

INSCRIPCIONS
ARA TAMBÉ
ON-LINE

L'Ateneu

CURSOS I TALLERS

Programació d'hivern

Gener-abril 2020

Inici d'inscripcions **2 de desembre**
Inici de cursos **13 de gener**



INFANTS I JOVES

Pàgina 6

ESPai FAMÍLIA

Pàgina 6

BENESTAR: COS I MENT

Pàgina 8

IDIOMES

Pàgina 10

FOTOGRAFIA

Pàgina 13

FORMACIÓ

Pàgina 13

DANSA

Pàgina 14

CONEIXEMENTS I LLEURE

Pàgina 15

NARRATIVA I LITERATURA

Pàgina 16

RECURSOS I MANUALITATS

Pàgina 17

BRICOLATGE I JARDINERIA

Pàgina 18

HUMANITATS

Pàgina 18

INFORMÀTICA I INTERNET

Pàgina 19

CUINA I GASTRONOMIA

Pàgina 20

I TAMBÉ...

Pàgina 22

DILLUNS

MATÍ

- Aprèn a cosir a màquina
- Català inicial
- Dansa amb el teu nadó
- Francès
- Informàtica bàsica
- Ioga Hatha
- Ioga de la veu
- Manipuladors d'aliments
- Música d'ahir
- Tai-txí

MIGDIA

- Cuina vegana
- Exercici terapèutic
- Ioga Hatha-Vinyasa
- Linedance Country
- Mindfulness

TARDA

- Anglès
- Aprèn a cosir a màquina
- Balls de saló
- Català inicial
- Cuina per a principiants
- Fotografia
- Història: Els inicis del segle XX i la Primera Guerra Mundial
- Història del cinema
- Hort urbà
- Gimnàstica hipopressiva
- *Groupe de lecture en français*
- Grup de lectura: llibres que han canviat la història
- *Monthly English book club*
- Jardineria
- Linedance Country
- Parlar en públic
- Pilates

DIMARTS

MATÍ

- Alemany
- Anglès
- *Book club*
- Cinema en italià
- Exercici terapèutic
- Francès
- Ioga salut
- Ioga Hatha Vinyasa
- Italià
- Portuguès

MIGDIA

- Ioga Hatha
- Italià: *rinforzo grammaticale*
- Pilates

TARDA

- Acroïoga
- Anglès
- Anglès conversa
- Consciència i treball corporal
- Cuina creativa
- Cuina de cap de setmana
- Descobrim l'art
- Dibuix i tècnica al llapis
- Italià
- Ioga Hatha Vinyasa
- Francès
- Francès conversa
- Francès: *Lisons ensemble*
- Història: Trobadors i cavallers
- Música d'ahir
- Parlar en públic
- Pilates

DIMECRES

MATÍ

- Anglès
- *Book club*
- Català inicial
- Català conversa
- Cuina a mida
- Cuina creativa
- Dansa Jazz
- Francès: *Lisons ensemble*
- Ioga Hatha Vinyasa
- Música d'ahir
- Mòbil i tablet
- Italià
- Tai-txí
- Txí-kung

MIGDIA

- Manipuladors d'aliments
- Photoshop

TARDA

- Alemany
- Anglès
- Ball de bot
- Canvi d'armari
- Català inicial
- Cuina creativa
- Cuina de cap de setmana
- Dibuix i tècnica al llapis
- Espai d'acollida lingüística (joves)
- *Gruppo di lettura in italiano*
- Italià
- Ioga Hatha
- Patchwork
- Pilates
- *Photography course in English*
- Relaxació conscient
- Txí-kung

DIJOUS

MATÍ

- Anglès
- Anglès conversa
- Exercici terapèutic
- Francès
- Francès: comprensió i expressió oral
- Francès: *Remise à niveau grammaticale*
- Ioga Hatha
- Ioga mares i nadons
- Ioga salut
- Italià
- Italià conversa
- Música d'ahir
- Portuguès

MIGDIA

- Anglès
- Català escrit
- Cuina saludable
- Dansa holística
- El llenguatge de l'empatia

TARDA

- Anglès
- Bachata
- Ball de bot
- Català escrit
- Cuina de temporada
- Costura
- Dansa Jazz
- Escripció creativa
- Excel
- Francès
- Francès conversa
- Grup de lectura
- Grup de lectura novel·la negra
- Il·luminació artificial: retrat i bodegó d'estudi
- Mòbil i tablet
- Monogràfics de cuina
- Pilates
- Tast de vi

DIVENDRES

MATÍ

- Anglès
- Descobrim l'art
- Espai de música i cant
- Espai d'acollida lingüística
- Francès conversa
- Francès: *Remise à niveau grammaticale*
- Literatura: I elles, què diuen? Veus de dona
- Menjar i emocions
- Pilates
- Pilates suau
- Recuperació postpart
- Teatre d'intercanvi social

MIGDIA

- Gimnàstica hipopressiva

TARDA

- Balls de saló
- Balls llatins
- Curs de domini del teclat
- Curs de preparació per al nivell C2
- Instagram
- Ioga per a embarassades
- *Mindfulness*
- Monogràfics de cuina

DISSABTE

MATÍ

- Anglès
- Aprèn a cosir a màquina
- Bacallà
- Balls folk: balls de plaça
- Ballades-Sarau
- Català inicial
- Com fer sabons artesans
- Curs de vetllador/a
- Defensa personal
- Dibuix urbà
- Dietètica i nutrició
- Etiquetatge dels aliments
- Ioga Nidra
- Jardí vertical
- Meditació
- Monogràfics de cuina i nutrició
- Monogràfics d'Espai família: Patisserie
- Shiatsu
- Tècniques de màrqueting digital
- Xarxes socials

PER QUÈ L'ATENEU?

L'Ateneu és una entitat cultural sense ànim de lucre nascuda al 1956. A més d'un munt de cursos i tallers cada trimestre, l'Ateneu té una àmplia programació cultural gratuïta i diversos projectes de responsabilitat social (com ara projectes d'envelliment actiu, treball amb la salut mental o integració i acollida de població nouvinguda) i activitats de sensibilització ambiental, com el Mercat de Pagès o el Mercat de 2a mà. L'Ateneu és un punt de trobada i relació on tothom hi és benvingut.

Com a entitat, l'Ateneu està format per molts granets de sorra: d'una banda, persones que paguen una petita quota anual per tal de tenir veu i vot en tota aquesta tasca cultural i social, o simplement persones usuàries que venen a fer un curs trimestral i amb la seva inscripció fan possible que l'Ateneu faci un retorn a la ciutat en forma de programació cultural gratuïta i projectes socials.

Tu també pots contribuir a fer créixer l'Ateneu, a fer créixer la cultura a la ciutat. Tenim les portes obertes, t'hi afegeixes?

