

centre de formació permanent

TRES ROQUES

programació 2011 / 2012

abril / maig / juny



Foto: Sergio Ruiz



Ajuntament de Mataró
Institut Municipal
d'Educació

ÍNDEX PROGRAMACIÓ

CURSOS I TALLERS / HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

La Música d'Albéniz, Granados, Falla, Turina i contemporanis	05
Monogràfic: Els castrati	05
Conversa en Anglès (intermediate)	06
Conversa en francès: nivell intermedi(B1)	06
Conversa en francès: nivell avançat (B2.1)	06
Conversa en Alemany. nivell avançat	07
Monogràfic: Aprèn a mirar a través dels grans autors de la fotografia	07
El món àrab: un món en construcció	07
Els orígens de l'escriptura	08
Iniciació al cinema	08
Monogràfic: 50 anys dels Beatles	08

CURSOS I TALLERS / CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

Agricultura ecològica. Introducció a la permacultura	09
Iniciació a la jardineria sostenible	09
El món de les olors: un món màgic, invisible, però real	09
Iniciació a la fotografia de natura	10
Astronomia. Tan fàcil com mirar el cel	10
Educador ambiental	10

CURSOS I TALLERS / EXPRESSIÓ

Expressar-se en públic i tècniques de narració oral	11
Iniciació a l'escriptura creativa de relats curts	11
Dibuix 2. El cos humà, Com és?	11
Taller de Pintura 2. Construcció	12
Taller de ceràmica: petites joies de porcellana	12
Iniciació a la joieria creativa	12
Taller de conservació i restauració de mobles	12

CURSOS I TALLERS / RECURSOS

Iniciació al vídeo digital	13
Fotografia digital. Nivell bàsic	13
Curs de fotografia digital. Nivell II	14
Aprèn a retocar les teves fotos	14
Lightroom: Flux de treball en fotografia	14

Fotografia de viatge: capta l'essència d'altres llocs	15
ACTIC 1: Iniciació a la informàtica	15
ACTIC 2: Iniciació a internet	15
ACTIC 3: informàtica avançada I	16
ACTIC 4: informàtica avançada II	16
ACTIC 5: preparació pel nivell avançat d'ACTIC	16
Torna't expert amb el fulls de càlcul	17
Utilitzar facebook, twitter i altres plataformes socials	17
Curs de creació i disseny de bases de dades	17
Curs de patronatge i costura	17

CURSOS I TALLERS / SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Tapes, broquetes i aperitius	18
Cuina Mediterrània	18
Curs d'iniciació a la pastisseria	19
Curs de postres creatives	19
Canviant els hàbits: cuina macrobiòtica i vegetariana	19
Cuina i salut. Cuinem per viure millor	20
Cuina regional	20
Cuina de mercat: fresca, propera i simple	20
L'equilibri en l'alimentació	21
Curs d'iniciació al ioga i la meditació	21
Iniciació al tai-txi	21
Reeducació de la postura	22
Controlar l'ansietat	22
Intel·ligència emocional	22
Eines per afrontar l'estrès	23
Resolució de conflictes	23
Comunicació assertiva per millorar les teves relacions	23

EXPOSICIONS / TERCER TRIMESTRE CURS 2011-2012

Dones sindicalistes. La lluita pels drets de les dones	24
La natura a través de la macro. Albert Masó	25

ALTRES ACTIVITATS / TERCER TRIMESTRE CURS 2011-2012

"El dissabte fem un vermut amb..."	26
... Amb Ester López i Ferran Raja	26
... Amb editors literaris	27
Tastets formatius amb...	27

PERÍODE DE SOL-LICITUD D'INSCRIPCIONS

DEL 5 AL 18 DE MARÇ DE 2012, 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'inscripcions. 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**
- **Institut Municipal d'Educació** (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 19 h)

El **pagament de les activitats** s'ha de fer a través del compte bancari 2042 0000 74 3110042584 de Caixa Laietana un cop publicades les llistes, el 21 de març, amb l'acceptació i realització de l'activitat.

La **data límit** per fer l'ingrés és el **3 d'abril de 2012**.

Les llistes es podran consultar al mateix CFP Tres Roques, a l'Institut Municipal d'Educació i a www.mataro.cat.

Podeu trobar més informació dels cursos i activitats a **www.mataro.cat**

LA MÚSICA D'ALBÉNIZ, GRANADOS, FALLA, TURINA I CONTEMPORANIS.


 NOU

Dijous de 19 a 20.30 h / 6 sessions / Inici 19 d'abril

Professora: **M. Teresa Julià**

18,45 €

En aquest curs descobrirem el gènere musical nacionalista espanyol de la primera meitat del segle XX. L'adveniment de grans compositors com Isaac Albéniz, Enric Granados, Joaquin Turina, Manuel de Falla i contemporanis, canviarà la visió de la música hispana en el context musical europeu. També parlarem de dos compositors coetanis francesos: Georges Bizet i Gabriel Fauré.

