

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |   |                                                                                     |   |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A                                                                                   | I                                                                                                                                                                                                                                    | D                                                                                 | I | O                                                                                   | M | E                                                                                   | S                                                                                   |
| S                                                                                   | Z                                                                                                                                                                                                                                    | N                                                                                 | T | B                                                                                   | K | U                                                                                   |    |
| S                                                                                   | E                                                                                                                                                                                                                                    | Q                                                                                 | U | I                                                                                   | P |    | N                                                                                   |
| O                                                                                   | L                                                                                                                                                                                                                                    |  | H | O                                                                                   | R | T                                                                                   | A                                                                                   |
| C                                                                                   | <div> <div>CURSOS I TALLERS</div> <div>PROGRAMACIÓ DE PRIMAVERA</div> <div>L'Ateneu</div> <div> <div>Abril-juny 2023</div> <div>Inici d'inscripcions <b>17 de març</b><br/>Inici de cursos <b>v</b></div> </div> </div> <div>R</div> |                                                                                   |   |                                                                                     |   |                                                                                     | R                                                                                   |
| I                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |   |                                                                                     |   |                                                                                     | R                                                                                   |
| A                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |   |                                                                                     |   |                                                                                     | A                                                                                   |
| C                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |   |                                                                                     |   |                                                                                     | T                                                                                   |
| I                                                                                   | C                                                                                                                                                                                                                                    | U                                                                                 | I | D                                                                                   | E | M                                                                                   | I                                                                                   |
| O                                                                                   | Q                                                                                                                                                                                                                                    | T                                                                                 | S | L                                                                                   | H |  | V                                                                                   |
|  | V                                                                                                                                                                                                                                    | U                                                                                 | C |  | S | W                                                                                   | A                                                                                   |
| L                                                                                   | L                                                                                                                                                                                                                                    | E                                                                                 | U | R                                                                                   | E | F                                                                                   |  |

# 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  
Clementina i Carles  
*Cucina italiana in italiano*  
Descobrim l'art  
Dibuix i iniciació al color  
Exercici terapèutic virtual (en línia)  
Impressionisme  
Italià 1  
loga Hatha  
Jardineria de primavera  
Manipulador d'aliments i seguretat alimentària   
Millora la teva memòria a través dels mapes mentals   
Música d'ahir  
Perd la por a l'ordinador  
Perd la por a l'office  
Taitxí  
Txikung

### Tarda

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

## Dimarts

### MATÍ

Alemanys  
Anglès  
*Book club*  
Esriptura creativa  
Exercici terapèutic  
Excel per a principiants  
Francès  
Hipopilates  
loga salut  
Italià: perfeccionament  
*Le français en musique*  
Treu partit al mòbil i la tauleta

### Tarda

Anglès  
Anglès conversa  
Còmic    
Com prevenir malalties i plagues a l'hort  
Cuina creativa  
Descobrim l'art  
Dibuix i tècnica al llapis  
loga amb nadons  
Italià  
loga Hatha Vinyasa  
Il·lustració per a majors de 16 anys   
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

## 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  
Taitxí  
Taller de pa artesà  
Txikung

### Tarda

Anglès  
Ball de bot  
Català inicial  
Català escrit  
Còmic per a infants i joves   
Cuina creativa  
Cuina de cap de setmana  
Dibuix i iniciació al color  
Disseny de personatges   
*Gruppo di lettura in italiano*  
Iniciació al tast de vi loguillates  
Italià  
Monogràfics: Senyores escriptores catalanes:  
· Mercè Rodoreda  
· Montserrat Roig  
Patchwork  
Pilates  
Taitxí  
Tast de vi avançat  
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*

### Migdia

Anglès  
Francès

### Tarda

Anglès  
Cuina d'aprofitament  
Dansa Jazz  
Dibuix i iniciació al color  
Esriptura creativa  
Espai d'acolliment lingüístic (grup de joves)  
Fotografia amb el mòbil  
Grup de lectura literatura universal  
*Lightroom*  
Manga per a infants i joves   
*Mindfulness*  
El triangle de la gestió d'imatges: mòbil-núvol-ordinador  
Pilates  
Roda de cellers

## Divendres

### MATÍ

Anglès  
*Ciak, s'apren!*  
Descobrim l'art  
Espai de música i cant  
Espai d'acolliment lingüístic  
*Français entre nous*  
*La photographie, le troisième art*  
*Lecture a colazione*

Pilates  
Pilates suau  
Teatre d'intercanvi social

### Tarda

Alimentació de carmanyola  
Balls de saló inicial / avançat  
Català escrit  
Català inicial  
Centre composició amb plantes naturals  
Cos i salut en moviment  
Cuina vegana de primavera  
Cuina vegetariana per triomfar  
Intoleràncies i al·lèrgies alimentàries  
Kokedama  
Nutrició i salut  
Manga per a infants i joves   
Portuguès