COM FER-SE SÒCIA/SOCI

Quota general 84€/any

Quota reduïda

(persones jubilades, menors de 30 o en situació d'atur) **64€/any**

Quota familiar

(1r membre paga la quota general i a partir del 2n paguen la quota familiar) **44€/any**

Possibilitat de pagament fraccionat en quatre quotes trimestrals

5% de descompte en pagaments anuals

+ info: secretaria@ateneu.cat

AVANTATGES

- Prioritat en les inscripcions per a nous cursos
- Inscripcions a través del correu electrònic, sense haver de passar per secretaria
- Descompte en els cursos i tallers de l'Ateneu
- 50% de descompte en el preu d'un curs en portar un soci nou
- Regala Ateneu: Un curs a preu de soci per a la persona que tu vulguis (un curs per any escolar)
- Accés als projectes exclusius per a socis de l'Ateneu (Horts, Joves Jubilats, Cercle d'Arts, Grups de lectura)
- Descomptes a comerços de la ciutat
- Descomptes als concerts organitzats per Joventuts Musicals de Sant Cugat

INSCRIPCIONS ARA TAMBÉ PER INTERNET!

- Presencialment o per internet, a través de www.ateneu.cat/inscripcions
- Cal realitzar el pagament per formalitzar la inscripció a un curs, no es fan reserves
- Un cop feta la inscripció, en cas de renúncia de la plaça, només és retornable el 80% de l'import total avisant una setmana abans de començar el curs. Amb menys d'una setmana d'antelació, no se'n farà cap devolució

- Les classes que perdi l'alumne/a no són recuperables ni se n'abonarà l'import.
- El centre es reserva el dret d'anul·lar un curs si no té el mínim d'inscripcions requerit, així com de variar l'horari, l'espai o professorat de l'activitat. En cas d'anul·lació del curs per part de l'Ateneu, se'n retornarà l'import
- Les classes acabaran cinc minuts abans de l'hora per tal de garantir que la classe següent comenci amb puntualitat

Els cursos comencen a partir del 13 de gener i acaben el 3 d'abril, tret d'aquells en què s'especifica el contrari. Els preus indicats són per a la totalitat del curs

NADAL A L'ATENEU

ESPAI FAMÍLIA

XERRADA: PARLEM DE JOCS I JOGUINES

Divendres de 18 a 20 h

13 de desembre

Entrada lliure, places limitades a l'aforament de la sala. A càrrec de Mònica Roca

ARBRE DE NADAL AMB GALETES 3D

Dissabte de 10.30 a 13 h

14 de desembre

Preu infant més adult: 34€ (sòcia/soci: 30€)
Prof: M. José Muñoz

CONTACONTES DE NADAL:

EL TIÓ DE LA BARRETUDA

Dissabte 11.30 h

21 de desembre

Contacontes teatralitzat. Amb al Cia. Patawa
Edat recomanada: a partir de 3 anys

Preu: 3€ per assistent

Aforament limitat. Cal comprar l'entrada abans

INFANTS I JOVES

FEM UN CLIC AL NADAL

Curs de fotografia per a joves de 10 a 16 anys.

Cal portar la càmera de fotos

30 i 31 de desembre / 2 i 3 de gener de 10 a 14 h

10 de gener de 18 a 20 h

Preu: Gratuït

A càrrec de l'escola Traç. Amb el suport de la Generalitat de Catalunya

[Exposició de les fotografies fetes pels alumnes a l'Espai de trobada de l'Ateneu del](#)

17 de gener al 21 de febrer

CONEIXEMENTS I LLEURE

PATCHWORK DE NADAL

Dilluns de 19 a 21 h

2 i 9 de desembre

Preu: 28€ (sòcia/soci: 25€)
Prof: Dolors Ribot

EMBOLICA ELS TEUS REGALS DE

NADAL DE MANERA CREATIVA

L'embolcall marca la diferència

Dissabte d'11 a 12 h

14 de desembre

Preu: 10€ (sòcia/soci: 8€)
Prof: Isabel Mora

CUINA I GASTRONOMIA

TRIO DE CANELONS

Dijous de 19 a 21 h

5 de desembre

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)
Prof: Anna de Pablo

CUINA DE NADAL

Dilluns, dimarts, dimecres de 19 a 21 h

16, 17 i 18 de desembre

Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)
Prof: Manel Gallego

PICA-PICA DE NADAL

Dijous de 19 a 21 h

19 de desembre

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)
Prof: Anna de Pablo

INSCRIPCIONS ON-LINE! Com fer-ho? Molt fàcil!

1. Entra a www.ateneu.cat/inscripcions
2. Si és el primer cop que fas una inscripció a l'Ateneu a través de la web, clica a la pestanya **REGISTRE (a dalt a la dreta)**
3. Omple les dades que et demanen i fes clic a **ACCEPTAR**, al final de tot de la pàgina
4. No oblidis la teva contrasenya, que et servirà per inscriure't a qualsevol activitat sempre que vulguis
5. Un cop hagis iniciat sessió, remena i tria el curs que vulguis. **Afegeix a la cistella on et vols inscriure i passa per caixa!**

Si tens algun problema truca'ns i t'ajudem a fer-ho pas a pas.

INFANTS I JOVES

De 10 a 17 anys

FEM UN CLIC AL NADAL

Curs de fotografia per a joves de 10 a 16 anys
Vegeu Nadal a l'Ateneu, pàg. 5

DIBUIX URBÀ: SKECTHING SANT CUGAT

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
7 i 14 de març
Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)
Prof: Elizabeth Quito

PASTISSERIA: TALLER DE WHOOPIES

Cal portar davantal i carmanyola, la resta del material està inclòs.
Dissabte de 10.30 a 12.30 h
8 de febrer
Preu: 28€ (sòcia/soci: 25€)
Prof: M. José Muñoz

ESPAI FAMÍLIA

TALLER FAMILIAR DE PASTISSERIA: MONA DE XOCOLATA

Cal portar davantal i carmanyola, la resta del material està inclòs.
Dissabte de 10.30 a 12.30 h
21 de març
Preu infant més adult: 30€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: M. José Muñoz

RECUPERACIÓ POSTPART

Gimnàstica hipopressiva
Vine amb el teu nadó, treballarem la recuperació de l'abdomen i del sòl pelvià i recuperarem la forma física
Divendres d'11.30 a 12.15 h
Del 17 de gener 3 d'abril
Preu: 93€ (sòcia/soci: 82€)
Prof: Cristina Salvany

IOGA PER A MARES I NADONS

Dijous de 10.30 a 11.30 h
Del 16 de gener al 2 d'abril
Preu: 93€ (sòcia/soci: 82€)
Prof: Isolda Rocamora

IOGA PER A EMBARASSADES

Divendres de 16.30 a 18 h
Del 17 de gener al 3 d'abril
Preu: 139€ (soci: 122€)
Prof: Isolda Rocamora

DANSA AMB EL TEU NADÓ

Comparteix una activitat diferent amb el teu nadó a través de la dansa i el moviment. *Cal portar motxilla per al nadó*
Dilluns d'11.30 a 12.30 h
Del 20 de gener al 30 de març
Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)
Prof: Montse Moscardó

ESPECTACLE FAMILIAR: FLOW A LA CUINA

Vegeu Programació Cultural, pàg. 23

SESSIONS GRATUÏTES DE L'ESPAI FAMÍLIA

Cal inscripció prèvia
Places limitades a la capacitat de la sala

IOGA PER A MARES I NADONS

Dijous 9 de gener
de 10.30 a 11.30 h

IOGA PER A EMBARASSADES

Divendres 10 de gener
de 16.30 a 18 h

RECUPERACIÓ POSTPART

Divendres 10 de gener
d'11.30 a 12.15 h

DANSA AMB EL TEU NADÓ

Dilluns 13 de gener
d'11.30 a 12.30 h



BENESTAR: COS I MENT

CONSCIÈNCIA I TREBALL CORPORAL

NOU!

