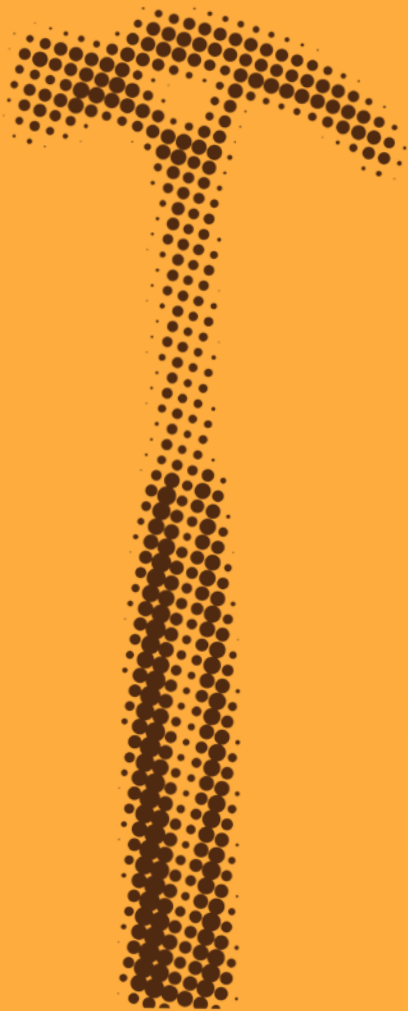


**CURSOS i TALLERS  
2019-2020**



**CELRÀ**

# CURSOS i TALLERS 2019 - 2020

Escola Municipal d'Art . . . . .	3
Tub d'Assaig - Aula de Teatre . .	17
Cursos i tallers . . . . .	21
Biblioteca Municipal	
Celrà Jove	
Promoció Econòmica	
Escola Municipal de Dansa . . .	33
Música . . . . .	43
Cursos de català . . . . .	49
Esports . . . . .	53
Activitats per a la gent gran . .	61
Contactes d'interès . . . . .	68



**Ajuntament de Celrà**

Edita: Ajuntament de Celrà

Coordinació: Àrea de Cultura

Grafisme: [disseny@pepefar.com](mailto:disseny@pepefar.com)

Impressió: Impremta Montserrat

# ESCOLA MUNICIPAL D'ART

))) **Celrà,**  
))) **fàbrica d'arts**



## **Inscripcions:**

- Del 3 al 16 de juny per l'alumnat inscrit al curs 2018-19.
- Del 17 al 23 de juny, inscripcions obertes per a tothom.
- Si queden places disponibles, s'obrirà un nou període d'inscripció del 2 al 22 de setembre de 2019.

Presencialment a l'Àrea de Cultura, a l'Ajuntament de Celrà o telemàticament a través de la web: [escoladart.celra.cat](http://escoladart.celra.cat)

## **Més informació:**

[escoladart.celra.cat](http://escoladart.celra.cat)  
Tel. 872.723.265 / 972.493.026  
[cultura@celra.cat](mailto:cultura@celra.cat)

## **Segueix-nos a:**

Facebook:  
[@escolamunicipaldartdecelra.celra](https://www.facebook.com/escolamunicipaldartdecelra.celra)

Instagram:  
[@escoladartcelra](https://www.instagram.com/escoladartcelra)

## ESCOLA MUNICIPAL D'ART

### Dates dels cursos:

De l'1 d'octubre de 2019  
al 19 de juny de 2020  
(calendari escolar de festes)

### Matrícules:

- Matrícula general: 36 €  
Si es fa més d'un curs, només s'ha de pagar un cop.
- Matrícula per a restauració de mobles: 66 € (inclou el material)

Les quotes són trimestrals.

### NOVETAT!

Descompte especial per aquells alumnes que s'inscriuen a cursos de l'Escola de Dansa i de l'Escola d'Art. Cal marcar la casella específica quan es fa la primera inscripció

**Matrícula conjunta Escola de Dansa + Escola d'Art: 48 €**

**Matrícula conjunta Escola de Dansa + Escola d'Art (Restauració de mobles): 89 € (inclou el material)**

### Descomptes:

- 35% per a persones majors de 65 anys
- 40% per a persones amb discapacitat física o psíquica a partir d'un 33%
- 25% per a joves de fins a 25 anys que s'inscriuin a cursos per a adults

Realització d'una exposició col·lectiva amb una mostra dels treballs de tot l'alumnat durant el mes de juny de 2020

## CURSOS PER A INFANTS I JOVES

### FANG I CERÀMICA CREATIVA

**Juga, experimenta i crea amb la terra**

Els infants aprendran a partir de la creativitat i l'experimentació amb el fang. Es treballaran tècniques bàsiques per a la realització de les peces on el nen estarà orientat, però no dirigit, perquè pugui desenvolupar la seva pròpia creativitat. Pràctiques de torn, modelat, dibuix sobre rajoles, esgrafiats, textures i gravats. Les peces es pintaran, esmaltaran i couran amb l'acabat ceràmic.

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Edat: de 5 a 11 anys

Preu: 66 €/trimestre

Professora: Montse Seró

### DIBUIX I PINTURA

Diferents tècniques de dibuix, pintura i escultura, aplicades d'una manera creativa i experimental. Interactuant amb els diferents materials proposats, plastilina, fang, aquarel·les, acrílics, ceres i material de reciclatge, crearem contes, màscares, personatges, formes i tot el que càpiga en l'imaginari de cada infant.

De 7 a 12 anys:

Dimecres, de 17 a 18.30 h

Joves a partir 12 anys:

Dimecres, de 18.30 a 20 h

Preu: 88 €/trimestre

Professora: Mar Vivó

## TECNOLOGIES CREATIVES

### A càrrec d'Ingenium Creatiu

Vols aprendre programació i robòtica i crear els teus propis prototips?

Amb el monogràfic 'Tecnologies creatives' aprendrem a programar i a fer els nostres robots amb diferents materials i programaris per preparar als alumnes a fer projectes en entorns reals. Programarem videojocs, animacions, apps, instal·lacions artístiques interactives i dissenyarem i programarem els nostres robots i invents.

Utilitzarem la metodologia STEAM, que són les sigles que identifiquen a les disciplines Science, Technology, Engineering, Art i Mathematics, és a dir, ciència, tecnologia, enginyeria, art i matemàtiques.

Treballarem els projectes de manera multidisciplinària i basats en la transversalitat d'aquestes matèries, amb la tecnologia com a nexa d'unió per crear, transformar i desenvolupar alguna cosa nova.

Dirigit a infants de 8 a 13 anys.

Dates: del 7 d'octubre  
al 16 de desembre de 2019  
Dilluns, de 17 a 18.30 h  
Centre Cultural La Fàbrica  
Preu: 135 € (inclou material)

## CURSOS PER A ADULTS

### FOTOGRAFIA

#### FOTOGRAFIA BÀSICA

Curs d'iniciació a la fotografia. Aprenentatge de la tècnica fotogràfica i de la creació d'imatges fotogràfiques. Es treballarà la part tècnica, (l'exposició, la sensibilitat, la profunditat de camp, i el moviment) i la part de la imatge i la composició. A través de sessions teòriques i sortides fotogràfiques. Indispensable tenir càmera reflex i portar-la a classe.

Dimecres, de 19 a 21 h  
Preu: 104 €/trimestre  
Professor: Jordi Ribot

#### LABORATORI FOTOGRÀFIC

Curs de fotografia química. Aprenentatge de la fotografia química, (coneguda popularment com a fotografia analògica), conèixer les càmeres, aprendre a exposar correctament a través del fotòmetre. Aprendre a revelar les fotografies, des del rodet fins al positivat. Indispensable tenir càmera reflex analògica.

Dilluns, de 19 a 21 h  
Preu: 104 €/trimestre  
Professor: Jordi Ribot

#### FOTOGRAFIA AVANÇADA

Aquest curs està pensat per totes aquelles persones que hagin fet el curs de Fotografia bàsica, o demostrin tenir el nivell demanat (cal portar 10 fotografies sobre un tema per poder valorar el nivell).

**Edició de fotografies:** Aprendre a editar les fotografies amb el photoshop i el Lightroom. Treballar amb l'arxiu RAW i el Càmera RAW.

**Il·luminació bàsica:** Aprendre l'esquema bàsic d'il·luminació i fer sessions pràctiques.

**Il·luminació de producte:** Treballar productes específics per la seva promoció.

**El Retrat:** Aprendre a fotografiar les persones des del punt de vista formal i psicològic.

**El Model:** Treballar la fotografia amb model, per roba i complementos.

**El Nu:** La fotografia de nu, busca les formes i les textures de la pell amb la finalitat d'explorar els elements simbòlics i abstractes del cos humà.

Divendres, de 19 a 21 h

Preu: 104 €/trimestre

Professor: Jordi Ribot

## CERÀMICA

### CURS D'INICIACIÓ

Curs adreçat a persones que volen conèixer el procés ceràmic i experimentar amb el fang a partir de les tècniques bàsiques com planxes, xurros, motlles, iniciació al torn, engalbes, esmalts, decoracions i potenciar-ne la part artística i creativa.

