

# L'Ateneu

## CURSOS I TALLERS

PROGRAMACIÓ DE TARDOR

Inici d'inscripcions **4 de setembre**

Inici de cursos **28 de setembre**

**Setembre-desembre 2020**



INSCRIPCIONS TAMBÉ  
ON-LINE

## INFANTS I JOVES

Pàgina 6

## ESPAI FAMÍLIA

Pàgina 6

## BENESTAR: COS I MENT

Pàgina 8

## IDIOMES

Pàgina 10

## FOTOGRAFIA

Pàgina 13

## FORMACIÓ

Pàgina 13

## DANSA

Pàgina 14

## CONEIXEMENTS I LLEURE

Pàgina 15

## NARRATIVA I LITERATURA

Pàgina 16

## ART I MANUALITATS

Pàgina 17

## BRICOLATGE I JARDINERIA

Pàgina 18

## HUMANITATS

Pàgina 18

## INFORMÀTICA I INTERNET

Pàgina 19

## CUINA I GASTRONOMIA

Pàgina 20

## I TAMBÉ...

Pàgina 22

## DILLUNS

### MATÍ

Aprèn a cosir a màquina  
Català inicial  
Dibuix i pintura. Part 1:  
blanc i negre   
Ioga Hatha  
Música d'ahir  
Pilates   
Taitxí

### MIGDIA

Com crear la teva botiga  
en línia  
Exercici terapèutic   
*Linedance Country*

### TARDA

Anglès  
Aprèn a cosir a màquina  
Balls de saló  
Català inicial  
Còmic per a  
infants i joves   
Coneguem Catalunya  
amb el català  
Cuina per a principiants  
Fotografia  
Hort urbà  
Gimnàstica hipopressiva  
Grup de lectura  
història   
Groupe de lecture en  
français  
Informàtica bàsica  
Italià   
*Monthly English book  
club*  
Jardineria  
*Linedance Country*  
Patchwork de Nadal  
Pilates  
Taller de lectura  
històrica

## DIMARTS

### MATÍ

Alemany  
Anglès  
Art i manualitats   
*Book club*  
Cinema en italià  
Descobrim l'art   
Escriptura creativa   
Exercici terapèutic  
Francès  
Francès cultura  
Il·lustració   
Ioga salut  
Italià  
Portuguès

### MIGDIA

Pilates

### TARDA

Acroïoga  
Anglès  
Anglès   
Anglès conversa  
Cuina creativa  
Cuina de cap de  
setmana  
Descobrim l'art  
Dibuix i tècnica al llapis  
Il·lustració infants i  
joves   
Il·lustració digital  
infants i joves   
Italià  
Ioga Hatha Vinyasa  
Francès  
Francès conversa  
Francès: *Lisons ensemble*  
Grup de lectura de  
novel·la negra  
Història: viatges i  
viatgers a l'Edat Mitjana  
Pilates  
Pilates

## DIMECRES

### MATÍ

Anglès  
*Book club*  
Català inicial  
Català conversa  
Cuina a mida  
Cuina creativa  
Dansa Jazz  
Francès: *Lisons ensemble*  
Ioga Hatha Vinyasa   
Ioga per a  
embarassades   
Música d'ahir  
Italià  
Taitxí  
Treu partit del  
mòbil i la tauleta  
Txikung

### MIGDIA

Alemany 0

### TARDA

Alemany  
Anglès  
Ball de bot  
Català inicial  
Català escrit  
Cuina creativa  
Cuina de cap de setmana  
Dibuix i iniciació al color  
Disseny de personatges  
per a infants i joves   
Espai d'acolliment lingüís-  
tic (joves)  
Gruppo di lettura in  
italiano  
Història del segle XX   
Italià  
Ioga Hatha  
*Linedance*   
Patchwork  
Pilates  
Taitxí  
Txikung  
Txikung

## DIJOUS

### MATÍ

Anglès  
Anglès conversa  
Art i manualitats   
Exercici terapèutic  
Francès  
Francès cultura  
Francès: comprensió i  
expressió oral  
Il·lustració   
Ioga Hatha  
Ioga salut  
Italià  
Italià conversa  
Música d'ahir  
Relaxació conscient  
Txikung

### MIGDIA

Anglès  
Cuina saludable

### TARDA

Anglès  
Bachata  
Cuines del món  
Costura  
Dansa Jazz  
Escriptura creativa  
Exercici terapèutic   
Fotografia de viatges  
Francès  
Francès conversa  
Francès conversa   
Grup de lectura  
Il·lustració  
infants i joves   
Il·lustració digital  
infants i joves   
Italià   
*Mindfulness*  
Pilates  
Xerrades Espai família

