

centre de formació permanent

TRES ROQUES

programació 2012 / 2013

gener / febrer / març



Av. Puig i Cadafalch / Foto: Eva Parey



Ajuntament de Mataró
Institut Municipal
d'Educació

ÍNDEX PROGRAMACIÓ

CURSOS I TALLERS / HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

Les dones i la música clàssica	05
Monogràfic J.S.Bach, música sublim.....	05
Taller de guió cinematogràfic.....	06
Curs de cinema japonès.....	06
Conversa en francès. Nivell intermedi (B1).....	06
Conversa en alemany. Nivell inicial	07
Conversa en italià. Nivell inicial	07
Curs d'anglès. Nivell inicial	07
Conversa intermedi/alt anglès: Parlem d'actualitat	08
Egipte i Mesopotàmia als museus d'Europa	08

CURSOS I TALLERS / CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

Conservants NATURALS i conserves casolanes	09
Introducció al món de les olors i les fragàncies	09
Horticultura ecològica.....	10
Iniciació a la jardineria sostenible.....	10
Educador ambiental.....	10
Curses populars.....	11
Astronomia: tan fàcil com mirar el cel	11

CURSOS I TALLERS / EXPRESSIÓ

Entreteniment, creativitat i comunicació amb el joc.....	12
Expressar-se en públic i tècniques de narració oral.....	12
Iniciació a l'escriptura creativa de relats curts.....	12
Què estàs llegint?	13
Curs bàsic de grafologia.....	13
Introducció a l'aquarel·la.....	13
Ceràmica: tècniques manuals de construcció i acabats.....	14
Iniciació a la joieria	14
Cera perduda en joieria.....	14
Taller de restauració de mobles	15
Dissenya la teva pròpia roba.....	15

CURSOS I TALLERS / RECURSOS

Curs de creació fotogràfica	16
Fotografia digital. Nivell bàsic	16
Curs de il·luminació en retrat	17

Iniciació al vídeo amb càmera rèflex/video HDDSLR.....	17
Fotografia digital. Nivell 2.....	18
Foto a peu del carrer	18
Taller de foto i cuina	18
Fotografia de natura	19
Taller de fotografia nocturna	19
Aprèn a retocar les teves fotos.....	19
ACTIC 1: iniciació a la informàtica.....	20
ACTIC 2: iniciació a Internet.....	20
ACTIC 3: informàtica avançada 1	20
ACTIC 4: informàtica avançada 2	21
ACTIC 5: preparació per al nivell avançat d'ACTIC.....	21
Torna't expert en els fulls de càlcul.....	21
Utilitzar Facebook, Twitter i altres plataformes socials.....	22
Creació del teu propi bloc	22
Patronatge i costura	22
Tècniques de costura: aprèn a cosir.....	22

CURSOS I TALLERS / SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

L'equilibri en l'alimentació.....	23
Curs d'arrossos.....	23
Menús per menys de QUATRE euros	24
Canviar els hàbits alimentaris: cuina macrobiòtica i vegetariana.....	24
Cuina i salut. Cuinem per viure millor	24
Cuina de mercat: fresca, propera i simple	25
Iniciació a la pastisseria.....	25
Postres creatives.....	25
Iniciació al ioga i la meditació.....	26
Ioga i meditació nivell II.....	26
Iniciació al tai-txi.....	26
Reeducació de la postura.....	27
Intel·ligència emocional.....	27
Comunicació assertiva per millorar les teves relacions	27
Resolució de conflictes.....	28
Guanya el pols a l'estrès.....	28

ALTRES ACTIVITATS / SEGON TRIMESTRE CURS 2012-2013

Exposició del curs creació fotogràfica de la Xènia Solà.....	29
Exposició del curs fotografia a peu de carrer de l'Eva Parey	29
“El dissabte fem un vermut amb...”	30



PERÍODE DE SOL·LICITUD D'INSCRIPCIONS

Del 5 al 19 de desembre 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'inscripció.

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/tresroques**
- **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 2038 6697 78 6400001023 de Bankia un cop publicades les llistes, el 21 de desembre, amb l'acceptació i realització de l'activitat.

La **data límit** per fer l'ingrés és el **8 de gener de 2013**. Cal indicar nom i cognoms i activitat en el concepte de l'ingrés.

Feu arribar el rebut de pagament per correu electrònic, fax o al centre.

