

B	P	O	E	S	i	A	G
E	A	N		P	O		A
N		H	X	J	E	D	S
E	M	Ú	S	i	C	A	T
S	CURSOS I TALLERS PROGRAMACIÓ D'HIVERN  Gener a març 2023 Inici d'inscripcions 7 de desembre Inici de cursos 16 de gener <td>R</td>						R
T							O
A							N
R							O
	L	H	B	G	X	A	M
K	F	R	A	T	F		i
P	A	R	i	T	A	T	A
D	A	N	S	A		D	T

ÍNDEX

INFANTS I JOVES

Pàgina 7

BENESTAR: COS I MENT

Pàgina 8

IDIOMES

Pàgina 10

FOTOGRAFIA

Pàgina 13

DANSA

Pàgina 14

CONEIXEMENTS I LLEURE

Pàgina 15

NARRATIVA I LITERATURA

Pàgina 16

ART I CREATIVITAT

Pàgina 17

HORT I JARDÍ

Pàgina 18

HUMANITATS I PENSAMENT

Pàgina 18

INFORMÀTICA I INTERNET

Pàgina 19

FORMACIÓ

Pàgina 19

CUINA I GASTRONOMIA

Pàgina 20

I TAMBÉ...

Pàgina 21

PROGRAMACIÓ CULTURAL

Pàgina 23

CALENDARI

Dilluns

MATÍ

Anglès
Aprèn a cosir a màquina
Català inicial
Cuina italiana en italià
Descobrim l'art
El foc i les arts
Exercici terapèutic virtual 
Història: viatges i viatgers a l'Edat Mitjana
Italià 1
loga Hatha
Manipulador d'aliments i seguretat alimentària 
Millora la teva memòria a través dels mapes mentals 
Música d'ahir
Perd la por a l'ordinador
Records fotogràfics
Taixi
Txikung

Tarda

Anglès
Aprèn a cosir a màquina
Balls de plaça
Balls de saló
Català inicial
Cinedub
Còmic per a infants i joves 
Cuina per a principiants
Descobrim l'art
Fotografia
Groupe de lecture en français
Groupe de lecture en français 
Jardineria d'hivern
Monthly English book club
Linedance Country
Patchwork de Nadal
Pilates
Salsa i bachata

Dimarts

MATÍ

Alemanys
Anglès
Book club
Espectura creativa 
Espectura creativa
Exercici terapèutic
Francès
Gimnàstica hipopressiva
loga salut
Italià: perfeccionament
Treu partit al mòbil i la tauleta

Tarda

Anglès
Anglès conversa
Còmic  
Còmic avançat per a majors de 16 anys 
Com prevenir malalties i plagues a l'hort
Cuina creativa
Cuina de cap de setmana
Descobrim l'art
Dibuix i tècnica al llapis
loga per a embarassades
Italià
loga Hatha Vinyasa
Francès 0
Francès i *Tour de France* de les regions
Francès conversa
Grup de lectura de novel·la negra
Història: viatges i viatgers a l'Edat Mitjana
Preparació del planter per a l'hort d'estiu

Dimecres

MATÍ

Activitat d'intercanvi social: Caminades
Anglès
Anglès conversa
Book club
Català inicial
Català conversa
Cos en salut i moviment
Música d'ahir
Italià
loga salut
Perd la por a l'ordinador
Taixi
Txikung

Tarda

Anglès
Ball de bot
Català inicial
Català escrit
Català conversa
Còmic per a infants i joves 
Cuina creativa
Cuina de cap de setmana
Cuina de Nadal
Dibuix i iniciació al color
Espai d'acolliment lingüístic (joves)
Història del feminisme
Gruppo di lettura in italiano
Iniciació al tast de vi loguilates
Italià
loga Hatha
Monogràfics: Senyores escriptores catalanes
- Mercè Rodoreda,
- Montserrat Roig
Patchwork
Pilates
Taixi
Txikung

Dijous

MATÍ

Alemanys conversa
Anglès
Anglès conversa
Cuina a mida
Cuina creativa
Exercici terapèutic
Francès
Francès: comprensió i expressió oral
loga Hatha
loga salut
Italià
Italià conversa
Lisons et bavardons 
Música d'ahir
Petites històries
Talk about it
Velázquez

Migdia

Anglès
Francès

Tarda

Anglès
Cuina de temporada
Dansa Jazz
Dibuix i iniciació al color
Espectura creativa
Espai d'acolliment lingüístic (grup de joves)
Excel per a principiants
Fotografia amb el mòbil
Grup de lectura literatura universal
Manga per a infants i joves 
Mindfulness
Organitza les teves fotos
Pica-pica de Nadal
Pilates
Poder, agressivitat i desigualtat
Quo vadis, art?
Roda de cellers

Divendres

MATÍ

Anglès
Ciak, s'appren!
Descobrim l'art
Espai de música i cant
Espai d'acolliment lingüístic
Francès conversa
Français entre nous
Lecture a colazione
Monogràfic de pastisseria: Assortit de cookies
Pastís sense forn:
xocolata vegana
Pilates
Pilates suau
Teatre d'intercanvi social

Tarda

Balls de saló
Català escrit
Català inicial
Compra saludable
Cos i salut en moviment
Cuina vegana d'hivern
Cuina vegetariana per sorprendre
Fotografia nocturna
Il·luminació: retrat d'estudi i natura morta
Intoleràncies i al·lèrgies alimentàries
Lettering nadalenc
Manga per a infants i joves 
Música maestra
Planificació de menús saludables
Portuguès

Dissabte

MATÍ

Anglès 0
Aprèn a cosir a màquina
Arrossos
Ballada oberta de *Linedance*
Català inicial
Cuina d'aprofitament
Il·lustració infants i joves 
loga Nidra
Introducció al *Mindfulness*
Mindfulness: tècniques de regulació de l'estrès
Monogràfic d'espectura: Biografia i records
Monogràfic de pastisseria: Mini assortit de magdalenes
Plats per convidar
Plats de fonda
Sarau
Shiatsu
Taller d'alliberament miofascial
Taller de loga facial
Taller de cervicals
Taller d'esquena
Taller de lumbar
Taller de peus
Taller: Coneix. Cuida i gaudeix el teu sol pelvià
Urban Sketch 

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 envelliment actiu, salut mental, acoïllida de ciutadania nouvinguda o reforç escolar) 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 88€/any

Quota reduïda (persones jubilades, menors de 30 o en situació d'atur) **68€/any**