MONOGRÀFIC ELS CASTRATI


 NOU

Dijous de 19 a 21 h / 1 sessió / 31 de maig

Professora: **M. Teresa Julià**

5,40 €

Els castrati assoliren una gran popularitat en el món de la música a l'època barroca del segle XVIII. En el seu cant hi conflueix la tendresa de la veu d'un nen i la potència d'un adult. Les seves veus foren admirades i aplaudides en el repertori operístic italià

CONVERSA EN ANGLÈS (INTERMEDIATE)

Grup matins. Dimarts 11.30 a 13 h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Grup tardes. Dimarts 19.15 a 20.45 h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Professora: **Maria Grau**

24,60 €

Curs d'anglès dissenyat per desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals. Els alumnes aprendran a defensar-se oralment en anglès en situacions quotidianes o mitjanament formals, ampliaran el seu vocabulari i guanyaran confiança i fluïdesa. *Observació: És imprescindible tenir coneixements mitjans d'anglès (equivalent a 2-3 d'estudi de l'idioma).*

CONVERSA EN FRANCÈS: NIVELL INTERMEDI (B1)

Divendres de 17.30 a 19 h / 8 sessions / Inici 20 d'abril

Professora: **Carme Díaz**

24,60 €

L'objectiu general d'aquest curs de conversa de nivell intermedi, corresponent al nivell B1 del Marc Europeu Comú de Referència, és el d'arribar a utilitzar el francès amb fluïdesa i seguretat. *Observació: Es requereix tenir coneixements mitjans de francès (equivalent al 3r curs d'una EOI o B1 del marc europeu comú de referència).*

CONVERSA EN FRANCÈS: NIVELL AVANÇAT (B2.1)

Divendres de 19.15 a 20.45 h / 8 sessions / Inici 20 d'abril

Professora: **Carme Díaz**

24,60 €

L'objectiu general d'aquest curs de conversa de nivell avançat, corresponent al nivell B2.1 del Marc Europeu Comú de Referència, és el d'arribar a utilitzar el francès amb espontaneïtat i fluïdesa, tant en situacions quotidianes com específiques. *Observació: És imprescindible un nivell avançat de francès (coneixements equivalents al 4rt curs d'una Escola Oficial d'Idiomes).*



CONVERSA EN ALEMANY. NIVELL AVANÇAT

Dijous de 19.15 a 20.45 h / 8 sessions / Inici 19 d'abril

Professora: **Carla Jarque**

24,60 €

Curs de conversa d'alemany de nivell avançat, equivalent al B2 dins el marc comú europeu de referència (4rt/5è de EOI). El curs pretén que posem en pràctica les estructures de la llengua, en practiquem el vocabulari, la pronunciació, la comprensió auditiva i resolguem dubtes per tal de conversar de manera espontània i natural.

Observació: És imprescindible un nivell avançat d'alemany (equivalent al 4rt / 5è curs d'una EOI o B1 del MECR).

MONOGRÀFIC APREN A MIRAR A TRAVÉS DELS GRANS AUTORS DE LA FOTOGRAFIA

Dimecres de 19 a 21 h / 1 sessió / 20 de juny

Professora: **Eva Parey**

5,40 €

L'objectiu és aprendre a mirar fotografies fent servir com a referència l'obra dels grans mestres del segle XX. S'explicaran les claus compositives bàsiques per entendre una imatge i la significació que aquesta pot adquirir segons el marc històric, el mitjà expositiu i la mirada de l'espectador. Es visionarà l'obra més representativa d'alguns autors claus que han marcat la història.

EL MÓN ÀRAB: UN MÓN EN CONSTRUCCIÓ

NOU

Dijous de 17 a 18.30 h / 4 sessions / Inici 19 d'abril

Professors: **Felip Masó, Amir Hamed, David Rull i Francisco del Río** **16,40 €**

Un any després que esclatessin les revoltes a molts països àrabs, la situació al Pròxim Orient ha canviat dràsticament. Els antics dictadors o bé han mort o bé estan empresonats o a les portes de l'abisme, milers de persones han mort i la situació social i econòmica és crítica. En aquest curs diferents especialistes parlaran sobre la situació de diferents països per poder entendre millor aquest moment històric.



ELS ORÍGENS DE L'ESCRITURA

NOU

Dijous de 19 a 20.30 h / 4 sessions / Inici 18 de maig

Professor: **Felip Masó**

16,40 €

L'aparició de l'escriptura ha estat l'invent més important de la història de la humanitat. En aquest curs coneixerem de forma pràctica quins van ser els primers sistemes d'escriptura de la història i com es van desenvolupar fins a acabar en l'aparició del nostre alfabet.