## Dissabte

### MATÍ

Anglès 0  
Aprèn a cosir a màquina  
Arrossos  
Ballada oberta de *Linedance*  
Català inicial  
Cultiva el teu hort  
Coca de Sant Joan  
Il·lustració infants i joves   
Kokedama  
*Mindfulness*  
Plats per convidar  
Plats de fonda  
Postres casolanes  
Sarau  
Shiatsu  
Taller de bruxisme  
Taller de galindons  
Taller de treball corrector de postura  
Taller de vídeo poemes  
*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

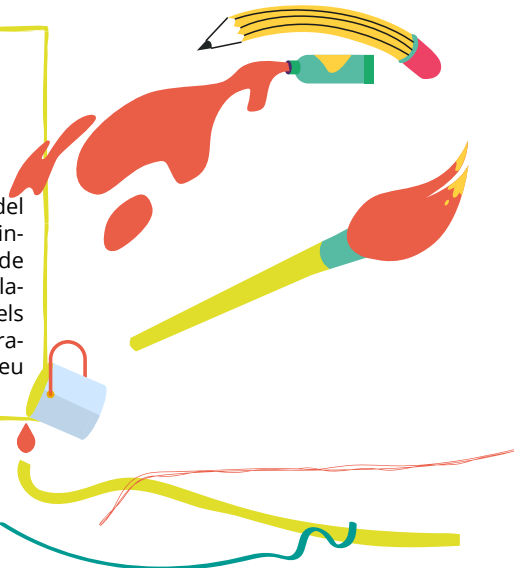
**5% de descompte en pagaments anuals. Consulta la resta d'avantatges i els descomptes a comerços que gaudiràs si et fas soci a [www.ateneu.cat/lateneu/socis/](http://www.ateneu.cat/lateneu/socis/)**

+ info: [secretaria@ateneu.cat](mailto: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](http://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.

**El curs comencen a partir del del 17 d'abril i acaben el 22 de juny, 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](http://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!**

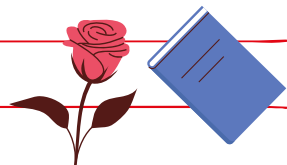
Si tens algun problema **truca'ns i t'ajudem a fer-ho pas a pas.**

## 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.

## L'ATENEU AMB SANT JORDI



### TAULA D'INTERCANVI DE LLIBRES A L'ATENEU

De l'11 al 30 d'abril al vestíbul de l'Ateneu Porta el teu llibre, deixa'l amb una recomanació escrita i emporta-te'n un altre, amb la recomanació d'una altra persona.

### CURS DE CREACIÓ DE VÍDEO POEMES

Et donem recursos tècnics i artístics per poder crear els teus vídeo poemes  
**Dissabte 15 d'abril d'11 a 13 h.**  
Curs gratuït amb inscripció prèvia.  
Impartit per l'artista visual Dora Cantero (Producciones Bobas i Nudo Festival)



### IV CONCURS DE VÍDEO POEMES DE L'ATENEU

Consulta les bases i participa fins al **10 de maig** en l'únic concurs de vídeo poesia en català. Tota la informació a [www.ateneu.cat/concurs-video-poemes](http://www.ateneu.cat/concurs-video-poemes)  
Hi col·labora: Associació Gabriel Ferrater, Òmnium Cultural, Festival Nacional de Poesia i Nudo Festival



### ENTREGA DE PREMIS DEL CONCURS DE SANT JORDI

**Dijous 8 de juny, 19 h.** Amb la projecció dels vídeos més votats al concurs.

## 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**

A partir de 13 anys

**Dilluns de 19.30 a 21 h**

**Dimecres de 19.30 a 21 h**

**Del 17 d'abril al 21 de juny**

Preu dilluns: 108€ (sòcia/soci: 95€)

Preu dimecres: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Javier Hernández i Jaime Sánchez Molina

#### CÒMIC ONLINE

A partir de 13 anys

**Dimarts de 17.30 a 19 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Jaime Sánchez Molina

#### DISSENY DE PERSONATGES

A partir de 13 anys

**Dijous de 19.30 a 21 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Adrià Chamorro

#### IL·LUSTRACIÓ

De 8 a 12 anys

**Dissabte d'11.45 a 13.15 h**

**Del 22 d'abril al 17 de juny**

Preu: 108€ (sòcia/soci: 95€)

Prof: Enric Ejarque

A partir de 16 anys

**Dimarts de 19.30 a 21 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Enric Ejarque

#### MANGA

De 8 a 12 anys

**Dijous de 17.30 a 19 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Berta Carretero

A partir de 13 anys

**Divendres de 18 a 20.30 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 153€ (sòcia/soci: 135€)

Prof: Javier Hernández

#### URBAN SKETCH

*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

#### MOVIMENT INTEGRAL

**Dissabtes de 10 a 12 h**

**Taller per a galindons** NOU

**22 d'abril**

**Taller per al bruxisme** NOU

**6 de maig**

**Treball corrector de la postura a la feina** NOU

**20 de maig**

Preu de cada monogràfic: 17€

(sòcia/soci: 15€)