Exercicis per posar atenció al teu cos a través de la postura i el moviment
Dimarts de 21 a 22 h

Del 14 de gener al 31 de març

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Cristina Salvany

DANSA HOLÍSTICA

NOU!

Dansateràpia. Pràctica d'expressió corporal
No cal tenir coneixements previs de dansa

Dijous de 13 a 14.30 h

Del 16 de gener al 2 d'abril

Preu: 128€
(sòcia/soci: 112€)
Prf: Anna S. Cairó i Glòria B. Playà

EXERCICI TERAPÈUTIC

Tonificació suau, progressiva i específica

Dilluns de 14 a 15 h

Dimarts de 10 a 11 h

Dimarts d'11 a 12 h

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Del 13 de gener al 2 d'abril

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Marcel Cuesta

SHIATSU

Apre'n a fer una senzilla rutina de massatge terapèutic basat en la medicina xinesa

Dissabte d'11.30 a 13 h

25 de gener, 8, 22 i 29 de febrer

7 i 28 de març

Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)
Prof: Jordi Sanz i Dolors Hernando

MINDFULNESS PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Atenció plena per a una gestió efectiva del temps i les expectatives personals
Dilluns de 15.30 a 17 h

Divendres de 18 a 19.30 h

Del 13 de gener al 3 d'abril

Preu: 136€
(sòcia/soci: 120€)
Prof: Marta Díez

DEFENSA PERSONAL

Coneixements i habilitats per autoprotegir-se
Dissabte de 10 a 13 h

7 de març

Preu: 28€ (soci: 25€)

Prof: Daniel Cabeza

EL LENGUATGE DE L'EMPATIA

Curs de Comunicació NoViolenta

Connecta amb tu mateix i amb la gent del teu entorn. Parlar perquè t'escoltin i escoltar perquè et parlin.

Dijous de 15 a 17 h

Del 23 de gener al 26 de març

Preu: 150€

(sòcia/soci: 130€)

Prof: Lin Pérez-Calvo

ACROIOGA

loga acrobàtic

Inicial: Dimarts de 18 a 19 h

Avançat: Dimarts de 19 a 20 h

Del 14 de gener al 31 de març

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Li Lin

MEDITACIÓ

Dissabtes de 10 a 11.30 h

25 de gener, 8 i 22 de febrer, 7 i 21 de març

Preu: 64€ (sòcia/soci: 56€)

Prof: Marta Díez

TXI-KUNG

Dimecres de 12.30 a 13.30 h

Dimecres de 18 a 19 h

Del 15 de gener a l'1 d'abril

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Dolors Hernando

TAI-TXÍ

Dilluns d'11.30 a 12.30 h

Dilluns de 12.30 a 13.30 h

Dimecres d'11.30 a 12.30 h

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Del 13 de gener a l'1 d'abril

Prof: Dolors Hernando

RELAXACIÓ CONSCIENT

Dimecres de 18 a 19 h

Del 15 de gener a l'1 d'abril

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Jordi Sanz

PILATES

Dilluns de 17 a 18 h

Dilluns de 18 a 19 h

Dilluns de 19 a 20 h

Dilluns de 20 a 21 h

Dimarts de 15 a 16 h

Dimarts de 16 a 17 h

Dimecres de 17 a 18 h

Dimecres de 19 a 20 h

Dijous de 17 a 18 h

Dijous de 18 a 19 h

Divendres de 9.30 a 10.30 h

Del 13 de gener al 3 d'abril

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Mònica Roca, Jordi Sanz

PILATES SUAU

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Del 17 de gener al 3 d'abril

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Mònica Roca

IOGA HATHA-VINYASA

loga dinàmic

Dilluns de 14.30 a 15.30 h

Dimarts de 20 a 21 h

Dc. de 9.30 a 10.30 h

Del 14 de gener al 31 de març

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Li lin, Marta Díez

IOGA DE LA VEU

loga de les vocals

Treballarem a nivell físic, mental i emocional a través de les diferents vibracions de les vocals

Dilluns de 10 a 11.30 h

Del 13 de gener al 30 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 112€)

Prof: Anne Calme

IOGA HATHA

Dilluns de 9.30 a 10.30 h

Dimarts de 13 a 14 h

Dimecres de 20 a 21h

Dimecres de 21 a 22 h

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Del 13 de gener al 2 d'abril

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Isolda Rocamora

IOGA SALUT

Hatha-terapèutic

Apte també per a persones amb alguna limitació lleu de mobilitat

(Part de la classe es fa amb cadira)

Dimarts de 12 a 13 h

Dijous de 12 a 13 h

Del 14 de gener al 31 de març

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Isolda Rocamora

IOGA NIDRA

Dissabte d'11.30 a 13 h

25 de gener, 15 de febrer i 21 de març

Preu: 40€ (sòcia/soci: 34€)

Prof: Isolda Rocamora

GIMNÀSTICA HIOPRESSIVA

Dilluns de 21 a 21.45 h

Divendres de 14.45 a 15.30 h

Del 13 de gener al 3 d'abril

Preu: 93€ (sòcia/soci: 82€)

Prof: Mònica Roca

Vegeu també...

IOGA PER A MARES I NADONS

Espai família, pàg.7

Espai família, pàg.7

IOGA PER A EMBARASSADES

Espai família, pàg.7

Espai família, pàg.7

RECUPERACIÓ POSTPART

Espai família, pàg.7

XERRADA: Beneficis del Tai-txí i el Txi-kung en el dia a dia

Dimecres de 17 h a 18.30 h

8 de gener

Preu: gratuït

Entrada lliure, places limitades a la capacitat de la sala

A càrrec de Dolors Hernando



Els nivells dels idiomes van d'octubre a juny

PORTUGUÈS

Per inscriure't a un curs de portuguès caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.infoidiomas.com/tests-de-nivel/test-de-portugues/
Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

PORTUGUÈS 0

Dijous d'11.30 a 13 h
Del 16 de gener al 2 d'abril

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Prof: Laura Sousa

ALEMANY

Per inscriure't a un curs de alemany caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.deutsch-perfekt.com/deutsch-ueben/einstufungstest-niveau
Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

ALEMANY 0

Dimarts d'11.30 a 13 h

ALEMANY 1

Dimarts de 10 a 11.30 h

ALEMANY 3

Dimecres de 16.15 a 17.45 h

Del 14 de gener a l'1 d'abril

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Prof: Astrid Kluska, Rolf Halberstadt

ANGLÈS

Per inscriure't a un curs de anglès caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.cambridgeenglish.org/test-your-english/general-english/
Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

ANGLÈS 0

Dijous d'11.30 a 13.30 h
Dissabte de 10 a 11.30 h
Dijous de 13.30 a 15 h
Dijous de 20 a 22 h

ANGLÈS 1

Dl. i dc. de 20 a 21 h
Dt. i dj. de 19 a 20 h
Dijous de 9.30 a 11.30 h
Dissabte d'11.30 a 13 h

ANGLÈS 2

Dt. i dj. de 18 a 19 h
Dt. i dv. d'11.30 a 12.30 h
Dijous d'11.30 a 13.30 h
Divendres de 9.30 a 11.30 h

ANGLÈS 3

Dl. i dc. de 18 a 19 h
Dl. i dc. de 19 a 20 h
Dimecres de 10 a 12 h

Preu 2 hores a la setmana: 140€ (sòcia/soci: 123€)
Preu 1,5 hores a la setmana: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Preu cursos dissabte: 79€ (sòcia/soci: 70€)

Del 13 de gener al 3 d'abril

Prof: Gillian Randall, Elisa Loredó, Jan Brożyński, Montse Català

ANGLÈS CONVERSA

Dimarts de 20 a 21.30 h
Dimecres d'11.30 a 13 h
Dijous de 10 a 11.30 h
Del 14 de gener a l'1 d'abril

PREU: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Prof: Gillian Randall, Jan Brożyński

BOOK CLUB.

