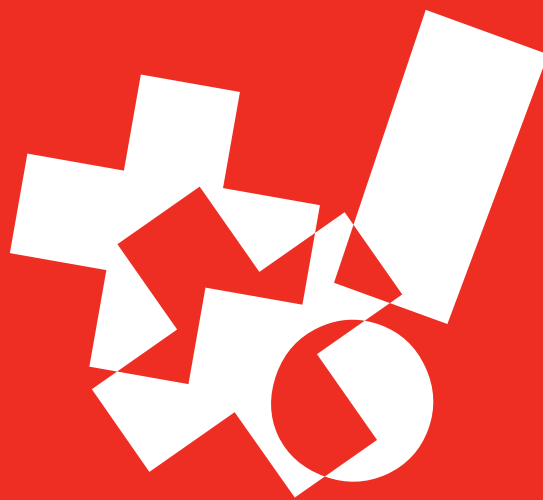


Activitats  
de gener,  
febrer  
i març  
2010



# TRES ROQUES

centre de formació permanent



Ajuntament de Mataró  
Institut Municipal  
d'Educació

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

**Del 9 al 23 de desembre, ambdós inclosos**

Les places són limitades a totes les activitats.  
En cas que la demanda superi l'oferta  
les places s'adjudicaran per sorteig.  
Cada persona podrà fer un màxim  
de quatre inscripcions.

Podeu trobar el full 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 dll. 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

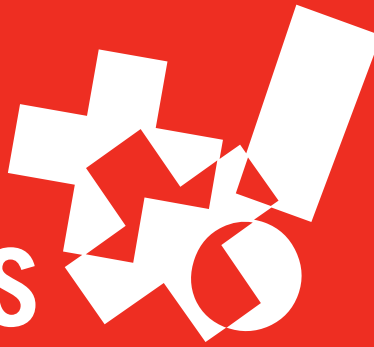
**/ Centre Cívic Cirera,**  
c. de Cadis, 1

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

El **pagament de les activitats** es farà a través  
de compte bancari un cop s'hagi confirmat  
a l'interessat/da la realització de l'activitat.

**La data límit per realitzar l'ingrés**  
**és el 10 de gener 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 teus 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:

- / Ciència, naturalesa i medi ambient**
- / Expressió / Humanitats i ciències socials**
- / Recursos / Salut i creixement personal**

Les activitats es desenvolupen en diferents formats formatius:

- / cursos / tallers / seminaris / postgraus / jornades...**

Tres Roques també ofereix serveis per 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**

2010

ACTIVITATS DE GENER, FEBRER I MARÇ

## CURSOS I TALLERS

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

**Astronomia bàsica** / Taller d'astronomia: Coneixement i utilització de binoculars i telescopis / **L'hort a casa. Cultiu d'hortalisses i plantes útils en balcons i terrats**

pàg. 6 / **EXPRESSIÓ**

Curs d'improvisació / **Curs de veu i dicció** / Taller d'iniciació a la ceràmica / **Taller de ceràmica II: "Tècniques decoratives"** / Curs d'iniciació a l'escriptura creativa de relats curs / **Curs de còmic** / Curs de contar contes / **Taller de màsques i ornaments per carnestoltes** / Taller de disfresses de carnaval / **Introducció a l'animació digital** / Aquarel·la i guaix

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

**Història de la Música Popular: De la música tradicional, a l'electrònica i a la fusió mundial** / Curs de tast i coneixement de vins / **Geografia del vi** / Curs de tast i coneixement de les cerveses

pàg. 10 / **RECURSOS**

Cinema de butxaca: Com fer un curtmetratge amb pocs recursos / **Taller de creació de visuals** / Iniciació al vídeo digital / **Curs bàsic de fotografia digital** / Aprèn a retocar les teves fotos / **Dissenya amb seny. Qui diu que dissenyar no és fàcil?** / Taller creatiu de vidre / **Iniciació a la Informàtica** /



Informàtica II / **Curs d'iniciació a Linux per a usuaris de Windows** / Internet / **Curs d'iniciació al Patchwork** / Curs de punt de creu / **Curs de ganxet** / Taller de manualitats amb teixits: "Reutilitzem coses"