Quota familiar

(1r membre paga la quota general i a partir del 2n paguen la quota familiar) **48€/any**

Possibilitat de pagament fraccionat en quatre quotes trimestrals

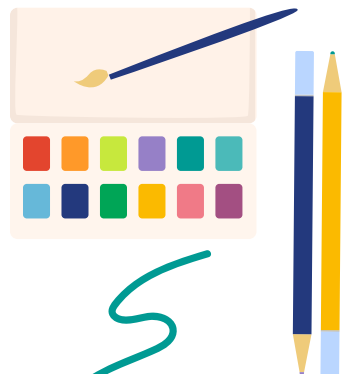
5% de descompte en pagaments anuals. Consulta la resta d'avantatges i els descomptes a comerços que gaudiràs si et fas soci a www.ateneu.cat/lateneu/socis/

+ info: secretaria@ateneu.cat

CURSOS EN COL-LABORACIÓ AMB EL MUSEU DEL CÒMIC



Oferim conjuntament amb el Museu del Còmic cursos d'art i manualitats per infants i joves i ara també per a majors de 16 anys que es faran a les seves instal·lacions al carrer Castillejos 52. Busca els cursos amb aquest símbol  al programa, i recorda que es realitzaran al Museu del Còmic!



INSCRIPCIONS. 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 el 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.

Els cursos comencen a partir del **16 de gener i acaben el 31 de març**, tret d'aquells en què s'especifiqui el contrari. Els preus indicats són per a la totalitat del curs.

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. Si ja t'havies registrat abans, hauràs de clicar la pestanya **LOG IN** (a dalt a la dreta) i posar el teu mail i contrasenya.
5. Un cop hagis iniciat sessió, remena i tria el curs que vulguis. **Afegeix-lo 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.**

CURSOS EN LÍNIA I PRESENCIALS

La majoria dels cursos són presencials i es realitzen a les nostres instal·lacions a l'avinguda de Gràcia, 16 de Sant Cugat..

També oferim alguns **CURSOS EN LÍNIA**  L'alumnat disposarà d'una plataforma virtual preparada per a tal efecte.

NADAL A L'ATENEU



Cal inscripció prèvia, places limitades

LETTERING NADALENC

L'art de dibuixar les lletres
Felicitacions i regals personalitzats

Divendres de 17 a 19 h

2, 9 i 16 de desembre

Preu: 47€ (sòcia/soci: 41€)

Prof: Gerard Rodríguez Mercader

CUINA DE NADAL

Dimecres de 19 a 21 h

14 i 21 de desembre

Preu: 54€ (sòcia/soci: 48€)

Prof: Manel Gallego Miralles

PICA-PICA DE NADAL

Dijous de 19 a 21 h

15 de desembre

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Anna de Pablo Márquez

CUINA VEGETARIANA DE NADAL

Divendres de 19 a 21 h

16 de desembre

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Laura Torres Gandía

PLATS PER CONVIDAR

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

17 de desembre

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

PATCHWORK DE NADAL

Dilluns de 19.15 a 21.15 h

12 i 19 de desembre

Preu: 26€ (sòcia/soci: 23€)

Prof: Dolors Ribot Alsina

PESSEBRES

CONCURS DE PESSEBRES

Fins al **15 de desembre**, participa en el Concurs de Pessebres que organitza l'Ateneu. Consulta les bases i fes la teva inscripció a www.ateneu.cat/concurs-de-pessebres

RECORREGUT MUSICAL PELS PESSEBRES EN FINESTRA

Rutes musicals gratuïtes pels pessebres en finestra del centre.

Sortida des de la plaça Barcelona.

Dimarts 27 a les 18 h amb l'acompanyament musical de l'Escola Fusió

Dimecres 28 i dijous 29 a les 18 h amb l'acompanyament musical de l'Escola de Música Tradicional de Sant Cugat.

ENTREGA DE PREMIS DEL CONCURS DE PESSEBRES

Dijous 29 a les 19 h a l'Ateneu Santcugatenc
Amb xocolatada per tothom



INFANTS I JOVES



CURSOS DEL MUSEU DEL CÒMIC

CÒMIC

De 8 a 12 anys

Dilluns de 17.30 a 19 h

Dimecres de 17.30 a 19 h

Del 16 de gener al 29 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Javier Hernández i Jaime Sánchez Molina

A partir de 13 anys

Dilluns de 19.30 a 21 h

Dimecres de 19.30 a 21 h

Del 16 de gener al 29 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Javier Hernández i Jaime Sánchez Molina

CÒMIC ONLINE

A partir de 13 anys

Dimarts de 17.30 a 19 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Jaime Sánchez Molina

DISSENY DE PERSONATGES

A partir de 13 anys

Dijous de 19.30 a 21 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Adrià Chamorro

IL·LUSTRACIÓ

De 8 a 12 anys

Dissabte d'11.45 a 13.15 h

Del 21 de gener al 25 de març

Preu: 108€ (sòcia/soci: 95€)

Prof: Enric Ejarque

MANGA

De 8 a 12 anys

Dijous de 17.30 a 19 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Berta Carretero

A partir de 13 anys

Divendres de 18 a 20.30 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 168€ (sòcia/soci: 148€)

Prof: Javier Hernández

URBAN SKETCH

Vegeu Art i creativitat, pàgina 17

CÒMIC AVANÇAT

A partir de 16 anys

Vegeu Art i creativitat, pàgina 17



ESPAI D'ACOLLIMENT LINGÜÍSTIC PER A JOVES

Primer contacte amb la llengua catalana
Vegeu Català per a tothom, pàgina 22

BENESTAR: COS I MENT



MONOGRÀFICS DE CORRECCIÓ POSTURAL **NOU**

MOVIMENT INTEGRAL

Taller de peus

Dissabte de 10 a 12 h 21 de gener

Taller d'esquena

Dissabte de 10 a 12 h 4 de febrer

Taller de lumbars

Dissabte de 10 a 12 h 25 de febrer

Taller de cervicals

Dissabte d'11.30 a 13.30 h 11 de març

Preu de cada monogràfic: 17€

(sòcia/soci: 15€)

Prof: Lourdes Martí Corominas

TALLER: CONEIX, CUIDA I GAUDEIX EL TEU SOL PELVIÀ **NOU**

Dissabte d'11 a 13 h

4 de febrer

Preu: 17€ (sòcia/soci: 15€)