Read and learn. Llegim i aprenem

Lectura acompanyada
Aprendrem gramàtica, vocabulari i practicarem conversa a partir de la lectura
Dimarts de 10 a 11.30 h
Dimecres de 12 a 13.30 h

Del 14 de gener a l'1 d'abril

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Prof: Gillian Randall

MONTHLY ENGLISH BOOK CLUB

Vegeu Narrativa i literatura pàg. 16.

PHOTOGRAPHY COURSE IN ENGLISH

Vegeu fotografia, pàg. 13

ITALIÀ

Per inscriure't a un curs de italià caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.esl.it/it/viaggio-studio/test-online/test-italiano/index.htm
Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

ITALIÀ 0

Dimecres d'11.30 a 13.30 h
Dijous d'11.30 a 13.30 h

ITALIÀ 1

Dimarts de 17 a 19 h

ITALIÀ 2

Dimecres de 17.30 a 19.30 h

ITALIÀ 3

Dimecres de 9.30 a 11.30 h

ITALIÀ 3. GRUP DE PERFECCIONAMENT

Dimarts de 9.30 a 11.30 h

Del 14 de gener al 31 de març

Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)
Prof: Stefania Monni, Antinea Ravarotto

ITALIÀ CONVERSA

Dijous de 10 a 11.30 h

Del 16 de gener al 2 d'abril

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Prof: Antinea Ravarotto

RINFORZO GRAMMATICALE

Sintaxi i reforç gramatical per entendre millor l'italià
Dimarts de 15 a 17 h

Del 14 de gener al 31 de març

Preu: 129€ (sòcia/soci: 114)
Prof: Stefania Monni

PARLEM DE CINEMA EN ITALIÀ

Nivell mínim A2
Dimarts d'11.30 a 13.30 h
Del 14 de gener al 31 de març
Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)
Prof: Stefania Monni

GRUPPO DI LETTURA IN ITALIANO

Vegeu Narrativa i literatura, pàg. 16

FRANCÈS

Per inscriure't a un curs de francès caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.esl-idiomas.com/es/pruebas-en-linea-frances.htm
Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

FRANCÈS 0

Dilluns de 10 a 12 h
Dt. i dj. de 18 a 19 h

FRANCÈS 1

Dt. i dj. de 10.30 a 11.30 h

FRANCÈS 2

Dimarts de 19 a 21 h

FRANCÈS 3

Dt. i dj. de 17 a 18 h

Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)

Del 13 de gener al 2 d'abril

Prof: Annick Beauvois, Anne Calme i Iliane Trujillo

FRANCÈS CULTURA

Dt. i dj. de 9.30 a 10.30 h

Del 14 de gener al 2 d'abril
Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)
Prof: Anne Calme

LISONS ENSEMBLE

Lecture accompagnée

Dimarts 20 a 21 h
Dimecres 10.30 a 11.30 h
Del 14 de gener a l'1 d'abril
Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)
Prof: Annick Beauvois

FRANCÈS: COMPRENSIÓ I EXPRESSIÓ ORAL

Nivell inicial: escolta, enten i comença a parlar
Nivell mínim: A1
Dijous d'11 a 12.30 h
Del 16 de gener al 2 d'abril

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Prof: Annick Beauvois

FRANCÈS CONVERSA

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)
Divendres de 9.30 a 11h
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)
Del 14 de gener al 3 d'abril

Prof: Annick Beauvois

REMISE À NIVEAU GRAMMATICALE

Repàs de gramàtica
Nivell 1: **Dj. de 12.30 a 13.30 h**
Nivell 2: **Dv. d'11 a 12 h**
Del 16 de gener al 3 d'abril
Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)
Prof: Annick Beauvois

GROUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

vegeu Narrativa i literatura, pàg. 16



CATALÀ

CATALÀ INICIAL

El curs de Català inicial correspon al nivell A1 i el certificat està validat pel CNL

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h

Dilluns i dimecres de 20 a 22 h

Del 13 de gener al 30 de març

Dimarts i divendres de 12 a 14 h

Del 18 de febrer al 15 de maig

Dissabte de 10 a 13 h

Del 22 de febrer al 13 de juny

Divendres de 19 a 22 h

Del 28 de febrer al 19 de juny

Preu: 55€ (sòcia/soci: 48€)

Inclou les activitats i el material

Prof: Montse Català, Rosa Dopazo

CATALÀ ESCRIT

Nivell inicial

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Nivell 1

Dijous de 15.30 a 17.30 h

Nivell 2

Dijous de 17.30 a 19.30 h

Del 16 de gener al 2 d'abril

Del 15 de gener al 1 d'abril

Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)

Prof: Anna Costa

CONVERSA EN CATALÀ

Nivell mínim A1

Dimecres d'11.30 a 13 h

Del 15 de gener al 1 d'abril

Del 15 de gener al 1 d'abril

Preu: 40€ (sòcia/soci: 35€)

Prof: Montse Català

CURS DE PREPARACIÓ

PER AL NIVELL C2

Divendres de 17.30 a 20 h

Del 24 de gener al 8 de maig

Del 24 de gener al 8 de maig

Preu: 140€

(sòcia/soci: 123€)

Prof: Anna Costa

ESPAI ACOLLIDA

LINGÜÍSTICA

Vegeu *Català per a tothom*, pàg. 22

Els cursos de català compten amb el suport de l'Ajuntament i la Generalitat

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA

Cal portar càmera rèflex digital

Inicial

Dilluns de 18 a 20 h

Avançat

Dilluns de 20 a 22 h

Del 13 de gener al 30 de març

Preu: 140€

(sòcia/soci: 123€)

Prof: Vicente Zambrano

PHOTOGRAPHY COURSE IN ENGLISH

Cal portar la càmera de fotos

Nivell mínim d'anglès A2

Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Del 22 de gener al 25 de març

Preu: 126€

(sòcia/soci: 111€)

Prof: Ernst Lalleman

IL·LUMINACIÓ

ARTIFICIAL: RETRAT I BODEGÓ D'ESTUDI

Cal portar càmera

rèflex digital

Cal tenir nocions bàsiques de fotografia

Dijous de 20 a 22 h

Del 16 de gener al 13 de febrer

Preu: 75€ (sòcia/soci: 65€)

Prof: Vicente Zambrano

FEM UN CLIC AL NADAL

Curs de fotografia per a joves de 10 a 16 anys

Vegeu *Nadal a l'Ateneu*, pàg. 5

INSTAGRAM

Vegeu *Informàtica i Internet*, pàg. 19

FORMACIÓ

CURS DE DOMINI

DEL TECLAT

Curs d'escriptura al tacte per millorar el teu rendiment a l'ordinador. Basat en la pràctica mecanogràfica.