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

Cuina mediterrània / **Cuines o treballes?** / Dolç, salat, àcid i amarg: Les cuines del món i de la cuina / **Curs de postres** / Fes la mona / **Curs de loga per a tothom** / Curs de loga per a embarassades / **Curs de loga post natal** / Curs de massatge infantil / **Reeducació postural**

## **ALTRES ACTIVITATS**

16 / **RECURSOS**

1er Cicle de curtmetratges "Parlant i aprenent a través del Minicinema"

pàg. 17 / **EXPOSICIONS**

"Les llengües un gran tresor"  
/ **"Visiones de resistència"** Exposició fotogràfica  
/ "Les Dones i les filosofies"

pàg. 19 / **CURSOS PER PERSONES AMB DISCAPACITATS**

Cursos organitzats per la Fundació Maresme  
/ Curs de Lecto-Escriptura  
/ Curs Alfabetització  
/ **Curs organitzat per l'Associació de Taller d'Idees**

## CURSOS I TALLERS

### CIÈNCIA, NATURALES I MEDI AMBIENT

**Astronomia bàsica.** Curs d'iniciació a l'astronomia que us donarà les bases per conèixer el Sistema Solar, diferenciar els planetes dels estels, reconèixer les constel·lacions, astronomia de posició, utilització dels mitjans òptics i electrònics, etc. Visites programades amb el grup Cosmos.

**Dilluns de 19 a 20.30 h (9 sessions. Inici 18 gener)**

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

**Preu: 27 €**

**Taller d'astronomia: Coneixement i utilització de binoculars i telescopis.** Si tens curiositat, si vols descobrir planetes i constel·lacions i vols saber les possibilitats que tenen aquest aparells, no ho dubtis pas i apunta't a aquest taller.

**Dissabtes de 11.30 a 13 h (4 sessions. Inici 20 febrer)**

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

**Preu: 18 €**

**L'hort a casa. Cultiu d'hortalisses i plantes útils en balcons i terrats.** Totes les tècniques per cultivar el teu propi hort al balcó o al terrat. El tipus de cultiu, la fabricació de contenidors i sistemes de reg senzills, el compostatge casolà i les plagues i malalties habituals.

**Dissabte de 10 a 13 h (6 sessions. Inici 23 gener)**

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

**Preu: 54 €**

## EXPRESSIÓ

**Curs d'improvisació.** Aquest curs proposa la utilització de la improvisació com a eina per a la creació teatral. Proposa la formació de l'actor amb totes les tècniques necessàries per 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 19 a 21 h (10 sessions. Inici 19 gener)**

**Professor: Toni Arteaga**

**Preu: 40 €**

**Curs de veu i dicció.** L'alliberament de la veu natural a partir de la presa de consciència dels nostres hàbits corporals mitjançant la relaxació i la respiració lliure, per tal d'assolir la màxima expressivitat de la veu.

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

**Professora: Natàlia Sellarès**

**Preu: 40 €**

---

**Taller d'iniciació a la ceràmica.** Aquest taller ens oferirà una visió general de la ceràmica. Constarà d'una part teòrica on podrem conèixer les argiles i pastes, les principals tècniques manuals de construcció i decoració i els forns i els diferents sistemes de cocció. I una part pràctica, que ens permetrà aplicar la tècnica del xurro, de la planxa i la bijuteria amb porcellana.

**Dilluns de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 18 gener)**

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

**Preu: 60 € (\*)**

---

**Taller de ceràmica II: "Tècniques decoratives".**

Aquest taller, continuació del taller d'iniciació a la Ceràmica, està pensat per a persones que ja tinguin uns coneixements mínim en el món de la ceràmica. Mitjançant l'elaboració de quatre plats aplicarem noves tècniques de treball (xurro, planxa i "ormes") i tècniques decoratives (Jaspiat, plomejat, esgrafiat, mishima ....).

