

CASAL DE CULTURA // INFORMACIÓ TALLERS 2014-2015

INFORMACIÓ GENERAL

Per tal de dur a terme qualsevol dels tallers programats, caldrà que s'hagin formalitzat les inscripcions de la meitat de les places que s'ofereixen. Tanmateix, en finalitzar cada trimestre, en aquells tallers on es produeixin baixes més enllà del 50% de les places que s'ofereixen l'Ajuntament es reserva el dret de considerar la continuació del taller.

CALENDARI CURS 2014-2015

L'inici del curs serà dilluns 6 d'octubre.

- **1r trimestre:** del 6 d'octubre al 19 de desembre. Excepte els tallers de balls de saló, balls en línia i balls llatins, que començaran el 13 d'octubre.
- **2n trimestre:** del 8 de gener al 27 de març
- **3r trimestre:** del 7 d'abril al 19 de juny

Tancament en dies festius: 11 i 22 de setembre, 1 i 8 de desembre, del 30 de març al 6 d'abril (Setmana Santa), 1 de maig.

1. PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS

- Del 14 de juliol al 29 d'agost, a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC) de l'Ajuntament de Montornès del Vallès, de dilluns a divendres, de 8 a 15 h. Caldrà omplir la butlleta de preinscripció facilitada a l'OAC.
- De l'1 al 5 de setembre de 2014, al Casal de Cultura, de dilluns a divendres de 16 h a 20 h. Caldrà omplir la butlleta de preinscripció facilitada al Casal de Cultura.

L'ordre de presentació de les preinscripcions no garantirà la plaça.

2. SORTEIG

El 15 de setembre a les 19 h, al Casal de Cultura es realitzarà el sorteig d'aquells tallers que tinguin més demanda que places.

Tindran preferència les persones empadronades a Montornès.

Per saber si teniu plaça en el taller on heu fet la preinscripció, cal que consulteu les llistes d'admesos, que es penjaran el 17 de setembre a la [recepció del Casal de Cultura](#) i al web municipal: www.montornes.cat.



3. FORMALITZACIÓ DE LES INSCRIPCIONS

Per iniciar el curs cal formalitzar les inscripcions al [Casal de Cultura](#) entre el **17 i el 26 de setembre**.

Per formalitzar les inscripcions caldrà aportar la **documentació següent**:

- Full d'inscripció (al Casal de Cultura o bé al web municipal www.montornes.cat)
- Fotocòpia del DNI/NIE.
- Fotocòpia del full del compte corrent on figuri el titular.
- A més, si es té dret a alguna bonificació, caldrà aportar-ne una còpia del títol vigent.

En el cas de les **inscripcions per als tallers infantils**, a més caldrà aportar:

- Fotocòpies del DNI pare/mare o tutor/a legal.
- Fotocòpies de la targeta sanitària del menor.

Cal tenir en compte:

- No s'agafarà cap inscripció incompleta (que no porti tota la documentació).
- Llista d'espera: En cas de baixa dels inscrits o d'ampliació de les places d'un grup, es trucarà per estricte ordre les persones que no hagin obtingut plaça al sorteig.
- **Bonificacions (regulades per ordenança municipal)**: 25 % de descompte sobre el preu de l'activitat i no acumulable amb el carnet jove, carnet de família nombrosa, carnet de família monoparental i certificat de la condició d'aturat/da vigents.

L'usuari/a haurà d'aportar a la recepció del Casal de Cultura les renovacions dels documents que donen dret a bonificació. En cas contrari, es deixarà de bonificar el taller quan finalitzi la vigència.

- **Material fungible**: Es cobrarà una quota de **5 €** en concepte de **material fungible** en aquells tallers que porten **un asterisc (*)**. Aquesta aportació es carregarà en el cobrament de la primera mensualitat, i excepcionalment en una segona ocasió, sempre i que hagi transcorregut un mínim de 3 mesos de l'inici del taller.

- **Rebut**: Els rebuts mensuals es cobraran sempre íntegrament mitjançant rebut domiciliat a mes vençut, en el número de compte bancari facilitat.

COM DONAR-SE DE BAIXA D'UN CURS?

La comunicació de baixa s'ha de sol·licitar al [Casal de Cultura](#), **abans del dia 5 de cada mes** (o el dia hàbil posterior, en cas que sigui festiu). No complir aquest requisit implicarà el cobrament del rebut del mes següent.