Cal portar el portàtil

Divendres de 19 a 21 h

Del 24 de gener al 27 de març

Preu: 145€ (soci: 128€)

Prof: Marta González d'Art

Typing

Primera part

Un cop acabat s'obté un Certificat acreditatiu de les hores realitzades, velocitat i precisió.

Preu: 145€ (soci: 128€)

Prof: Marta González d'Art

Typing

CURS DE VETLLADOR/A

Formació en Necessitats educatives específiques

Dissabte de 10 a 13 h

Del 18 de gener al 25 d'abril

40 hores

Preu: 150€

A càrrec de: Escola Traç

CURS DE

MANIPULADOR

D'ALIMENTS

I SEGURETAT

ALIMENTÀRIA

Certificat oficial

Dilluns de 10 a 14 h

24 de febrer

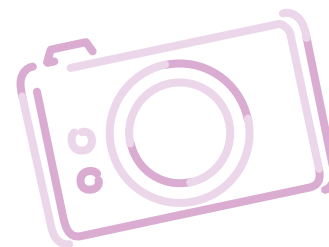
Preu: 70€

A càrrec de LabG2

CATALÀ NIVELL

INICIAL (A1)

Vegeu *Idiomes* pàg. 12



DANSA I

BACHATA

Ball social
No cal venir amb parella
Dijous de 20 a 21 h
Del 16 de gener al 2 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Daniel Ferriz

SALSA

Ball social
No cal venir amb parella
Divendres de 18 a 19 h
Del 17 de gener al 3 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Daniel Ferriz

BALLS FOLK: BALLS DE PLAÇA

Inicial
Dissabte de 10 a 11.30 h
Avançat
Dissabte d'11.30 a 13 h
Gener: 18
Febrer: 1, 15 i 29
Març: 14 i 28
Preu: 66€ (sòcia/soci: 56€)
Prof: Joan Codina
SARAU! obert a tothom.
Un cop al mes al pati de l'Ateneu a les 13 h
Vine a ballar o porta el teu instrument
18 de gener, 1 de febrer i 14 de març
Prof: Joan Codina
Col·labora: Escola de Música Tradicional Sant Cugat (EMTSC)

MÚSICA D'AHIR

Balla la música dels 50-60 i 70
Balla i millora la teva memòria, coordinació, orientació i agilitat. Farem estiraments abans i després de ballar
Dilluns de 10.30 a 11.30 h
Dimarts de 17 a 18 h
Dimecres de 10.30 a 11.30 h
Dijous de 10.30 a 11.30 h
Del 13 de gener al 2 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Montse Moscardó

BALL DE BOT

Inicial
Dijous de 21 a 22 h
Nivell 1
Dimecres de 19 a 20 h
Nivell 2
Dimecres de 20 a 21 h
Nivell 3
Dimecres de 21 a 22 h
Del 15 de gener al 2 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Neus Jaume

BALL DE BOT INTENSIU

Nivell avançat
Dimecres de 20 a 22 h
8 de gener
Preu: 15€ (sòcia/soci: 12€)
Prof: Neus Jaume

DANSA JAZZ

Balla com als musicals!
Dimecres de 9.30 a 10.30 h
Dijous de 19 a 20 h
Del 15 de gener 2 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

BALLS DE SALÓ

Ball en parella
Inicial
Divendres de 21 a 22 h
Nivell 1
Dilluns de 21 a 22 h
Nivell 2
Divendres de 20 a 21 h
Del 13 de gener al 3 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Manuel Padilla

BALLS LLATINS

Salsa, bachata, merengue, txa-txa-txa, rumba bolero
Ball en parella
Divendres de 19 a 20 h
Del 17 de gener al 3 d'abril
Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)
Prof: Manuel Padilla

LINEDANCE COUNTRY

Inicial
Dilluns de 16 a 17 h
Nivell 1
Dilluns de 17 a 18 h
Nivell 2
Dilluns de 18 a 19 h /
Dilluns de 19 a 20 h
Nivell 3
Dilluns de 20 a 21 h
Del 13 de gener al 30 de març
Preu: 82€ (sòcia/soci: 72€)
Prof: Maria Rovira

DANSA HOLÍSTICA

Vegeu *Benestar: cos i ment*, pàg. 8

DANSA AMB EL TEU NADÓ

Vegeu *Espai família*, pàg. 7

CONeixEMENTS I LLEURE I

COM FER EL CANVI D'ARMARI

Guardem la roba d'hivern
Dimecres de 17.30 a 19.30 h
18 de març
Preu: 16€ (sòcia/soci: 13€)
Prof: Lluïsa Espín

PARLAR EN PÚBLIC AMB EFICÀCIA I SEGURETAT

Supera la por escènica i descobreix els teus punts forts
Dimarts de 17.30 a 19.30 h
Del 4 al 18 de febrer
Preu: 48€ (soci/sòcia: 40€)
Prof: Sandra Cordone, *Acierta consulting*
Associació de dones directives empresàries i professionals

TÈCNiques DE MÀRQUETING DIGITAL

Dirigit a tota persona que vulgui impulsar el seu negoci o projecte al món digital. *Cal portar el portàtil*
Dissabte de 10 a 13 h
21 i 28 de març
Preu: 48€ (soci/sòcia: 40€)
Prof: Sandra Cordone
Acierta consulting
Associació de dones directives empresàries i professionals

MENJAR I EMOCIONS

NOU!

Vull fer canvis alimentaris, per on començo?
Divendres de 11 a 13 h
14 de febrer
Preu: 18€ (sòcia/soci: 15€)
Prof: Cristina Garcìa

ETIQUETATGE DELS ALIMENTS

Compra conscient
Dissabte de 10 a 13 h
21 de març
Preu: 36€ (sòcia/soci: 32€)
Prof: Cristina Gual

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Introducció
Saber-ne més per menjar millor
Dissabte de 10 a 13 h
29 de febrer i 7 de març
Preu: 48€ (sòcia/soci: 42€)
Prof: Marta Morillo

ESPAI DE MÚSICA I CANT JJ

Divendres de 10 a 12 h
Del 17 de gener al 3 d'abril
Preu: 125€ (sòcia/soci: 95€)
Prof: Sílvia Planagumà

TEATRE D'INTERCANVI SOCIAL

Experimenta un nou tipus de teatre. Activitat de contacte social, inclosa dins de l'Espai de Lleure (*Vegeu pàgina 22*) en col·laboració amb els Tallers de Teatre Sílvia Servan
Divendres de 12 a 13.30 h
Del 13 de gener al 27 de març
Preu: 10€
Prof: Roger Casadellà
Amb el suport de la Diputació i l'Ajuntament

PARLEM DE CINEMA EN ITALIÀ

Vegeu idiomes, pàg. 11

HISTÒRIA DEL CINEMA

Vegeu humanitats pàg. 18

HISTÒRIA: ELS INICIS DEL SEGLE XX I LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL (1900-1920)

Vegeu humanitats pàg. 18

HISTÒRIA: TROBADORS I CAVALLERS

Vegeu humanitats pàg. 18



NARRATIVA I LITERATURA

TALLER DE LITERATURA: I ELLES, QUÈ DIUEN?

NOU!