INICIACIÓ AL CINEMA

NOU

Dimecres de 19.45 a 21.15 h / 6 sessions / Inici 25 d'abril

Professors: **Elisabet Mas i Ferran García**

24,60 €

El curs pràctic d'iniciació al cinema digital t'endinsarà al meravellós món del cinema des de quatre punts de vista: el guió, la realització, el so i l'edició. El curs s'enfocarà de forma eminentment pràctica però també aporta nocions teòriques. Cadascun dels alumnes progressarà linealment en cadascuna de les assignatures de manera que al final del curs tindrà una visió global del que suposa portar a terme un projecte cinematogràfic. *Observació: El alumnes hauran de portar càmera de vídeo o càmera digital amb format de vídeo.*

MONOGRÀFIC 50 ANYS DELS BEATLES

NOU

Dissabte de 11.30 a 13.30 h / 1 sessió / 19 de maig

Professor: **Marc Rabaneda**

5,40 €

Coincidint amb el 50è aniversari de la formació The Beatles, recordarem el grup que va assolir l'excel·lència musical i que va esdevenir un dels fenòmens socioculturals del segle XX.



AGRICULTURA ECOLÒGICA. INTRODUCCIÓ A LA PERMACULTURA

Dissabtes de 10 a 13 h / 6 sessions

21 d'abril, 5 i 19 de maig i 1, 15 i 29 de juny

Professor: **Paco Cerviño**

36,90 €

Curs d'introducció als principis de disseny i cultiu de l'agricultura ecològica. Es tractaran les bases teòriques, les bases tècniques, el maneig del sòl i l'aigua, el control de plagues i malalties i les eines de planificació per al disseny de la Permacultura. S'informarà els presents sobre la necessitat de promoure l'agroecologia al seu entorn, el coneixement del medi i els seus recursos. *Col·labora: L'horta d'Òrrius Can Femades i el Servei de Medi Ambient i Sostenibilitat*

INICIACIÓ A LA JARDINERIA SOSTENIBLE

Dissabtes de 10 a 12.30 h / 5 sessions

28 d'abril, 12 i 26 de maig i 8 i 22 de juny

Professor: **Eduard Pey**

38,75 €

Aquest 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 sanitat vegetal i els sòls. Es faran sessions pràctiques. *Col·labora: Associació Horts Urbans Bon Recés i Servei de Medi Ambient i Sostenibilitat.*

EL MÓN DE LES OLORS: UN MÓN MÀGIC, INVISIBLE, PERÒ REAL

Dimarts de 19 a 21h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Professora: **Sandra Iruela**

32,80* €

Curs per conèixer el món de les olors i la importància que tenen a les nostres vides. Els objectius són assolir els coneixements teòrics i pràctics de com s'olora i relacionar, associar i descriure una olor.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DE NATURA

Dissabtes de 10 a 13.30 h / 4 sessions / Inici 5 de maig

Professor: **Albert Masó**

43,40 €

Iniciació a la fotografia de natura. S'explicarà les tècniques, procediments i trucs necessaris per aprendre a obtenir imatges de qualitat del nostre entorn natural. Això tant en la teoria com en la pràctica, i des de l'equipament necessari fins a la imatge final. Tanmateix, tot el que s'expliqui serà aplicable al paisatge urbà.

ASTRONOMIA. TAN FÀCIL COM MIRAR EL CEL

Dissabtes de 10 a 13.30 h / 3 sessions / Inici 28 d'abril

Professors: **Carles Schnabel i Rat Parellada**

31 €

Amb l'ajuda de materials audiovisuals, simulacions, planetari digital i instruments d'observació, adquirirem una bona base en astronomia, aprendrem a orientar-nos prenent com a referència el cel, aprendrem a mirar, localitzar i reconèixer els astres i/o grups celestes notables del nostre cel nocturn, i ens familiaritzarem amb els instruments bàsics de l'astronomia de posició: planisferi, llunari, nocturlabi, etc. Finalitzarem el curs amb una visita a un observatori astronòmic.

EDUCADOR AMBIENTAL

NOU

Dijous de 19 a 21.15 h / 8 sessions / Inici 19 d'abril

Professors: **Sergi Travessa i Mar Romero**

45,10 €

Curs adreçat a totes aquelles persones que vulguin dedicar-se i ampliar els seus coneixements en l'àmbit de l'educació ambiental, ja sigui de forma professional o com a afició. Els continguts combinaran els coneixements teòrics amb una vessant més pràctica, usant algunes de les eines i recursos més utilitzats. Especialització del curs de monitor de lleure en el camp de l'educació ambiental. *Observació: Al final del curs hi haurà una sortida de camp el dissabte 2 de juny.*



EXPRESSAR-SE EN PÚBLIC I TÈCNiques DE NARRACIÓ ORAL**Dilluns de 19 a 21 h / 8 sessions / Inici 16 d'abril**Professora: **Carme Faja****32,80 €**

Curs de desenvolupament de tècniques d'expressió oral en públic: com parlar, com llegir, com comportar-se en 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/a. Es faran pràctiques de lectura a classe i tècniques de respiració adients al text.

INICIACIÓ A L'ESCRITURA CREATIVA DE RELATS CURTS**Dilluns de 18 a 20 h / 8 sessions / Inici 16 d'abril**Professor: **Jordi Lopesino****32,80 €**

Curs adreçat a persones amb inquietuds literàries que vulguin aprendre tècniques d'expressió escrita, trucs de l'ofici d'escriptor i maneres d'idear i estructurar un relat curt. No cal tenir experiència d'escriure.