### CURS DE PERFECCIONAMENT

Curs adreçat a persones que ja tinguin un coneixement i una pràctica bàsica del procés de la ceràmica. Treballarem segons el nivell de cada alumne/a: investigació d'esmalts de baixa, d'esmalt de gres i de raku, treballs amb gres i porcellana, perfeccionament de torn, cuites de raku, tècniques decoratives, ceràmica, utilitària, ceràmica artística...

### GRUP CERÀMICA, MATINS

Dimarts, de 9.30 a 12 h

Iniciació i perfeccionament

Preu: 108 €/trimestre

### GRUP CERÀMICA, TARDES

Dimecres, de 18.30 a 21 h

Iniciació i perfeccionament

Preu: 108 €/trimestre

Professora: Montse Seró

## ESCULTURA

Curs adreçat a qui vulgui iniciar o perfeccionar la seva creativitat en tres dimensions, prendre consciència de l'espai i sentir-se hàbil per expressar-se. Treballarem totes les tècniques bàsiques de l'escultura: modelat en argila, buidat de motlles en escaiola per a reproducció de peces, talla de porexpan, construccions amb paper, fustes, cartró i filferro. Explicarem també el procés de la fosa en ferro i bronze amb visita a foneries artístiques properes. El programa l'anirem fent a mida, adaptant-lo a les demandes i nivell de cada participant. Ampliarem els coneixements d'art en general, estudiant obres

d'escultors coneguts amb les seves aportacions i els moviments artístics de diverses èpoques, les filosofies i les circumstàncies socials i polítiques que els van propiciar.

Divendres, de 16.30 a 19 h

Preu: 108 €/trimestre

Professora: Ció Abellí

## RESTAURACIÓ DE MOBLES

### Recicla i recupera mobles

Consta d'una part teòrica i una de pràctica sobre peces que s'han de restaurar. Aprendre a reconèixer materials, tècniques, productes i tot el procés de restauració. Si tens un moble que no t'agrada i que no s'adapta a la decoració de casa teva, pots reciclar-lo i donar-li una nova utilitat. Les pràctiques es realitzen sobre mobles que l'alumnat ha de portar. Es farà una sortida, a determinar amb el grup de classe.

**Grup A:** dimarts, de 10 a 12.30 h

**Grup B:** dimarts, de 16.30 a 19 h

**Grup C:** dimarts, de 19 a 21.30 h

**Grup D:** dimecres, de 10 a 12.30 h

**Grup E:** dimecres, de 16.30 a 19 h

**Grup F:** dimecres, de 19 a 21.30 h

Preu: 108 €/trimestre

### Bonus: tiquets lliures per a

**restaurar mobles:** bitllet de preu fix que et dona dret a la utilització del taller de restauració de mobles com a alumnat lliure. Mínim 10 hores. Només en horaris no complets. Màxim 2 bonus per persona i curs. Preu/h: 5 €

Professora: Rosa Rios

## DIBUIX I PINTURA

### NIVELL INICIACIÓ

Curs de pintura i dibuix adreçat a persones que no han tingut un contacte directe amb el dibuix i la pintura. Aprendre a posar les bases tècniques per poder realitzar un treball artístic d'estudi: dibuix, composició, tacatge, harmonies, valors tonals i color.

### NIVELL AVANÇAT

Curs de pintura i dibuix adreçat a persones que ja tenen alguna noció o ja han treballat amb aquestes tècniques. Aprendre a desenvolupar un treball artístic aprofundit en diferents recursos tècnics i habilitats individuals. Obres d'estudi i d'exterior.

**Grup A:** dilluns, de 18 a 20 h

**Grup B:** dimarts, de 10 a 12 h

**Grup C:** dimecres, de 18 a 20 h

**Grup D:** dijous, de 10 a 12 h

**Grup E:** dijous, de 18 a 20 h

Preu un grup: 104 €/trimestre

Preu dos grups: 150 €/trimestre

Professor: Kim Perevalsky

## CURSOS MONOGRÀFICS

### FOTOGRAFIA

#### ASSAIG FOTOGRÀFIC

Curs intensiu de perfeccionament en fotografia, on es treballaran els continguts següents:

- Plantejar un projecte fotogràfic per realitzar durant la primavera.
- Consells tècnics avançats.
- Perfeccionament d'il·luminació, reportatge, retrat i edició.
- Descuberta de fotògrafs.
- Presentació del projecte i edició d'un llibre digital.

Dates: divendres 3 d'abril, 8 de maig, 5 de juny i 3 de juliol de 2020

Horari: de 18 a 21 h

Preu: 55 €

Mínim de 7 alumnes per realitzar el curs

Professor: Jordi Ribot

### CERÀMICA

#### MONOGRÀFIC DE RAKU

El raku és una antiga tècnica ceràmica japonesa que s'utilitzava en la producció de les tasses per a la cerimònia del te. Les peces es retiren del forn a 980º quan estan roents i s'introdueixen dins un recipient amb fulles i serradures, provocant gran quantitat de fum que penetra en la peça. No cal tenir experiència prèvia.

Del 20 d'abril al 18 de maig de 2020

Dilluns de 18 a 21 h

Preu: 120 €

Professora: Montse Seró

### DIBUIX I PINTURA

#### LA FIGURA HUMANA

Curs d'especialització que pretén formar als alumnes en el coneixement de les diferents tècniques i usos artístics de la pintura i el dibuix, a partir del treball específic a l'entorn de la figura humana. A dues de les sessions del curs es treballarà amb model. Dirigit a persones amb coneixements mitjans i avançats de pintura i dibuix.

Del 17 d'abril al 15 de maig de 2020.

Divendres de 18 a 20 h

Preu: 120 €

Inclou dues sessions de 2 hores amb un/a model. La resta de material

l'ha de portar l'alumne (teles, pinzells, paleta, pintures, etc)

Professor: Kim Prevalsky



## SERIGRAFIA

**SERIGRAFIA SOBRE TÈXIL I PAPER (Iniciació)**

Curs d'iniciació a la serigrafia on a més de practicar tècniques de creació d'imatges i estampació indicarem com muntar un petit taller de serigrafia a casa de forma senzilla i econòmica. Per aquest curs no calen coneixements previs.

Els alumnes aprendran les diferents tècniques per crear imatges i estampar-les sobre samarretes, bosses i tota mena de tèxtils així com sobre paper, cartó i fusta. També rebran indicacions pràctiques per construir les seves pantalles, taula d'estampació i insoladora.

Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2019

Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 100 € (Inclou material)

Professor: Sebi Subirós

**SERIGRAFIA SOBRE TÈXIL I PAPER (Perfeccionament)**

Curs pensat per a persones amb nocions bàsiques de serigrafia que vulguin aprofundir en la creació de fotolits manuals, la seva interacció i l'estampació sobre diversos suports a múltiples colors, aprofundint en diferents tipus de tintes existents al mercat que ens permeten ampliar els resultats.

Del 9 de gener al 27 de març de 2020

Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 100 € (Inclou material)

Professor: Sebi Subirós

## ALTRES

**SCRAPBOOKING**

Aprendrem diferents tècniques de Scrap, embossing, enquadernació, composició... treballarem amb diferents materials, com paper, robes, cartrons, coles tintes, esprais... i també amb diferents eines, com segells, encunyadores, big-shots...

Amb tot això, realitzarem petits projectes completament personalitzats i únics, per regular o guardar el nostre record.

Dates: 8 i 22 d'octubre,

5 i 19 de novembre

i 3 i 17 de desembre de 2019

Horari: de 17.30 a 20 h

Preu: 77 € (no inclou material)

1 sessió: 15 €

Professora: Momo Vinyals

# TUB D'ASSAIG

Aula de Teatre

TEATRE



## AULA DE TEATRE

*Les activitats escèniques i, concretament, el teatre són molt aconsellables perquè ajuden a desenvolupar la personalitat. S'aprenen competències motrius, verbals i artístiques per desenvolupar la imaginació, potenciar l'autoestima, fomentar el millor coneixement del cos i de les pròpies limitacions, enriquir el vocabulari i la fluïdesa oral, desenvolupar la capacitat d'anàlisi i d'autocrítica i, sobretot esdevenir un espai d'oci i entreteniment a través de la pràctica del teatre.*

**Dates:** del 2 d'octubre de 2019  
al 19 de juny de 2020

**Lloc:** Teatre L'Ateneu de Celrà

**Inscripcions:** Presencialment a l'Àrea de Cultura o a l'Ajuntament de Celrà

- Del 17 al 21 de juny de 2019 per alumnat inscrit al curs 2018-19
- Del 25 al 28 de juny de 2019 nous alumnes
- Del 2 al 22 de setembre de 2019 places disponibles.