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

Més informació dels cursos i d'activitats a **www.mataro.cat/tresroques**



LES DONES I LA MÚSICA CLÀSSICA

NOU

Dijous de 19.15 a 20.45 h (6 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: M. Teresa Julià

27 €

En tota la Història Universal, des de l'Antiguitat, la dona ha esdevingut una figura sempre present, com a inspiradora i protagonista, en moltes de les creacions artístiques. En aquest curs, mostrarem tot un estol de dones singulars que conrearen diferents tasques artístiques i musicals: compositores, intèrprets, inspiradores i muses que han estat injustament oblidades.

MONOGRÀFIC J.S.BACH, MÚSICA SUBLIM

NOU

Dijous de 19.15 a 21.15 h (1 sessió. 7 de març)

Imparteix: M. Teresa Julià

6 €

L'obra de Bach està considerada la culminació de la música barroca del segle XVIII, i és un dels pilars de la cultura universal, no solament per la seva profunditat intel·lectual, perfecció tècnica i bellesa artística sinó també per assolir la síntesi dels diversos estils musicals europeus del passat i de la seva època.

TALLER DE GUIÓ CINEMATogràFIC

NOU

Dimecres de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: Elisabet Mas

48 €

Aquest taller proposa un recorregut per la teoria i la pràctica de l'escriptura per a cine. Aprendre l'estructura externa i la estructura interna del guió cinematogràfic així com tècniques per a la construcció d'un argument, personatges i diàlegs. Visionarem, analitzarem i corregirem guions reals i nostres.

CURS DE CINEMA JAPONÈS

NOU

Divendres de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: Francesc Alarcón

36 €

Resum de la història del cinema japonès des dels directors més importants a les pel·lícules més representatives de cada època. Parlarem del context històric, les formes narratives de cada realitzador i la recepció per part de la crítica i el públic. El curs s'estructura en dos realitzadors per sessió, amb un total de sis pel·lícules entre els dos escollits per tal de resumir els continguts descrits anteriorment.

CONVERSA EN FRANCÈS. NIVELL INTERMEDI (B1)

Dijous de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: Carme Díaz

36 €

L'objectiu general d'aquest curs de conversa de nivell intermedi, corresponent al nivell B1 del Marc Europeu Comú de Referència (MECR), és arribar a utilitzar el francès amb fluïdesa i seguretat.

És imprescindible tenir coneixements mitjans de francès (equivalent al 3r curs de l'Escola Oficial d'Idiomes (EOI) o B1 del MECR).

CONVERSA EN ALEMANY. NIVELL INICIAL

Divendres de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Carla Jarque**

36 €

El curs està dirigit a totes aquelles persones que vulguin començar a posar en pràctica la vessant oral de l'alemany. Tractarem situacions relacionades amb el nostre dia a dia que ens han d'ajudar a perdre la por i a ser més espontanis.

També treurem temes per poder fomentar el debat i l'opinió, tot i que a un nivell inicial.

Observació: el nivell que ha de servir de guia és l'A2, equivalent a un 2n de EOI. Tot i això, com que el nivell inicial a vegades és complicat de determinar, el curs busca adaptar-se a les necessitats i al nivell dels participants.

CONVERSA EN ITALIÀ. NIVELL INICIAL

NOU

Dimecres de 17.30 a 19 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Nicoletta Nanni**

36 €

S'aprendran estructures lingüístiques per comunicar-se en italià en situacions bàsiques i diàries, com ara al bar, al restaurant, al carrer, de compres, en hotels, etc. Es tractaran els principals aspectes de la cultura italiana com els hàbits dels italians, els horaris, el temps de lleure, la cuina, les vacances, la música, l'art, etc.

El contingut del curs està pensat per a alumnes amb nivell de principiants.

CURS D'ANGLÈS. NIVELL INICIAL

NOU

Dimecres de 17.30 a 19 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Rebeca Pérez Bermejo**

36 €

Aquest curs d'anglès està dissenyat per a persones amb un nivell baix d'anglès que vulguin desenvolupar les seves habilitats d'expressió i comprensió orals. Els alumnes aprendran a defensar-se oralment en anglès en situacions quotidianes, ampliaran el seu vocabulari i guanyaran confiança i fluïdesa.

CONVERSA INTERMEDI/ALT ANGLÈS: PARLEM D'ACTUALITAT

NOU

Dimecres de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Rebeca Pérez Bermejo**

36 €

Parlem de política a la cafeteria, d'actualitat a la perruqueria, d'economia al bus i d'un sense fi de coses més cada dia... i si parléssim de tot això en anglès? En aquest curs desenvoluparem estructures complexes per argumentar les nostres opinions, treballarem vocabulari d'àmbit internacional i guanyarem fluïdesa i seguretat.