DIBUIX 2. EL COS HUMÀ, COM ÉS?**Dilluns de 18.30 a 20.30 h / 8 sessions / Inici 16 d'abril**Professor: **Eduard Novellas****49,60* €**

Introducció a la figura humana a través del dibuix. Anàlisi de la estructura bàsica lineal del cos, mitjançant la postura, la llum, l'esbós i la forma, etc. Utilitzar l'home com a mitjà d'expressió. *Observació: És necessari haver realitzat el taller d'iniciació al dibuix o similar.*

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

TALLER DE PINTURA 2. CONSTRUCCIÓ

Divendres de 18.30 a 20.30 h / 8 sessions / Inici 20 d'abril

Professor: **Eduard Novellas**

49,60* €

Amb aquelles persones iniciades en la pintura i el color, aprendrem a construir la nostra pròpia obra. Donarem total llibertat estètica al alumne, potenciant la expressió i la creativitat individual. *Observació: És necessari haver realitzat el taller d'iniciació a la pintura o algun de similar.*

TALLER DE CERÀMICA: PETITES JOIES DE PORCELLANA

Dimecres de 19.15 a 21.15 h / 8 sessions / Inici 18 d'abril

Professora: **Mia Llauder**

49,60* €

Curs de disseny, realització i muntatge de bijuteria ceràmica en porcellana. Complementos personals, collarets, braçalets, agulles, anells...

INICIACIÓ A LA JOIERIA CREATIVA

Dimarts de 18 a 20 h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Professora: **Maiane Fradera**

49,60* €

Aprendrem les tècniques més bàsiques de la joieria: serrar, calar, llimar, reblar, picar, soldar i polir el metall, el llautó, el coure i la plata. Prendrem la nostra ciutat com a referència i icona per fer els exercicis que es proposaran. No calen coneixements de joieria ni de dibuix.

TALLER DE CONSERVACIÓ I RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dimecres de 17 a 19 h / 8 sessions / Inici 18 d'abril

Professora: **Carme Hanacsek**

49,60* €

Repararem qualsevol objecte vell o antic, que no pateixi greus desperfectes, perquè millori el seu aspecte i torni a lluir. Aprendrem la reparació de la fusta vella, el tractament d'objectes corcats, les metodologies i els procediments de reparació, i la decoració i els acabats dels objectes. *Observació: Cada participant haurà de portar un objecte per restaurar, de dimensions reduïdes.*

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.



INICIACIÓ AL VÍDEO DIGITAL

Dilluns de 10.30 a 12.30 h / 9 sessions / Inici 16 d'abril

Professor: **Albert Canalejo**

36,90 €

Iniciació al vídeo digital. Curs pràctic on adquirirem les eines bàsiques i aprendrem els procediments a seguir per editar les pròpies gravacions de vídeo: petits reportatges, peces musicals, inclusió de textos i filtres artístics, creació de videoclips, donar vida a les fotos en un vídeo musical, etc. També treballarem la tècnica de gravació per obtenir uns vídeos originals i divertits. *Observació: És necessari tenir coneixements bàsics d'informàtica.*

FOTOGRAFIA DIGITAL. NIVELL BÀSIC

Grup matins. Dimarts de 10.30 a 12 h / 11 sessions / Inici 17 d'abril

Grup tardes. Dimarts de 17.30 a 19 h / 11 sessions / Inici 17 d'abril

Professors: **Xènia Sola (matins) i Sergio Ruiz (tardes)**

33,83 €

Aquest curs 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. *Observació: És imprescindible disposar d'una càmera digital rèflex o digital bridge.*

CURS DE FOTOGRAFIA DIGITAL. NIVELL II

Grup matins / Dimecres de 10.30 a 12 h / 11 sessions / Inici 18 d'abril

Grup tardes / Dimarts de 19.30 a 21.30 h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Professors: **Xènia Sola (matins) i Sergio Ruiz (tardes)**

33,83 €

Dirigit a aquelles persones aficionades amb nocions de tècniques bàsiques que volen seguir aprenent i perfeccionant el seu treball. Aquest curs oferirà l'oportunitat de fer un tast de diverses disciplines: la fotografia d'estudi (el retrat, el bodegó i el macro amb la il·luminació específica), la fotografia d'exterior (el paisatge i l'arquitectura), el reportatge i la fotografia nocturna. *Observació: Imprescindible haver cursat el primer nivell o similar i portar càmera rèflex.*

APRÈN A RETOCAR LES TEVES FOTOS

Dimarts de 17.15 a 19.15 h / 9 sessions / Inici 17 d'abril

Professor: **Albert Canalejo**

36,90 €

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 muntatges molt més originals. *Observació: Imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica.*

LIGHTROOM: FLUX DE TREBALL EN FOTOGRAFIA

Dilluns de 19 a 21 h / 8 sessions / Inici 16 d'abril

Professor: **Sergio Ruiz**

49,60 €

Aquest taller donarà solucions en tot el procés fotogràfic digital. Des de la presa de decisions a l'hora de triar el tema, passant per la importació d'arxius a l'ordinador i l'arxivat, fins al resultat final en qualsevol versió. Un cop tenim les nostres fotografies, cal fer una gestió adequada dels arxius per tal de no perdre la informació i tenir-la ben arxivada i guardada. El resultat final es basarà en el control i la gestió de tot el procés.