Prof: Lourdes Martí Corominas

### COS EN SALUT I MOVIMENT

Tonificació, consciència corporal, activitat cardiovascular

**Dimecres d'11.45 a 13 h**

**Divendres de 18 a 19.15 h**

**Del 19 d'abril al 21 de juny**

Preu: 94€ (sòcia/soci: 83€)

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 18 de gener al 22 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Alberto Fresno Bermejo

### 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 teòrics i pràctics de psicologia d'última generació per regular les nostres emocions i pensaments

**Dijous de 17.30 a 18.45 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 95€ (sòcia/soci: 84€)

Prof: Marta Díez Geijo

### MONOGRÀFIC DE MINDFULNESS Mindfulness. Treball d'autocrítica

Reconcilia't amb la teva veu crítica

**Dissabte de 10 a 13 h 17 de juny**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 23€)

Prof: Marta Díez Geijo

### TXIKUNG

**Dilluns de 12 a 13 h**

**Dimecres de 12 a 13 h**

**Dimecres de 16.30 a 17.30 h**

**Del 17 d'abril al 21 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Dolors Hernando Prieto

### TAITXÍ

**Dilluns d'11 a 12 h**

**Dimecres d'11 a 12 h**

**Dimecres de 17.30 a 18.30 h**

**Del 17 d'abril al 21 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Dolors Hernando Prieto

### 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 17 d'abril al 22 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Mònica Roca Ortiz,

Jordi Sanz López-Higueras

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

### PILATES SUAU

**Divendres de 10.30 a 11.30 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Mònica Roca Ortiz

### HIPOPIlates NOU

Combinació de la tècnica de Pilates amb exercicis de gimnàstica hipopressiva

**Dimarts de 10.30 a 11.15 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Mònica Roca Ortiz

### LOGUILATES

**Dimecres de 19.45 a 20.45 h**

**Dimecres de 20.45 a 21.45 h**

**Del 19 d'abril al 21 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Jordi Sanz López-Higueras

### IOGA HATHA-VINYASA

Ioga dinàmic

**Dimarts de 18 a 19 h**

**Dimarts de 19 a 20 h**

**Dimarts de 20 a 21 h**

**Dimarts de 21 a 22 h** NOU

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Arantxa Masachs Vilarino

### IOGA HATHA

**Dilluns de 9.30 a 10.30 h**

**Dimecres de 9.45 a 10.45 h** NOU

**Dijous de 9.30 a 10.30 h**

**Dijous de 10.45 a 11.45 h**

**Del 17 d'abril al 22 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

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**

**Dijous de 12 a 13 h**

**Del 18 d'abril al 22 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Isolda Rocamora Pàmies

### IOGA AMB NADONS

**Dimarts de 16.45 a 18 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 95€ (sòcia/soci: 84€)

Prof: Arantxa Masachs Villarino

### SHIATSU

**Dissabte d'11 a 12.30 h**

**13 de maig**

**27 de maig**

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

Prof: Dolors Hernando Prieto, Jordi Sanz

López-Higueras

### MILLORA LA TEVA MEMÒRIA AMB ELS MAPES MENTALS

Vegeu Coneixements i Lleure, pàgina 15

### ACTIVITAT D'INTERCANVI:

#### CAMINADES

**Activitat oberta del Club Social Espai de lleure**

Activitat física saludable a ritme moderat

**Dimecres de 9.30 a 10.30 h**

**Del 12 d'abril al 21 de juny**

Preu: 10€

# 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**

**Del 12 d'abril al 21 de juny**

**Divendres de 18 a 22 h**

**Del 14 d'abril al 16 de juny**

**Dissabte de 9.45 a 13.45 h**

**Del 15 d'abril al 17 de juny**

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 19 d'abril al 21 de juny**

Preu: 63€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehi

#### CONVERSA EN CATALÀ

*Nivell mínim A1*

**Dimecres de 12 a 13.30 h**

**Del 19 d'abril al 21 de juny**

Preu: 63€ (sòcia/soci: 55€)

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)

### PORTUGUÈS

*Fes la prova de nivell que trobaràs a [www.ateneu.cat/idiomes-portugues/](http://www.ateneu.cat/idiomes-portugues/)*

#### PORTUGUÈS 0

**Divendres de 17.45 a 19.15 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 82€ (sòcia/soci: 72€)

Prof: Ana Pires

### ALEMANY

*Fes la prova de nivell que trobaràs a [www.ateneu.cat/idiomes-alemany/](http://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 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

#### CONVERSA EN ALEMANY

*Frühstücksgespräche*

Converses d'esmorzar

*Nivell mínim B2*

**Dijous de 9.30 a 11 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 95€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Astrid Kluska