**Descomptes:**

- 35% per a persones majors de 65 anys
- 40% per a persones amb discapacitat física o psíquica a partir d'un 33%

Més informació:  
872 723 265 / 972 493 026  
cultura@celra.cat / joventut@celra.cat

Organitza: Àrea de Cultura  
i Àrea de Joventut

## TEATRE INFANTIL

Edat: de 7 a 12 anys / 1r - 6è Primària  
Divendres, de 17 a 18.30 h  
Preu: 70 €/trimestre  
Matrícula: 36 €

## TEATRE JUVENIL

Edat: de 12 a 22 anys / a partir 1r ESO  
Dijous, de 18 a 20 h  
Preu: 90 €/trimestre  
Matrícula: 36 €

## TEATRE PER ADULTS

Edat: + 22 anys  
Dimecres, de 10 a 12 h  
Preu: 90 €/trimestre  
Matrícula: 36 €

# CURSOS i TALLERS



Biblioteca de Celrà



ÀREA DE PROMOCIÓ ECONÒMICA  
I DESENVOLUPAMENT LOCAL  
AJUNTAMENT DE CELRÀ

Biblioteca Municipal de Celrà  
Aula de primària  
Celrà Jove  
Centre de Promoció Econòmica

## BIBLIOTECA MUNICIPAL

**Inscripcions:** a Biblioteca Municipal  
Totes les activitats necessiten  
inscripció prèvia

**Més informació,** a la pàgina web de  
la Biblioteca: <http://biblioteca.celra.cat>

Organitza: Biblioteca de Celrà

### CLUB DE LECTURA

El club de lectura de la Biblioteca de Celrà funciona des de fa més de 15 anys. Ens reunim per compartir opinions sobre una sèrie de lectures tan heterogènies com els mateixos integrants del club.

Darrer divendres de cada mes, a les 21 h  
De setembre a juny  
Loc: Biblioteca Municipal

### CLUB DE NOVEL·LA NEGRA

Club de lectura que inicia el seu sisè any. Lectures fosques per a amants dels misteris, les intrigues, la crítica social, les investigadores, els detectius i resta de fauna literària.

Segon divendres de mes, a les 21 h  
De setembre a juny  
Loc: Biblioteca Municipal

### CLUB DE LECTURA INFANTIL (10-12 anys)

Segon any del Club de lectura infantil. Un cop al mes ens reunirem per comentar, llegir

i passar una bona estona entre còmics, lectures i activitats-joc relacionades amb els llibres llegits.

Primer dijous de mes a les 17.30 h  
D'octubre a juny  
Loc: Biblioteca Municipal

### CLUB DE LECTURA JOVE (a partir de 13 anys)

Segon any del club jove que organitzem conjuntament la Biblioteca Municipal i la Biblioteca de l'IES Celrà. Còmics, novel·les d'intriga, històries originals i actuals que serveixen per trobar-nos, compartir lectures i comentar les aventures dels personatges.

Periodicitat i horari per confirmar  
Loc: Biblioteca Municipal

### TALLER D'ESCRITURA CREATIVA

Espai per escriure a partir d'una proposta lúdica i literària. Obert a tothom que tingui ganes d'escriure, amb o sense experiència. Cicles de 12 sessions que es van encadenant durant tot el curs escolar.

**Taller obert gratuït:**  
18 de setembre. Vine a provar-ho!

• **Nivell d'iniciació-intermedi:**  
els dimarts, de 11.30 a 13 h  
i els dimecres, de 18.30 a 20 h

• **Nivell avançat:** els dimecres,  
de 20.15 a 21.45 h.  
Data d'inici: 24 de setembre  
Data final del 1r cicle: 11 de desembre  
Preu: 90 €  
Subvencionable per Connexió Papyrus  
Coordina: Carme Caum (634 50 55 41)

## TALLER MATINAL DEL 3R DISSABTE

Ens reunim amb una proposta d'escriptura sobre un tema. Obert a persones amb o sense experiència.

Cada tercer dissabte de mes, de 10 a 13 h  
Data d'inici: 19 d'octubre  
Preu del taller matinal: 20 €  
Subvencionable per Connexió Papyrus  
Coordina: Carme Caum (634 50 55 41)

## EL VENTRE DEL LLOP (Anglès)

Club de lectura en veu alta en llengua anglesa. Per aprendre a parlar i entendre textos divertits en anglès.

Els dimecres, a partir de les 18 h  
Quinzenal d'octubre a maig  
Edats: de 10 a 12 anys  
Lloc: Biblioteca Vella  
Inscripcions: Biblioteca de Celrà  
Organitzen: Connexió Papyrus i Biblioteca Municipal  
Coordinadora: Katinka Bakker

## EL VENTRE DEL LLOP x ADULTS (Anglès)

Club de lectura per a persones adultes de novel·la en Llengua anglesa.

Sessions mensuals d'octubre a maig  
Dimecres, 4 de setembre de 2019 a les 19.30 h, trobada amb les persones interessades per explicar la dinàmica i concretar l'organització (dia, nivell...). A l'antiga biblioteca  
Organitzen: Connexió Papyrus i Biblioteca Municipal  
Coordina: Katinka Bakker

## EL VENTRE DEL LLOP (Àrab)

Curs d'aprenentatge de la llengua àrab per a nens i nenes.

Divendres, 13 de setembre de 2019 a les 17 h, trobada amb les famílies interessades. A l'antiga biblioteca  
Organitzen: Connexió Papyrus i Biblioteca Municipal  
Coordina: Imen Saber

## EL VENTRE DEL LLOP x ADULTS (Àrab)

Curs d'aprenentatge de la llengua àrab par a persones adultes.

Divendres, 13 de setembre de 2019 a les 19 h, trobada amb les persones interessades per concretar l'organització. A l'antiga biblioteca  
Organitzen: Connexió Papyrus i Biblioteca Municipal  
Coordina: Imen Saber

## AULA DE PRIMÀRIA

*Espai obert a l'alumnat de primària que hi vulgui fer deures i tasques escolars amb un suport.*

Dilluns, dimecres i divendres  
De 17 a 18 h  
Segons calendari lectiu escolar  
Lloc: Antiga biblioteca  
Gratuit

## CELRÀ JOVE

Activitats per a joves  
entre 12 i 29 anys

### Informació i contacte:

- De dilluns a dijous al Local Jove, de 16 a 19 h
- Dimarts a l'Institut de Celrà, de 12.30 a 12.55 h - PIDCE
- facebook.com/celrajove
- twitter.com/celrajove
- instagram.com/celra\_jove
- whatsapp: 637 431 553
- joventut@celra.cat
- www.joventut.celra.cat

Per algunes de les activitats de Celrà Jove cal fer inscripció prèvia al telèfon 637 431 553, a la web, a l'ajuntament o al Local Jove. I si tens alguna proposta, idea de curs, taller o activitat ens la pots fer arribar

## FORMACIÓ I OCUPACIÓ

### SERVEI D'ACOMPANYAMENT JUVENIL

Adreçat a jovent de Celrà d'entre els 16 i els 24 anys. Servei d'acompanyament, orientació i suport per a joves desocupats de Celrà que volen entrar en el sistema educatiu i/o laboral.

Dilluns, dimarts i dimecres de 10 a 13 h  
al Local Jove  
Més info: 609 987 178 (Marta)

### AULA D'ESTUDI

Espai fora de l'horari i marc escolar per tal que l'alumnat de sisè de les escoles i l'Institut de Celrà pugui fer els deures i estudiar les assignatures que es treballen a l'aula.

De dilluns a dijous, de 16.30 a 18 h  
Dilluns i dimecres: 1r i 2n d'ESO  
Dimarts i dijous: 3r i 4t d'ESO  
Des del 30 de setembre de 2019  
fins l'11 de juny del 2020  
Cal inscripció prèvia. Places limitades

## OCI I LLEURE

### TARDA JOVE

Activitats, tallers de cuina, cosmètica natural, autoconeixement i espai per passar una bona estona.

De dilluns a divendres, de 16 a 19 h  
Per algunes activitats o tallers caldrà inscripció prèvia

### TARDES D'INTERCANVI

Creus que se't dona molt bé fer alguna cosa? Vine al Local Jove a compartir-ho amb nosaltres! Passem una tarda d'intercanvi, aprenentatges i bon rotllo. Tu poses la idea, nosaltres el material! Envia'ns la teva idea per whatsapp.

Els dimecres de 17.30 a 19 h

### CURS DE MONITORATGE DE LLEURE

Si t'interessa fer aquest curs, envia'ns un whatsapp al 637 431 553

## CENTRE DE PROMOCIÓ ECONÒMICA

### Inscripcions:

[www.ddgi.cat/formacioenxarxa](http://www.ddgi.cat/formacioenxarxa)

Per a més informació, contacteu amb l'Àrea de Promoció Econòmica al telèfon 972492567 o al correu [promoeco@celra.cat](mailto:promoeco@celra.cat)

## FORMACIÓ I ORIENTACIÓ PROFESSIONAL

### ALFABETITZACIÓ DIGITAL PER TROBAR FEINA

Curs introductori al món de l'ordinador, els seus perifèrics i el seu funcionament. Ideal per a persones que tenen nuls coneixements o bé per a aquelles persones autodidactes que tenen dubtes bàsics.