Veus de dona
Divendres de 10 a 11.30 h
Del 14 de febrer
al 13 de març
Preu: 56€ (sòcia/soci: 49€)
Prof: Rosa Dopazo

TALLER D'ESCRITURA CREATIVA: TÈCNIQUES D'ESCRITURA

Dijous de 16.30 a 18 h
Dijous de 18 a 19.30 h
Dijous de 19.30 a 21 h
Del 16 de gener
al 2 d'abril
Preu: 118€
(sòcia/soci: 104€)
Prof: Susanna Camps

GRUP NOU!

GRUP DE LECTURA

Cada 3r dijous de mes
de 19.30 a 21 h
Coordinadora: Montse
Català

GRUP DE LECTURA DE NOVEL·LA NEGRA

Cada 2n dijous de mes
de 19.30 a 21 h
Coordinador: Fèlix Núñez

GRUP DE LECTURA: LLIBRES QUE HAN CANVIAT LA HISTÒRIA

Vegeu Humanitats, pàg. 18

GROUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

Cada 2n dilluns de mes
de 20 a 21 h
Coordinadora: Annick
Beauvois

GRUPPO DI LETTURA IN ITALIANO

Cada 3r dimecres de mes
de 19.30 a 21 h
Coordinadora: Antinea
Ravarotto

MONTHLY ENGLISH BOOK CLUB

Cada 3r dilluns de mes
de 20 a 21 h
Coordinadora: Anna Vives
Nivell mínim requerit: B2 /
Upper Intermediate o First

Els grups de lectura són activitats gratuïtes exclusives per als socis de l'Ateneu
Cal inscripció prèvia ja que les són places limitades

LISONS ENSEMBLE

Vegeu Idiomes, pàg. 11

BOOK CLUB

Vegeu Idiomes, pàg. 11

RECURSOS I MANUALITATS

DIBUIX I TÈCNICA AL LLAPIS

Inicial
Dimecres de 19.30 a 21 h
Avançat
Dimarts de 19.30 a 21 h
Del 14 de gener
a l'1 d'abril
Preu: 128€
(sòcia/soci: 113€)
Prof: Elizabeth Quito
Exposició dels alumnes del curs
Del 26 de febrer
al 30 de març
A l'Espai de trobada

DIBUIX URBÀ: URBAN SKETCHING

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
15 i 22 de febrer
Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)
Prof: Elizabeth Quito

DIBUIX URBÀ. SKETCHING SANT CUGAT

Per a joves
Vegeu Infants i joves, pàg. 6

COSTURA BÀSICA I ARRANJAMENTS

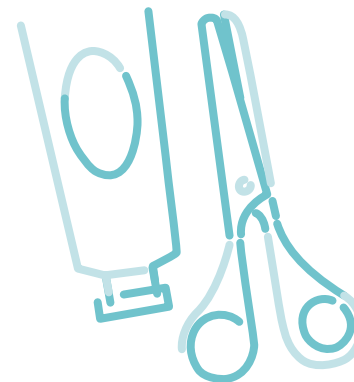
Tècniques de costura
Dijous de 19.30 a 21 h
Del 16 de gener
al 2 d'abril
Preu: 136€
(sòcia/soci: 120€)
Prof: Isabel Mora

PATCHWORK

Costura creativa
Dimecres de 17 a 19 h
Dimecres de 19 a 21h
Del 15 de gener
a l'1 d'abril
Preu: 161€
(sòcia/soci: 142€)
Prof: Dolors Ribot

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Cal portar la màquina de cosir
Dilluns de 19.30 a 21.30 h
Del 27 de gener
al 24 de febrer
Dilluns de 10 a 12 h
Del 17 de febrer
al 23 de març
Dissabtes de 10.30 a 13 h
De l'1 al 29 de febrer
Preu: 62€ (sòcia/soci: 55€)
Prof: Dolors Ribot



BRICOLATGE I JARDINERIA

JARDINERIA D'HIVERN

La poda i les plantes d'hivern

Dilluns de 17 a 18.30 h

Del 13 de gener al 10 de febrer

Preu: 60€ (sòcia/soci: 53€)
Prof: Marc Mallol

HORT URBÀ

Iniciació a l'agricultura urbana

Dilluns de 17 a 18.30 h

Del 17 de febrer al 30 de març

Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)
Prof: Marc Mallol

COM FER SABONS ARTESANS

Dissabte de 10 a 13 h

29 de febrer

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)
Prof: Marc Mallol

APRÈN A FER UN JARDÍ VERTICAL

Dissabte de 10 a 13 h

14 de març

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)
Prof: Marc Mallol



HUMANITATS

XERRADA: HISTÒRIES A L'OMBRA: CURIOSITATS INCREÏBLES DE LA HISTÒRIA DE LA HUMANITAT

Vegeu L'Ateneu parla, pàg. 23

HISTÒRIA: ELS INICIS DEL SEGLE XX I LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL (1900-1920)

Dilluns de 18 a 19.30 h

3, 10 i 17 de febrer, 9, 16 i 23 de març

Preu: 72€ (sòcia/soci: 62€)
Prof: Xavier Garí

HISTÒRIA DEL CINEMA

Com ha evolucionat la manera d'explicar històries amb imatges en moviment.

Dilluns de 19 a 20.30 h

Del 3 de febrer

al 16 de març

Preu: 72€ (sòcia/soci: 62€)
Prof: Jordi Codó

GRUP DE LECTURA: LLIBRES QUE HAN CANVIAT LA HISTÒRIA

4t dilluns de 18 a 19 h

Inici: 27 de gener

Activitat exclusiva per a socis de l'Ateneu
Coordinador: Xavier Garí



HISTÒRIA. TROBADORS I CAVALLERS

NOU!

Dimarts de 19 a 20.30 h

Del 14 de gener

al 30 de març

Preu: 125€ (sòcia/soci: 110€)
Prof: Rosa Dopazo

DESCOBRIM L'ART

T'interessa l'Art? Descobreix d'una manera activa i participativa què s'amaga dins les obres d'art més conegudes

Dimarts de 17.30 a 19 h

Divendres d'11.30 a 13 h

Del 14 de gener

al 3 d'abril

Preu: 136€ (sòcia/soci: 120€)
Prof: Rosa Dopazo

TALLER DE LITERATURA: I ELLES, QUÈ DIUEN? VEUS DE DONA

Vegeu Narrativa i literatura, pàg. 16

INFORMÀTICA I INTERNET

INSTAGRAM

Cal portar el mòbil amb l'aplicació instal·lada

Divendres de 18 a 19.30 h

6 de març

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Elizabeth Quito

INFORMÀTICA BÀSICA

Cal portar el portàtil

Inicial

Dilluns d'11.30 a 13 h

Avançat

Dilluns de 10 a 11.30 h

Del 13 de gener

al 30 de març

Preu: 110€ (sòcia/soci: 97€)
Prof: Axel Cayuela

PHOTOSHOP

Cal portar el portàtil amb el programa instal·lat: Adobe Photoshop CS5 o superior.