### ANGLÈS

*Fes la prova de nivell que trobaràs a [www.ateneu.cat/idiomes-angles/](http://www.ateneu.cat/idiomes-angles/)*

#### ANGLÈS 0

**Dimarts i divendres d'11.30 a 12.30 h**

**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: 121€  
(sòcia/soci: 106€)

Preu 1,5 hores a la setmana: 92€  
(sòcia/soci: 81€)

**Del 17 d'abril al 22 de juny**

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 18 d'abril al 21 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Gillian Randall, Jan Brożyński

### TALK ABOUT IT

Lectura i conversa

*Nivell A2*

**Dijous de 9.30 a 11 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

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 18 d'abril al 21 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

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](http://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 17 d'abril al 22 de juny**

Preu: 121€ (sòcia/soci: 106€)

Prof: Antinea Ravarotto, Massimo Tinnirello

### ITALIÀ CONVERSA

**Dijous de 9.30 a 11 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Massimo Tinnirello

### CIÀK, S'APREN!

Italià a través del cinema

**Divendres de 10 a 11 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 64€ (sòcia/soci: 56€)

Prof: Antinea Ravarotto

### LETTURE A COLAZIONE

Lectura participativa en italià

*Nivell: A2-B1*

**Divendres d'11 a 12.30 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Antinea Ravarotto

### CUCINA ITALIANA IN ITALIANO

Vegeu Cuina i gastronomia, pàgina 20

A la pàgina següent segueix idiomes



**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/](http://www.ateneu.cat/idiomes-frances/)

### FRANCÈS 0

**Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h**  
**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 18 d'abril al 22 de juny**

Preu: 121€ (sòcia/soci: 106€)

Prof: Anne Calme, Mallorie Labrousse

### LA PHOTOGRAPHIE, LE TROISIÈME ART <sup>NOU</sup>

Curs en llengua francesa

Nivell mínim A2

**Divendres de 9.45 a 11 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 68€ (sòcia/soci: 60€)

Prof: Anne Calme

### LISONS ET BAVADONS

Llegim i xerrem. Primer pas cap a una  
autonomia lectora

Curs quinzenal

**Dijous alterns d'11 a 12 h**

**Inici: 20 d'abril**

Preu: 36€ (sòcia/soci: 32€)

Prof: Noemí Cañete Viñals

### FRANCÈS CONVERSA

**Dimarts de 20 a 21 h**

**Del 18 d'abril al 13 de juny**

Preu: 56€ (sòcia/soci: 49€)

Prof: Mallorie Labrousse

### 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 18 d'abril al 13 de juny**

Preu: 83€ (sòcia/soci: 73€)

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: 27 d'abril**

Preu: 53€ (sòcia/soci: 47€)

Prof: Noemí Cañete Viñals

### FRANÇAIS ENTRE NOUS

Révisons, lisons, écoutons, écrivons,  
bavardons

Nivell A2

**Divendres d'11 a 12.30 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 92€ (sòcia/soci: 81€)

Prof: Anne Calme

### LE FRANÇAIS EN MUSIQUE <sup>NOU</sup>

Nivell mínim A2

**Dimarts de 12.30 a 13 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Anne Calme

### GROUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

Vegeu Narrativa i literatura, pàgina 16

## FOTOGRAFIA



### FOTOGRAFIA

Cal portar càmera rèflex digital

Nivell inicial: **Dilluns de 17 a 19 h**

**Del 17 d'abril al 19 de juny**

Preu: 132€ (sòcia/soci: 116€)

### FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

**Dijous de 18 a 19.30 h**

**Del 20 d'abril al 25 de maig**

Preu: 71€ (sòcia/soci: 62€)

Prof: Ramon Cugat Mauri

### FOTOGRAFIA DE CARRER

Cal portar càmera rèflex digital i tenir  
coneixements bàsics del funcionament de  
la càmera

**Dilluns de 19 a 21 h**

**Del 8 de maig al 5 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Bernat Millet Altarriba

### EL TRIANGLE DE LA GESTIÓ DE LES IMATGES:

**MÒBIL-NÚVOL-ORDINADOR <sup>NOU</sup>**

Cal dur el mòbil o tauleta i el portàtil

**Dijous de 18 a 19.30 h**

**De l'1 al 22 de juny**

Preu: 51€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Ramon Cugat Mauri

### LIGHTROOM I

Cal dur portàtil i el Lightroom instal·lat  
(qualsevol versió a partir de la 5.0)

**Dijous de 19.30 a 21.30 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 117€ (sòcia/soci: 103€)

Prof: Ramon Cugat Mauri

### LA PHOTOGRAPHIE, LE TROISIÈME ART

Curs en llengua francesa

Vegeu Idiomes, pàgina 12



## DANSA



### SALSA I BACHATA

**Dilluns de 21 a 22 h**

**Del 17 d'abril al 19 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

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**

**24 d'abril, 8 i 22 de maig, 5 i 19 de juny**

Preu: 39€ (sòcia/soci: 34€)

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 17 de juny 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 17 d'abril al 22 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

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 19 d'abril al 21 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Cristòfol Llompart Torrens

### DANSA JAZZ

Balla com als musicals!