Prof: Mònica Roca Ortiz

COS EN SALUT I MOVIMENT

Tonificació, consciència corporal, activitat cardiovascular

Dimecres d'11.45 a 13 h **NOU**

Divendres de 18 a 19.15 h

Del 18 de gener al 31 de març

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Glòria Madrigal Mir

EXERCICI TERAPÈUTIC

Tonificació suau, progressiva i específica

Dimarts de 9.30 a 10.30 h

Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Del 17 de gener al 30 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Marcel Cuesta Ventura

EXERCICI TERAPÈUTIC VIRTUAL

Exercicis amb bandes elàstiques i pes corporal

Per a persones amb dolor i lesions musculars

Aquest curs es farà de manera virtual a través de vídeos però amb el suport del professor

Preu: 20€ (sòcia/soci: 18€)

Prof: Marcel Cuesta Ventura

MINDFULNESS PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Recursos pràctics per regular les nostres emocions i pensaments

Dijous de 16 a 17.15 h **NOU**

Dijous de 17.15 a 18.30 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Marta Díez Geijo

TXIKUNG

Dimecres de 12 a 13 h

Dilluns de 12 a 13 h

Dimecres de 16.30 a 17.30 h

Del 16 de gener al 29 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Dolors Hernando Prieto

MONOGRÀFICS DE MINDFULNESS **NOU**

Introducció al Mindfulness

Dissabte de 10 a 13 h 11 de febrer

Mindfulness. Tècniques de regulació de l'estrès

Dissabte de 10 a 13 h 18 de març

Preu de cada monogràfic: 26€

(sòcia/soci: 23€)

Prof: Marta Díez Geijo

TAITXI

Dilluns d'11 a 12 h

Dimecres d'11 a 12 h

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Del 16 de gener al 29 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Dolors Hernando Prieto

ACTIVITAT D'INTERCANVI: CAMINADES

Activitat oberta del Club Social Espai de lleure

Activitat física saludable a ritme moderat

Dimecres de 9.30 a 11 h

Del 18 de gener al 22 de març

Preu: 10€

Monitor: Marcel Cuesta Ventura

Caldrà que cadascú es porti la màrrega en els cursos en què es necessiti

PILATES

Dilluns de 16.30 a 17.30 h

Dilluns de 17.45 a 18.45 h

Dilluns de 19 a 20 h

Dilluns de 20 a 21 h

Dimarts 9.30 a 10.30 h

Dimecres de 16.15 a 17.15 h

Dimecres de 17.15 a 18.15 h

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Dijous de 16.45 a 17.45 h

Dijous de 18 a 19 h

Divendres de 9.30 a 10.30 h

Del 16 de gener al 31 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Mònica Roca Ortiz,

Jordi Sanz López-Higueras

PILATES SUAU

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Mònica Roca Ortiz

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dimarts de 10.30 a 11.15 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Mònica Roca Ortiz

IOGUILATES **NOU**

Dimecres de 19.45 a 20.45 h

Dimecres de 20.45 a 21.45 h

Del 18 de gener al 29 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Jordi Sanz López-Higueras

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 16.45 a 18 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 110€ (sòcia/soci: 97€)

Prof: Arantxa Masachs Villarino

IOGA HATHA-VINYASA

Ioga dinàmic

Dimarts de 18 a 19 h **NOU**

Dimarts de 19 a 20 h

Dimarts de 20 a 21 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Arantxa Masachs Vilarino

IOGA HATHA

Dilluns de 9.30 a 10.30 h

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Dijous de 10.45 a 11.45 h

Del 16 de gener al 30 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Isolda Rocamora Pàmies

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

Dimecres de 9.45 a 10.45 h **NOU**

Dijous de 12 a 13 h

Del 17 de gener al 30 de març

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Isolda Rocamora Pàmies

SHIATSU

Dissabte d'11 a 12.30 h

11 de febrer

25 de març

Preu per sessió: 14€ (sòcia/soci: 12€)

Prof: Dolors Hernando Prieto, Jordi Sanz López-Higueras

MONOGRÀFICS DE IOGA **NOU**

Dissabte de 10 a 13 h 11 de febrer

Taller d'alliberament miofascial

Aprendre a relaxar el cos o relaxar contractures amb pilotetes

Dissabte de 10 a 11 h 28 de gener

Ioga Nidra

Dissabte de 10 a 11 h 18 de febrer

Taller de ioga facial

Especial mandíbula

Dissabte de 10 a 11 h 11 de març

Preu de cada monogràfic: 9€

(sòcia/soci: 7,5€)

Prof: Isolda Rocamora Pàmies

MILLORA LA TEVA MEMÒRIA AMB ELS MAPES MENTALS

Vegeu Coneixements i Lleure, pàgina 15

IDIOMES



Els nivells dels idiomes van d'octubre a juny

Els cursos marcats amb + són avançats dins del seu nivell

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

De l'11 de gener al 22 de març

Divendres de 18 a 22 h

Del 13 de gener al 24 de març

Dissabte de 9.45 a 13.45 h

Del 14 de gener al 25 de març

Preu: 20€

Inclou les activitats i el material

Prof: Montse Català Batalla, Rosa Dopazo Sanllehi, Ariadna Quílez Nacente

Els cursos de català inicial compten amb el suport de l'Ajuntament

CATALÀ ESCRIT

Nivell 1: **Dimecres de 18 a 19.30 h**

Nivell 2: **Divendres de 16.30 a 18 h**

Nivell 3: **Dimecres de 16.30 a 18 h**

Del 18 de gener al 31 de març

Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehi

CONVERSA EN CATALÀ

Nivell mínim A1

Dimecres de 12 a 13.30 h

Del 18 de gener al 29 de març

Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)

Prof: Montse Català Batalla

ESPAIS D'ACOLLIMENT LINGÜÍSTIC

Grups de primer contacte amb la llengua catalana

Joves: Dijous de 17 a 18.30 h

Adults: Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: gratuït (cal inscripció)

PROGRAMA D'ACTIVITATS CULTURALS CATALÀ PER A TOTHOM

Les llengües de Miquel Martí i Pol

Repassem Martí i Pol en les seves facetes com a traductor i com a autor traduït

Dijous 2 de febrer de 19 a 20 h

El català Suma

Per què és útil saber català?

Per què pot ser divertit?

La importància de les llengües

Posem fil a l'agulla!