**Dimecres de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

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

**Preu: 60 € (\*)**

---

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

Un bon punt de partida per a totes les persones amb inquietuds literàries que vulguin aprendre l'ofici d'escriptor de manera pràctica i divertida. A més a més dels trucs de l'ofici, l'alumne també aprendrà què ha de fer per participar en concursos literaris d'àmbit local, comarcal i estatal.

**Dissabtes de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 6 febrer)**

**Professor: Jordi Lopesino**

**Preu: 32 € (\*)**

---

**Curs de còmic.** Apropat al món del còmic i a les seves eines com a mitjà d'expressió realitzant un còmic breu o una tira còmica. Farem un cop d'ull a la història d'aquest mitjà, les seves referències i influències, estils, temes i coneixerem tot els elements que componen la plasmació gràfica d'una història: desenvolupament d'una idea, guionització, composició de pàgina, diàlegs, entintat, retolació, color, etc.

**Divendres de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 22 gener)**

**Professor: Bruno Brosseta**

**Preu: 40 € (\*)**

---

**Curs de contar contes.** En aquest curs coneixeràs la seducció de l'oralitat, trobaràs recursos dins teu per esdevenir contador, contaràs amb tot el cos, amb àlbums il·lustrats i amb objectes que tinguin valor simbòlic i, naturalment, contarem contes en grup. Aquest curs està plantejat perquè cada participant trobi el seu punt interior on recolzar el perfil de contador. No és un curs de tècniques interpretatives. És un curs pràctic en el qual es demana la implicació personal. Cal portar roba còmoda per als treballs corporals.

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

**Professor: Pep Duran**

**Preu: 40 € (\*)**

**Observació: Els dimarts 23 de febrer no hi haurà classe**

### **Taller de màsques i ornaments per carnestoltes.**

Taller dedicat a l'aprenentatge de les bases per a la creació de màscares, antifàços, galtes, mitges màscares, màscara clàssica o neutre..., en el que aprendràs els diferents processos i les variants per poder realitzar el teu complement pel dia de carnestoltes o usar-la com a objecte decoratiu.

**Dimarts i dijous de 19.30 a 21.30 h (8 sessions. Inici 19 gener)**

**Professor: Xevi Bas**

**Preu: 48 € (\*)**

**Taller de disfresses de carnaval.** S'acosta l'època dels carnavals i la gran pregunta és de què ens disfressarem aquest any? Fes-te la teva disfressa ideal. Buscarem idees, aprendrem diferents tècniques i descobrirem un gran ventall de recursos i material.

**Dilluns i dijous de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 18 gener)**

**Professora: Gemma Malé**

**Preu: 48 € (\*)**

**Introducció a l'animació digital.** En aquest curs coneixerem les principals tècniques i principis bàsics de l'animació. Els "Storyboards", l'edició i els principals efectes de so. Descobrirem com es fan les pel·lícules d'animació tradicional, ens introduïrem en el món del 2D digital i crearem personatges 3D. Coneixerem l'animació "Stop-Motion" i dels videojocs.

**Dilluns de 19 a 21h (10 sessions. Inici 18 gener)**

**Professor: Mateo Lara**

**Preu: 40 €**

**Aquarel·la i guaix. Els colors de l'aigua.** En aquest curs podràs conèixer la tècnica de l'aquarel·la i el guaix que consisteix a treballar dues tècniques de pintura a l'aigua sobre paper: una de transparent, l'aquarel·la; i una altra d'opaca, el guaix. L'objecte a pintar podrà anar des del realisme a l'abstracció.

**Dimecres de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Professors: Rafel Griera i Regina Giménez**

**Preu: 40 € (\*)**

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### **Història de la Música Popular: De la música tradicional, a l'electrònica i a la fusió mundial.**

Si t'agrada la música popular i vols conèixer els seus orígens fins arribar a l'actualitat, aquest és el teu curs. Comprendrem els fenòmens actuals de fusió i hidració musical. A part, al llarg del curs assistirem a diferents concerts programats per la Casa de la Música Popular de Mataró.

**Dilluns de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 18 gener)**

**Professora: Maria Salicrú Maltas**

**Col·labora: Casa de la Música Popular**

**Preu: 40 €**

**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 blanques, la verema i l'elaboració del vi blanc. Coneixereu les varietats negres, la seva elaboració, els vins escumosos naturals i el cava.