**Dijous de 19.15 a 20.15 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Ada Cañizares Abad

### BALLS DE SALÓ

Combinat de balls de balls estàndard i latins  
*Ball en parella*

**Dilluns de 20 a 21 h**

**Divendres de 21 a 22 h**

**Nivell avançat: Divendres de 20 a 21 h**

**Del 17 d'abril al 19 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

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 17 d'abril al 19 de juny**

Preu: 76€ (sòcia/soci: 67€)

Prof: Maria Rovira Porta

### BALLADA OBERTA DE LINEDANCE COUNTRY:

**dissabte 22 d'abril**

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

Prof: Maria Rovira Porta

Activitat sense inscripció

## CONeixEMENTS I LLEURE



### CINECLUB: EL WESTERN

Anàlisi guiada de pel·lícules

**Curs quinzenal**

**Dilluns alterns de 19 a 20.30 h**

**Del 24 d'abril al 19 de juny**

Preu: 58€ (sòcia/soci: 51€)

Prof: Jordi Codó Martínez

### MILLORA LA TEVA MEMÒRIA AMB ELS MAPES MENTALS

Creativitat i gestió del coneixement

Curs a distància

**Durada: 4 setmanes**

**Inici: 2 de maig**

Preu: 72€ (sòcia/soci: 68€)

Prof: Joan Ruiz Culell

### MONOGRÀFICS DE CUINA I NUTRICIÓ

**ALIMENTACIÓ DE CARMANYOLA** NOU

Taller teòric i pràctic amb receptes

**Divendres de 17 a 20 h**

**19 de maig**

**NUTRICIÓ I SALUT  
CARDIOVASCULAR** NOU

Taller teòric i pràctic amb receptes

**Divendres de 17 a 20 h**

**2 de juny**

**INTOLERÀNCIES I AL·LÈRGIES  
ALIMENTÀRIES**

Taller teòric i pràctic amb receptes

**Divendres de 17 a 20 h**

**9 de juny**

Preu de cada monogràfic: 33€

(sòcia/soci: 29€)

Prof: Marta Morillo Garriga

### ESPAI DE MÚSICA I CANT JJ

**Divendres de 10 a 12 h**

**Del 21 d'abril al 16 de juny**

Preu: 75€ (sòcia/soci: 58€)

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 14 d'abril al 16 de juny**

Preu: 10€

Lloc: Teatre la Unió

Prof: Roger Casadellà Pallicer

Amb el suport de la Diputació i  
l'Ajuntament

### VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

*Vegeu Humanitats, pàgina 18*

## NARRATIVA I LITERATURA



### CURS DE CREACIÓ DE VÍDEO POEMES <sup>NOU</sup>

Dissabte de 11 a 13 h  
15 d'abril

Preu: Gratuït (cal inscripció)  
Prof: Dora Cantero

### MONOGRÀFICS DE LITERATURA CATALANA

#### MONOGRÀFICS: SENYORES DE LA LITERATURA CATALANA

Montserrat Roig: *El temps 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 10 de maig de 19.30 a 21 h**  
Mercè Rodoreda: *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 14 de juny de 19.30 a 21 h**

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

#### CLEMENTINA I CARLES <sup>NOU</sup>

Trajectòria vital i literària  
**Dilluns de 10 a 11.30 h**  
Del 17 d'abril al 8 de maig  
Preu: 36€ (sòcia/soci: 32€)  
Prof: Rosa Dopazo Sanllehí

### ESCRITURA CREATIVA: ESCRIURE UNA NOVEL·LA

Dijous de 18 a 19.30 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

Preu: 103€ (sòcia/soci: 91€)  
Prof: Susanna Camps Perarnau

### 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

### GRUPE 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, LETTURA A COLAZIONE I TALK ABOUT IT,**  
Idiomes pàgina 11

### ESCRITURA CREATIVA: TÈNIQUES D'ESCRITURA

Dimarts de 12.30 a 14 h

Dijous de 16.30 a 18 h

Dijous de 19.30 a 21 h

Del 18 d'abril al 22 de juny

Preu: 103€ (sòcia/soci: 91€)  
Prof: Susanna Camps Perarnau

## ART I CREATIVITAT



### IMPRESSIONISME <sup>NOU</sup>

Recorregut per aquest moviment artístic

**Dilluns de 10 a 11.30 h**

Del 15 de maig al 19 de juny

Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)  
Prof: Rosa Dopazo Sanllehí

### 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 17 d'abril al 20 de juny

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)  
Prof: Rosa Dopazo Sanllehí

### DIBUIX I TÈCNICA AL LLAPIS

**Dimarts de 19 a 20.30 h**

Del 18 d'abril al 20 de juny

Preu: 110 € (sòcia/soci: 97€)