FOTOGRAFIA DE VIATGE: CAPTA L'ESSÈNCIA D'ALTRES LLOCS

Dimecres de 19 a 20.30 h / 8 sessions / Inici 18 d'abril

Professora: **Eva Parey**

37,20 €

L'objectiu del taller és aprendre a organitzar un viatge per poder captar l'essència del recorregut amb la càmera fotogràfica. S'explicarà la tècnica necessària per fotografiar les diverses situacions pròpies d'un viatge així com tècniques per retratar a la gent autòctona, com aconseguir les millors instantànies paisatgístiques i com muntar tot el material per presentar-ho un cop arribat a casa

ACTIC 1: INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Grup matins. Dimecres de 9 a 11 h / 9 sessions / Inici 18 d'abril

Grup tardes. Dimecres de 17 a 19 h / 9 sessions / Inici 18 d'abril

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

36,90 €

Adreçat a l'alfabetització digital en les àrees d'informàtica i ofimàtica bàsica. Des d'aprendre a utilitzar el ratolí i el teclat fins a saber què és un sistema operatiu i com treure'n profit, passant per les aplicacions bàsiques en ofimàtica i Internet. El contingut d'aquest curs s'adequa al temari ACTIC.

ACTIC 2: INICIACIÓ A INTERNET

Grup matins. Dimecres de 11.15 a 13.15 h / 9 sessions / Inici 18 d'abril

Grup tardes. Dimecres de 19.15 a 21.15 h / 9 sessions / Inici 18 d'abril

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

36,90 €

Curs pràctic emmarcat dins del temari d'ACTIC adreçat a persones que quasi no hagin utilitzat Internet i que vulguin iniciar-se en aquest món. Es tractaran les aplicacions més importants d'Internet: navegació per pàgines web, creació i utilització del correu electrònic i cerca i utilització dels principals recursos disponibles a la xarxa. Aquest curs serveix de reforç de cara a l'examen ACTIC de nivell bàsic. *Observació: És imprescindible haver cursat el curs d'ACTIC 1 o tenir coneixements mínims informàtics.*

ACTIC 3: INFORMÀTICA AVANÇADA I

Grup matins. Dimarts de 9 a 11 h / 9 sessions / Inici 17 d'abril

Grup tardes. Dijous de 17 a 19 h / 9 sessions / Inici 19 d'abril

Professors: Iván González (matins) i Jordi Clopés (tardes) 36,90 €

Curs de continuació al d'iniciació a la informàtica en el qual s'aprofundirà en els diferents conceptes bàsics tractats en el primer curs d'ACTIC 1. Es treballarà amb les eines ofimàtiques més habituals i es prepararà l'alumne per a la primera part del temari del l'examen d'ACTIC de nivell mitjà. *Observació: És imprescindible haver cursat el curs d'ACTIC 2 o tenir coneixements informàtics.*

ACTIC 4: INFORMÀTICA AVANÇADA II

Grup matins. Dimarts de 11.15 a 13.15 h / 9 sessions / Inici 17 d'abril

Grup tardes. Dijous de 19.15 a 21.15 h / 9 sessions / Inici 19 d'abril

Professors: Iván González (matins) i Jordi Clopés (tardes) 36,90 €

Curs de continuació en el qual s'aprofundirà en els diferents conceptes tractats en el segon curs d'ACTIC 2 completant així el temari proposat per superar el nivell mitjà de la titulació d'ACTIC. Es treballarà amb les eines informàtiques avançades de tractament de la informació com bases de dades, edició fotogràfica, edició de so i vídeo i ofimàtica avançada. *Observació: És imprescindible haver cursat el curs d'ACTIC 3 o tenir coneixements informàtics.*

ACTIC 5: PREPARACIÓ PEL NIVELL AVANÇAT D'ACTIC

Divendres de 19.15 a 21.15 h / 9 sessions / Inici 20 d'abril

Professor: Jordi Clopés 36,90 €

ACTIC 5: preparació per al nivell avançat d'ACTIC. Curs molt pràctic que prepararà l'alumne per superar el nivell avançat de l'acreditació d'ACTIC. Els continguts aprofundiran en el tractament de la informació escrita i la informació numèrica prevista en el programa d'ACTIC. *Observació: És imprescindible haver cursat el curs d'ACTIC 4 o tenir coneixements informàtics.*