**Dimecres de 18.30 a 21 h (5 sessions. Inici 20 gener)**

**Professor: Oriol Artigas (Enòleg)**

**Col·labora: Cellers de Mataró**

**Preu: 25 €**

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

Descobreix i tasta els vins i les principals zones vitícoles del món, 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. Un món de vins.

**Divendres de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 22 gener)**

**Professor: Oriol Artigas (Enòleg)**

**Col·labora: Cellers de Mataró**

**Preu: 32 €**

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

### **Curs de tast i coneixement de les cerveses.**

Aquest curs et permetrà descobrir el món de la cervesa. Com estan fetes, els seus ingredients, el seu procés d'elaboració, les famílies i els estils... Farem una introducció a l'anàlisi sensorial i tastarem diferents varietats de cerveses.

**Dimecres de 19 a 21 h (6 sessions. Inici 24 febrer)**

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

**Preu: 32 €**

## **RECURSOS**

### **Cinema de butxaca: Com fer un curtmetratge amb pocs recursos.**

En aquest curs coneixeràs els passos per fer un curtmetratge (guió, càsting i actors, filmació...) i, al mateix temps, coneixeràs la història i l'evolució del curt; inici del cinema i primers curts amb argument, el curt com a cinema alternatiu i de risc, el curt dins del món de l'art, l'estructura d'un guió i com fer un storyboard.

**Dimecres de 19 a 21h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Professor: Martí Anson**

**Col·labora: Recicladora Cultural**

**Preu: 40 €**

### **Taller de creació de visuals.**

D'una forma divertida i dinàmica, ens endinsarem al món del videoart. Tot treballant coneixerem les eines necessàries per crear una peça audiovisual, posant-nos com a objectiu final fer una exposició dels treballs en un espai o sala pública de la ciutat.

**Divendres de 19 a 21h (7 sessions. Inici 22 gener)**

**Professor: Julian Waisbord**

**Preu: 42 €**

### **Iniciació al vídeo digital.**

Un curs pràctic per aprendre a editar les teves gravacions de vídeo. Amb aquest curs coneixeràs les eines bàsiques i els procediments a seguir per muntar les teves pròpies peces de vídeo: petits reportatges, peces musicals o el vídeo de les vacances.

**Dissabte de 11 a 13h (10 sessions. Inici 23 gener)**

**Professor: Julian Waisbord**

**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. Realitzarem dues sortides de

camp per portar a la pràctica tot el que aprengueu.

**Grup 1. Dimarts de 19.30 a 21 h (12 sessions. Inici 19 gener)**

**Grup 2. Dijous de 19 a 20.30 h (12 sessions. Inici 21 gener)**

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

**Preu: 36 €**

**Aprèn a retocar les teves fotos.** Si vols iniciar-te en el retoc fotogràfic aquest és el teu curs. Amb aquest curs de disseny i retoc digital tindràs els coneixements bàsics i necessaris per millorar les seves fotografies. Mitjançant filtres, capes i les eines del programari obtindreu fotografies més atractives i professionals.

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

**Grup 2. Dimarts de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 19 gener)**

**Professor: Albert Canalejo**

**Preu: 40 €**

**Dissenya amb seny. Qui diu que dissenyar no és fàcil?** Aquest curs té com a objectiu ensenyar-te les eines bàsiques, que avui dia tenim al nostre abast per a poder fer un bon disseny seguint un criteri estètic i semiprofessional. Aquest curs pretén acostar el disseny a les persones que alguna vegada han tingut idees però no han tingut el coneixement per dur-les a terme.

**Dijous de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 21 gener)**

**Professor: Jordi López**

**Preu: 40 €**

**Taller creatiu de vidre: Descobreix la tècnica del Tiffany.** L'objectiu d'aquest taller es iniciar-vos i desenvolupar les vostres habilitats en el treball del vidre en fred. Concretament en la tècnica del Tiffany. Per aquest motiu, es treballarà una peça i haureu de participar en tot el procés de creació escollint els vidres i colors.