Cal tenir coneixements d'informàtica bàsica

Dimercres de 15 a 17 h

Del 5 de febrer

al 18 de març

Preu: 98€ (sòcia/soci: 86€)
Prof: Axel Cayuela

TREU PARTIT AL TEU MÒBIL I LA TEVA TAULETA

Cal portar el mòbil i /o la tauleta

Introducció a l'smartphone i la tablet i les seves aplicacions

Inicial

Dimercres de 9.30 a 11 h

Avançat

Dijous 17 a 18.30 h

Del 15 de gener

al 2 d'abril

Preu: 119€

(sòcia/soci: 105€)

Prof: Joan Vilalta, Axel Cayuela

XARXES SOCIALS

Cal portar el portàtil

Com planificar-les en només dues hores al mes

Dissabte de 10 a 13 h

25 de gener i 1 de febrer

Preu: 49€ (soci/sòcia: 43€)

Prof: Sandra Cordone.

Acierta consulting

Associació de dones directives empresàries i professionals

INTRODUCCIÓ A L'EXCEL

Cal portar el portàtil.

Cal tenir coneixements d'informàtica bàsica

Dijous de 18.30 a 20 h

Del 16 de gener

al 2 d'abril

Preu: 119€ (sòcia/soci: 105€)

Prof: Axel Cayuela

TÈCNiques DE MÀRQUETING DIGITAL

Vegeu Coneixements i lleure, pàg. 15

CURS DE DOMINI DEL TECLAT

Vegeu Formació, pàg. 13



CUINA I GASTRONOMIA

XERRADES-TAST DE VI

Dijous a les 19 h

6 de febrer i 26 de març

Preu per als dos dies: 14€
(sòcia/soci: 10€)

Amb la col·laboració de
Vins Noè

CUINA PER A PRINCIPIANTS

Aprenem a cuinar

Els pilars de la cuina

Dilluns de 20 a 21.30 h

**Del 13 de gener
al 23 de març**

Preu: 152€

(sòcia/soci: 134€)

Prof: Manel Gallego

CUINA CREATIVA. PLATS PER SORPRENDRE

Maridatge de vins amb la
col·laboració de Vins Noè

Dimarts de 19 a 21 h

**14 i 28 de gener, 11 i 25 de
febrer, 17 i 31 de març**

Dimecres de 10 a 12 h

Dimecres de 19 a 21 h

**15 i 29 de gener, 12 i 26
de febrer, 18 de març i**

1 d'abril

Preu: 121€

(sòcia/soci: 106€)

Prof: Manel Gallego

CUINA A MIDA

Decideix quins plats vols
aprendre a cuinar!

Dimecres de 10 a 12 h

22 de gener, 5 i 19 de

febrer, 11 i 25 de març

Preu: 101€ (sòcia/soci: 89€)

Prof: Manel Gallego

CUINA DE CAP DE SETMANA

Maridatge de vins amb la
col·laboració de Vins Noè

Dimarts de 19 a 21 h

21 de gener, 4 i 18 de

febrer, 10 i 24 de març

Dimecres de 19 a 21 h

22 de gener, 5 i 19 de

febrer, 11 i 25 de març

Preu: 101€ (sòcia/soci: 89€)

Prof: Manel Gallego

CUINA DE TEMPORADA: COMBATEM EL FRED!

Plats de cullera, xup-xups,
cremes i molt més

Dijous alterns 11 a 13 h

Dijous alterns de 19 a 21 h

Del 16 de gener

al 26 de març

Preu: 121€

(sòcia/soci: 106€)

Prof: Anna de Pablo

CUINA SALUDABLE

Receptes sanes per al bon
funcionament del nostre
cos a través de bons hàbits
alimentaris

Dj. alterns de 14 a 15.30 h

**Del 23 de gener
al 2 d'abril**

Preu: 121€

(sòcia/soci: 106€)

Prof: Gina Estapé

CUINA VEGANA

Dilluns de 16 a 17.30 h

Del 13 al 27 de gener

Preu: 54€ (sòcia/soci: 44€)

Prof: Stefania Monni

MONOGRÀFICS DE CUINA

XOCOLATA!!!

Dijous de 19 a 21 h

23 de gener

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Manel Gallego

TRUITES

Dijous de 19 a 21 h

6 de febrer

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Manel Gallego

CUINA TERAPÈUTICA, FÀCIL I DE PROXIMITAT

Receptes casolanes
basades en els principis
terapèutics de la Medicina
Tradicional Xinesa

Divendres de 18 a 20 h

7 de febrer

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Anna Margenat

CROQUETES

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

15 de febrer

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Manel Gallego

ARROSSOS

Dijous alterns de 19 a 21 h

**Del 20 de febrer al 19 de
març**

Preu: 72€ (sòcia /soci: 63€)

Prof: Manel Gallego

BACALLÀ

Dimecres de 19 a 21 h

4 de març

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Manel Gallego

CUINA ASIÀTICA

Dijous de 19 a 21 h

2 d'abril

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Anna de Pablo

TALLERS FAMILIARS DE PASTISSERIA:

Vegeu Espai família, pàg. 6

Mona de xocolata

TALLERS DE PASTISSERIA PER A INFANTS I JOVES:

Vegeu Infants i joves, pàg. 6

Taller de whoopies

CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Certificat oficial

Vegeu Formació, pàg. 13

CUINA I NUTRICIÓ

ALIMENTA'T PER FER LA MITJA MARATÓ

Què cal menjar, mesures
de les racions i propostes
senzilles

Dissabte de 10 a 12.30 h

1 de febrer

Preu: 32€ (sòcia/soci: 26€)

Prof: Cristina Garcia

ALIMENTACIÓ PREBIÒTICA PER TENIR CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dissabte de 10 a 13 h

14 de març

Preu: 36€ (sòcia/soci: 32€)

Prof: Cristina Garcia i

Cristina Gual

ETIQUETATGE DELS ALIMENTS

*Vegeu Coneixements i lleure,
pàg. 15*



I TAMBÉ...

ECOATENEU

+info: ecoateneu@ateneu.cat

MERCAT DE PAGÉS

Espai de venda directa de productes ecològics, frescos i artesans, on s'eviten els envasos i la despesa de combustible dels transports llargs, amb productors locals i de temporada.

Els dissabtes 11 i 25 de gener, 8 i 29 de febrer, 14 i 28 de març de 9 a 14 h a la plaça de Sant Pere. Calendari disponible a la web.

MERCAT DE 2A MÀ

Mercat no professional i obert a tothom per **intercanviar, regalar, vendre o comprar**, que organitzem quatre cops l'any a la rambla del Cellar, en horari al públic de 10 a 14.30 h (hivern) o de 10 a 20 h (estiu).

Cal inscripció prèvia a l'Ateneu: 10€ per posar parada al matí. Proper Mercat: **14 de març a la rambla del Cellar**. Més informació i dates d'inscripció a www.ateneu.cat/projectes-activitats/ecoateneu

HORTS

Projecte **comunitari de cultiu ecològic** gestionat per l'Ateneu, ubicat al carrer Amposta de Sant Cugat. L'espai acull horts individuals i comunitaris, així com espais comuns de formació, magatzem o compostatge. Per formar-ne part cal ser sòcia/soci. **Actualment les inscripcions estan tancades, et pots apuntar a la llista d'espera enviant un correu a ecoateneu@ateneu.cat.**

CATALÀ PER A TOTHOM

+info: formacio@ateneu.cat

Aprenentatge de la llengua, acollida lingüística i foment de l'ús del català.