Dissabte d'11 a 12 h

25 de febrer

A càrrec de: Llenguaferrits

Preu: Gratuït, cal inscripció

PORTUGUÈS

Fes la prova de nivell que trobaràs a www.ateneu.cat/idiomes-portugues/

PORTUGUÈS 0

Divendres de 17.45 a 19.15 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Ana Pires

ALEMANY

Fes la prova de nivell que trobaràs a www.ateneu.cat/idiomes-alemany/

ALEMANY 0

Dimarts de 9.30 a 11 h

ALEMANY 1

Dimarts d'11 a 12.30 h

ALEMANY 2

Dimarts de 12.30 a 14 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Ela Meyer

CONVERSA EN ALEMANY

Frühstücksgespräche

Converses d'esmorzar

Nivell mínim B2

Dijous de 9.30 a 11 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Astrid Kluska

ANGLÈS

Fes la prova de nivell que trobaràs a www.ateneu.cat/idiomes-angles/

ANGLÈS 0

Dimarts i divendres d'11.30 a 12.30 h NOU

Dissabte de 10 a 12 h

ANGLÈS 1

Dilluns de 9.30 a 11.30 h

Dijous d'11.15 a 13.15 h +

Dijous de 13.15 a 14.45 h +

Divendres de 9.30 a 11.30 h +

ANGLÈS 2

Dilluns i dimecres de 20 a 21 h

Dimecres de 10 a 12 h +

ANGLÈS 3

Dilluns i dimecres de 18 a 19 h

Dilluns i dimecres de 19 a 20 h +

Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 h

Dijous d'11.30 a 13.30 h +

Preu 2 hores a la setmana: 134€

(sòcia/soci: 118€)

Preu 1,5 hores a la setmana: 100€

(sòcia/soci: 88€)

Preu dissabte: 122€ (sòcia/soci: 107€)

Del 16 de gener al 31 de març

Prof: Gillian Randall, Elisa Loredó

Rodríguez, Jan Brożyński, Montse Català Batalla

ANGLÈS CONVERSA

Dimarts de 18.45 a 20.15 h

Dimecres de 10 a 11.30 h

Dimecres d'11.30 a 13 h

Del 17 de gener al 29 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Gillian Randall, Jan Brożyński

TALK ABOUT IT NOU

Lectura i conversa

Nivell A2

Dijous de 9.30 a 11 h

Del 26 de gener al 30 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Gillian Randall

BOOK CLUB

Read and learn. Llegim i aprenem

Lectura acompanyada

Aprendrem gramàtica, vocabulari i practicarem conversa a partir de la lectura

Nivell: B2

Dimarts de 10 a 11.30 h

Dimecres de 12 a 13.30 h

Del 17 de gener al 29 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Gillian Randall

MONTHLY ENGLISH BOOK CLUB

Vegeu Narrativa i literatura pàgina 16

ITALIÀ

Fes la prova de nivell que trobaràs a www.ateneu.cat/idiomes-italia/

ITALIÀ 0

Dimarts de 16.30 a 18.30 h

ITALIÀ 1

Dilluns de 9.30 a 11.30 h

ITALIÀ 2

Dimecres de 9.30 a 11.30 h

ITALIÀ 3

Dimecres d'11.30 a 13.30 h

Dimecres de 17 a 19 h +

ITALIÀ. GRUP DE PERFECCIONAMENT

Dimarts de 9.30 a 11.30 h

Dijous d'11 a 13 h

Del 16 de gener al 30 de març

Preu: 134€ (sòcia/soci: 118€)

Prof: Antinea Ravarotto, Massimo Tinnirello

A la pàgina següent segueix idiomes



ITALIÀ CONVERSA

Dijous de 9.30 a 11 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Massimo Tinnirello

MUSICA MAESTRO!

Italià a través de la música

Divendres de 17.30 a 19 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Massimo Tinnirello

CIAM, S'APREN!

Italià a través del cinema

Divendres de 10 a 11 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 62€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Antinea Ravarotto

LETTURE A COLAZIONE

Lectura participativa en italià

Nivell: A2-B1

Divendres d'11 a 12.30 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Antinea Ravarotto

CUINA ITALIANA EN ITALIÀ ^{NOU}

Vegeu Cuina i gastronomia, pàgina 20

GRUPPO DI LETTURA IN ITALIANO

Vegeu Narrativa i literatura, pàgina 16

FRANCÈS

Fes la prova de nivell que trobaràs a

www.ateneu.cat/idiomes-frances/

FRANCÈS 0

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h ^{NOU}

Dimarts de 16.30 a 18.30 h

FRANCÈS 1

Dimarts i dijous de 11.30 a 12.30 h

FRANCÈS 2

Dijous de 12.30 a 14.30 h

FRANCÈS 3

Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h

Del 17 de gener al 30 de març

Preu: 134€ (sòcia/soci: 118€)

Prof: Anne Calme, Mallorie Labrousse

LISONS ET BAVADONS

Llegim i xerrem. Primer pas cap a una autonomia lectora

Curs quinzenal

Dijous alterns d'11 a 12 h

Inici: 19 de gener

Preu: 42€ (sòcia/soci: 37€)

Prof: Noemí Cañete Viñals

FRANCÈS CONVERSA

Dimarts de 20 a 21 h

Preu: 68€ (sòcia/soci: 60€)

Divendres de 9.30 a 11 h

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Del 17 de gener al 28 de març

Prof: Mallorie Labrousse, Anne Calme

FRANCÈS I TOUR DE FRANCE

DE LES REGIONS

Nivell mínim A2

Aprèn francès descobrint les regions franceses (cultura, gastronomia, història, paisatges, arquitectura, curiositats...)

Dimarts de 18.30 a 20 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 100€ (sòcia/soci: 88€)

Prof: Mallorie Labrousse

FRANCÈS: COMPRENSIÓ I

EXPRESSIÓ ORAL

Escolta, entén i parla!