## DIVENDRES

### MATÍ

Anglès  
Anglès   
Descobrim l'art  
Espai de música i cant  
Espai d'acolliment  
lingüístic  
Francès conversa  
Francès. *Remise à niveau  
grammaticale*  
Paraules de mar  
Pilates  
Pilates suau  
Teatre d'intercanvi  
social

### MIGDIA

El llenguatge de  
l'empatia

### TARDA

Balls de saló  
Català escrit  
Manga per a infants i  
joves   
*Mindfulness*   
Monogràfics de cuina  
Paraules de mar   
Salsa

## DISSABTE

### MATÍ

Alimentació infantil  
Alimentació durant  
l'embaràs i la lactància  
Anglès  
Aprèn a cosir a màquina  
Balls *folk*: balls de plaça  
Com fer una compra  
saludable  
Eines per al teletreball  
Embaràs, part i postpart  
en parella  
Exercici saldable a partir  
dels 60  
Exercici saludable per a  
practicar esports  
Il·luminació artificial:  
retrat i bodegó  
Il·lustració  
infants i joves   
Ioga Nidra  
Ioga: taller d'invertides  
Pranayama  
*Shiatsu*

## 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, acollida 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 persones usuàries que venen a fer un curs trimestral i amb la seva inscripció fan possible que l'Ateneu faci un retorn a la ciutat en forma de programació cultural gratuïta i projectes socials.

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

## COM FER-SE SÒCIA/SOCI

**Quota general 84€/any**

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

**Quota familiar**


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

Possibilitat de pagament fraccionat en quatre quotes trimestrals

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

## NOUS CURSOS EN COL-LABORACIÓ AMB AL MUSEU DEL CÒMIC



Aquest trimestre iniciem una col·laboració amb el Museu del Còmic de Sant Cugat. Oferim conjuntament 14 cursos d'art i manualitats per infants i joves o per adults que es faran a les seves instal·lacions al carrer Castillejos 52. Busca els cursos amb aquest símbol  al programa!



## 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

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 del 28 de setembre i acaben el 21 de desembre, 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. Un cop hagis iniciat sessió, remena i tria el curs que vulguis. **Afegeix a la cistella on et vols inscriure i passa per caixa!**

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

## CURSOS EN LÍNIA I PRESENCIALS

### CURSOS EN LÍNIA

Els cursos en línia seran personalitzats i exclusius per als alumnes inscrits. Les classes es faran en directe per videoconferència i l'alumnat disposarà d'una plataforma per poder comunicar-se amb el professorat i intercanviar material i exercicis.

### CLASSES PRESENCIALS

A l'Ateneu hem adaptat horaris, aforaments i mesures higièniques i de distància per complir amb els requisits de la nova normalitat i garantir la seguretat de l'alumnat. Als cursos presencials i activitats culturals serà obligatori l'ús de mascareta. Pots consultar el Pla de Contingència complet a la nostra web.

Aquestes classes estan pensades per fer-se presencialment, però si la situació ho exigeix, s'adaptarien al format a distància amb les mateixes condicions que els cursos en línia.

## INFANTS I JOVES

### ESPAI D'ACOLLIMENT LINGÜÍSTIC PER A JOVES

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

### CÒMIC

De 8 a 12 anys

**Dilluns de 17.30 a 19 h**

A partir de 13 anys

**Dilluns de 19.30 a 21 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

Prof: Ricardo Hermida

### IL·LUSTRACIÓ

De 8 a 12 anys

**Dimarts de 17.30 a 19 h**

**Dijous de 17.30 a 19 h**

**Dissabte de 9.30 a 11 h**

**Del 29 de setembre al 19 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

Prof: Rubén Sáez

### IL·LUSTRACIÓ DIGITAL

A partir de 13 anys

**Dimarts de 19.30 a 21 h**

**Dijous de 19.30 a 21 h**

**Del 29 de setembre al 17 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

Prof: Rubén Sáez

### DISSENY DE PERSONATGES

A partir de 12 anys

**Dimecres de 18 a 20.30 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 190€ (sòcia/soci: 167€)

Prof: Víctor Giménez

### MANGA

A partir de 13 anys

**Divendres de 18 a 20.30 h**

**Del 2 d'octubre al 18 de desembre**

Preu: 190€ (sòcia/soci: 167€)

Prof: Ernest Sala



## ESPAI FAMÍLIA

### EMBARÀS, PART I POSTPART EN PARELLA

**Dissabte de 10 a 13 h**

**28 de novembre**

Preu per parella: 25€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Isolda Rocamora

### IOGA PER A EMBARASSADES

**Dimecres de 10 a 11 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 92€ (soci: 82€)

Prof: Li lin

### ALIMENTACIÓ INFANTIL

Dietètica i nutrició

Què han de menjar els nostres fills i filles?