El curs està pensat per a alumnes amb nivell mig / alt d'anglès

EGIPTE I MESOPOTÀMIA ALS MUSEUS D'EUROPA

NOU

Dissabtes de 10.30 a 12.30 h (4 sessions. Inici 19 de gener)

Imparteix: **Felip Masó Ferrer**

24 €

Amb l'arribada de Napoleó a Egipte va néixer l'egiptologia i amb l'arribada de diplomàtics europeus a Orient, l'assiriologia. Totes dues disciplines van iniciar-se amb grans excavacions a la recerca de troballes, les quals es van convertir en la llavor dels museus més importants del món. Coneixerem la seva formació i algunes de les seves peces més sensacionals.



Podeu trobar més informació a www.mataro.cat



CONSERVANTS NATURALS I CONSERVES CASOLANES

Dimarts de 10 a 13 h (5 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: Paco Cerviño

45 €

Taller pràctic amb només un 30% de teoria, on aprendrem no només les tècniques clàssiques de conservació, sinó que a més donarem a conèixer els conservants naturals, i el temps de durada i efecte d'aquestes tècniques. Tot des d'un punt de vista senzill però alhora tècnic.

INTRODUCCIÓ AL MÓN DE LES OLORS I LES FRAGÀNCIES

Dilluns de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: Sandra Iruela Jiménez

36* €

Curs per conèixer el món de les olors i la importància que tenen a les nostres vides. L'olfacte és un dels cinc sentits, el més íntim i el més difícil de descriure, però ens transporta als records, a moments viscuts, a emocions, a sensacions... Els objectius són assolir els coneixements teòrics i pràctics de com hem d'olorar i relacionar, associar i descriure una olor per arribar a crear el teu propi perfum. Podem tancar els ulls, tapar-nos les oïdes, tancar la boca, no tocar, però no podem deixar de respirar, ni deixar d'olorar... Sempre olorem!

HORTICULTURA ECOLÒGICA

Dissabtes de 10 a 13 h (6 sessions. Inici 19 de gener)

Imparteix: **Paco Cerviño**

54 €

Curs teòric amb alguna sessió pràctica. El curs farà una introducció dels principis de disseny i cultiu de l'horticultura ecològica seguint les normes d'aquesta, i tractarà sobre els seus aspectes: bases teòriques, bases tècniques, maneig del sòl i l'aigua i control de plagues i malalties, així com les eines de planificació per al disseny.

INICIACIÓ A LA JARDINERIA SOSTENIBLE

Dimarts de 18 a 20.30 h (5 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: **Eduard Pey**

50 €

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: L'Associació Horts Urbans Bon Recés i el Servei de Medi Ambient i Sostenibilitat

EDUCADOR AMBIENTAL

Dijous de 18.45 a 21 h (6 + 1 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: **Sergi Travessa i Mar Romero**

de L'Obaga Serveis Ambientals

54 €

Adreçat a persones que vulguin dedicar-se i ampliar els seus coneixements en l'àmbit de l'educació ambiental, professionalment o com a afició. Els continguts combinaran 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.

Al final del curs hi haurà una sortida de camp el dissabte 9 de febrer

CURSES POPULARS

NOU

Dissabtes de 10.30 a 12.30 h (2 sessions. 9 i 16 de març)

Imparteix: **entitat Maimakansu**

GRATUÏT

Aquest curs són dos monogràfics destinat als nous “runners” de curses populars i als de sempre, per tal de dotar-los d’uns coneixements bàsics a l’hora d’iniciar-se en aquest esport. En la 1a sessió presentarem l’entitat Maimakansu i parlarem de la nutrició i la salut (límits) en els corredors. En la 2a sessió tindrem diferents tipus d’entrenaments, tipus de curses, convocatòries curses comarcals i del país...

Observacions: tot i ser un curs sense cap tipus de cost, cal fer inscripció.

ASTRONOMIA: TAN FÀCIL COM MIRAR EL CEL

Dissabtes de 10 a 13.30 h (3 sessions. 2, 9 i 16 de març)

Professors: **Carles Schnabel i Rat Parellada**

42 €

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 grups celests notables del nostre cel nocturn, i ens familiaritzarem amb els instruments bàsics de l’astronomia de posició: planisferi, llunari, nocturlabi...