**Dilluns de 17 a 19 h (7 sessions. Inici 18 gener)**

**Professora: Eugènia Mugnani**

**Preu: 42 € (\*)**

**Iniciació a la Informàtica.** Curs adreçat a l'alfabetització digital en l'àrea d'informàtica i ofimàtica bàsica. Des d'aprendre a utilitzar el ratolí i el teclat a saber que és un sistema operatiu i com treure'n profit passant per les aplicacions bàsiques en ofimàtica i Internet.

**Matins. Dimecres de 9 a 11 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Tardes. Dimecres de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

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

**Preu: 40 €**

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

**Informàtica II.** Curs continuació al “d’Iniciació a la informàtica” en el qual aprofundirem en els diferents conceptes bàsics tractats en el primer curs. En aquest curs també practicarem les principals eines ofimàtiques més habituals. Recomanat per a usuaris que acaben de superar el nivell d’iniciació o persones amb mínims coneixement informàtics.

**Dimecres de 19.30 a 21.30 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Professor: Jordi Clopés**

**Preu: 40 €**

---

### **Curs d’iniciació a Linux per a usuaris de Windows.**

Aquest curs va adreçat a usuaris habituals de Windows que vulguin conèixer aquest altre sistema operatiu gratuït i lliure de virus. Es treballaran les principals eines del Linux i s’ensenyarà com fer una vida normal amb aquest sistema.

**Divendres de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 22 gener)**

**Professor: Jordi Clopés**

**Preu: 40 €**

---

**Internet.** Curs molt pràctic que explica què és Internet i en què ens pot ser d’utilitat. Definir 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, blogs, galeries d’imatges, etc.

**Matins - Dimecres de 11.30 a 13.30 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Tardes - Dijous de 17 a 19 h (10 sessions. Inici 21 gener)**

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

**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 22 gener)**

**Professora: Maribel Gay (FIL d’OR)**

**Preu: 40 € (\*)**

---

**Curs de punt de creu.** En aquest curs aprendràs els principals secrets del punt de creu. Aprendràs a centrar el motiu en un espai determinat. Treballaràs seguint un gràfic de diversos colors. Aprendràs com repartir diversos motius per poder confeccionar unes estovalles, un rellotge, una bànuia... Aprendràs tots els punts que poden sortir en un gràfic petit punt,

punt de creu, nus francès, basta, punt enrere ...

**Dimecres de 10 a 12 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

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

**Preu: 40 € (\*)**

**Curs de ganxet.** En aquest curs aprendrem diversos punts de ganxet: cadeneta, mig punt, punt alt, punt alt doble, triple, punt baix... Confeccionarem flors per decorar jerseis i samarretes. Confeccionarem una bossa de ganxet, uns collarets tot combinant cintes, fils, flors... i realitzarem cinturons amb boletes de fusta.

**Dissabte de 10 a 12 h (10 sessions. Inici 23 gener)**

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

**Preu: 40 € (\*)**

**Taller de manualitats amb teixits: "Reutilitzem coses".** Aquest taller està pensat per reutilitzar i reciclar totes aquells peces de roba que ja no saps què fer-ne.

Si vols convertir uns texans vells en un bolso, si vols decorar unes estovalles o unes tovalloles que t'han quedat passades de moda, .. aquest és el teu taller!!

**Divendres de 19 a 21 h (6 sessions. Inici 22 gener)**

**Professora: Maribel Gay (FIL d'OR)**

**Preu: 36 € (\*)**

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

**Cuina Mediterrània: Els plats més saborosos per tenir cura de la salut sense oblidar-se del paladar.**

Aprendreu a cuinar els productes de la nostra cuina mediterrània, reconeguda internacionalment per la varietat i qualitat dels ingredients i per les tècniques culinàries.

**Dimecres de 18 a 20.30h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Professora: Lluïsa Juvinyà**

**Preu: 50 €**

**Cuines o treballes? La manca de temps no està renyida amb el menjar bé.** Per aprendre a cuinar

menús originals, divertits i saborosos sense que hagueu de passar molt de temps a la cuina. Descobrireu les tècniques culinàries que us permetran resoldre en pocs minuts la vostra alimentació diària.

