares i els pares, compartint una relaxació o un petit massatge. Després del massatge, es posaran en comú temes i dubtes que sorgeixin durant la maternitat/paternitat, com ara els còlics, el plor o els estímuls, el creixement, entre d'altres.

**Dimecres de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 14 abril)**

**Professora: Fanny Mugny (educadora especialitzada en maternitat i criança)**

**Preu: 48 €**

**Observació: Poden venir mare i pare. S'ha de portar un canviador o travesser i una tovallola**

**Curs de shiatsu.** El shiatsu és una de les tècniques més antigues de la medicina tradicional japonesa. S'utilitza la pressió de les mans i els dits sobre els canals o meridians energètics del cos per a aconseguir restablir l'estructura física i de les energies internes naturals de l'organisme protegint-lo de la malaltia i mantenint un bon estat de salut. En aquest curs s'explicarà la teoria del yin-yang, els 5 elements i els seus corresponents meridians, els 5 elements i les seves emocions, els punts principals dels meridians i es practicarà la digitopuntura.

**Dimecres de 18 a 20 h (10 sessions. Inici 14 abril)**

**Professora: Carla Ribera**

**Preu: 40 €**

**Observació: S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.**

**Curs de massatge per a parelles.** Curs adreçat a persones de totes les edats interessades a adquirir coneixements bàsics de massatge per aplicar-los en l'àmbit de la parella. A través del tacte conscient i l'aprenentatge de tècniques senzilles la parella podrà incorporar a la seva vida un espai

de comunicació i afecte molt enriquidor. En cada sessió es treballarà una zona del cos i les parelles es tornaran per fer-se massatge l'un a l'altre, aplicant les tècniques del massatge correctiu profund.

**Dijous de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 15 abril)**

**Professora: Catherine Hansen (Associació La Nave Va)**

**Preu: 40 €**

**Observacions: No és imprescindible apuntar-s'hi en parella. S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.**

**Curs de flors de Bach.** Cada ésser humà vibra en una gamma determinada de freqüències i ritmes energètics de diferents tipus que vulgarment anomenem vibracions. Els elixirs florals ajuden a harmonitzar el ritme i la vibració de cada un d'aquests camps energètics. En aquest curs es descobrirà el regne vegetal i els "devas", la naturalesa dels elixirs florals, la curació vibracional, la història dels elixirs florals, els 38 remeis florals en 7 grups i el diagnòstic i tractament.

**Dilluns de 18 a 20 h (10 sessions. Inici 12 abril)**

**Professora: Carla Ribera**

**Preu: 40 €**

# EXPOSICIONS



### “República! cartells i cartellistes”

Del 12/04 al 04/05

Sala d'actes Tres Roques



L'exposició, **cedida pel Museu d'Història de Catalunya** va ser creada l'any passat amb motiu de la commemoració del 75è aniversari de la proclamació de la Segona República i del 70è aniversari de l'acabament de la Guerra Civil, i és una invitació a recordar els anys de la Segona República i

la Guerra Civil. Reprodueix una significativa mostra de cartells de la rica col·lecció conservada a la Biblioteca del Pavelló de la República, que es nodreix de les aportacions de la Fundació Figueras i del Centre d'Estudis Històrics Internacionals.

El cartellisme polític va ser un dels mitjans propagandístics més eficaços de la dècada dels trenta, al costat de la premsa escrita i la ràdio. Va ser una arma ideològica de primera línia, tant per a les dretes com per a les esquerres. Els cartells, editats per tota mena d'institucions, entitats i partits polítics, portaven diàriament i de manera efectiva el seu missatge a milers de ciutadans. Avui són un testimoni excepcional de la intensa activitat política i social, així com dels nous corrents artístics, d'una dècada decisiva en la història del segle XX.

### “Catalunya fantàstica, una història desconeguda”

Del 10/05 al 05/06

Sala d'actes Tres Roques



Exposició de més de trenta il·lustracions extretes del llibre “Catalunya fantàstica, una història desconeguda” realitzat per l'il·lustrador **David Bernad**.

Mitologia, simbolisme i tradicions creen una història

fantàstica de Catalunya, magníficament il·lustrada, que dóna la possibilitat de diferents interpretacions.

El conjunt de les il·lustracions ens transporta a una Catalunya antiga i màgica, plena de dracs, guerrers, follets i éssers fantàstics, barrejant, en tot moment, la tradició i la màgia de la nostra terra.

## “Àfrica: cares i creus. Problemes i solucions per a una salut i educació dignes”

De l' 11/06 al 17/07

Sala d'actes Tres Roques

---

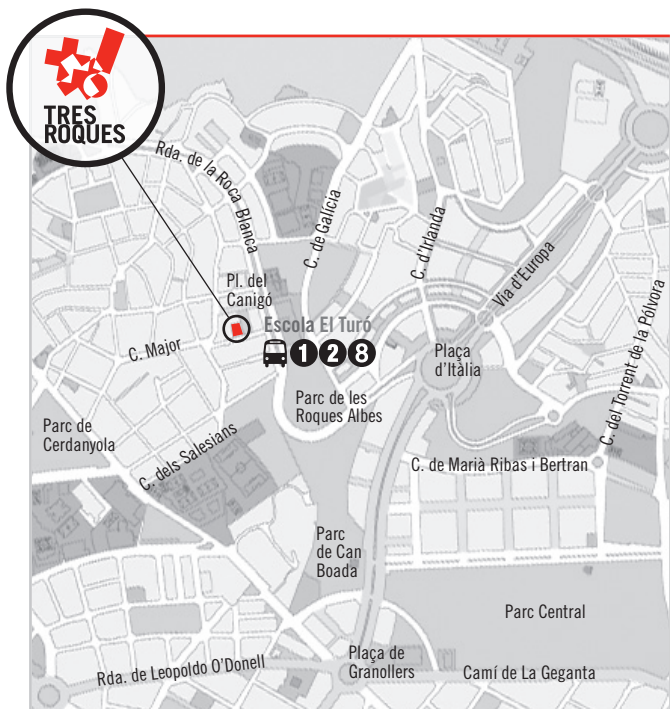


Exposició sobre salut i educació a l'Àfrica subsahariana.

A diferència d'altres exposicions, “Àfrica: cares i creus” no tan sols mostra els problemes que pateix el continent africà, sinó que també mostra exemples de solucions reals que s'estan duent a terme per millorar la vida diària dels que hi viuen.

Persones de carn i ossos que expliquen les seves experiències en primera persona i que centren l'atenció en una fita de vital importància per al desenvolupament: aconseguir una salut i una educació dignes i universals.

L'exposició ha estat organitzada per la Fundació Àfrica Digna amb el suport de l'Agència Catalana de Cooperació i Desenvolupament de la Generalitat de Catalunya i la Fundació Renta.



**TRES ROQUES Centre de Formació Permanent  
Institut Municipal d'Educació. Ajuntament de Mataró**

Pl. del Canigó, 7 - 08303 / Tel. 93 758 24 75 / Fax 93 758 24 76  
tresroques@ajmataro.cat / ime@ajmataro.cat  
/ [www.mataro.cat](http://www.mataro.cat) /

**Horari**

Matins:

De dilluns a divendres de 8.30 a 14 h  
dissabtes de 10 a 13.30 h

Tardes:

De dilluns a divendres de 16.30 a 21.30 h

**Equipament**  **accessible**