- **Cursos de català** inicial (nivell A1 certificat pel SCL), escrit i conversa
- **Programa d'activitats culturals** (PAC). Activitats pensades per conèixer la cultura, història, tradicions i festes d'arrel i fomentar l'ús social del català
- **Espai d'acollida lingüística:** divendres de 10 a 11.30h i dimecres de 18.30h 19.30 h (l'horari de tarda és per a joves)
- **Participació en la Xarxa de Centres de Català**
- Col·laboració en el **programa de parelles lingüístiques:** Voluntariat per la llengua
- **Aprenem català**, català per a famílies

JOVES JUBILATS

+info: jj@ateneu.cat

Grup de persones sòcies de l'Ateneu, amb **més de 55 anys** i ganes i temps per fer sortides culturals, caminades i dinars. L'organització de les activitats compta amb el suport tècnic de l'Ateneu, tot i que és un grup autogestionat i les activitats són proposades per les persones membres del grup.

Cada mes es proposen activitats diferents i els JJ s'apunten a les que vulguin. La durada i el cost de les activitats són variables.

Per formar part dels Joves Jubilats **cal ser sòcia/soci** de l'Ateneu.

CESSIÓ D'ESP AIS I SEU D'ENTITATS

+info: secretaria@ateneu.cat

L'Ateneu posa a disposició de les entitats que ho necessitin els seus espais, per a les seves trobades, xerrades o altres esdeveniments oberts a tothom. Algunes entitats o associacions, a més, tenen la seva seu a l'Ateneu.

ESPAI DE LLEURE

+ info: espailleure@ateneu.cat

És un espai de trobada, relació i lleure per a persones que pateixen un trastorn mental o problemes de salut mental de llarga durada. El projecte es desenvolupa en els espais i amb els recursos de l'Ateneu, en coordinació amb els integrants de la **Taula de Salut Mental** i amb suport de l'**Ajuntament de Sant Cugat** i la **Diputació de Barcelona**, des de 2012.

TALLERS D'ESTUDI ASSISTIT

+ info: formacio@ateneu.cat

Tallers de suport a la tasca escolar per a alumnes d'ESO que es realitzen en horari extraescolar, en col·laboració amb el Pla Educatiu d'Entorn. Els i les alumnes venen derivats d'instituts i escoles i les sessions estan conduïdes per persones voluntàries i coordinades des de l'Ateneu.

PROGRAMACIÓ CULTURAL

+ info i programació: comunicacio@ateneu.cat

EXPOSICIONS

A la sala d'actes de l'Ateneu

Inauguració divendres a les 18 h
Del 10 de gener al 3 de febrer

Gloria Corrons, Paisatges d'Irlanda, pintures.

A les 18.30 h Concert de piano per part de l'artista

Del 7 de febrer al 6 de març

Artistes residents a la Puntual, Intencions plàstiques,

tècniques mixtes.

Del 9 al 23 de març

Sarai Llamas, Brainspiration, creacions digitals per ajudar a la sensibilització de malalties cerebrals i la seva recerca.

18.30 h Xerrada: Cervell i art.

Del 27 de març al 4 de maig

Lumínic, Festival de fotografia de Sant Cugat, alumnat de l'Observatori.

A l'espai de trobada de l'Ateneu

Del 17 de gener al 21 de febrer

Fem un clic al Nadal, fotografies dels joves alumnes del curs de foto

Del 26 de febrer al 30 de març

Curs de dibuix a llapis, exposició dels alumnes del curs de l'Ateneu.

CICLE DE MÚSICA

'LA CAMBRA DE L'ATENEU'

Tots els concerts són **dijous a les 20 h**. Entrada gratuïta.

16 de gener **Mélie Gimard**

Trio Flamenco fusió Mélie Gimard (piano), Naïke Ponce (veu), Pablo Gómez (percussió)

13 de febrer **St George Quartet**

Jazz i músiques del món

Lucas Delgado (piano), Rita Payés (trombó), Magalí Datzira (baix), Pol Ribó (bateria).

12 de març **Tarta Relena A**

cappella *Concert inclòs dins la programació amb motiu del 8M.* Marta Torrella (veu) i

Helena Ros (veu).

ÒPERA ENTRE COPES

2n dimarts de mes, 19 h

Parlem d'òpera amb el tenor Marc Sala, president de l'associació Apròpera, amb una copa de vi del celler Albet i Noya. Preu per sessió: 6€ (sòcia/soci: 5€) #operadeproximitat @apropera

14 de gener **Aida**, de G. Verdi

11 de febrer **La clemenza di Tito**, de W. A. Mozart

10 de març **Lohengrin**,

de R. Wagner.

TESTIMONIS SENSE TABÚS

L'Espai de Lleure de l'Ateneu proposa aquestes lectures per entendre millor les persones amb problemes de salut mental o discapacitat. Presentem llibres que reflecteixen testimonis des de l'estigma que ens apropen a altres mirades.

17 de desembre, 19 h **Dormo Molt** de l'autora i il·lustradora:

Maria Manonelles Ribes. Editorial Fragile Movement.

23 de gener, 19 h **Estigma**, obra col·lectiva. Editat per

Fragile Movement amb la col·laboració d'Obertament.

27 de febrer, 19 h **Mallko Y**

Papá, de Gusti. Editorial Océano Travesía. Reflexions sobre

l'art i la discapacitat.

ESPAI FAMÍLIA

Dissabte 21 de març

2 sessions: 11 i 12.15 h

Espectacle familiar:

"Flow a la cuina"

Amb LaCris Arts. Recomanat per a majors de 3 anys. *Aforament limitat. Cal comprar entrada per a l'espectacle.* Preu: 2€

CERCLE D'ARTS DE L'ATENEU

Espai de trobada i debat sobre arts, programat per un grup de persones sòcies de l'Ateneu. Entrada gratuïta.

Sessions d'escolta amb maridatge (música)

Dimarts 28/01, 19 h **Diferències estètiques entre les interpretacions "modernes"**

i les basades en criteris històrics amb exemples d'obres de Bach.

Amb Ricart Renart, del col·lectiu de música antiga de Sant Cugat

Dijous 20/02, 19 h **Clàssics imprescindibles de la música moderna: els Beatles.**

Analitzem les cançons amb Joan Pau Chaves, músic, productor i compositor

Dimarts 17/03, 19 h **Mozart i la flauta: amor o odi?** Amb la

flautista Patricia de No

Tertúlies literàries

04 de febrer, 19 h

a càrrec de l'Associació Gabriel Ferrater.

L'ATENEU PARLA

24 de gener, 19 h

"Històries a l'ombra: curiositats increïbles de la història de la humanitat"

A càrrec de Xavier Garí de Barbara, Doctor en Història Contemporània.

13 de març, 18:30 h

Xerrada: "Cervell i art"

Dr. Alberto Prats, Catedràtic d'anatomia i Embriologia Humana de la Facultat de

Medicina, UB

Avinguda de Gràcia, 16
08172 Sant Cugat del Vallès

secretaria@ateneu.cat
936 745 195

Horari d'atenció al públic

De dilluns a divendres
9.15 a 13 h i de 16.15 a 20.30 h,
dissabtes de 10 a 13 h



Des de
Estació FGC



Des de
Plaça 4 Cantons



Amb la col·laboració de

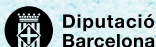


TOT Sant Cugat

elCugatenc



Amb el suport de



www.ateneu.cat