Si creieu que després de donar-vos de baixa, se us ha cobrat un rebut indegudament, recomanem no tornar-lo, sinó que ho comuniqueu al Casal, on us informaran dels tràmits a seguir en aquest cas. La devolució d'un rebut pot suposar un increment de fins un 20%.

Qualsevol situació no prevista serà resolta per l'entitat organitzadora.

CASAL DE CULTURA // CALENDARI D'INSCRIPCIÓ

	DATES I LLOC	DOCUMENTACIÓ
Preinscripcions	14/07 a 29/08 OAC (Ajuntament), de 8 a 15 h	Full preinscripció a l'OAC
	01/09 a 05/09 Casal de Cultura, de 16 a 20 h	Full preinscripció al Casal de Cultura
Sorteig	15/09 Casal de Cultura, 19 h	Número de preinscripció
Exposició llistes	17/09 a 26/09 (Casal de Cultura i www.montornes.cat)	Les llistes es publicaran per número de preinscripció.
Formalització inscripcions	17/09 a 26/09 al Casal de Cultura, de 16 a 20 h	Full d'inscripció i la documentació detallada al punt 3 de la pàgina 2.
Inici dels tallers	06/10/14 13/10/14: balls de saló, balls llatins i balls en línia	

SALES D'EXPOSICIONS // INFORMACIÓ I RESERVES

// Sala Can Xerracan i Sala Riu Mogent del Casal de Cultura //

Contacteu al telèfon 93 572 17 19 o bé casalcultura@montornes.cat

// Esc@ales d'art a la Biblioteca //

Contacteu al telèfon 93 568 65 30 o bé b.montornes@diba.cat



CASAL DE CULTURA // OFERTA DE TALLERS 2014-2015

DANSES

// Balls de Saló //

Conjunt de balls diferents que es ballen en parella, de manera coordinada i seguint el ritme de la música. Cal venir amb parella.

Nivell inicial: dijous de 21.30 a 22.30 h

Nivell avançat: dijous de 20.30 a 21.30 h

Preu: 10 €/mes (1 h/setmana)

// Balls llatins //

Branca dels balls de saló on s'aprèn i es practica la batxata, la salsa, el rock'n roll i la roda cubana. Cal venir amb parella.

Nivell inicial: dimecres de 21.30 a 22.30 h

Nivell avançat: dimarts de 20.30 a 21.30 h

Preu: 10 €/mes (1 h/setmana)

// Balls en línia //

Aprentatge de diferents coreografies, totes amb diferents estils i ritmes. Hi ha molts moviments de cames, voltes, desplaçaments i coordinació amb la resta del grup. No cal parella.

Nivell inicial: dilluns de 20.30 h a 21.30 h

Nivell avançat: dimecres de 20.30 a 21.30 h

Preu: 10 €/mes (1 h/setmana)

// Dansa del ventre //

S'aprenen els passos bàsics de la dansa del ventre mitjançant un treball corporal per prendre consciència del cos i poder treballar bloquejos personals. Alhora que s'interpreta la música, es deixen enrere prejudicis i vergonyes i es converteix en una experiència alliberadora i divertida. Al nivell avançat s'afegeix un grau més de dificultat, creant combos nous.

Nivell inicial: dimarts de 17.30 a 19 h

Nivell avançat: dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 12 €/mes (1.50 h/setmana)

ARTS I MANUALITATS PER ADULTS

// Restauració de mobles i metalls* //

Taller on l'usuari/ària pot reparar, transformar o entapissar les seves pròpies peces. Cal portar una bata i guants forts per treballar.

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 15,33 €/mes (2 h/setmana)

Dimecres de 18 a 21 h

Preu: 23 €/mes (3 h/setmana)



CASAL DE CULTURA // OFERTA DE TALLERS 2014-2015

// Pintura* //

En aquest taller es practica:

- **Dibuix artístic:** teoria i pràctica, amb llapis i carbonet, per adquirir els coneixements dels volums i descobrir el llenguatge del color.
- **Pintura:** coneixements bàsics, tècniques pictòriques, profunditats amb el color. Potenciació del desenvolupament de la pròpia personalitat a través de l'art!