Del 2 al 23 d'octubre de 2019

Dilluns i dimecres, de 10 a 12 h [14 h]

Lloc: Centre de Promoció Econòmica

## COMERCIANTS, PERSONES EMPRENEDORES O EMPRESARIS-ÀRIES

*Formació adreçada a microempreses, persones autònomes i/o persones que tinguin previst autoocupar-se o incorporar-se a una cooperativa. Són gratuïtes perquè estan subvencionades pel programa Catalunya Emprèn.*

### FORMACIÓ FINANCERA PRÀCTICA

Formació per al teu futur, per a una economia sostenible. Continuació de sessions bimensuals que ajuden a planificar-se els estalvis, tant per a persones emprenedores com per particulars.

Dilluns, de 18 a 20 h [8 h]

Dies: 9 i 30 de setembre, i 14 i 28 d'octubre de 2019

Lloc: Aula d'informàtica del Centre de Promoció Econòmica

Professor: Carles Colominas [economista]

Recomanem portar ordinador portàtil

### COMPTABILITAT BÀSICA PER A EMPRENEDORS/ES

El curs aprofundirà en la comptabilització d'impostos, dels béns d'inversió i dels ingressos i càlcul d'amortitzacions. S'analitzarà els requisits de facturació.

Dijous, de 16 a 20 h [8h]

Dies: 12 i 19 de setembre de 2019

Lloc: Aula d'informàtica del Centre de Promoció Econòmica

Professor: Joan Jurado [economista]

Recomanem portar ordinador portàtil



## FISCALITAT BÀSICA PER A EMPRENEDORS/ES

S'ensenyaran els llibres de registres obligatoris segons normativa. Introducció a la web de l'AEAT. Confecció dels models 36 - 037 - 130 303 - 115 - 111. Novetat: IVA online.

Dijous, de 16 a 20 h (8h)

Dies: 26 de setembre i 3 d'octubre de 2018

Lloc: Aula d'informàtica del Centre de Promoció Econòmica

Professorat: Joan jurado

[economista expert en fiscalitat].

Recomanem portar ordinador portàtil

## XERRADES PRODUCTIVES PER A L'EMPRESARIAT

L'objectiu d'aquestes xerrades és millorar l'eficiència operacional, millorar la gestió de la innovació i analitzar l'evolució dels mercats.

**Sessió 1:** Dilluns, 30 de setembre de 17 a 18.30 h. Millora operacional

**Sessió 2:** Dilluns, 7 d'octubre de 17 a 18.30 h. Gestió de la innovació, tècniques d'enginyeria per a la millora dels dissenys i eines per a la reducció del cost en I+D

**Sessió 3:** Dilluns, 14 d'octubre de 17 a 18.30 h. Gestió empresarial

Ponent: Albert Plasencia de Transversal Consulting & Engineering

## JORNADA DE NETWORKING «NEUROMÀRQUETING»

24 de setembre de 2019 de 17 a 19.30 h  
Sala gran Centre de Promoció Econòmica  
Dinamitza: MC Empreses  
Organitza conjuntament els ajuntaments de Celrà i Vilablareix  
Finançada per la Diputació de Girona

## FORMACIÓ EN ECONOMIA SOCIAL, PER LA CREACIÓ DE COOPERATIVES

*Celrà està adherit a la Xarxa de Municipis d'Economia Social i Solidària. Formem part de l'Ateneu Cooperatiu de Terres Gironines, organitzant xerrades i cursos que podeu consultar l'agenda a: [www.ateneucoopgi.org/agenda-cooperativa](http://www.ateneucoopgi.org/agenda-cooperativa)*

## CURS DE FORMACIÓ COMERCIAL I ATENCIÓ AL CLIENT

Formació en tots els processos comercials que ha de fer un/a persona emprenedora per desenvolupar la seva nova empresa. En el curs s'aproximarà a les diferents tècniques de venda i negociació, es faran exercicis pràctics de diferents situacions que la persona es pot trobarà al món real i en màrqueting digital. S'explicarà el servei MAC com a una eina de millora comercial per a empreses.

Dijous 17 i 24 octubre de 2019  
Horari: de 16 a 21 h (10 h)  
Professor: Jordi Ortiz de Zevallos [expert comercial i fundador de 10 points ]

# ESCOLA MUNICIPAL DE DANSA DE CELRÀ



## Horari d'atenció:

De dilluns a divendres,  
de 16.30 a 20.30 h

i dimarts de 10 a 12.30 h  
a l'Escola Municipal de  
Dansa de Celrà

Països catalans s/n, 17460 Celrà  
Tel. 972 492 658 / 636 199 987

Consulteu els preus i els horaris  
a: <http://escoladedansa.celra.cat>

## Inscripcions cursos:

[escoladedansacelra.koobin.com](http://escoladedansacelra.koobin.com)

Facebook: emdcelra

Youtube: EMDCelra

[escoladedansa@celra.cat](mailto:escoladedansa@celra.cat)

*Centre autoritzat pel Departament  
d'Ensenyament de la Generalitat*

## ESCOLA MUNICIPAL DE DANSA

*L'EMDC és un servei educatiu de l'Ajuntament de Celrà que té com a objectiu oferir una formació de qualitat a l'abast de tothom. La seva activitat es desenvolupa al voltant de la dansa com a disciplina artística i d'altres disciplines al voltant del cos i el moviment.*

*La programació de l'Escola ofereix múltiples opcions, ja siguin com activitats lúdica, de creixement personal, per encaminar trajectòries professionals o com complement d'altres estudis o professions. L'oferta formativa s'adreça tant a infants com a joves i adults.*

*A l'EMDC es treballa de manera inclusiva a totes les classes amb infants, joves i adults amb i sense diversitat funcional, fomentant el respecte mutu, valorant la diferència i ajudant a millorar l'autoestima de les persones.*

*La formació es complementa amb visionats, músics a les aules, exhibicions i continguts d'història i anatomia. Cursos complementaris, tallers i monografies per a estudiants o professionals que vulguin ampliar la seva formació (ballarins, actors, docents, esportistes, etc). Preparació per a les proves de grau professional, presentació de treballs en procés i suport a la creació. Dansa per a les Escoles Bressol, Primària i Secundària. Convenis, intercanvis i residències artístiques i descomptes espectaculars.*

### **Preus matrícula:**

Infants i joves: 34 €

Ja matriculats curs anterior 20,40 €

Adults [a partir de 19 anys]: 39 €

Ja matriculats curs anterior 23,40 €

### **Matrícula doble i combinades:**

Escola Art + Escola Dansa: 48 €

1 h pavelló + 1,5 emdc/set: 112,50 €

2 h pavelló + 1,5 emdc/set: 145,80 €

### **Períodes d'inscripcions 2019-2020:**

Del 4 al 18 de juny 2019

Darreres places: del 5 al 14 de setembre

## SETMANA DE PORTES OBERTES PER A ADULTS

Vine a fer un tastet del  
23 al 28 de setembre.

- **BailalaVida**

Dilluns 23, de 19.15 a 20.30 h

- **Dansa clàssica (iniciació)**

Dijous 26, d'11.30 a 13 h

- **Teles I**

Dilluns 23, de 20 a 22 h

- **Pilates**

Dilluns 23, de 20 a 21.30 h

- **Endansa't (iniciació)**

Dimarts 24, de 19.30 a 21 h

- **Dansa Aèria I**

Dimarts 24, de 20 a 22 h

- **Hipopressius**

Dimecres 25, de 19.30 a 20.30 h

- **Veü i Moviment**

Dijous 26, de 18.30 a 19.30 h

- **Tai-Txí**

Dimecres 25, de 19.30 a 21 h

- **Reeducació postural**

Dijous 26, de 15.15 a 16.15 h

- **loga**

Dijous 26, de 20 a 21.30 h

- **Danses urbanes**

divendres 27, de 20.30 a 21.30 h

## FORMACIÓ INFANTS

### **SENSIBILITZACIÓ I INICIACIÓ**

**de 3 a 6 anys**

A través del joc i l'ús de material es desenvolupa la motricitat, la coordinació, l'expressió i el ritme. Compartir, escoltar descobrir, gaudir...Des de la singularitat de cada infant i el seu procés de desenvolupament.

### **PREELEMENTAL**

**7 anys**

Curs d'enllaç entre la primera etapa i el nivell elemental. Es continua treballant a través del joc i s'introdueixen elements a l'elemental: contemporani, clàssic i danses urbanes.

### **ELEMENTAL**

**de 8 a 11 anys**

Durant 4 cursos es treballen els fonaments de la dansa contemporània, la clàssica i/o les danses urbanes. Coneixements tècnics i creatius que ajuden els infants a créixer.

Hores de pràctica presencial per obtenir la certificació: 500 h.

### **PREJOVES**

**12 anys**

Curs d'enllaç que serveix d'ancoratge dels continguts d'elemental i prepara per iniciar el programa de joves. S'incrementa 1/2 h de dedicació setmanal. Disciplines complementàries.