TORNA'T EXPERT AMB EL FULLS DE CÀLCUL

Divendres de 17 a 19 h / 6 sessions / Inici 20 d'abril

Professor: **Jordi Clopés**

37,20 €

En aquest curs es dotarà a l'alumne de coneixements necessaris per fer fulls de càlcul professionals, amb tot tipus de fórmules, funcions i format. Es farà servir Excel i es mostrarà la seva alternativa lliure Calc. *Observació: És imprescindible tenir nocions d'ofimàtica.*

UTILITZAR FACEBOOK, TWITTER I ALTRES PLATAFORMES SOCIALS

Divendres de 17 a 19h / 3 sessions / Inici 1 de juny

Professor: **Joan Santana Flores**

18,60 €

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 explotar aquest nou canal de comunicació. Veurem les xarxes socials de Facebook, Twitter i LinkedIn.

CURS DE CREACIÓ I DISSENY DE BASES DE DADES

Dimarts de 19.15 a 21.15 h / 7 sessions / Inici 17 d'abril

Professor: **Ferriol Barbena**

28,70 €

Curs pràctic adreçat a persones amb coneixements d'informàtica a nivell d'usuari. L'objectiu: aprendre a dissenyar una base de dades amb Microsoft Access i crear els elements necessaris per a gestionar-la. Treballarem alguna alternativa de programari lliure per gestionar les bases de dades. *Observació: És imprescindible tenir nocions d'ofimàtica.*

CURS DE PATRONATGE I COSTURA

Grup matins. Nivell 1 / Dimarts de 10 a 12 h / 9 sessions / Inici 24 d'abril

Grup tardes. Nivell 2 / Divendres de 19 a 21 h / 9 sessions / Inici 27 d'abril

Professora: **Sandra del Cerro**

36,90* €

Transmetrem un sistema pràctic i senzill per crear una peça de roba a mida. Aprendrem a confeccionar un projecte propi, una creació pròpia a través d'una fotografia, dibuix o peça de roba.

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.



TAPES, BROQUETES I APERITIUS

Dijous de 18.30 a 20.30 h / 8 sessions / Inici 19 d'abril

Professor: **Gonzalo Martínez**

49,60 €

Les tapes i les broquetes, que caracteritzen un gran nombre de bars de la península Ibèrica, s'han fet populars a tot el món. Per mitjà d'aquest curs, aprendrem preparacions fredes i calentes ideals per a acompanyar l'aperitiu o transformar un sopar en una vetllada divertida i diferent.

CUINA MEDITERRÀNIA

Divendres de 10.30 a 12.30 h / 8 sessions / Inici 20 d'abril

Professor: **Gonzalo Martínez**

49,60 €

La cuina mediterrània, reconeguda internacionalment per les seves característiques saludables i les saboroses combinacions, ens marcarà una ruta per receptes tradicionals de les costes del Mare Nostrum.

CURS D'INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

Dimecres de 18 a 20.30 h / 6 sessions / Inici 25 d'abril

Professor: **Dani Vila**

46,50 €

Curs demostratiu adreçat a totes aquelles persones no professionals que vulguin conèixer, complementar o corregir els secrets de la pastisseria per poder posar en pràctica les postres més apetitoses i algunes de les elaboracions més tradicionals, les més actuals i les pròpies per l'època de l'any.

CURS DE POSTRES CREATIVES

Dimecres de 10.30 a 13 h / 6 sessions / Inici 25 d'abril

Professor: **Dani Vila**

46,50 €

En aquest curs aprendreu diferents tècniques per poder fer creacions elaborades i postres de sempre i actuals, perquè el bon paladar no està renyit amb la creativitat. Aprendreu les eines bàsiques per crear un munt de postres diferents, així com diversos suggeriments de presentació.

CANVIANT ELS HÀBITS: CUINA MACROBIÒTICA I VEGETARIANA

Divendres de 18.30 a 20.30 h / 5 sessions / Inici 20 d'abril

Professora: **Montse Tàpia**

31 €

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 la 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.

CUINA I SALUT. CUINEM PER VIURE MILLOR

Dissabtes de 11 a 13.30 h / 5 sessions

21 d'abril, 5 i 19 de maig i 16 de juny

Professora: **Montse Tàpia**

38,75 €

Un curs per aprendre a cuinar de manera natural i saludable, controlar la qualitat dels aliments i 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.

CUINA REGIONAL

Dimarts de 18.30 a 20.30 h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Professor: **Gonzalo Martínez**

49,60 €

En aquest curs descobrirem les peculiaritats dels costums regionals de la península a través de les receptes més representatives. No hi ha regió, província, comarca o poble que no destaquï en l'excel·lència d'un producte o plat. Fins i tot els plats més típics i generalitzats tenen una versió adaptada i peculiar de cada lloc. En aquesta segona edició coneixerem la cuina del sud (Andalusia i Extremadura).