Dilluns i dimecres de 15.30 a 17.30 h

Dilluns i dimecres de 19 a 21 h

Dimarts i dijous de 18 a 20 h

Preu: 24 €/mes (4 h/setmana)

Dimarts de 16 h a 18 h

Preu: 13 €/mes (2 h/setmana)

// Ceràmica* //

Es treballa el fang amb volum i pla. S'aprèn a fer esmalts i a personalitzar-los, a decorar les peces, a esgrafià, a fer murals i bijuteria.

Dimarts de 19 a 21 h

Dijous de 19 h a 21 h

Preu: 13 €/mes (2 h/setmana)

ARTS I MANUALITATS PER INFANTS

// Pintura infantil* //

En el taller s'intenta fomentar l'interès per l'art en els més petits. Es treballen tècniques bàsiques en pintura i dibuix (llapis, carbonet, aquarel·les, pintura al tremp...) sobre diferents suports. Es treballa seguint una metodologia lúdica i educativa.

Dilluns de 17.30 a 19 h (Edat 6 a 9 anys)

Dijous de 17.30 a 19 h (Edat 9 a 15 anys)

Preu: 10 €/mes (1,50 h/setmana)

// Ceràmica infantil* //

Es treballa el fang amb volum i pla. S'aprèn a fer esmalts i a personalitzar-los, a decorar les peces, a esgrafià, a fer murals i bijuteria.

Dimarts de 17.30 a 19h (Edat 5 a 12 anys).

Preu: 10 €/mes (1,50 h/setmana)



TECNOLOGIA

// Fotografia digital //

Nivell inicial:

Introducció a la història de la fotografia. La càmera fotogràfica. Diafragma i profunditat de camp. Velocitat d'obtenció i moviment. Sensibilitat ISO. Ajustaments i maneig de la càmera. Maneres d'enfocament. L'equip del fotògraf. La llum i el seu mesurament. El color i l'equilibri de blancs. Principis de composició. Es faran sortides fotogràfiques.

Nivell inicial: dilluns de 19 a 21h

Preu: 16 €/mes (2 h/setmana)

Nivell avançat:

Història de la fotografia. Conceptes bàsics. Ús de la càmera en mode manual. Il·luminació. Utilització del flaix extern. Utilització de diferents tècniques avançades i l'aplicació d'accessoris. Llegir l'histograma. Disparar en RAW. Revelar digitalment els arxius RAW. Fotografia nocturna. Blanc i negre. Tractament d'imatges. Projecte trimestral. Es faran sortides fotogràfiques.

Nivell avançat: dimecres de 19 a 21 h

Preu: 16 €/mes (2 h/setmana)

// Informàtica //

Curs general on es treballa tot allò relacionat amb el món de la informàtica: coneixement de l'ordinador i les seves parts, internet com a eina de treball, de consulta i de comunicació, el correu electrònic com a mitjà de comunicació, etc.

Nivell inicial: divendres de 15.15 a 16.45 h

Nivell mig: dilluns de 15.15 a 16.45 h

Nivell mig: dimarts de 15.15 a 16.45 h

Nivell mig: dijous de 15.15 a 16.45 h

Preu: 14,50 €/mes (1.50 h/setmana)



TASTA

// Cuina //

Taller de cuina saludable a nivell d'iniciació, on s'elaboraran tant primers plats i segons, com postres.

De dimarts, de 19 a 21 h

De dimecres, de 19 a 21 h

De dijous, de 19 a 21 h

Preu: 20 €/mes (2 h/setmana. Inclou el cost d'aliments)

CASAL DE CULTURA // OFERTA DE TALLERS 2014-2015

// Tast de vins (trimestral, d'octubre a desembre)* // NOU!!

Taller per endinsar-se al món del vi i la seva cultura. Fent especial menció a la DO d'Alella, es coneixeran i tastaran les diferents DO de Catalunya i Espanya, s'explicaran les característiques de cada varietat de raïm, amb vins negres, rosats, blancs i escumosos.

Divendres, de 19 a 20.30 h.

Preu: 20 €/mes (1.50 h/setmana. Inclou els vins a tastar)

SALUT

// Meditació //

Es practiquen mantres, exercicis energètics, de respiració i relaxació.

Divendres, de 19 a 20.30h

Preu: 11 €/mes (1.50 h/setmana)

// Gimnàstica hipopressiva per al reforçament del sòl pelvià per a dones // NOU!!