Prof: Elizabeth Quito Rivera

### DIBUIX I INICIACIÓ AL COLOR

Aquarel·la

**Dilluns d'11.45 a 13.15 h <sup>NOU</sup>**

**Dimecres de 19.15 a 20.45 h**

**Dijous de 19 a 20.30 h**

Del 17 d'abril al 22 de juny

Preu: 110 € (sòcia/soci: 97€)  
Prof: Elizabeth Quito Rivera, Katerina Alavedra-Duchoslaw

### PATCHWORK

Costura creativa

**Dimecres de 16.45 a 18.45 h**

**Dimecres de 19 a 21 h**

Del 19 d'abril al 21 de juny

Preu: 138€ (sòcia/soci: 121€)  
Prof: Dolors Ribot Alsina

### APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Cal portar la màquina de cosir

**Dilluns de 9 a 11.30 h**

Del 8 de maig al 5 de juny

**Dilluns de 19.15 a 21.15 h**

Del 8 de maig al 5 de juny

**Dissabtes de 10.30 a 13 h**

Del 22 d'abril al 13 de maig

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 22 d'abril al 17 de juny

Preu: 108€ (sòcia/soci: 95€)

Prof: Enric Ejarque

#### IL·LUSTRACIÓ

A partir de 16 anys

Vegeu Infants i joves, pàgina 7



## HORT I JARDÍ



### KOKEDAMA NOU

Tècnica artesanal artesanal japonesa de cultiu de plantes amb un test viu.

**Divendres 19 de maig de 17 a 20 h**

**Dissabte 3 de juny de 10 a 13 h**

Preu: 78€ (sòcia/soci: 69€)

Material inclòs

Prof: Ariadna Peral Guillamon

### CENTRE COMPOSICIÓ AMB PLANTES NATURALS NOU

**Divendres de 17 a 20 h**

**2 i 16 de juny**

Preu: 78€ (sòcia/soci: 69€)

Material inclòs

Prof: Ariadna Peral Guillamon

### COM PREVENIR ALGUNES MALALTIES I PLAGUES A L'HORT

**Dimarts de 17 a 18.30 h**

**9, 16 i 23 de maig**

Preu: 37€ (sòcia/soci: 33€)

Prof: Anna Vaderrama Solà

### CULTIVA EL TEU HORT

Taller pràctic. El curs es farà als horts de la Xarxa de Sant Francesc i Monestir

**Dissabte de 10 a 13 h**

**22 i 29 d'abril**

Preu: 50€ (sòcia/soci: 44 €)

Prof: Anna Valderrama Solà

### JARDINERIA DE PRIMAVERA

**Dilluns de 16 a 17.30 h**

**Del 8 de maig al 12 de juny**

Preu: 74€ (sòcia/soci: 65€)

Prof: Marc Mallol Tomàs

## HUMANITATS I PENSAMENT



### LA MÚSICA ENTRE CUBA I CATALUNYA NOU

Origen de les havaneres. Vincles entre la rumba catalana i el bolero

**Dijous de 19.30 a 21 h**

**4 i 11 de maig**

Preu: 25€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Arsenio Rodríguez Quintana

### CATALUNYA A AMÈRICA I AMÈRICA A CATALUNYA NOU

Història i influències mútues

**Dijous de 19.30 a 21 h**

**18 i 25 de maig**

Preu: 25€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Arsenio Rodríguez Quintana

### PETITES HISTÒRIES

La història en petit

**Dijous de 9.30 a 11 h**

**Del 20 d'abril al 22 de juny**

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehi

### VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

Continuem el viatge per la història

**Dimarts de 19 a 20.30 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Rosa Dopazo Sanllehi

### DESCOBRIM L'ART IMPRESSIONISME

Vegeu Art i creativitat, pàgina 17

### CINECLUB: EL WESTERN

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**

**Del 19 d'abril al 21 de juny**

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Núria Martínez Burgos

### 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

**Dimarts de 9.30 a 11 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Axel Cayuela López

### PERD LA POR A L'OFFICE NOU

Word, Excel i PowerPoint bàsic

Cal portar el portàtil i els programes

instal·lats. Calen coneixements bàsics de

funcionament de l'ordinador

**Dilluns d'11.45 a 13.15 h**

**Del 17 d'abril al 19 de juny**

Preu: 104€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Núria Martínez Burgos

### EXCEL PER A PRINCIPIANTS

Cal portar el portàtil

**Dimarts d'11 a 12.30 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Axel Cayuela López

### EDITEM VÍDEOS AMB

#### ADOBE PREMIERE NOU

Cal portar el portàtil amb el programa

instal·lat. Calen coneixements bàsics de

funcionament de l'ordinador

**Dimarts de 19 a 20.30 h**

**Del 18 d'abril al 20 de juny**

Preu: 114€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Núria Martínez Burgos