Curs quinzenal:

Dijous alterns d'11 a 12.30 h

Nivell mínim: B1

Inici: 26 de gener

Preu: 53€ (sòcia/soci: 47€)

Prof: Noemí Cañete Viñals

FRANÇAIS ENTRE NOUS

Révisions, lisons, écoutons, écrivons, bavardons

Nivell A2

Divendres d'11 a 12.30 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Anne Calme

GROUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

Vegeu Narrativa i literatura, pàgina 16

FOTOGRAFIA



ORGANITZA LES TEVES FOTOS ^{NOU}

Programes per a l'organització de les imatges, paraules clau

Dijous de 19 a 21h

23 i 30 març

Preu: 34€ (sòcia/soci: 29€)

Prof: Ramon Cugat Mauri

FOTOGRAFIA

Cal portar càmera rèflex digital

Nivell inicial: Dilluns de 16.30 a 18.30 h

Nivell avançat: Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Del 23 de gener al 27 de març

Preu: 146€ (sòcia/soci: 128€)

Prof: Vicente Zambrano González

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Dijous de 18 a 19.30 h

Del 26 de gener al 2 de març

Preu: 71€ (sòcia/soci: 62€)

Prof: Ramon Cugat Mauri

FOTOGRAFIA NOCTURNA

Cal portar càmera rèflex digital

Divendres de 18 a 20 h

Del 10 al 31 de març

Preu: 60€ (sòcia/soci: 50€)

Prof: Vicente Zambrano González

IL·LUMINACIÓ: RETRAT D'ESTUDI

I NATURA MORTA

Cal portar la càmera reflex digital i un trípode

Cal tenir nocions bàsiques de fotografia

Divendres de 17 a 20 h

Del 3 al 17 de febrer

Preu: 68€ (sòcia/soci: 60€)

Prof: Vicente Zambrano González



DANSA



SALSA I BACHATA

Dilluns de 21 a 22 h

Del 16 de gener al 27 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Manuel Padilla Montoro

BALLS FOLK: BALLS DE PLAÇA

Treballarem les danses que se solen ballar a les ballades folk i en els balls a plaça del nostre país com el xotis, la masurca, la xampanya, la jota, la bourrée, etc.

Dilluns alterns de 21 a 22 h

16 i 30 de gener, 13 i 27 de febrer, 13 i 27 de març

Preu: 46€ (sòcia/soci: 40€)

Col·labora: Escola de Música Tradicional Sant Cugat (EMTSC)

Prof: Joan Codina Vila

SARAU!

Vine a ballar o porta el teu instrument
Obert a tothom

**Dissabte 25 de març les 12 h
al pati de l'Ateneu**

Prof: Joan Codina Vila

Hi col·labora: Escola de Música
Tradicional Sant Cugat (EMTSC)

MÚSICA D'AHIR

Ball dirigit. Balla la música dels 70-80-90

Balla i millora la teva memòria,
coordinació, orientació i agilitat. Farem
estiraments abans i després de ballar

Dilluns de 10 a 11 h

Dilluns d'11 a 12 h

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Dijous de 10.45 a 11.45 h

Dijous d'11.45 a 12.45 h

Del 16 de gener al 30 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Montse Moscardó Bes

BALL DE BOT

Cal tenir nocions de balls tradicionals

Nivell 1: Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Nivell 3: Dimecres de 20.30 a 21.30 h

Del 18 de gener al 29 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Cristòfol Llompart Torrens

DANSA JAZZ

Balla com als musicals!

Dijous de 19.15 a 20.15 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Ada Cañizares Abad

BALLS DE SALÓ

Combinat de balls de balls estàndard i llatins

Ball en parella

Dilluns de 20 a 21 h

Divendres de 20 a 21 h

Divendres de 21 a 22 h

Del 16 de gener al 31 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Manuel Padilla Montoro

LINEDANCE COUNTRY

Nivell inicial: Dilluns de 16 a 17 h

Nivell 1: Dilluns de 17 a 18 h

Nivell 2: Dilluns de 18 a 19 h

Nivell 3: Dilluns de 19 a 20 h

Del 16 de gener al 27 de març

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Maria Rovira Porta

BALLADA OBERTA DE LINEDANCE COUNTRY:

dissabte 21 de gener

d'11.30 a 13.30 h al pati de l'Ateneu

Prof: Maria Rovira Porta

Activitat sense inscripció

CONEXIEMENTS I LLEURE



RECORDS FOTOGRÀFICS ^{NOU}

Fotografia biogràfica. Treballa la teva memòria a través d'imatges del teu passat

Dilluns d'11.45 a 13.45 h

Del 6 de febrer al 13 de març

Preu: 90€ (sòcia/soci: 79€)

Prof: Isabella Antonelli

MILLORA LA TEVA MEMÒRIA AMB ELS MAPES MENTALS ^{NOU}

Creativitat i gestió del coneixement

Curs a distància

Durada: 4 setmanes

Inici: 1 de febrer

1 de març

Preu: 72€ (sòcia/soci: 68€)

Prof: Joan Ruiz Culell

MONOGRÀFICS DE CUINA I NUTRICIÓ

INTOLERÀNCIES I AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES ^{NOU}

Taller teòric i pràctic amb receptes

Divendres de 17 a 20 h

17 de febrer

Preu: 33€ (sòcia/soci: 29€)

COMPRA SALUDABLE ^{NOU}

Taller teòric i pràctic

Divendres de 17 a 20 h

24 de febrer

Preu: 28€ (sòcia/soci: 25€)

PLANIFICACIÓ DE MENÚS SALUDABLES

Taller teòric i pràctic amb receptes

Divendres de 17 a 20 h

10 de març

Preu: 33€ (sòcia/soci: 29€)

Prof: Marta Morillo Garriga

CINECLUB: AKIRA KUROSAWA

Anàlisi guiada de pel·lícules

Curs quinzenal

Dilluns de 19 a 20.30 h

Del 30 de gener al 27 de març

Preu: 58€ (sòcia/soci: 51€)

Prof: Jordi Codó Martínez

ESPAI DE MÚSICA I CANT JJ

Divendres de 10 a 12 h

Del 20 de gener al 31 de març

Preu: 82€ (sòcia/soci: 65€)

Prof: Sílvia Planagumà Arrabal

TEATRE D'INTERCANVI SOCIAL

Experimenta un nou tipus de teatre

Activitat de contacte social, inclosa dins del Club Social i 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 24 de març

Preu: 10€

Prof: Roger Casadellà Pallicera

Amb el suport de la Diputació i l'Ajuntament

VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

Vegeu Humanitats, pàgina 18

NARRATIVA I LITERATURA



MONOGRÀFICS: SENYORES DE LA LITERATURA CATALANA ^{NOU}

MONTSERRAT ROIG: EL TEMPS DE DE LES CIRERES

Parlarem de Montserrat Roig, de la seva escriptura i de les seves obres i analitzarem *El temps de les cireres*
Cal llegir l'obra abans de la sessió
Dimecres 8 de febrer de 19.30 a 21 h

MERCÈ RODOREDÀ: CARTES A L'ANNA MURIÀ

Analitzarem la vida i l'obra de Mercè Rodoreda a través de les seves cartes a l'Anna Murià, veient com la seva biografia influencia tota la seva narrativa
Cal llegir l'obra abans de la sessió
Dimecres 22 de març de 19.30 a 21 h