El sòl pelvià és una zona del cos habitualment desconeguda i sovint oculta, no obstant això una bona salut dels seus músculs és fonamental per totes les funcions corporals en què participen (continència urinària i fecal, defecació, relacions sexuals, suport de les vísceres pèlviques, part, i estabilitat lumbo pèlvica...). Aquest taller no és indicat per al període de la quarantena.

Amb el suport de la Regidoria Polítiques d'Igualtat.

Dimecres, de 15.15 a 16.30 h

Preu: 10 €/mes (1.25 h/setmana)



Regidoria d'Igualtat

// Pilates //

Mètode de gimnàstica per estirar i enfortir el cos, donant una especial atenció a la simetria i l'alineació. Sis són els principis que defineixen aquest mètode: concentració, control, centre, fluïdesa, precisió i respiració. També, es treballen els abdominals hipopressius. No recomanat per persones hipertenses, amb hèrnies abdominals, umbilicals, inguinals, ni per dones embarassades o en quarantena.

Dilluns i dimecres de 15.15 a 16.30 h

Dimarts i dijous de 15.15 a 16.30 h

Dimarts i divendres de 15.15 a 16.30 h

Preu: 20 €/mes (2.50 h/setmana)

Divendres de 15.15 a 16.30 h

Preu: 11 €/mes (1.50 h/setmana)

CASAL DE CULTURA // OFERTA DE TALLERS 2014-2015

// Ioga //

El ioga és un exercici complet per al cos i la ment. Es treballa molt la respiració, la capacitat de concentrar-se i la relaxació.

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19 h

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 20 €/mes (3 h/setmana)

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 11 €/mes (1.50 h/setmana)

// Tai-txí //

La pràctica del tai-txí a llarg termini té efectes favorables sobre la promoció del control i l'equilibri, flexibilitat i salut cardiovascular. En el taller, es practica el tai-txí i el Qui-gong i s'aprèn de forma progressiva.

Dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 11 €/mes (1.50 h/setmana)

COSTURA

// Taller de patchwork //

Amb aquest taller no llençaràs mai més la roba o els retalls! Entre d'altres, es confeccionarà una bossa amb la tècnica de *log cabin* i apendrem a fer aplicacions amb fliselina Steam-A-Seam2, amb punt de festó. Els materials els ha de portar cada participant.

Nivell inicial: dimarts de 19 a 20.30 h

Nivell avançat: dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 10 €/mes (1.50 h/setmana)

// Apunta't a fer punt //

Es consolida aquest punt de trobada per aprendre de les més sàvies i expertes aquells punts o brodats que sempre havíem volgut aprendre.

Les dones dels Casals de la Gent Gran de Montornès Nord i del Centre continuaran venint per a resoldre dubtes relacionats amb el punt i la costura en general. Es pot venir amb canalla.

Dimarts de 17 a 19 h

Taller gratuït



BIBLIOTECA // ACTIVITATS OCTUBRE –JUNY

// PARLEM ANGLÈS EN TÀNDEM //

Una hora setmanal de conversa en anglès. Cada 10 minuts canviaràs de parella per fomentar la parla activa amb diferents nivells de coneixements i pronunciacions. Cal un nivell intermedi per possibilitar la conversa. [Cada dimarts a les 18.30 h](#)

// PARLEM ANGLÈS EN TÀNDEM JUVENIL //

La mateixa activitat també es fa per a alumnes de 3r d'ESO fins a 2n de Batxillerat. [Un divendres al mes.](#)

// PARLEM DE LLIBRES EN TERTÚLIA //

Escollar i parlar de llibres per conèixer diverses opinions, en ocasions també per parlar-ne amb l'autor. La tertúlia comença amb la reflexió de la Dolors Taulats, a partir de la qual podràs si vols aportar el teu parer. [Cada primer dimecres de mes a les 18 h](#) Si no tens el llibre te'l deixem.

// HA NASCUT L'ARBRE DE LES HISTÒRIES //

Si tens entre 8 i 12 anys seràs molt benvingut al nou club. Lectures per enamorar-te, per trobar l'amistat, per gaudir de la fantasia. Coordinat per la Yolanda Martínez. [Un divendres al mes a les 17.30 h.](#) Si no tens el llibre te'l deixem.

// PER PRACTICAR EL CATALÀ LLEGIT I PARLAT //

Un espai per als aprenents de català o perquè simplement t'agrada parlar de llibres. Llegir per després parlar amb el grup. [Un dijous al mes a les 9.30 h amb la tècnica de català, Reyes Barragán.](#) Si no tens el llibre te'l deixem.