Podeu trobar més informació a www.mataro.cat

**ENTRETENIMENT, CREATIVITAT I COMUNICACIÓ AMB EL JOC****NOU****Dijous de 18 a 19.30 h (8 sessions. Inici 17 de gener)****Imparteix: Rai Borrell Andreu****36 €**

Taller basat en la tècnica de improvisació teatral, com a base creativa i pedagògica, on es treballen la comunicació, la creativitat, l'espontaneïtat, la imaginació, la capacitat d' escoltar, i de "jugar" plantejant escenes o situacions del dia a dia i potenciant el treball en equip.

EXPRESSAR-SE EN PÚBLIC I TÈNIQUES DE NARRACIÓ ORAL**Dilluns de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 14 de gener)****Imparteix: Carme Faja****48 €**

Curs de desenvolupament de tècniques d'expressió oral en públic: com parlar, com llegir i 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**Dissabtes de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 19 de gener)****Imparteix: Jordi Lopesino****48 €**

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.

QUÈ ESTÀS LLEGINT?

Dijous de 17 a 19 h (5 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: **Care Santos**

30 €

Taller de lectura estructurat a partir de sis lectures comunes que es comentaran al llarg d'una sessió. No només es posaran en comú i s'analitzaran els trets propis de cada llibre sinó que es repartirà material complementari de l'autor i l'obra. La finalitat d'aquest taller és fer de la lectura una experiència entretinguda i enriquidora.

Serà imprescindible que els participants hagin llegit els llibres proposats.

CURS BÀSIC DE GRAFOLOGIA

NOU

Divendres de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Floren Solà Basas**

36 €

La grafologia és la ciència que ens permet fer un retrat profund de la persona a través de l'estudi de la seva lletra. Si hi estàs interessat, tens l'oportunitat d'aprendre les tècniques que et desvelaran com són els altres i tu mateix. Aquest curs t'obrirà un nou món ple de possibilitats personals i professionals.

INTRODUCCIÓ A L'AQUAREL·LA

NOU

Dilluns de 18.30 a 20.30 h (9 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Eduard Novellas**

54* €

Aprendrem les bases de la pintura, i la seva teoria del color a través de l'aquarel·la, en què el gest, el traç, el cromatisme i l'aigua marcaran els trets característics d'aquesta magnífica tècnica pictòrica.

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

CERÀMICA: TÈCNIQUES MANUALES DE CONSTRUCCIÓ I ACABATS

Dimecres de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Mia Llauder – Escola Eixió**

48* €

En aquest trimestre farem un taller de ceràmica per tal de treballar les tècniques manuals de construcció de peces i acabats.

Segons el nivell de l'alumne construirem peces diferents mitjançant les tècniques del marrell, de planxa i del relleu.

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

INICIACIÓ A LA JOIERIA

Dijous de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: **Maiane Fradera**

64* €

Taller per aprendre les tècniques més bàsiques de la joieria: serrar, calar, llimar, reblar, picar, soldar i pol·lir 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 previs ni de joieria ni de dibuix.

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

CERA PERDUDA EN JOIERIA

NOU

Dimarts de 17.15 a 18.45 h (9 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: **Maiane Fradera**

54* €

Aquesta tècnica és una de les més antigues de la joieria per descobrir les infinites possibilitats del món del modelatge. En el taller, mostrarem què és la cera perduda i la microfusió, els tipus de cera que hi ha, per a què serveixen i com les podem treballar sense disposar de la maquinària que exigeix la joieria.

TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dilluns de 10.30 a 12.30 h (9 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Carme Hanacsechk**

72* €

Per reparar qualsevol objecte vell o antic, que no pateixi greus desperfectes, perquè millori el seu aspecte i torni a lluir. Per aprendre la reparació de la fusta vella, el tractament d'objectes corcats, les seves metodologies i els procediments i la decoració dels objectes i acabats.

Observacions: cada participant ha de portar un objecte per restaurar, de dimensions reduïdes i una bata per no embrutar-se.

DISSENYA LA TEVA PRÒPIA ROBA

NOU

Divendres de 10 a 12 h (6 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Luciana Luca**

48* €

Molts de nosaltres tenim més roba de la que ens cal per la necessitat de canviar. Aquest taller està orientat a fer aquest petit canvi, l'actualitzarem i segurament ens agradarà més, hi donarem aquest toc personal que la farà diferent, única, hi donarà una altra vida. Aquests tallers ens donen l'oportunitat de ser respectuosos amb el medi ambient, ser creatius, autosuficients, originals i **també a estalviar diners !**

Observacions: Cal portar peces de roba reutilitzables així com cosidor. El cost addicional serà opcional en funció dels complements que cadascú vulgui aportar.