**Dilluns de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 18 gener)**

**Professor: Àngel De Gea**

**Preu: 40 €**

### **Dolç, salat, àcid i amarg: Les cuines del món i el món de la cuina.**

En aquest curs farem un recorregut per les diferents cuines del món. Cuinarem i aprendrem, a través de les seves receptes, els principals secrets i tècniques culinàries. Un viatge pels sentits a través de la cuina.

**Divendres de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 22 gener)**

**Professor: Àngel De Gea**

**Preu: 40 €**

---

**Curs de postres.** En aquest curs aprendreu diferents tècniques per poder elaborar des d'un biscuit fins a creacions més elaborades, postres de sempre i actuals. Perquè el bon paladar no està renyit amb la creativitat. Aprendreu les eines bàsiques per dur a terme un munt de postres diferents, així com diversos suggeriments de presentacions.

**Dimarts de 18.30 a 21 h (10 sessions. Inici 19 gener)**

**Professor: Jordi Saban**

**Preu: 50 €**

---

### **Fes la mona.**

En aquest taller podràs aprendre a treballar amb xocolata diferents tècniques bàsiques per poder dur a terme la teva pròpia mona de pasqua. Diferents estils i maneres de treballar l'or líquid de la pastisseria que també et permetran un gran ventall de possibilitats a l'hora de fer decoracions i creacions amb xocolata.

**Dijous de 18.30 a 21 h (6 sessions. Inici 21 gener)**

**Professor: Jordi Saban**

**Preu: 45 €**

---

**Curs de ioga per a tothom.** 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.

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

**Professora: Dúnia Torné (IOGA PER NÉIXER I CREIXER)**

**Preu: 40 €**

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

---

**Curs de ioga adreçat a dones embarassades.** Per a totes les dones que estiguen embarassades i que desitgen gaudir de l'experiència de la maternitat al màxim. Es treballaran tècniques de ioga aplicades específicament per al període de l'embaràs i per a la preparació del part. Es mantindrà un seguiment

personalitzat que variarà en funció del trimestre d'embaràs, de les capacitats i de les limitacions de cada dona.

**Dissabte de 11 a 12.30h (10 sessions. Inici 23 gener)**

**Professora: Dúnia Torné (Ioga per Néixer i Creixer)**

**Preu: 30 €**

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

**Curs de loga post natal.** Aquest curs està adreçat a totes aquelles dones que ja en donat a llum i desitgen fer una activitat lúdica juntament amb el seu nadó, amb l'objectiu de relaxar-se física, emocional i mentalment, alhora que fan recuperació física mitjançant les tècniques de ioga aplicades específicament per el període del post part.

**Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sessions. Inici 19 gener)**

**Professora: Dúnia Torné (Ioga per Néixer i Creixer)**

**Preu: 30 €**

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

**Curs de massatge infantil per nadons (0 a 1 any).**

En aquest curs podràs descobrir i aprendre el massatge pas a pas, sense presses, per al teu nadó. Al iniciar cada sessió, ens dedicarem uns minuts primer a nosaltres, compartint una relaxació, un petit massatge... Després del massatge, compartirem temes i dubtes que us sorgiran durant la m/paternitat, com ara: els còlics, el plor, els estímuls, els creixement, ...

**Dimecres de 10 a 12 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

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

**Preu: 48 €**

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

**Reeducació postural.** Per conèixer les compensacions que cada cos ha adoptat al llarg de la vida i els riscos de lesions que aquestes comporten. Treballarem aquestes compensacions amb la finalitat d'eliminar dolor i molèsties a partir d'exercicis senzills i efectius.

**Dimecres de 19 a 21 h (10 sessions. Inici 20 gener)**

**Professor: Juan Garcia**

**Preu: 40 €**

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

**1er Cicle de curtmetratges “Parlant i aprenent a través del Minicinema”.** Amb la voluntat de potenciar les produccions audiovisuals dels nous realitzadors de Mataró i del Maresme neix, amb la col·laboració de la Recicladora Cultural, aquest primer cicle a Tres Roques.