Preu de cada monogràfic:
12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Carlota Freixenet Martin

MONOGRÀFICS D'ESCRITURA: BIOGRAFIA I RECORDS ^{NOU}

Dissabte de 10 a 13 h
21 de gener
Preu: 25€ (sòcia/soci: 21€)
Prof: Susanna Camps Perarnau

HISTÒRIA DEL FEMINISME

Què significa llegir assaig feminista?
Vegeu Humanitats i pensament, pàgina 18

GRUP DE LECTURA DE LITERATURA UNIVERSAL

Cada tercer dijous de mes de 19 a 20.30 h
Coordinadora: Montse Català Batalla

GRUP DE LECTURA DE NOVEL·LA NEGRA

Cada penúltim dimarts de mes de 19.30 a 21 h
Coordinador: Fèlix Núñez Fresquet

GROUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

Cada segon dilluns de mes de 20 a 21 h
Cada primer dilluns de mes de 20 a 21 h

Coordinadora: Annick Beauvois

GRUPPO DI LETTURA IN ITALIANO

Cada tercer dimecres de mes de 19 a 20.30 h
Coordinadora: Antinea Ravarotto

MONTHLY ENGLISH BOOK CLUB

Cada tercer dilluns de mes de 20 a 21 h
Coordinadora: Anna Vives Xiol
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 places són limitades

Vegeu també...

LISONS ET BAVARDONS, BOOK CLUB, LETTURE A COLAZIONE / I TALK ABOUT IT,
Idiomes pàgina 10, 11 i 12

ART I CREATIVITAT



QUO VADIS, ART? ^{NOU}

Un recorregut pels inefables camins de l'art

1. La llarga història d'un concepte
2. El paradigma de l'art contemporani
3. Cap a unes arts implicades

Dijous de 19 a 20.30 h

16, 23 i 30 de març

Prof: Jesús Ángel Prieto Villanueva

Preu: 20€ (sòcia/soci: gratuït)

DESCOBRIM L'ART

Què s'amaga darrere una obra d'art?

Dilluns d'11.30 a 13 h

Dilluns de 17.30 a 19 h

Dimarts de 17.30 a 19 h

Divendres d'11.45 a 13.15 h

Del 16 de gener al 31 de març

Preu: 126€ (sòcia/soci: 112€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehí

VELÁZQUEZ

De Sevilla a Madrid

Dijous de 9.30 a 11 h

Del 26 de gener al 23 de febrer

Preu: 63€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehí

DIBUIX I TÈCNICA AL LLAPIS

Dimarts de 19 a 20.30 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 120 € (sòcia/soci: 108€)

Prof: Elizabeth Quito Rivera

DIBUIX I INICIACIÓ AL COLOR

Aquarel·la

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Dijous de 19 a 20.30 h

Del 18 de gener al 30 de març

Preu: 120€ (sòcia/soci: 108€)

Prof: Elizabeth Quito Rivera

PATCHWORK

Costura creativa

Dimecres de 16.45 a 18.45 h

Dimecres de 19 a 21 h

Del 18 de gener al 29 de març

Preu: 152€ (sòcia/soci: 134€)

Prof: Dolors Ribot Alsina

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Cal portar la màquina de cosir

Dilluns de 9 a 11.30 h

Dilluns de 19.15 a 21.15 h

Del 6 de febrer al 6 de març

Dissabtes de 10.30 a 13 h

Del 4 al 25 de febrer

Preu: 64€ (sòcia/soci: 56€)

Prof: Dolors Ribot Alsina

CURSOS DEL MUSEU DEL CÒMIC



URBAN SKETCH

A partir de 16 anys

Dissabte de 10 a 11.30 h

Del 21 de gener al 25 de març

Preu: 108€ (sòcia/soci: 95€)

Prof: Enric Ejarque

CÒMIC AVANÇAT

A partir de 16 anys

Dimarts de 19.30 a 21 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Gerardo Balsa

HORT I JARDÍ



COM PREVENIR ALGUNES MALALTIES I PLAGUES A L'HORT

Dimarts de 17 a 18.30 h

7, 14 i 21 de febrer

Preu: 37€ (sòcia/soci: 33€)

Prof: Anna Vaderrama Solà

PREPARACIÓ DE PLANTER PER A L'HORT D'ESTIU

Dimarts de 17 a 18.30 h

7, 14 i 28 de març

Preu: 37€ (sòcia/soci: 33€)

Prof: Anna Vaderrama Solà

JARDINERIA D'HIVERN

Dilluns de 16 a 17.30 h

Del 6 de febrer al 13 de març

Preu: 74€ (sòcia/soci: 65€)

Prof: Marc Mallol Tomàs

HUMANITATS I PENSAMENT



HISTÒRIA DEL FEMINISME ^{NOU}

Què significa llegir assaig feminista?

Dimecres alterns de 19.30 a 21 h

Del 18 de gener al 15 de març

Preu: 57€ (sòcia/soci: 50€)

Prof: Carlota Freixenet Martin

PETITES HISTÒRIES

La història en petit

Dilluns de 9.30 a 11 h

Del 2 al 30 de març

Preu: 63€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehi

VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

Continuem el viatge per la història

Dilluns de 9.30 a 11 h ^{NOU}

Dimarts de 19 a 20.30 h

Del 16 de gener al 28 de març

Preu: 126€ (sòcia/soci: 112€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehi

PODER, AGRESSIVITAT I DESIGUALTAT

Sistemes econòmics

Dijous de 19 a 20.30 h

16 i 23 de febrer i 2 de març

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Francesc Borràs Torredelfors

DESCOBRIM L'ART

VELÁZQUEZ

Vegeu Art i creativitat, pàgina 17

CINECLUB: AKIRA KUROSAWA

Vegeu Coneixements i lleure, pàgina 15

INFORMÀTICA I INTERNET



PERD LA POR A L'ORDINADOR

Cal portar el portàtil

Nivell 0: Dimecres d'11.15 a 12.45 h ^{NOU}

Nivell 1: Dilluns d'11.45 a 13.15 h

Del 16 de gener al 22 de març

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Núria Martínez Burgos

EXCEL PER A PRINCIPIANTS

Cal portar el portàtil

Dijous de 16 a 17.30 h

Del 26 de gener al 30 de març

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Axel Cayuela López

TREU PARTIT AL MÒBIL I LA TAULETA

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

Cal portar el mòbil i / o la tauleta

Nivell 0: Dimarts d'11 a 12.30 h

Nivell 1: Dimarts de 9.30 a 11 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 126€ (sòcia/soci: 111€)