Podeu trobar més informació a www.mataro.cat



CURS DE CREACIÓ FOTOGRÀFICA

Dilluns de 10.30 a 12h (8 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: Xènia Sola Masafrets

36 €

L'objectiu d'aquest curs és fomentar la creativitat dels alumnes mitjançant la fotografia. Amb la creació d'un projecte personal com a fil conductor, es treballarà el desenvolupament d'un concepte mitjançant els coneixements en diferents maneres de treballar el reportatge. S'experimentarà amb les diferents maneres d'expressió fotogràfica fins a arribar a l'objectiu final, el desenvolupament d'una exposició amb el material obtingut durant el curs.

Observacions: el projecte personal es desenvoluparà fora de l'horari de classe.

FOTOGRAFIA DIGITAL. NIVELL BÀSIC

Grup matins. Dimarts de 10.30 a 12 h (11 sessions. Inici 15 de gener)

Grup tardes. Dimarts de 17.30 a 19 h (11 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: Xènia Sola (matins) i Sergio Ruiz (tardes)

49,50 €

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 IL·LUMINACIÓ EN RETRAT

NOU

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (8 sessions. Inici 15 de gener)

Professor: Sergio Ruiz

48 €

Aquest nou curs s'endinsa en la temàtica del retrat com una de les disciplines més populars en fotografia. El repte de treure un bon retrat en condicions desfavorables o la planificació d'una il·luminació d'estudi concreta són problemes freqüents tant en retrat com en d'altres temàtiques fotogràfiques, però el diàleg, no sempre parlat, entre el fotògraf i el model, en fa un problema específic del retrat. Tractar el model, la llum, el vestuari, etc. són aspectes essencials per a un bon resultat. En aquest curs es donen solucions a totes aquestes qüestions.

És imprescindible haver cursat el primer o segon nivell de fotografia i portar una càmera rèflex.

INICIACIÓ AL VÍDEO AMB CàMERA RÈFLEX/VIDEO HDDSLR

NOU

Dilluns de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: Sergio Ruiz

48 €

A diferència de les càmeres de vídeo domèstiques, les càmeres rèflex obtenen una qualitat de imatge semblant a la de cinema. Aquesta nova eina creativa i els resultats d'aquesta simbiosi entre la mirada fotogràfica i el vídeo HDDSLR, està donant fruits molt interessants. En aquest curs es fa una introducció a la presa de vídeo amb càmera rèflex, als accessoris necessaris per a uns millors resultats i a l'edició bàsica del vídeo. També, a diferència del vídeo convencional, el vídeo HDDSLR té una sèrie de dificultats que requereixen de tècniques especials i d'una planificació adequada. En el programa del curs s'inclouen temes com: teoria bàsica del vídeo, la càmera i les seves especificacions, les òptiques, el focus, l'àudio, els accessoris, la gravació i la seva planificació, el muntatge i l'acabat final.

És imprescindible haver cursat el primer o segon nivell de fotografia i portar una càmera rèflex.

FOTOGRAFIA DIGITAL. NIVELL 2

Dimecres de 10.30 a 12 h (11 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Xènia Sola**

49,50 €

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.

És imprescindible haver cursat el primer nivell o similar i portar una càmera rèflex.

FOTO A PEU DEL CARRER

Divendres de 17.30 a 19 h (8 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Eva Parey**

48 €

L'objectiu del taller es posar en pràctica els coneixements teòrics de fotografia en sortides pel centre de Mataró. Es treballaran diferents aspectes i estils tot buscant la millor qualitat. El fet de sortir en grup permetrà posar en comú el punt de vista de cada autor, a l'hora que s'aconseguiran diferents reptes d'una forma metodològica i lúdica.

Càmera digital rèflex o digital bridge, així com coneixements mínims en fotografia.

TALLER DE FOTO I CUINA

NOU

Dissabte de 10 a 13 h (1 sessió. 16 de març)

Imparteix: **Sergio Ruiz i Gonzalo Martínez**

9 €

Taller multidisciplinar en què l'alumne tindrà la possibilitat d'aprendre diferents receptes i a fotografiar el resultat al plat amb tècniques d'estudi. La presentació del plat esdevé un element clau en la cuina moderna i un procediment fotogràfic apropiat permet mostrar l'essència i la bellesa del plat. Si el menjar entra per la vista, dona't el plaer de fotografiar-lo.