// AMB UN RACÓ PER ALS VOLUNTARIS DE CATALÀ //

Si formes part del grup de voluntariat de català, a la segona planta hi tens un espai reservat per a les trobades amb la teva parella lingüística. [Els dilluns de 15.15 a les 18 h](#)

// ELS DILLUNS, UNA HORA DEL CONTE //

Cada dilluns lectiu a les 18 h una nova sessió d'imaginació i bon rotllo amb les històries que expliquen la Mercè Rubí o la Mon Mas. [Per a infants de 3 a 8 anys.](#)

// CONTES A MIDA DELS MÉS PETITS A L'HORA MENUDA //

Històries pensades expressament per a infants de 0 a 3 anys, un públic petit que aprèn ràpidament. [Els contes els explica la Mercè Rubí un dimecres al mes a les 17.30 h](#)

// EMPRENEDORIA A MONTORNÈS //

Formació per gestionar o per començar a donar forma a una idea de negoci. Per a persones amb inquietuds que desitgeu adquirir habilitats i descobrir potencialitats, amb o sense projecte empresarial o idea de negoci. En col·laboració amb el departament municipal de Promoció Econòmica.

// EXPOSICIONS DE PINTURA A LES ESC@LES D'ART //

Exposicions quinzenals d'obra pictòrica a càrrec d'alumnes del Taller de pintura del Casal de Cultura.

[Tret de l'hora del conte del dilluns, cal inscripció per a totes les activitats.](#)



[Posa atenció a les noves activitats trimestrals que s'aniran publicant al Facebook: cuina, packager, personal shopper, tallers de manualitats de Nadal, etc.](#)

OFICINA DE CATALÀ DE MONTORNÈS DEL VALLÈS

// CURSOS DE CATALÀ //

Vine i informa-te'n. Si no saps quin és el teu nivell, podem fer-te una prova de col·locació.

Inscripció per a nous alumnes:

Del 17 al 30 de setembre

De dilluns a dijous de 10 a 13 h i de 16 a 19.30 h

Divendres de 10 a 13 h

Inici dels cursos 1 d'octubre. Segon període d'inscripcions: del 9 al 13 de febrer de 2015



// CLUB DE LECTURA FÀCIL //

Activitat oberta a tothom. Organitzat conjuntament amb la Biblioteca de Montornès, està adreçat a persones que coneixen poc la llengua catalana i volen millorar-ne la comprensió lectora i l'expressió oral. **Trobada a la Biblioteca un dijous al mes de 9.30 a 11.00. Inici 29 d'octubre.**

// VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA //

Voluntaris i voluntàries que parlen català dediquen una part del seu temps a conversar amb persones interessades a agafar fluïdesa en aquesta llengua. Vine i informa-te'n.



Pàgina de Facebook del Voluntariat per la Llengua del Vallès Oriental

// ACTIVITATS DIVERSES //

L'Oficina de Català organitza al llarg de l'any activitats de tipus cultural obertes a tothom. Podeu seguir-nos a la nostra pàgina de Facebook.



Pàgina de Facebook de l'Oficina de Català

HORARI DE L'OFICINA DE CATALÀ A PARTIR DE L'OCTUBRE

De dilluns a divendres de 10 a 13 h i dimarts i dijous també de 16.30 a 18.30 h

montornes@cpnl.cat

<https://www.facebook.com/oficina.catala.montornesdelvalles>

www.cpnl.cat



Ajuntament de
Montornès del Vallès

Més informació a www.montornes.cat


Casal de Cultura

Av. Mogent, 2
De dilluns a divendres
de 15 a 21 h
Tel. 93 572 17 19
casalcultura@montornes.cat



Can Parera, 34
De dilluns a divendres
de 15 h a 20.30 h
Dijous de 9.30 h a 13 h
Dissabtes: de 10 h a 13 h
(tancat del 21 de juny
al 27 de setembre)
Tel. 93 568 65 30
b.montornes@diba.cat




 Pàgina de Facebook
de la Biblioteca



Av. Mogent, 2 (Casal de Cultura)
De dilluns a divendres de 10 a 13 h
dimarts i dijous de 16.30 a 18.30 h
montornes@cpnl.cat
www.cpnl.cat



 Pàgina de Facebook
de l'Oficina de Català