## FORMACIÓ PER A JOVES

### **FORMACIÓ JOVES PTP**

**de 13 a 18 anys**

Etapa de quatre/ cinc cursos amb un programa de trajectòries professionalitzadores, tan per encaminar estudis professionals de dansa com a suport a d'altres especialitats escèniques que es vulguin realitzar una vegada finalitzat el Batxillerat.

S'imparteixen les disciplines bàsiques de Contemporani (Limon i Release) i Clàssic. Es combina la tècnica i la creació individual i de grup; es treballa de manera regular la improvisació, la composició i la relació de la dansa amb altres llenguatges artístics; es treballen continguts d'anatomia, música i història de la dansa. Donem suport a la recerca i l'experimentació, i oferim la possibilitat de formar part de la Jove Companyia.

A més a més, durant tot el cicle, s'hi oferten altres disciplines i estils al voltant del cos i el moviment: danses urbanes, tècniques aèries i acrobàtiques, etc.

Hores de pràctiques presencial per obtenir la certificació: 1.200 h.

## DISCIPLINES PER A JOVES I ADULTS AL VOLTANT DEL COS I EL MOVIMENT

### ENDANSA'T

Adreçat a persones que volen iniciar-se a la dansa de manera lúdica tot descobrint el llenguatge del cos.

### ENTRENAMENT DANSA CONTEMPORÀNIA

Entrenament de cos setmanal amb docents convidats, des del nivell bàsic fins a semiprofessional o bé professional.

### CLÀSSIC PER A ADULTS

Exercicis suaus propis d'aquesta disciplina per a persones adultes a nivell d'iniciació.

### IOGA

*Ioga* significa unió en un doble sentit, amb un mateix i amb el món que ens envolta. Un camí d'experiència corporal i personal.

### TAI-TXÍ

Disciplina que ajuda a millorar la salut física i emocional i a assolir l'equilibri entre cos i ment.

### PILATES

Treballa des de la musculatura més profunda fins a la perifèrica. Control, força i flexibilitat respectant les articulacions i la columna vertebral.

### DANSA AÈRIA-TELES

Preparació i coneixement dels materials i les tècniques per executar aquestes danses suspeses. Desafiar la gravetat, assaborir el buit i sentir-se alat.

### DANSA AFRICANA

Dansa que a través del ritme i la percussió ens dóna alegria i força pel dia a dia.

### BAILALAVIDA

Mètode d'autoconeixement basat en el moviment orgànic, la consciència corporal i les danses africanes.

### TÈCNiques DE CIRC

Elements bàsics d'acrobàcia, teles i trapezi com a eines i recursos per a la dansa.

### REEDUCACIÓ POSTURAL

Exercicis suaus de baix impacte per millorar l'alineació del cos i la mobilitat, a nivell articular i de les cadenes musculars. Adreçat a persones grans.

### HIPOPRESSIUS

Treball conjunt del diafragma, l'abdominal transvers i la respiració per a aconseguir tonificació de la musculatura abdominal i del sòl pelvià, a més d'estabilització de la columna i la pelvis.

## VEU I MOVIMENT

L'origen de la veu i el moviment és el mateix; el gest. Experimentar i integrar la veu en el moviment, i trobar la seva reciprocitat.

## KUNG FU I KATSUGEN

Amb aquestes pràctiques d'origen oriental proposem un treball personal orientat a la resolució del conflicte, la superació del dualisme, exercitant l'acceptació, l'autocontrol, la respiració, el centre, la mirada i l'atenció.

## DANSES URBANES

Pràctica de diversos estils (funky, hip hop, break...) a nivell lúdic i per a adults.

## CORDA/TRAPEZI/ACROBÀTICS

Entrenaments matinals d'aquestes disciplines aèries. No cal tenir experiència prèvia però sí una bona forma física.

## FELDENKRAIS

Mètode somàtic que parteix del moviment conscient per millorar la postura i aconseguir patrons de moviment més eficients i saludables.

## A MÉS A MÉS...

### CURSOS EN DISSABTE (ADULTS):

Feldenkrais, Katsugen, Lindy Hop.

### TALLER DE CREADORS:

Amb Sabine Dahrendorf.

### CURSOS TRIMESTRALS:

Contemporani adults, intermedi-avançat

Inici: 16 d'octubre

Amb Franscesc Bravo

Dimecres, de 11.30 a 13.30 h

### QI GONG (CHI KUNG)

Amb Carla Martín

Del 8 octubre al 19 desembre.

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h

# AULA DE CEL·LÀ DE L'ESCOLA DE MÚSICA DEL GIRONÈS



*Escola de Música  
del Gironès*

## **Informació i inscripcions:**

[www.emg.cat](http://www.emg.cat)

[emg@girones.cat](mailto:emg@girones.cat)

Tel. 972 213 533

Centre Cultural La Fàbrica (3r pis)

*L'Escola de Música del Gironès  
és una escola homologada per  
la Generalitat de Catalunya.*

## **Calendari escolar:**

Del 12 de setembre del 2019

al 19 de juny del 2020

## AULA DE CELRÀ DE L'ESCOLA DE MÚSICA DEL GIRONÈS

**Matrícula + assegurança:** 89,40 €/any

### **Bonificacions matrícula + assegurança:**

- Petits Músics: gratuïta
- Sensibilització I: 66% de descompte
- Sensibilització II: 33% de descompte
- Primer germà a l'escola, famílies nombroses, monoparentals, discapacitats (>30%), jubilats i pensionistes: 50% de descompte
- Segon germà a l'escola: gratuïta
- **Altres bonificacions:** els alumnes matriculats de Llenguatge Musical i dos instruments tenen gratuïta la participació en les formacions. i dos instruments tenen gratuïta la participació en les formacions.

### *Instruments:*

*Acordió diatònic, baix, bateria, cant, clarinet, contrabaix, flauta de bec, flauta travessera, guitarra clàssica, guitarra elèctrica, guitarra flamenca, percussió, piano, saxòfon, teclats, tenora, trompeta, viola, violí i violoncel*

## Nivell elemental

### LLENGUATGE MUSICAL

#### APRENTATGE INICIAL

Treball sensorial i vivencial de l'oïda, el ritme, la veu i altres aspectes musicals a través de les cançons, jocs, expressió corporal i pràctica instrumental en grup amb instruments Orff.

#### PETITS MÚSICS

Edat: 3 anys. 45' setmanals de llenguatge musical: 22,60 €/mes

#### SENSIBILITZACIÓ 1

Edat: 4 anys. 1 h setmanal de llenguatge musical: 25,70 €/mes

#### SENSIBILITZACIÓ 2

Edat: 5 anys. 1 h setmanal de llenguatge musical: 25,70 €/mes

#### INICIACIÓ

Edat: 6 anys. 1 h setmanal de llenguatge musical i 1h setmanal de cant coral o teatre musical\*: 32,35 €/mes

#### APRENTATGE BÀSIC I AVANÇAT

Treball progressiu del llenguatge musical en tots els seus aspectes, ritme, educació de l'oïda, lectura, audició, conceptes teòrics, etc. Es pot iniciar l'estudi de l'instrument individual i col·lectiu i participar de la pràctica instrumental en grup.

#### PREPARATORI I

Edat: 7 anys. 1 h setmanal de llenguatge musical i 1 h setmanal de cant coral o teatre musical\*: 33,40 €/mes

#### PREPARATORI II

Edat: 8 anys. 1 h setmanals de llenguatge musical i 1 h setmanal de cant coral o teatre musical\*: 33,40 €/mes

#### PRIMER

Edat: 9 anys. 1 h 30' setmanals de llenguatge musical i 1 h setmanal de cant coral o teatre musical\*: 40,05 €/mes

#### SEGON

Edat: 10 anys. 1h 30' setmanals de llenguatge musical i 1 h setmanal de cant coral o teatre musical\*: 49,30 €/mes

#### TERCER

Edat: 11 anys. 1h 30' setmanals de llenguatge musical: 49,30 €/mes



## QUART

Edat: 12 anys. 1h 30' setmanals de llenguatge musical: 49,30 €/mes

## (\* ) TEATRE MUSICAL

És una activitat optativa i gratuïta pels alumnes de l'EMG de 6 a 14 anys.