Observació: requisits mínims, curs bàsic de fotografia Tres Roques, càmera rèflex i trípode

FOTOGRAFIA DE NATURA

Dissabtes de 10 a 13.30h (4 sessions. Inici 2 de març)

Imparteix: **Albert Masó**

56 €

S'explicaran els coneixements de fotografia que resulten fonamentals per aconseguir una bona pràctica en fotografia de natura. Es farà una visió panoràmica de les diverses modalitats, fent èmfasi en les especialitats de macro, paisatge i caça fotogràfica.

Càmera digital rèflex o digital bridge, així com coneixements mínims en fotografia.

TALLER DE FOTOGRAFIA NOCTURNA

Dimecres de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Sergio Ruiz**

64 €

La nit i la foscor són temes que l'aficionat a la fotografia sovint no sap que tenen grans possibilitats creatives. Amb la utilització de les tècniques i dels accessoris correctes, es poden obtenir resultats que a primera vista no som capaços d'apreciar. Amb una aproximació a la il·luminació creativa d'estudi i d'exterior, el curs de fotografia nocturna endinsa l'aficionat a la fotografia en un món en què no tot és com sembla, en què la llum es reivindica per sobre de la foscor per crear imatges sorprenents.

És imprescindible haver cursat el primer nivell o similar i portar una càmera rèflex.

APRÈN A RETOCAR LES TEVES FOTOS

Dilluns de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Albert Canalejo**

54 €

Amb aquest curs de disseny i retoc digital s'adquiriran els coneixements bàsics i necessaris per millorar les fotografies. Mitjançant filtres, capes i les eines del programari s'obtindran fotografies més atractives i muntatges molt més originals.

Observació: és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica.

ACTIC 1: INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Grup matins. Dimecres de 9 a 11 h (9 sessions. Inici 16 de gener)

Grup tardes. Dimecres de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 16 de gener)

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

54 €

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 d'ofimàtica i d'Internet. El contingut d'aquest curs s'adequa al temari d'ACTIC.

ACTIC 2: INICIACIÓ A INTERNET

Grup matins. Dimecres d'11.15 a 13.15 h (9 sessions. Inici 16 de gener)

Grup tardes. Dimecres de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 16 de gener)

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

54 €

Curs pràctic emmarcat dins del temari d'ACTIC adreçat a persones que no hagin utilitzat mai o molt poc Internet, i que vulguin iniciar-se en aquest món. Es tractaran les aplicacions més importants d'Internet: navegació per 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 fer de l'examen d'ACTIC de nivell bàsic.

És imprescindible haver cursat l'ACTIC 1 o tenir coneixements mínims informàtics.

ACTIC 3: INFORMÀTICA AVANÇADA 1

Grup matins. Dimarts de 9 a 11 h (9 sessions. Inici 15 de gener)

Grup tardes. Dijous de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 17 de gener)

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

54 €

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.

És imprescindible haver cursat el curs d'ACTIC 2 o tenir coneixements informàtics.

ACTIC 4: INFORMÀTICA AVANÇADA 2

Grup matins. Dimarts d'11.15 a 13.15 h (9 sessions. Inici 15 de gener)

Grup tardes. Dijous de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: Iván González (matins) i Jordi Clopés (tardes)

54 €

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.

És imprescindible haver cursat el curs d'ACTIC 3 o tenir coneixements informàtics.

ACTIC 5: PREPARACIÓ PER AL NIVELL AVANÇAT D'ACTIC

Dimarts de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: Jordi Clopés

54 €

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.

És imprescindible haver cursat l'ACTIC 4 o tenir coneixements informàtics.

TORNA'T EXPERT EN ELS FULLS DE CàLCUL

Dimarts de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: Jordi Clopés

48 €

En aquest curs es dotarà l'alumne dels coneixements necessaris per fer fulls de càlcul professionals, amb tot tipus de fórmules, funcions i format. Es farà servir el programa Microsoft Excel i es mostrarà la seva alternativa lliure, el Calc.

És imprescindible tenir nocions d'ofimàtica.

UTILITZAR FACEBOOK, TWITTER I ALTRES PLATAFORMES SOCIALS

Divendres de 19.15 a 21.15 h (3 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Joan Santana Flores**

24 €

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. Es tractaran les xarxes socials de Facebook i Twitter.