Prof: Axel Cayuela López

FORMACIÓ



CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Curs a distància

Preu: 60€

A càrrec de LabG2

CATALÀ NIVELL INICIAL (A1)

Vegeu Idiomes, pàgina 10



INICIACIÓ AL TAST DE VI

No tots els vins són iguals, ara t'explicarem el perquè

Dimecres de 19 a 21 h

Dimecres 25 de gener, 8 i 22 de febrer

Preu: 75€ (sòcia/soci: 68€)

Prof: Rubén Morera, sommelier de Vins Noè

TAST DE VI: MONOGRÀFICS

Dimecres de 19 a 21 h

8 de març: Vins internacionals:

Bordeus vs. Borgonya

22 de març: Varietats singulars

29 de març: Tast a cegues. Distingiries un Rioja, un Ribera o un Penedès?

Preu de cada monogràfic: 30€ (sòcia/soci: 27€)

Prof: Rubén Morera, sommelier de Vins Noè

RODA DE CELLERS

Presentacions i tast de vins de diferents cellers

Dijous a les 19 h

26 de gener i 23 de febrer

Preu: 18€ (sòcia/soci: 12€)

A càrrec de: Vins Noè

CUINA PER A PRINCIPIANTS

Aprenem a cuinar. Els pilars de la cuina

Dilluns de 19.30 a 21 h

Del 23 de gener al 27 de març

Preu: 156€ (sòcia/soci: 137€)

Prof: Manel Gallego Miralles

CUINA CREATIVA

Maridatge de vins amb la col·laboració de Vins Noè

Dimarts alterns de 19 a 21 h

Del 24 de gener al 21 de març

Dimecres alterns de 19 a 21 h

Grup 1: **del 18 de gener al 15 de març**

Grup 2: **del 25 de gener al 22 de març**

Dijous alterns de 10 a 12 h

Del 26 de gener al 23 de març

Preu: 105€ (sòcia/soci: 93€)

Prof: Manel Gallego Miralles

CUINA A MIDA

Decideix quins plats vols aprendre a cuinar!

Dijous alterns de 10 a 12 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 126€ (sòcia/soci: 110€)

Prof: Manel Gallego Miralles

CUINA DE CAP DE SETMANA

Maridatge de vins amb

la col·laboració de Vins Noè

Dimarts alterns de 19 a 21 h

Del 17 de gener al 28 de març

Preu: 126€ (sòcia/soci: 110€)

Prof: Manel Gallego Miralles

CUINA DE TEMPORADA

Receptes d'hivern amb toc personal

Dijous alterns de 19 a 21 h

Del 19 de gener al 30 de març

Preu: 126€ (sòcia/soci: 110€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

MONOGRÀFICS DE PASTISSERIA CREATIVA

MINI ASSORTIT DE MAGDALENES

Magdalenes bàsiques, Magdalenes integrals, Magdalenes d'arròs amb llet (sense gluten i sense lactosa)

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

28 de gener

ASSORTIT DE COOKIES

Cookies de cacahuets, cookies choco-moka, cookies de civada i nabius

Divendres de 18 a 20 h

10 de febrer

PASTÍS SENSE FORN: XOCOLATA VEGANA

Divendres de 18 a 20 h

24 de març

Preu de cada monogràfic: 27€

(sòcia/soci: 24€)

Prof: M. José Muñoz Llaver

MONOGRÀFICS DE CUINA

CUINA ITALIANA EN ITALIÀ

Cucina, lingua e cultura

Aprenem receptes senzilles i curiositats de la cuina italiana mentre practiquem la llengua

Nivell mínim A1

Dilluns d'11 a 13 h

13 i 27 de febrer, 13 de març

Preu: 78€ (sòcia/soci: 69€)

Prof: Antonella Gallizioli

CUINA VEGANA D'HIVERN

Divendres de 19 a 21 h

3 de febrer

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Laura Torres Gandía

CUINA D'APROFITAMENT

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

4 de febrer

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

PLATS DE FONDA

Plats d'hivern

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

18 de febrer

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

ARROSSOS

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

25 de febrer i 11 de març

Preu: 52€ (sòcia/soci: 46€)

Prof: Manel Gallego Miralles

CUINA VEGETARIANA PER SORPRENDRE

Divendres de 19 a 21 h

17 de març

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Laura Torres Gandía

PLATS PER CONVIDAR

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

18 de març

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEURETAT ALIMENTÀRIA

Vegeu Formació, pàgina 19

MONOGRÀFICS DE NUTRICIÓ INTOLERÀNCIES I AL·LÈRGIES ALIMEN-TÀRIES

COMPRA SALUDABLE

PLANIFICACIÓ DE MENÚS SALUDABLES

Vegeu Coneixements i Lleure, pàgina 15

I TAMBÉ...



JOVES JUBILATS

+info: jj@ateneu.cat

Grup de persones sòcies de l'Ateneu amb més de 50 anys que organitzen sortides culturals, caminades i dinars. Cada mes es proposen activitats diferents amb durada i cost variables. Per formar part dels Joves Jubilats cal ser sòcia/soci de l'Ateneu.

CESSIÓ D'ESPAIS I SEU D'ENTITATS

+info: secretaria@ateneu.cat

L'Ateneu posa a disposició de les entitats que ho necessitin els seus espais. 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 amb problemes de salut mental de llarga durada que es desenvolupa en els espais i amb els recursos de l'Ateneu des de 2013, en coordinació amb la Taula de Salut Mental i amb suport de l'Ajuntament de Sant Cugat i la Diputació de Barcelona, i puntualment de l'Obra Social La Caixa.

TALLERS DE SUPORT I ACOMPANYAMENT A L'ESTUDI

+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.

CONCURS DE PESSEBRES

Des de 2013 l'Ateneu recupera el concurs de pessebres per potenciar la Cultura Popular, motivant els santcugatencs en la construcció d'un pessebre. Pots inscriure el teu pessebre fins al dia 15 de desembre. Bases i més informació a:

www.ateneu.cat/concurs-de-pessebres

ECOATENEU

+info: ecoateneu@ateneu.cat
www.ateneu.cat/ecoateneu

MERCAT DE PAGÈS

Espai de venda directa de productes ecològics, frescos, artesans i de temporada, amb productors locals. Dissabtes de 9 a 14 h:

AL CENTRE DE LA CIUTAT

Cada segon i últim dissabte de mes a la plaça de Sant Pere
MERCAT DE MIRA-SOL

Setmanal davant el Casal de Mira-sol.