### EL TRIANGLE DE LA GESTIÓ DE LES IMATGES: MÒBIL-NÚVOL-ORDINADOR

Vegeu Fotografia, pàgina 13

## 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 26 d'abril, 3 i 10 de maig**

Preu: 75€ (sòcia/soci: 68€)

Prof: Rubén Morera, sommelier de Vins Noè

## TAST DE VI AVANÇAT

**Dimecres de 19 a 21 h**

**24 i 31 de maig i 7 de juny**

Preu: 80€ (sòcia/soci: 70€)

Prof: Rubén Morera, sommelier de Vins Noè

## RODA DE CELLERS

Presentacions i tast de vins de diferents cellers

**Dijous a les 19 h**

**20 d'abril i 1 de juny**

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 17 d'abril al 19 de juny**

Preu: 142€ (sòcia/soci: 125€)

Prof: Manel Gallego Miralles

## CUINA CREATIVA

Maridatge de vins amb la col·laboració de Vins Noè

**Dimarts alterns de 19 a 21 h**

**Grup 1: del 25 d'abril al 20 de juny**

**Grup 2: del 18 d'abril al 13 de juny**

**Dimecres alterns de 19 a 21 h**

**Grup 1: del 19 d'abril al 14 de juny**

**Grup 2: del 26 d'abril al 21 de juny**

**Dijous alterns de 10 a 12 h**

**Del 27 d'abril al 22 de juny**

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 20 d'abril al 15 de juny**

Preu: 105€ (sòcia/soci: 93€)

Prof: Manel Gallego Miralles

## MONOGRÀFICS DE PASTISSERIA CREATIVA

### PASTISSERIA CREATIVA

**Divendres de 18 a 20 h**

**12 de maig**

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: M. José Muñoz Llaveró

### COCA DE SANT JOAN

**Dissabte de 10 a 13 h**

**17 de juny**

Preu: 40€ (sòcia/soci: 35€)

Prof: M. José Muñoz Llaveró

## CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEURETAT ALIMENTÀRIA

Vegeu Formació, pàgina 19

## MONOGRÀFICS DE NUTRICIÓ ALIMENTACIÓ DE CARMANYOLA NUTRICIÓ I SALUT CARDIOVASCULAR INTOLERÀNCIES I AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES

Vegeu Coneixements i lleure, pàgina 15

## MONOGRÀFICS DE CUINA

### CUCINA ITALIANA IN ITALIANO

*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**

**24 d'abril, 8 i 22 de maig**

Preu: 78€ (sòcia/soci: 69€)

Prof: Antonella Gallizioli

### CUINA VEGANA DE PRIMAVERA

**Divendres de 19 a 21 h**

**21 d'abril**

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Laura Torres Gandía

### CUINA D'APROFITAMENT

**Dijous de 19 a 21 h**

**4 de maig**

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

### PLATS DE FONDA

Plats de primavera

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**22 d'abril**

**Dijous de 19 a 21 h**

**18 de maig**

Preu per taller: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

## PLATS PER CONVIDAR

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**6 de maig**

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

## ARROSSOS

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**13 i 20 de maig**

Preu: 52€ (sòcia/soci: 46€)

Prof: Manel Gallego Miralles

## TALLER DE PA ARTESÀ

**Dimecres de 10 a 13 h**

**24 de maig**

Preu: 40€ (sòcia/soci: 35€)

Prof: M. José Muñoz Llaveró

## CUINA VEGETARIANA PER TRIOMFAR

**Divendres de 19 a 21 h**

**26 de maig**

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Laura Torres Gandía

## POSTRES CASOLANES

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**3 de juny**

Preu: 27€ (sòcia/soci: 24€)

Prof: Rosa Montoriol Sabaté

## I TAMBÉ...



### ECOATENEU

+info: [ecoateneu@ateneu.cat](mailto:ecoateneu@ateneu.cat)  
[www.ateneu.cat/ecoateneu](http://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 Solidari

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](mailto: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](http://www.larural-decollserola.com)

### CATALÀ PER A TOTHOM

+info: [formacio@ateneu.cat](mailto:formacio@ateneu.cat)

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

### Cursos de català

Programa d'activitats culturals

Espais d'acolliment lingüístic

Participació en la Xarxa de Centres

de Català

Col·laboració en el programa de parelles

lingüístiques: Voluntariat per la llengua

### JOVES JUBILATS

+info: [jj@ateneu.cat](mailto: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'ESP AIS I SEU D'ENTITATS

+info: [secretaria@ateneu.cat](mailto: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.

### ESP AI DE LLEURE

+info: [espailleure@ateneu.cat](mailto: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](mailto: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.

### bArteneu

És el servei de bar de l'Ateneu per gaudir d'esmorzars, servei de cafeteria i cuina amb tapes i hamburgueses, cerveses, refrescs, sucs, vins, vermouths, croissants, pastissos, truites...