CREACIÓ DEL TEU PROPI BLOC

Dissabtes de 10.30 a 12.30 h (6 sessions. Inici 19 de gener)

Imparteix: **Ivan González**

36 €

Curs per aprendre a crear el teu bloc a Internet i donar-hi el caràcter que tu vulguis, professional o personal, o per tenir una pàgina web actual de la teva empresa, botiga o projecte.

És imprescindible tenir correu electrònic i dominar la navegació web.

PATRONATGE I COSTURA

Divendres de 19 a 21 h (9 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Sandra del Cerro**

54* €

La finalitat d'aquest curs es transmetre un sistema pràctic i senzill per crear una peça de roba a mida. Veurem tot el procés des d'un model d'una fotografia, un dibuix o una peça de roba personal que es vulgui repetir, fins a l'acabament de la peça.

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

TÈCNIQUES DE COSTURA: APRÈN A COSIR

Dilluns de 10 a 12 h (9 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Sandra del Cerro**

54* €

Amb aquest taller obtindràs els coneixements bàsics per millorar les teves peces de roba: com canviar una cremallera, fer una bora, estrènyer o eixamplar una peça, posar una goma, fer traus, fer un sargit, posar un viu i provar la màquina de cosir.

* Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.



L'EQUILIBRI EN L'ALIMENTACIÓ

Dilluns de 17 a 19 h (5 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: Griselda Marfà

40 €

L'objectiu del curs és entendre la diferència entre alimentació i nutrició; així mateix conèixer els diferents nutrients (i la seva funció) que necessitem per viure en salut. També aprendrà a valorar els aliments pels seus nutrients, més que per les calories. Coneixerà què és la calorica i la classificació dels aliments en els diferents grups.

Aprendrem les bases per elaborar una dieta equilibrada i valorar la nostra dieta mediterrània; i iniciativa i creativitat per poder organitzar els menús equilibrats al llarg de la setmana.

CURS D'ARROSSOS

NOU

Dimarts de 18 a 20.30 h (4 sessions. Inici 5 de març)

Imparteix: Gonzalo Martínez

40 €

L'arròs és el cereal més consumit pels humans a nivell mundial. En aquest curs aprendràs a preparar els arrossos típics de la nostra terra, amb els seus brous i sofregits, i coneixeràs les varietats menys comunes d'aquest cereal assequibles als nostres mercats, a través de receptes foranes.

MENÚS PER MENYS DE QUATRE EUROS

NOU

Dijous de 18 a 20.30 h (4 sessions. Inici 7 de març)

Imparteix: **Gonzalo Martínez**

40 €

Menús divertits, fàcils, saborosos i econòmics per al dia a dia. Aprendre a aprofitar al màxim la matèria primera de temporada, preparant un primer, un segon i unes postres amb menys de 4 euros per persona.

CANVIAR ELS HÀBITS ALIMENTARIS: CUINA MACROBIÒTICA I VEGETARIANA

Divendres de 18.30 a 20.30 h (7 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Montse Tàpia**

56 €

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 l'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

Dissabte d'11 a 13.30 h (5 sessions. Inici 19 de gener)

Imparteix: **Montse Tàpia**

50 €

Un curs on aprendrem 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 DE MERCAT: FRESCA, PROPERA I SIMPLE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h (8 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Montse Tàpia**

64 €

Tan senzill com anar al 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 equilibri. Proposem un taller dedicat als aliments de mercat, als aliments d'aquí mateix que ens permetran elaborar receptes assequibles i plenes de gust.

INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

Dimecres de 10.30 a 13 h (6 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Dani Vila**

60 €

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

POSTRES CREATIVES

Dimecres de 18 a 20.30 h (6 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Dani Vila**

60 €

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.



Podeu trobar més informació a www.mataro.cat

INICIACIÓ AL IOGA I LA MEDITACIÓ

Grup matins. Dimecres de 10.30 a 12.30 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Grup tardes. Dimarts de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: **Dúnia Torné**

48 €

Curs on aprendrem i practicarem les antigues tècniques del ioga i la meditació per tal que resultin pràctiques, efectives i fàcils de fer.

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

IOGA I MEDITACIÓ NIVELL II

NOU

Dimarts de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: **Dúnia Torné**

48 €

Aquest curs de nivell avançat s'adreça a persones que volen ampliar una mica més la pràctica del ioga físic i el ioga mental.