A cada sessió, després de la presentació i de la projecció, comptarem amb la presència del director del curtmetratge per obrir el debat i tractar la temàtica en qüestió del curt.

### **Temàtica del cicle:**

---

**Visualitzar + Comprensió + Debat =**

---

**Nous Coneixements + Enriquiment Social i Cooperatiu**

---

**/ Primer curtmetratge:** Dijous, 25 de febrer a les 19h

**/ Segon curtmetratge:** Dijous, 18 de març a les 19h

---

Col·labora:



## “Les llengües un gran tresor”

Del 18/01 al 29/01

Sala d'actes Tres Roques



### El Comitè de Seguiment de la Declaració Universal de Drets Lingüístics

ha creat, amb el patrocini del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya i de l' Obra Social Caixa Sabadell, aquesta exposició que té com a fil conductor un viatge a través de l'univers de la llengua i de les raons que en determinen la vida i la mort. La protagonista que hi

guia els viatgers és la Roscinda, darrera parlant de Cupeño, llengua extingida el 1987, que hi explica la seva història i la hi relaciona amb l'itinerari proposat a través de nou etapes interactives, amb preguntes per respondre i jocs per seguir. Els objectius principals d'aquesta exposició són; Donar a conèixer la diversitat lingüística a la comunitat educativa, sensibilitzar-la sobre la importància de la seva preservació, per tal com és una riquesa que cal conservar i contribuir a la formació per a la pau, la cooperació i la solidaritat.

## “Visiones de resistencia”. Exposició fotogràfica

Del 01/02 al 27/02

Sala d'actes Tres Roques

**Passi del documental “Visiones de resistència” i col·loqui amb Iban EK, el coordinador del projecte, el dijous 18 de febrer a les 19h.**



“Visions de resistencia” pretén fer arribar a la gent interessada a conèixer millor la realitat social, econòmica, contracultural i política de Mèxic, la situació actual de regions especialment apartades del món del

turisme de masses del país. Conèixer la realitat de les comunitats indígenes mexicanes, dels moviments contraculturals, dels projectes d'autogestió, i les lluites per la terra i per la dignitat. Lluites per a aconseguir una societat conscient i amb valors, que els permeti resistir a l'opressió

que reben dia a dia. “Visiones de resistencia” vol donar la possibilitat de conèixer la riquesa de valors de les persones, col·lectius i organitzacions que lluiten per a mantenir i aixecar la dignitat del poble mexicà.

### “Les Dones i les filosofies”

Del 01/03 al 13/03

Sala d'actes Tres Roques



En motiu del **Dia Internacional de les Dones**, Tres Roques acollirà l'exposició “Les Dones i les Filosofies”. Aquesta ens mostra un recull de 24 filòsofes que al llarg de la història han fet aportacions en l'àmbit del pensament i la reflexió filosòfica i científica. L'exposició respon a la voluntat de rescatar de l'oblit el que ha estat ignorat sistemàticament: el fet que la reflexió filosòfica ha estat practicada per ambdós sexes. A “Les dones i les filosofies” s'utilitza el plural amb una doble intenció: suggerir la diversitat de dones i de perspectives filosòfiques.

L'objectiu d'aquesta exposició és reflectir el pensament de les dones en el món occidental i trencar amb l'absència femenina en aquest àmbit i també amb la idea d'una sola filosofia.

Aquesta exposició ha estat possible gràcies al suport de la Diputació de Barcelona.

## CURSOS ORGANITZATS PER LA FUNDACIÓ MARESME

Aquests cursos estan adreçat a persones amb discapacitat intel·lectual de la comarca del Maresme.

**Inscripcions: Del 9 al 23 de desembre**

**Fundació Maresme. Pl. dels Bous nº 3/5. Mataró. De 8 a 15 h**

**Curs de Lecto-Escriptura.** Crus adreçat a persones amb discapacitat intel·lectual amb un cert nivell de comprensió lectora.