## INSTRUMENT

### INICIACIÓ (opcional)

Edat: 6 anys. 30' setmanals d'instrument col·lectiu: 37,25 €/mes

### PREPARATORI I

Edat: 7 anys. 30' set. d'instrument individual: 57,30 €/mes. Possibilitat de 45' set. d'instrument col·lectiu, 2 persones: 44 €/mes

### PREPARATORI II

Edat: 8 anys. 30' set. d'instrument individual: 57,30 €/mes. Possibilitat de 45' set. d'instrument col·lectiu, 2 persones: 44 €/mes

### PRIMER

Edat: 9 anys. 30' set. d'instrument individual: 57,30 €/mes. Possibilitat de 45' set. d'instrument col·lectiu, 2 persones: 44 €/mes

### SEGON

Edat: 10 anys. 30' set. d'instrument individual: 59,50 €/mes. Possibilitat de 45' set. d'instrument col·lectiu, 2 persones: 44 €/mes

### TERCER

Edat: 11 anys. 30' setmanals d'instrument individual: 59,50 €/mes mes o 45' setmanals d'instrument individual: 73,50 €/mes. Possibilitat de 45' setmanals d'instrument col·lectiu, 2 persones: 44 €/mes

## QUART

Edat: 12 anys. 30' setmanals d'instrument individual: 59,50 €/mes mes o 45' setmanals d'instrument individual: 73,50 €/mes. Possibilitat de 45' setmanals d'instrument col·lectiu, 2 persones: 44 €/mes

## MÚSICA A MIDA

S'adreça a tots aquells nens, joves i adults amb inquietuds musicals. L'EMG ofereix classes a mida tant de llenguatge musical com d'instrument individual o col·lectiu.

- 1 h setmanal de llenguatge musical: 46,25 €/mes
- Instrument individual (a partir de 7 anys):
  - 30' setmanals: 61,75 €/mes
  - 45' setmanals: 88,80 €/mes
  - 60' setmanals: 119,10 €/mes
- 45' setmanals d'instrument col·lectiu (a partir de 7 anys):
  - 2 alumnes: 44 €/mes
  - 3 alumnes: 39,05 €/mes
  - 4 alumnes: 35,95 €/mes
  - 6 alumnes: 24,65 €/mes
  - 8 alumnes: 18,50 €/mes
- 60' setmanals d'instrument col·lectiu (a partir de 7 anys):
  - 6 alumnes: 30,85 €/mes
  - 8 alumnes: 24,65 €/mes

## FORMACIONS

### Jove Orquestra del Gironès (inicial)

Preu: 12,35 €/mes

### Jove Orquestra del Gironès (juvenil)

Preu: 20,55 €/mes

### Escola de Guitarres del Gironès (inicial)

Preu: 12,35 €/mes

### Escola de Guitarres del Gironès (juvenil)

Preu: 17,45 €/mes



# CURSOS DE CATALÀ

## Inscripcions

A l'Ajuntament de Celrà  
(Oficina Atenció al Ciutadà)  
Dimarts 12 de juny, de 17 a 19 h  
Dimarts 19 de juny, de 17 a 19 h

Es requereix un mínim de  
persones inscrites per a la  
realització dels cursos.

Organitza: Ajuntament de Celrà

## CURS INICIAL

Curs adreçat a persones sense coneixements de la llengua catalana que volen adquirir competències d'expressió oral bàsiques per a resoldre situacions comunicatives d'ús habitual.

D'octubre a juny

Els dilluns 18 de 19.30 h\*. Gratuït

## CURS BÀSIC [A2]

Cursos adreçats a persones no catalanoparlants que volen aprendre habilitats de comprensió i producció orals. El nivell del curs que s'organitzarà dependrà del nivell que sol·liciti la majoria de persones que s'hi inscrivin. Hi ha 3 possibles nivells: Bàsic 1, Bàsic 2, Bàsic 3. Prepara l'alumnat per presentar-se per lliure a l'examen oficial de la Direcció General de Política Lingüística.

D'octubre a juny

Dimarts, de 18 a 19.30 h\*. Preu: 15 €

## CURS INTERMEDI [B2]

Curs adreçat a persones que dominen en gran part la llengua oral i que volen millorar la comprensió i l'expressió escrita. El nivell del curs que s'organitzarà dependrà del nivell que sol·liciti la majoria de les persones que s'hi inscrivin. Hi ha 3 possibles nivells: Intermedi 1, Intermedi 2, Intermedi 3. Prepara l'alumnat per presentar-se per lliure a l'examen oficial de la Direcció General de Política Lingüística.

D'octubre a juny

Dimecres, de 18 a 19.30 h\*

Preus: Intermedi {1 i 2}: 40 €, {3}: 55 €

\* L'ajuntament es reserva el dret de modificar els dies de realització dels cursos segons la disponibilitat del personal docent o dels espais municipals

## CURSOS DEL CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA

### CURSOS NIVELL DE SUFICIÈNCIA

Cursos trimestrals presencials a Girona i Salt d'octubre a desembre, de gener a març i d'abril a juny

### CURS NIVELL SUPERIOR - C2 (antic nivell D)

Presencial i a distància.

### CURSOS PARLA.CAT

Cursos en línia i semipresencials  
Sessió informativa: 16 de setembre, a les 12 h, al Consell Comarcal Gironès [c. Riera de Mus, 1A - Girona]. Cal confirmar assistència al telèfon 972 21 32 62

### Informació i inscripcions:

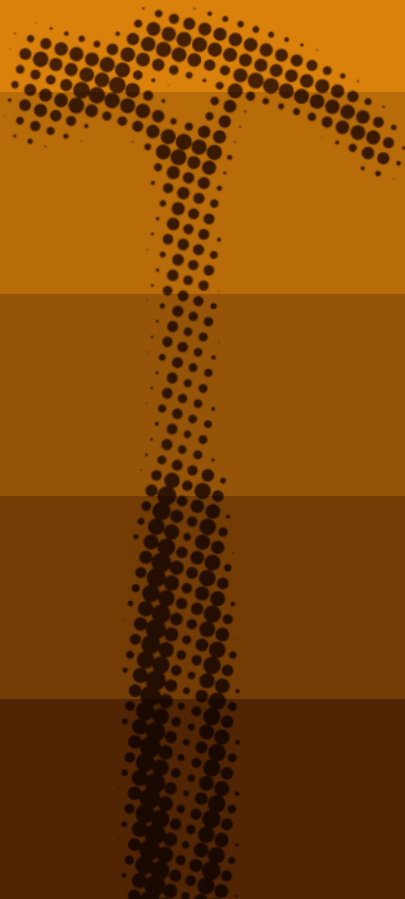
- Centre de Normalització Lingüística de Girona Tel. 972 220 663  
[www.cpnl.cat/girones](http://www.cpnl.cat/girones)
- Servei Comarcal de Català del Gironès Tel. 972 213 262  
[www.cpnl.cat/slc.girona](http://www.cpnl.cat/slc.girona)
- Oficina de Català de Salt Tel. 972 249 191  
[www.cpnl.cat/salt](http://www.cpnl.cat/salt)

## VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

Vols ser voluntari/ària? Vols ser aprenent/a? Participa-hi!

Servei Comarcal de Català  
C/ Riera de Mus, 1-A, Girona  
Tel. 972 213 262  
[girones@cpnl.cat](mailto:girones@cpnl.cat)

# ESPORTS



## Informació i contacte

Pavelló d'Esports  
dilluns i dijous, de 16 a 20 h  
Tel. 972 492 983

Ajuntament de Celrà  
dimarts i divendres de 10 a 14 h  
Tel. 972 492 001

Correu-e: [esports@celra.cat](mailto:esports@celra.cat)

## ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

Del 19 de setembre de 2019  
al 30 de juny del 2020

### Inscripcions:

- Del 3 al 7 de juny de 2019 usuaris/es inscrits la temporada 2018/19
- Del 17 al 20 de juny 2019 noves inscripcions
- Del 2 al 6 de setembre 2019 places restants

Dilluns i dijous, de les 16h a les 20h  
al Pavelló d'Esports.

Dimarts, dimecres i divendres,  
de les 10h a les 14h a l'Ajuntament

Els grups són d'aforament limitat  
i es prioritzarà l'ordre d'inscripció.

NO s'acceptaran inscripcions  
per telèfon, correu electrònic o  
registre d'entrada. S'ha de venir a  
fer la inscripció presencialment a  
l'ajuntament o pavelló d'esports.

• **Quota gimnàs:** 98 €/trimestre  
[dóna dret a poder anar de dilluns  
a dijous a qualsevol activitat  
fisicoesportiva que es porti a terme al  
gimnàs del pavelló, migdia o tarda.]

### • Altres opcions:

**1 h setmanal:** 45 €/trimestre

**2 h setmanals:** 76 €/trimestre

**3 h setmanals:** 94,40 €/trimestre

### 2 h setmanals joves

(fins a 17 anys): 62 €/trimestre

### 2 h setmanals + 65

(65 anys o més): 26 €/trimestre

Per confirmar la plaça caldrà fer el  
pagament de la matrícula per import de  
25 €, que inclou també l'assegurança.

## GINNÀSTICA DE MANTENIMENT I ESTIRAMENTS

Exercicis d'intensitat baixa i moderada fent ús de material divers per aconseguir una millora de la condició física, la coordinació, l'equilibri i la força. Treball específic d'estiraments i mobilitat articular. Amb suport musical.

Dimarts i dijous al gimnàs de Can Ponac

- Grup 1: de 16.30 a 17.30 h
- Grup 2: de 18 a 19 h

## CONDICIONAMENT FÍSIC GENT GRAN

Exercicis d'intensitat moderada, treball de peses, abdominals, step... per millorar la condició física general, la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat. Amb suport musical.