Obert de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 16.45 a 20 h. Dissabtes al matí de 9 a 13 h.

Tota la informació a

[www.ateneu.cat/barteneu/](http://www.ateneu.cat/barteneu/)

## PROGRAMACIÓ CULTURAL

A totes les activitats serà recomanable inscripció prèvia a [www.ateneu.cat/inscripcions](http://www.ateneu.cat/inscripcions).

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

+ info i programació: [www.ateneu.cat/programaciocultural](http://www.ateneu.cat/programaciocultural)



### EXPOSICIONS

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

Del 17 de març al 17 d'abril

**Història del Cosplay**, exposició fotogràfica del col·lectiu Kanibaruland

Del 21 d'abril al 29 de maig

**Com ens transforma l'art?**, amb els artistes residents a La Puntual de Mercantí

Del 2 juny al 16 de juliol

**Already But Not Yet**, de Jordi Barreras. IV Festival Lumínic de fotografia de Sant Cugat

**A l'espai de trobada de l'Ateneu**

Del 9 de març al 4 d'abril

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

Del 12 d'abril al 19 de maig *Inauguració dia 12 a les 19 h*

**Pintures a l'aire lliure**, de Nicolás de Fulop

Del 23 de maig al 22 de juny

**Llapis i pinzells**. Exposició de l'alumnat dels cursos de dibuix de l'Ateneu

### CONCERTS

#### LA CAMBRA DE L'ATENEU

Dijous 13 d'abril, 19 h

**Alba Casaramona i Joan Berenguer**

*Música tradicional, folk contemporani*

Dijous 11 de maig, 19 h

**Pau Lebowksi**

*Indie Pop*

Dijous 15 de juny, 19 h

**Carlota Flàneur**

*Color Emo Pop*

#### VESPRES AL PATI

Divendres 19 de maig, 20 h

**Èlia Bastida, Josep Traver, Joan Chamorro**

**"Tribute to Stéphane Grappelli"**

*Jazz i bossa nova*

Divendres 16 de juny, 20 h

**Paula Grande**

*Jazz, Hip hop, soul*

Divendres 14 de juliol, 20 h

**Henrio**

*Indie folk*

### ÒPERA ENTRE COPES

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

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

25 d'abril: **Manon**, de J. Massenet

30 de maig: **Parsifal**, de R. Wagner

27 de juny: **L'incoronazione di Poppea**, de C. Monteverdi

### TERTÚLIES LITERÀRIES

amb l'Associació Gabriel Ferrater.

**Dimarts a les 19 h**

Dimarts 4 d'abril, 19 h

Dimarts 2 de maig, 19 h

Dimarts 6 de juny, 19 h

### PRESENTACIONS DE LLIBRES

Dimarts 21 de març, 19.30 h. **La quarta noia per l'esquerre**, novel·la policíaca d'Andreu Martín

Dimarts 4 de maig, 19 h. **Diario del año de la pandemia**, de Cristina Gómez Esquius

Dimarts 16 de maig, 19 h. **La revolta de la**

**Cramòvia i altres contes**, de David Vila i Gros, de Llenguafèrits

Dijous 22 de juny, 19 h **Mientras los demás viven**, de Claudia Salomonesco.

### L'ATENEU PARLA

Dimarts 11 d'abril. **Presentació de l'Informe Oxfam sobre la desigualtat**, amb Jordi Casas i Francesc Borràs. Organitza Oxfam Intermón Sant Cugat

Dimarts 9 de maig, **Cicle de Salut Mental**.

**Gabi Martínez parla sobre el seu llibre**

**Las defensas**.

Divendres 12 de maig, **El camí de Sant Jaume des del punt de vista històric**, amb Domènec Miquel. Organitza Amics del Camí de Sant Jaume de Sant Cugat.

Dijous 25 de maig, L'Ateneu Parla amb

**La Transformadora**

Dimarts 13 de juny, **Cicle de Salut Mental**.

**Parlem de salut mental comunitària** amb

Tina Ureña.

### BALLADES OBERTES

Dissabte 22 d'abril d'11.30 a 13.30h. **Linedance Country**, amb Maria Rovira

Dissabte 17 de juny de 12 a 14 h. **Sarau! Ball folk i balls de plaça**, amb Joan Codina i l'EMTSC

**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**



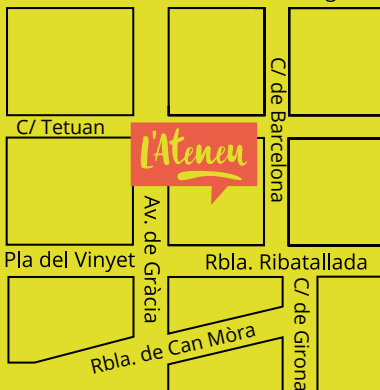
Des de  
 Estació FGC



Des de  
 Plaça 4 Cantons



C/ Bergara



## Amb la col·laboració de



## Amb el suport de



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