CUINA DE MERCAT: FRESCA, PROPERA I SIMPLE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h / 8 sessions / Inici 23 d'abril

Professora: **Montse Tàpia**

49,60 €

Tan senzill com anar a mercat i deixar-se seduir pels aliments de temporada. Tan senzill com cuinar amb producte fresc de qualitat. Tan senzill com menjar amb plaer, simplicitat i amb equilibri. Proposem un taller dedicat als aliments de mercat, als aliments d'aquí mateix que ens permetran elaborar receptes assequibles i plenes de gust.



L'EQUILIBRI EN L'ALIMENTACIÓ

Dilluns de 18.30 a 20.30 h / 5 sessions / Inici 23 d'abril

Professora: **Griselda Marfà**

31 €

Aprendrem a diferenciar entre alimentació i nutrició; conèixer els diferents nutrients que necessitem per a viure amb salut i la seva funció en el nostre cos. Coneixerem la definició de calor i classificar els aliments per grups, valorar les bases d'una dieta equilibrada i ser capaç d'elaborar menús equilibrats.

CURS D'INICIACIÓ AL IOGA I LA MEDITACIÓ

Grup matins. Dimecres de 10.30 a 12.30 h / 8 sessions / Inici 18 d'abril

Grup tardes. Dimarts de 19 a 21 h / 8 sessions / Inici 17 d'abril

Professora: **Dúnia Torné**

32,80 €

Curs per aprendre i practicar les antigues tècniques del ioga i la meditació per tal que resultin pràctiques, efectives i fàcils de fer. *Observació: S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.*

INICIACIÓ AL TAI-TXÍ

Grup matins. Dijous de 10 a 11.30 h / 8 sessions / Inici 19 d'abril

Grup tardes. Dijous de 17.30 a 19 h / 8 sessions / Inici 19 d'abril

Professor: **Ramón Roblas**

24,60 €

Desenvolupament de l'art del tai-txi, mitjançant les pràctiques de relaxació, estiraments, consciència i estructura corporal, i altres exercicis i aplicacions, que ens ajudaran a tenir un progressiu augment d'elasticitat i energia, que ens donaran més benestar, en benefici d'una millora de la nostra salut. *Observació: S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.*

REEDUCACIÓ DE LA POSTURA

Dimecres de 19 a 21 h / 8 sessions / Inici 18 d'abril

Professora: **Catherine Hanssen**

32,80 €

Un curs pràctic per prendre consciència dels hàbits de postura inadequats i aprendre exercicis d'aplicació senzilla per millorar la nostra postura. *Observació: S'ha de venir amb roba còmoda i una tovallola.*

CONTROLAR L'ANSIETAT

NOU

Dilluns de 10 a 11.30 h / 6 sessions / Inici 23 d'abril

Professores: **Arantxa Sabanés i Meritxell Puyané**

27,90 €

L'angoixa és present en moltes situacions quotidianes. Ens manté alerta, ens activa i augmenta el nostre rendiment. Per contra, quan l'angoixa és molt alta es pot convertir en el nostre pitjor enemic. Ens paralitza i empeny a evitar certes situacions. Hi ha tècniques que ens ajuden a controlar-la i a evitar-ne així les conseqüències negatives.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dilluns de 19.15 a 21.15 h / 6 sessions / Inici 16 d'abril

Professora: **Grace Puerta**

37,20 €

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.



EINES PER AFRONTAR L'ESTRÉS

NOU

Dilluns de 10 a 11.30 h / 6 sessions / Inici 26 d'abril

Professores: **Arantxa Sabanés i Meritxell Puyané**

27,90 €

El propòsit d'aquest taller serà transmetre una sèrie de coneixements teòrics i pràctics sobre l'estrès. La clau és estar dotat/da d'unes bones estratègies, no només perquè les situacions estressants no ens ho facin passar malament, sinó també per a evitar-nos les conseqüències que l'estrès té en la nostra salut. Aprendre eines per afrontar les situacions i que aquestes no siguin estressants.

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Dimarts de 19 a 21 h / 6 sessions / Inici 17 d'abril

Professora: **Grace Puerta**

37,20 €

L'objectiu és adquirir eines de comunicació pràctiques per a la resolució efectiva de conflictes. Reduir l'impacte que tenen els conflictes sobre les nostres emocions. Practicar la resolució de conflictes a través de dinàmiques grupals. *Observació: És necessari haver realitzat el curs de comunicació assertiva o algun de similar.*

COMUNICACIÓ ASSERTIVA PER MILLORAR LES TEVES RELACIONS

Dilluns de 17 a 19 h / 6 sessions / Inici 16 d'abril

Professora: **Grace Puerta**

37,20 €

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



dones sindicalistes

DONES SINDICALISTES. LA LLUITA PELS DRETS DE LES DONES

DEL 2 D'ABRIL AL 3 DE MAIG / SALA D'ACTES TRES ROQUES

Aquesta mostra de l'Institut Català de les Dones té com a objectiu donar visibilitat a les dones que ens han precedit, en aquest cas dones sindicalistes, així com recuperar la riquesa en la diversitat d'experiències vitals femenines. La mostra vol contribuir a omplir el buit existent en el coneixement del nostre propi passat i en el reconeixement del nostre protagonisme com a dones en les transformacions socials.