**Dimecres de 18 a 20h (De febrer a juny. Inici 3 de febrer)**

**Organitza: Fundació Maresme**

**Curs d'Alfabetització.** Curs adreçat a persones amb discapacitat intel·lectual que no saben llegir ni escriure.

**Dijous de 18.00 a 20.00h (De febrer a juny. Inici 4 de febrer)**

**Organitza: Fundació Maresme**

## CURS ORGANITZAT PER L'ASSOCIACIÓ TALLER D'IDEES

Aquest curs està adreçat a persones adultes amb discapacitat psíquica.

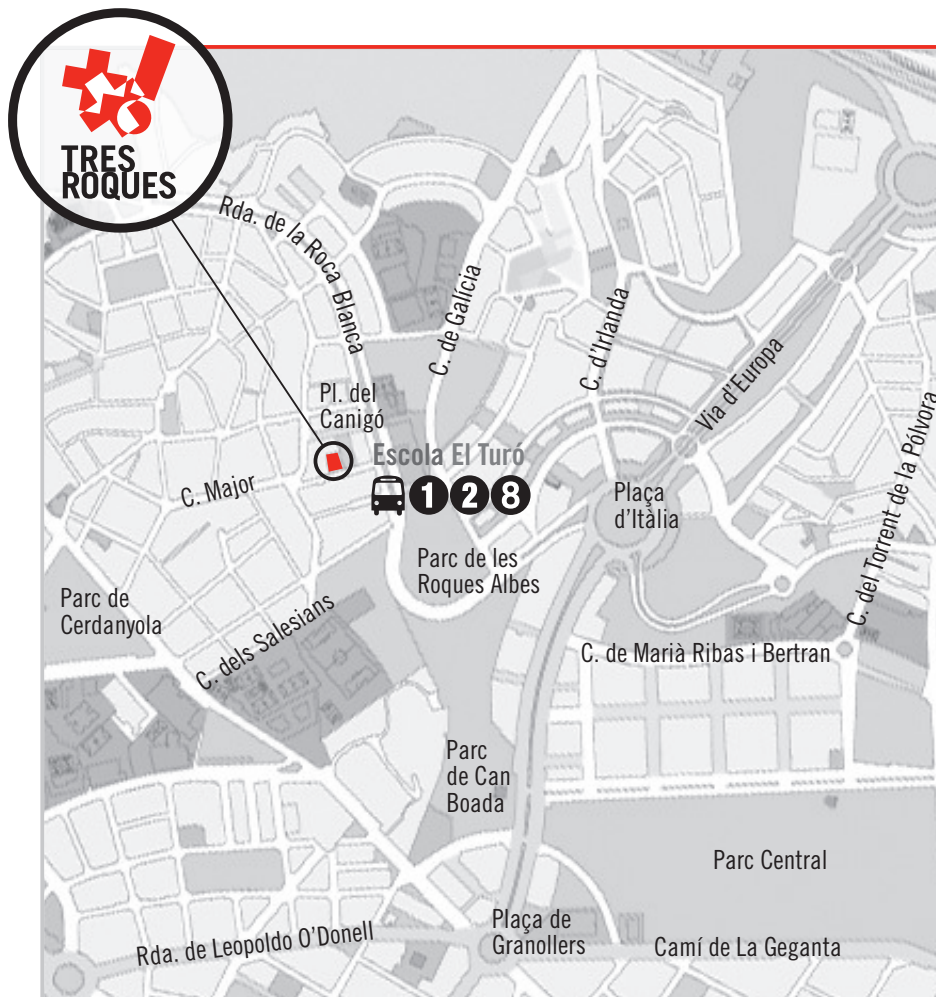
Curs d'aprenentatge de les bases de la pintura. Aquest curs està pensat per experimentar amb diferents tècniques i diferents materials de manera que els participants expressin, creïn i materialitzin la seva obra.

**Grup 1. Dimarts de 17.30 a 19.30h**  
**(De gener a juny. Inici 19 de gener)**

**Grup 2. Dijous de 17.30 a 19.30h**  
**(De gener a juny. Inici 20 de gener)**

**Professor: Eduard Novellas**

**Organitza: Associació Taller d'Idees**



**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**

Dimecres de 9 a 13.30 h / Dissabte de 10 a 13.30 h /  
De dilluns a divendres de 16.30 a 21.30 h

Equipament  accessible