Dimarts i dijous al gimnàs de Can Ponac  
De 19 a 20 h

## G.A.C.

Treball muscular global i de glutis, abdominals i cames. Exercicis d'intensitat moderada i alta amb peses, steps, fitballs, etc. per millorar el to muscular, la força i la flexibilitat. Amb suport musical.

Dilluns i dijous al Gimnàs del pavelló  
d'esports, de 19.30 a 20.30 h

## ZUMBA

Activitat coreografiada al ritme de música llatina mitjançant un treball aeròbic i cardiovascular. Millora la tonificació de tota la musculatura, la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

Dimarts i dijous al Gimnàs de pavelló  
d'esports, de 20.30 a 21.30 h

## ENTRENAMENT FUNCIONAL

Entrenar a partir dels moviments funcionals del cos fent treballar les cadenes musculars i no de manera aïllada. Millora el rendiment físic, coordinació, equilibri i flexibilitat. Amb suport musical.

Dijous al Gimnàs pavelló d'esports, de 17.30 a 18.30 h

## CROSS HIT/ STRONG BY ZUMBA

Entrenament d'alta intensitat, es realitzaran exercicis curts però intensos que milloren la potència, la força, la velocitat i la massa muscular.

Dimarts al Gimnàs del pavelló d'esports, de 19.30 a 20.30 h

## HIT PILATES

Consisteix en combinar exercicis de pilates amb exercicis curts d'alta intensitat. Amb suport musical.

Dilluns al Gimnàs del pavelló d'esports, de 18.30 a 19.30 h

## CICLO INDOOR

Activitat física que es realitza sobre una bicicleta estàtica dissenyada per aquesta activitat a diferents nivells d'intensitat i on predomina un treball cardiovascular. Amb suport musical.

Dimecres al Gimnàs pavelló d'esports, de 19.30 a 20.30 h i de 20.30 a 21.30 h

## CONDICIONS I NORMATIVA DE MATRICULACIÓ A LES ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

- Al fer la inscripció cal presentar les dades personals i full de dades bancàries.
- Si les activitats no arriben a un mínim de 8 d'usuaris/es es suspendran.
- L'àrea d'esports es reserva el dret de modificar o alterar qualsevol activitat programada.
- Els rebuts es domiciliaran trimestralment la primera setmana dels mesos d'octubre, generi abril.
- En cap cas es retornarà l'import de la matrícula o la quota trimestral abonada
- Per donar-se de baixa de les activitats cal omplir i signar la sol·licitud corresponent i fer un registre d'entrada a l'Ajuntament fins el 28 del mes i tindrà efectes a partir del trimestre següent al registre d'entrada municipal. No es tramitarà cap baixa fora del termini establert.
- En cas de donar-se de baixa un cop ha començat el trimestre no es retornarà l'import.

## REDUCCIONS

Podran gaudir d'una reducció les persones del 40% sobre la tarifa les persones amb diversitat funcional física o psíquica amb acreditació de l'ICAS equivalent o superior al 33%.

## ENTITATS ESPORTIVES

*Les persones interessades en la pràctica dels esports es poden adreçar directament a l'entitat organitzadora.*

### CLUB PATINATGE CELRÀ

Horari: dilluns i dimecres, de les 17.15 a les 18.15 h  
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports  
Organitza: Club Patinatge Celrà  
Informació: dilluns i dimecres al pavelló d'esports  
Direcció tècnica: Rut Puigvert  
Contacte: cpcelra@gmail.com

### UNIÓ CULTURAL I ESPORTIVA CELRÀ (futbol)

Lloc: Camp Municipal d'Esports  
Inscripcions i informació: de dilluns a divendres al camp d'esports  
Coordinador del club: Dani  
Contacte: news.ucecelra@gmail.com

### CLUB TOOKADISC ULTIMATE FRISBEE CELRÀ

Lloc: Camp Municipal d'Esports  
Organitza: Ultimate frisbee Celrà  
Informació i contacte: dimecres de les 20.30 a les 22 h al camp d'esports

### CLUB ESPORTIU JOVENTUT CELRÀ (bàsquet)

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports de Celrà  
Inscripcions i informació: dimarts i dijous al Pavelló d'Esports  
Coordinadora: Ariadna  
Contacte: coordinaciocejc@gmail.com

### CLUB TENNIS CELRÀ

Lloc: Pistes Municipal de Tennis  
Inscripcions i informació: de dilluns a divendres a les pistes de tennis  
Coordinador: Albert Roca

### CLUB DE PETANCA DE CELRÀ

Lloc: Pistes Municipals de Petanca (zona esportiva)  
Inscripcions i informació: de dilluns a divendres a les pistes de petanca  
Coordinadors: Jose Suárez i Xevi Suárez  
Contacte: cpcelra@gmail.com

### CENTRE EXCURSIONISTA CELRÀ

Informació i contacte:  
cecelra@hotmail.com

### MULTIESPORTS CELRÀ (Futbol i bàsquet no federat)

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports  
Inscripcions i informació: dimecres, a les 20.30 h al Pavelló d'Esports  
Coordinador: Xevi Vilamitjana  
Contacte: multiesportscelra@gmail.com

### CLUB TENNIS TAULA CELRÀ

Lloc: Pavelló Polivalent de les Piscines  
Inscripcions i informació: dilluns i dimecres, de 19 a 20 h al Pavelló de les Piscines  
Coordinadors: Josep Aguirre i Dídac Aguirre

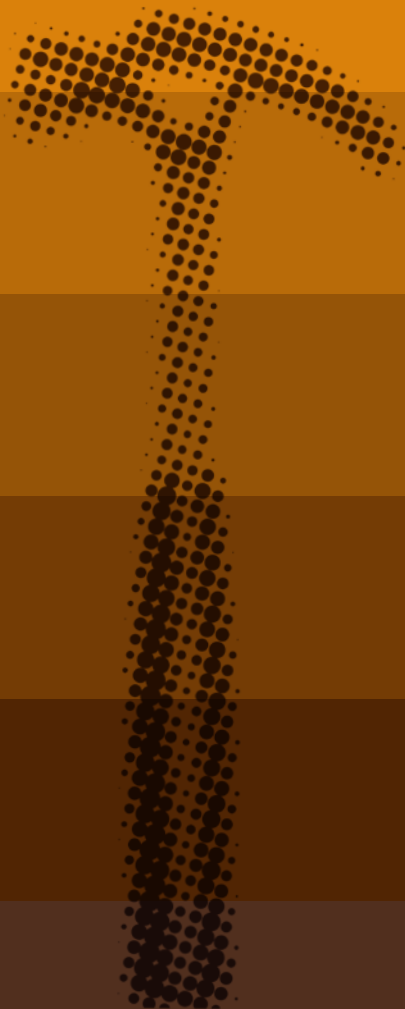
### CLUB RÍTMICA CELRÀ (Gimnàstica rítmica)

Lloc: pavelló d'esports i gimnàs de l'institut  
Inscripcions i informació: dimarts de 17 a 18h al gimnàs de l'IES i els dimecres de 17 a 18h al pavelló d'esports  
Coordinadora: Rocio Nieto  
Contacte: clubritmicacelra@gmail.com

### JUDO CLUB CELRÀ

Lloc: Gimnàs del Pavelló d'Esports  
Dimecres i divendres  
Inscripcions i informació: divendres al pavelló d'esports

# ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN





## INFORMACIÓ SOBRE L'ACCÉS ALS SERVEIS I LES ACTIVITATS

### Oficina Municipal d'Atenció a les Persones (Segon pis de Can Ponac)

Carrer La Fàbrica, 31, Celrà  
Tel. 972 492 200 o per correu  
electrònic: gentgran@celra.cat

#### Horaris d'atenció:

Dilluns, de 15 a 19 h  
Dimarts, de 9 a 14 h  
Dimecres, de 9.30 a 13.30 h  
i de 14 a 19 h  
Dijous, de 15.30 a 18.30 h

#### Lloc de les activitats i serveis:

Casal de la Gent Gran Can Ponac

## ACTIVITATS REHABILITADORES I ASSISTENCIALS

### SERVEI D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA

- Acompanyament i tractaments no farmacològics a pacients i a les seves famílies.
- Atenció psicològica a familiars, seguiment i suport als processos d'ingrés a residències i centres de dia.
- Suport emocional a Gent gran i famílies.
- Grups de suport de cuidadors/es.

### ESPAI RESPIR

Un espai dirigit per a professionals on s'ofereixen dinàmiques d'activació física, cognitiva i de socialització per a persones grans amb necessitats específiques de nivell lleu i moderat.

Dimarts, dijous i divendres, de 10 a 13 h  
Professionals: Equip de Jubilus  
Gratuït

### SERVEI TRANSPORT ADAPTAT

Adreçat a persones grans amb mobilitat reduïda que no disposen de cap suport familiar o professional per a facilitar l'accés al Servei Respir.