L'exposició, que ha coordinat l'escriptora Antonina Rodrigo, inclou una nota biogràfica i una fotografia d'aquestes 12 dones sindicalistes precursors en la lluita per als drets de les dones: Isabel Vila Pujol, Francesca Saperas Miró, Teresa Claramunt Creus, Llibertat Ródenas Rodríguez, Lola Iturbe Arizcuri, Frederica Montseny Mañé, Margalida Roig Colomer, Amèlia Jover Velasco, Dolors Piera Llobera, Lina Ódena García, Aurora Picornell Femenías i Maria Manonelles Riera.

L'exposició anirà acompanyada d'una xerrada organitzada pel Centre d'Informació i Recursos per a les Dones (Dia i hora per concretar).

Col·labora:

**Centre d'informació i
recursos per a les dones**



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



LA NATURA A TRAVÉS DE LA MACRO. ALBERT MASÓ

DEL 4 DE MAIG AL 29 DE JUNY / SALA D'ACTES TRES ROQUES

El fotògraf Albert Masó ens presenta aquesta obra per tal de poder observar aspectes de la natura a través de la tècnica macro.

Composada per mig centenar de fotografies, té dos fils conductors: la tècnica (macro d'estudi i de camp) i la temàtica (natura). Capta l'aspecte d'éssers diminuts que formen part de l'entorn natural vistos de tan a prop que a vegades poden sorprendre o ser difícils d'identificar. Hi trobareu mimetisme d'insectes, crisàlides camuflades, papallones aclorides, serps fugisseres, erugues afamades, monstres de malson, i imatges que semblen un tapís, mars d'escates, formes enganyses, etc.

Inauguració el dijous 10 de maig a les 20 h a la Sala d'actes.

El fotògraf, Albert Masó, ens explicarà la seva obra i podrem gaudir d'una projecció de fotografies del seu treball.



“EL DISSABTE FEM UN VERMUT AMB...”

**2N CICLE DE CONFERÈNCIES:
EINES I RECURSOS PELS ESCRIPTORS/ES**

En aquest tercer Trimestre seguim amb aquest cicle que gira al voltant de la creació artística i de les eines i coneixements que ens aporten els diferents autors. Al final de cada trobada els conferenciants prendran un vermut amb els assistents, estona per compartir les experiències diverses entre públic i artista.

Aquest cicle de conferències està organitzat pel grup Planeta Lletra <http://3rescrituracreativa.blogspot.com/>

... AMB ESTER LÓPEZ I FERRAN RAJA

ENTRADA LLIURE

DISSABTE 21 D'ABRIL A LES 12 H / SALA D'ACTES TRES ROQUES


Psicòloga i executiu de vendes. Perfils, personalitats i personatges. L'Ester i en Ferran ens explicaran tots els secrets al voltant dels diferents perfils psicològics. Ens donaran eines que ens ajudaran a crear perfils psicològics aplicables als personatges de ficció. També ens ensenyaran tècniques per diferenciar i reconèixer caràcters, possibles barreges i combinacions, patrons de conducta, com convèncer a la gent, i a reconèixer diferents psicopaties i anomalies del comportament. Després de la xerrada es farà un vermut en companyia dels convidats.

DISSABTE 2 DE JUNY A LES 12 H / SALA D'ACTES TRES ROQUES

L'altre costat del mirall. Fins ara hem vist les lletres i la literatura des del costat de la creació i l'escriptura, però què hi ha més enllà? Quina és la feina d'un editor? Què busca? Es llegeix tots els manuscrits? Quin és el perfil d'un editor? Es guien per l'instint o tenen un criteri establert? Quines són les noves tendències? I totes les preguntes que els assistents els hi puguin fer. No desaprofiteu l'ocasió. Després de la xerrada es farà un vermut en companyia dels convidats.

TASTETS FORMATIUS AMB...

ENTRADA LLIURE



En aquest tercer trimestre iniciem un cicle de tastets formatius. Es tracta d'activitats i tallers de caràcter obert i gratuït per tal de donar a conèixer els cursos que es duen a terme durant l'any. En aquests tallers es farà, tal i com diu el títol del cicle, un petit tastet de temes relacionats amb els cursos que es programen dins del programa d'educació permanent del centre Tres Roques. Aquest trimestre comptarem amb Fora d'òrbita i les seves activitats d'astronomia.

Activitat: Planetari per al públic en general.

Visita al planetari per conèixer el cel que es veu des de Mataró. L'activitat dura per a cada participant uns 30 minuts.

Dissabtes 28 d'abril i 5 de maig de 2012, de 11 a 12.30 h

Organitza:

FORA D'ÒRBITA
Planetari Mòbil



TRES ROQUES Centre de Formació Permanent
Institut Municipal d'Educació / 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 / ime@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

+41° 32' 36.51" / +2° 25' 41.53" (41.543474,2.428203)

Equipament  accessible