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

INICIACIÓ AL TAI-TXI

Divendres de 11 a 12.30 h (8 sessions. Inici 18 de gener)

Imparteix: **Roser Alcover**

36 €

El tai-txi es basa en el desenvolupament de l'energia interior mitjançant la suavitat, la respiració i la intenció. Considerat com un art marcial, també inclou l'aspecte terapèutic i espiritual. La teoria i la pràctica es formula d'acord amb molts dels principis de la medicina tradicional xinesa. També és conegut com un art de meditació en moviment.

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

REEDUCACIÓ DE LA POSTURA

Dimecres de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 16 de gener)

Imparteix: **Catherine Hanssen**

48 €

Un curs pràctic on prendrem consciència dels hàbits de postura inadequats i aprendrem exercicis d'aplicació senzilla per millorar la nostra postura.

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

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dilluns de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Grace Puertas**

48 €

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.

COMUNICACIÓ ASSERTIVA PER MILLORAR LES TEVES RELACIONS

Dilluns de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 14 de gener)

Imparteix: **Grace Puertas**

48 €

La comunicació és un aspecte molt important per desenvolupar qualsevol relació humana. Gràcies a la comunicació assertiva aprendrem noves tècniques de comunicació per millorar les nostres relacions i per reduir els conflictes.

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Dimarts de 19,15 a 21,15 h (6 sessions. Inici 15 de gener)

Imparteix: **Grace Puertas**

48 €

L'objectiu serà adquirir eines de comunicació pràctiques per a la resolució efectiva de conflictes. Reduirem l'impacte que tenen els conflictes sobre les nostres emocions. Practicarem la resolució de conflictes a través de dinàmiques grupals.

Cal haver fet el curs de comunicació assertiva o algun de similar.

GUANYA EL POLS A L'ESTRÈS

NOU

Dijous de 10 a 11.30 h (9 sessions. Inici 17 de gener)

Imparteix: **Arantxa Sabanés i Meritxell Puyané**

40,50 €

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

Aquest segon trimestre dedicarem les exposicions a les obres dels alumnes de dos cursos realitzats a Tres Roques durant el primer trimestre del nou curs.

En aquest sentit farem una exposició per tal de lluir el treball que es fa en els cursos de fotografia del centre i així poder-ne contemplar els grans resultats.

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA DELS ALUMNES DEL CURS CREACIÓ FOTOGRÀFICA DE LA XÈNIA SOLÀ

DEL 8 DE GENER AL 17 DE FEBRER - SALA D'ACTES TRES ROQUES

Un curs que neix de la mà de la fotògrafa i formadora Xènia Solà i el Centre de Formació Permanent Tres Roques i que té l'objectiu de fomentar la creativitat dels alumnes mitjançant la fotografia. Amb la creació d'un projecte personal com a fil conductor, es treballa el desenvolupament d'un concepte mitjançant els coneixements en diferents maneres de treballar el reportatge. S'experimenta amb les diferents maneres d'expressió fotogràfica fins a arribar a l'objectiu final, el desenvolupament de la exposició amb el material obtingut durant el curs.

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA DELS ALUMNES DEL CURS FOTOGRAFIA A PEU DE CARRER DE L' EVA PAREY

DEL 20 DE FEBRER A L'1 D'ABRIL - SALA D'ACTES TRES ROQUES

Un curs que neix de la mà de la fotògrafa i formadora Eva Parey i el Centre de Formació Permanent Tres Roques i que té l'objectiu de posar en pràctica els coneixements teòrics de fotografia en una sèrie de sortides pel centre de Mataró. Es treballen diferents aspectes i estils tot buscant la millor qualitat. El fet de sortir en grup permet posar en comú el punt de vista de cada autor, alhora que s'aconsegueixen diferents reptes d'una forma metodològica i lúdica.



“EL DISSABTE FEM UN VERMUT AMB...”

23 DE FEBRER I 23 DE MARÇ A LES 12 H

ENTRADA LLIURE

4T CICLE DE CONFERÈNCIES. EINES I RECURSOS PER ALS ESCRIPTORS/ESCRITORES.

En aquest segon trimestre del curs 2012_2013 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 conferenciant predran un vermut amb els assistents, una estona per compartir les experiències diverses entre públic i artista.

Aquest cicle de conferències està organitzat pel grup Planeta Lletra

<http://3rescrituracreativa.blogspot.com>



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

Segueix-nos a facebook de Tres roques o al twitter @tresroques

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





centre de formació permanent

TRES ROQUES