Servei d'anada i tornada  
Dimarts i dijous  
Gratuït

## TALLER DE NARRACIÓ ORAL

Taller de promoció de la lectura per a gent amb problemes visuals o degeneratius que són apassionats de la lectura però que per si sols no poden fer l'activitat.

Primer i tercer dijous de cada mes  
(inici: a partir de setembre)  
dins el Servei Respir  
Gratuït

## TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Programa d'activació cerebral adreçat a persones amb deteriorament cognitiu lleu/moderat, i dissenyats per alentir el procés cap a la dependència i mantenir les capacitats mentals no afectades. Amb coordinació amb l'Àrea Bàsica de Salut.

S'adreça a persones que han patit un traumatisme craniocèfal, accident vascular, malalties degeneratives o amb patologies associades  
Cal indicació terapèutica prèvia

Dimarts, de 10.15 a 11.15 h  
(dins el Servei Respir)  
i dimecres de 16 a 17 h  
Professional: Psicòleg col·legiada de Jubilus  
Gratuït

## SERVEI MUNICIPAL D'ATENCIÓ A DOMICILI (SMAD)

Serveis de cura específics o continuats a la persona amb l'objectiu de facilitar la seva estada al domicili, promoció de l'autonomia i la prevenció de la dependència.

Dilluns, dimecres i divendres, de 8 a 12 h  
Professionals: Equip de Jubilus  
Accés al servei: derivació de Serveis Socials, CAP de Celrà i Oficina Municipal d'Atenció a les Persones  
Lloc: a domicili. Gratuït

## REVISIONS AUDITIVES

Revisions auditives gratuïtes per detectar possibles trastorns auditius i posar-hi solució.

Demanar hora a través de l'Oficina Municipal d'Atenció a les Persones  
Gratuït

## ACTIVITATS PREVENTIVES, FORMATIVES I LÚDIQUES

### TALLER DE MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

Programa lúdic/preventiu/terapèutic per promoure el manteniment i millora de la memòria, dissenyat per a conèixer el seu funcionament i exercitar-la.

Dilluns, de 16 a 17 h  
i de 17 a 18 h (dos grups)  
Professional: Educadora social col·legiada de Jubilus  
Adreçat a majors de 60 anys  
Gratuït

### MENTAL FITNESS

Programa lúdic i preventiu per a entrenar amb estratègies que fomenten agilitat cerebral.

Dilluns, de 18 a 19 h  
Professional: Educadora social col·legiada de Jubilus  
Adreçat a persones a partir de 60 anys  
Gratuït

## SMART AVIS

Iniciació a les noves tecnologies portàtils de nova generació (tauletes i mòbils). Espai per resoldre dubtes bàsics sobre el funcionament dels nous sistemes operatius en telefonia mòbil o bé en tauletes.

Els dijous (cada 15 dies)

De 16.30 a 17.30 h

Professional: Educadora social col·legiada de Jubilus. Gratuït

## XERRADES

Conferències/debat obertes a tothom sobre diferents temàtiques vinculades a la salut i a la gent gran.

Dates i horaris: consultar agenda mensual

Professional: segons temàtica. Gratuït

## ALFABETITZACIÓ DIGITAL

Activitat per a facilitar la primera immersió als coneixements bàsics del funcionament de l'ordinador.

Dimecres, de 10.30 a 11.30 h.

Professional: Educadora social col·legiada i dinamitzadora de Jubilus. No cal experiència. Gratuït

## GOOGLE PER AL DIA A DIA

Aprendre l'ús de les diferents aplicacions de Google: Calendar, Maps, Gmail, Drive...

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h.

Professional: Educadora col·legiada i dinamitzadora de Jubilus. Gratuït

## JOC DE PANTALLES

Aprendre a transferir arxius multimèdia entre diferents dispositius: ordinador, smartphone, tauleta i tots els accessoris necessaris.

Dimecres, de 11.30 a 12.30 h.

Professional: Educadora col·legiada i dinamitzadora de Jubilus. Gratuït

## ANGLÈS PER GENT GRAN

Activitat formativa adreçada a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se en l'aprenentatge de l'anglès de manera lúdica i participativa.

Horari: 1h setmanal, a concretar dia

Preu: 28 € per cada bloc de 8 sessions

## CAMINADES PER CELRÀ

Activitat oberta a tothom per a afavorir la promoció de la salut física, la interacció social, el contacte amb l'entorn natural i el patrimoni del municipi de Celrà.

Tercer dimecres de cada mes

(consulteu l'agenda mensual)

Professional: Educadora social col·legiada de Jubilus. Gratuït

## SORTIDES ALS CINEMES OCINE

Primer dimecres de cada mes

Adreçades a majors de 65 anys

Preu: 3 € per entrada

## ACTIVITATS ESPECIALS

Durant el curs 2019-2020 s'organitzaran un seguit d'activitats especials com a eina de participació comunitària, de vincle i arrelament al municipi, de cohesió social i de porta oberta als espais municipals.

Dates i horaris: consultar

l'agenda mensual

Professional: segons temàtica

Obert a tothom

# CONTACTES D'INTERÈS

## AJUNTAMENT DE CELRÀ

Carretera de Juià, 48 - 17460 Celrà  
Tel. 972 492 001 / Fax 972 492 788  
ajuntament@celra.cat – www.celra.cat  
Horaris: de dilluns a divendres, de  
8.30 a 14.30 h. Tardes de dimarts  
a dijous, de 16.30 a 19 h

## ÀREA DE JOVENTUT - LOCAL JOVE

Plaça de l'Església, 7 - 17460 Celrà  
Tel. 637 431 553 – joventut@celra.cat  
www.joventut.celra.cat  
Facebook.com/celrajove  
Horari: Horari: de dilluns  
a dijous, de 16 a 19 h

## ÀREA DE CULTURA

Teatre L'Ateneu de Celrà - 1r pis  
Plaça Estatut, 1 - 17460 Celrà (a partir  
de juliol de 2019) Tel. 872 723 265  
cultura@celra.cat – www.celra.cat  
Horari: de dilluns a divendres,  
de 9 a 14 h i dijous de 15 a 19 h

## BIBLIOTECA MUNICIPAL

Centre Cultural La Fàbrica  
Tel. 972 494 141 – biblioteca@celra.cat  
www.celra.cat/biblioteca  
De setembre a juny: Matins: dilluns,  
dimecres i dissabte, de 9.30 a 13.30 h  
Tardes: de dilluns a divendres, de 16 a 20 h  
Juliol i agost: Matins: dilluns, dimecres  
i divendres, de 9.30 a 13.30 h  
Tardes: de dilluns a dijous, de 16 a 20 h

## ÀREA D'EDUCACIÓ

Carretera de Juià, 48 - 17460 Celrà  
Tel. 972 492 001 / Fax 972 492 788  
educacio@celra.cat – www.celra.cat  
Horaris: de dilluns a divendres,  
de 9 a 14.30 h, tardes a convenir.

## ÀREA DE PROMOCIÓ ECONÒMICA

C/ de les Bòbiles, 9 - 17460 Celrà  
Tel. 972 492 567 / Fax 972 494 650  
promoeco@celra.cat – www.celra.cat  
Horaris: dilluns, de 16.30 a 19 h,  
dimarts i dijous, de 9 a 14 h

## ESCOLA MUNICIPAL DE DANSA DE CELRÀ

C/ Països Catalans s/n - 17460 Celrà  
Tel. 972 492 658  
escoladedansa@celra.cat  
www.escoladedansa.celra.cat  
Horaris: de dilluns a divendres,  
de 16.30 a 20.30 h  
i dimarts, de 10 a 12.30 h

## AULA DE CELRÀ DE L'ESCOLA DE MÚSICA DEL GIRONÈS

Consell Comarcal del Gironès  
Riera de Mus 1 A - 17003 Girona  
Tel. 972 213 262 / Fax 972 213 573  
emg@girones.cat – www.emg.cat  
Horaris: de dilluns a divendres, de 10 a 14 h

## OFICINA MUNICIPAL D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE CELRÀ

Gestionada per Jubilus Grup  
c/ Fàbrica 31 - 17460 Celrà  
Tel. 972 49 22 00 – gentgran@celra.cat  
Horaris d'atenció:  
Dilluns, de 15 a 19 h  
Dimarts, de 9 a 14 h  
Dimecres, de 9.30 a 13.30 h i de 14 a 19 h  
Dijous, de 15.30 a 18.30 h

## ÀREA D'ESPORTS

Pavelló Municipal d'Esports  
Pins d'en Ros s/n - 17460 Celrà  
Tel. 972 492 983 / Fax 972 493 661  
esports@celra.cat – www.esports.celra.cat  
Horaris: dilluns i dijous, de 16 a 20 h  
i dimecres, de 10 a 14 h al pavelló  
municipal, i dimarts i divendres,  
de 10 a 14 h, a l'ajuntament



Ajuntament de Celrà



Diputació  
de Girona

## RECICLA'M

Fixa't que estic fet  
d'espiral (contenedor groc)  
i paper (contenedor blau)