Dinamitza la Xarxa de Consum.

Consulta el calendari a la web.

MERCAT DE 2A MÀ

Mercat no professional i obert a tothom per intercanviar, regalar, vendre o comprar, que organitzem a la Rambla del Cellar. **Mercats al 2023: 15 d'abril, 10 de juny, 30 de setembre i 25 de novembre.**

HORTS

Projecte comunitari de cultiu ecològic gestionat per l'Ateneu

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.**

CISTELLES DE PAGÈS

Cada dijous de 17 a 19.30 h pots recollir la teva cistella de la Rural de Collserola al pati de l'Ateneu. Fes la teva comanda a www.larural-decollserola.com

CATALÀ PER A TOTHOM

+info: formacio@ateneu.cat

Aprenentatge de la llengua, acolliment lingüístic i foment de l'ús del català.

Cursos de català

Programa d'activitats culturals (PAC)

Espais d'acolliment lingüístic

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

PROGRAMACIÓ CULTURAL

A totes les activitats serà recomanable inscripció prèvia a www.ateneu.cat/inscripcions.

Entrada gratuïta a totes les activitats excepte el cicle Òpera entre copes.

+ info i programació: www.ateneu.cat/programaciocultural



EXPOSICIONS

A la sala d'actes de l'Ateneu. Inauguracions divendres a les 18 h

Del 16 de desembre al 28 de gener

Animàlia de Jordi Camí, V Biennal de QgatFoto

Del 3 de febrer al 13 de març

Somnem, amb pintures d'Anna Guerra

Del 17 de març al 24 d'abril

Històries del Cosplay, de l'Associació Mirai de Cosplay i Cultura

A l'espai de trobada de l'Ateneu

Del 16 de desembre al 28 de gener

Alta Cerdanya: l'instant en el lloc de Jordi Carre-ras, V Biennal de QgatFoto

Del 2 de febrer al 8 de març

Jerras, amb pintures de Gloria Corrons

Del 9 de març al 4 d'abril

Dibuixos per a tots, amb il·lustracions de José David Méndez

LA CAMBRA DE L'ATENEU

Dijous 12 de gener, 19 h

Lolita Delmonteil. Cançó francesa

Lolita Delmonteil (acordió i veu), Max Villavecchia (piano)

Dijous 16 de febrer, 19 h

Ana Rossi. Cançó d'autor(a) llatinoamericana

Ana Rossi (guitarra i veu) i Maru di Pacce (guitarra)

CONCERT INCLÒS DINS LA PROGRAMACIÓ

AMB MOTIU DEL 8M

Dijous 9 de març, 19 h

Alicia Rey. Pop

Alicia Rey (guitarra i veu), Ana Moya (violí), Ana Garcia (veus), Elisabeth Jorba (veus) i Analía Ivaseva (veus)

ÒPERA ENTRE COPES

Parlem amb el tenor Marc Sala d'Apròpera amb una copa d'Albet i Noya

Dimarts a les 19 h. Preu: 9€ (sòcia/soci: 7€)

17 de gener: Els millors cors d'òpera

14 de febrer: Macbeth, de G. Verdi

28 de març: Alexina B., de Raquel García-Tomás

TERTÚLIES LITERÀRIES

amb l'Associació Gabriel Ferrater.

Dimarts a les 19 h

7 de febrer: Josep M. Oroval ens parlarà de

W. Shakespeare

7 de març: Eduard Vilella ens parlarà de

Chrétien de Troyes

PRESENTACIONS DE LLIBRES A les 19 h

Dijous 19 de gener, La música cubana en el cine americano y europeo, amb Arsenio Rodríguez Quintana

Dimarts 14 de març, Disset esclats, de Maria Àngels Viladot. Acompanyada per Carles Duarte

L'ATENEU PARLA

Dimarts 31 de gener, 19 h "Quins efectes té el Camí de Sant Jaume sobre la salut mental i el benestar psicològic? Resultats de l'estudi Ultreya" amb el Dr. Albert Feliu Soler. Organitza: Amics del Camino de Santiago de Sant Cugat

Dimarts 28 de febrer, 19 h, Models de convivència ciutadana: persones refugiades en convivència amb persones locals, amb el col·lectiu Refugiats Benvinguts

BALLADES OBERTES

Dissabte 21 de gener d'11.30 a 13.30h. Line-dance Country, amb Maria Rovira

Dissabte 25 de març de 12 a 14 h. Sarau! Ball folk i balls de plaça, amb Joan Codina i l'EMTSC

DANSA I MÚSICA

Dijous 9 de febrer, 19 h. Vestida de mar. Proposta artística liderada per Ainoa Soler amb videodansa i música en viu. Amb la guitarrista Clàudia Salamonesco

CATALÀ PER A TOTHOM

PROGRAMA D'ACTIVITATS CULTURALS

Dijous 2 de febrer, 19 h. Les llengües de Miquel Martí i Pol, amb Llenguafèrits

Dissabte 25 de febrer, 11 h. El català suma, amb Llenguafèrits

Veieu Idiomes, pàgina 10

Avinguda de Gràcia, 16
08172 Sant Cugat del Vallès

secretaria@ateneu.cat
936 745 195

Horari d'atenció al públic

De dilluns a divendres
de 9.15 a 13 h i
de 16.15 a 20.30 h

Dissabtes de 10 a 13 h

www.ateneu.cat



Des de
Estació FGC



Des de
Plaça 4 Cantons



C/ Bergara



Amb la col·laboració de



Activitat
JOVEN CULTURA

t escola de música
tradicional
de sant cugat

TVSC
Televisió Sant Cugat

TOT Sant Cugat

elCugatenc

MUSEU
DEL CÒMIC
TEMES CLARS DEL PRESENT

ALBET I NOYA
PRIMERS EN VINYES I VINS ECOLÒGICS

valira



Husqvarna



APRÒPERA
#OPERADEPROXIMITAT

**CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA**



Refugees Welcome

Amb el suport de

Obra Social "la Caixa"

**AJUNTAMENT DE
SantCugat**

**Diputació
Barcelona**

**Generalitat
de Catalunya**

**Federació d'Ateneus
de Catalunya**

**Cens d'entitats de foment
de la llengua catalana
de la Generalitat de Catalunya**