**Dissabte d'11 a 13 h**

**7 de novembre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)

Prof: Marta Morillo

### ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

**Dissabte d'11 a 13 h**

**12 de desembre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)

Prof: Marta Morillo

## XERRADES ESPAI FAMÍLIA

Entrada gratuïta.

*Necessària inscripció prèvia*

### EDUCAR AMB CONSCIÈNCIA,

Cicle de xerrades gratuïtes amb Marta Butjosa

**Dijous 24 de setembre, 19 h**

**Educar amb consciència**

**Dijous 15 d'octubre, 19 h**

**Per què no a les pantalles?**

**Dijous 5 de novembre, 19 h**

**Com preparar-nos per a l'adolescència dels nostres fills i filles?**

### ESPECTACLES FAMILIARS

**Dissabtes 19 i 29 de setembre i 31 d'octubre a les 12 h al pati de l'Ate-neu Santcugatenc.**

Entrada gratuïta amb inscripció prèvia.

*Vegeu Programació cultural, pàgina 23*




# BENESTAR: COS I MENT

Per evitar contagis, en els cursos presencials caldrà que cadascú es porti la màrrega

## EXERCICI TERAPÈUTIC

Tonificació suau, progressiva i específica

**Dilluns de 15 a 16 h** 

**Dimarts de 9.30 a 10.30 h**

**Dimarts de 10.45 a 11.45 h**

**Dijous de 9.30 a 10.30 h**

**Dijous de 18 a 19 h** 

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Marcel Cuesta

## EXERCICI SALUDABLE

### A PARTIR DELS 60

Longevitat, salut i potència muscular

**Dissabte de 9.45 a 11.15 h**

**12 de desembre**

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)

Prof: Marcel Cuesta

## EXERCICI SALUDABLE PER

### A PRACTICAR ESPORTS

Preparació física i prevenció de lesions (bici, córrer, natació, trekking i esports de raqueta)

**Dissabte de 9.45 a 11.15 h**

**7 de novembre**

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)

Prof: Marcel Cuesta

## SHIATSU

Aprèn a fer una senzilla rutina de massatge terapèutic basat en la medicina xinesa

**Dissabte d'11.30 a 13 h**

**24 d'octubre i 7 de novembre**

Preu: 24€ (sòcia/soci: 20€)

Prof: Jordi Sanz i Dolors Hernando

## IOGA NIDRA

**Dissabte de 10.30 a 12 h**

**19 de desembre**

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)

Prof: Isolda Rocamora



## MINDFULNESS PER A LA VIDA

### QUOTIDIANA

Atenció plena per a una gestió efectiva del temps i les expectatives personals

**Dijous de 17 a 18.30 h**

**De l'1 d'octubre al 17 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

**Divendres de 18 a 19h** 

*Per al grup de divendres cal tenir*

*nocions de mindfulness*

**Del 2 d'octubre al 18 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Marta Díez

## EL LLENGUATGE DE L'EMPATIA

*Curs de Comunicació NoViolenta*

El llenguatge al servei de la vida. Desenvolupament de la comunicació empàtica.

**Divendres de 16 a 18 h**

**Del 16 d'octubre al 18 de desembre**

Preu: 150€ (sòcia/soci: 132€)

Prof: Lin Pérez-Calvo

## ACROIOGA

Ioga acrobàtic

Activitat en parella

Només parelles convivents

**Dimarts de 17.30 a 18.30 h**

**Del 29 de setembre al 15 de desembre**


Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Li Lin

## TXIKUNG

**Dimecres de 12.15 a 13.15 h**

**Dimecres de 17.15 a 18.15 h**

**Dimecres de 18.30 a 19.30 h** 

**Dijous de 8 a 9 h** 

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Dolors Hernando

## IOGA PER A EMBARASSADES

*Vegeu Espai família, pàgina 7*

## TAITXÍ

**Dilluns d'11 a 12 h**

**Dilluns de 12.15 a 13.15 h**

**Dimecres d'11 a 12 h**

**Dimecres de 16 a 17 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Dolors Hernando

## RELAXACIÓ CONSCIENT

**Dijous de 10.45 a 11.45 h**

**De l'1 d'octubre al 17 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Isolda Rocamora

## PILATES

**Dilluns de 10 a 11 h** 

**Dilluns de 16.30 a 17.30 h**


**Dilluns de 17.45 a 18.45 h**

**Dilluns de 19 a 20 h**

**Dilluns de 20.15 a 21.15 h**

**Dimarts de 15 a 16 h**

**Dimarts de 16.15 a 17.15 h**

**Dimarts de 18 a 19 h** 

**Dimecres de 16 a 17 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 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Mònica Roca, Jordi Sanz

## PILATES SUAU

**Divendres de 10.45 a 11.45 h**

**Del 2 d'octubre al 13 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)


Prof: Mònica Roca

## IOGA HATHA-VINYASA

Ioga dinàmic

**Dimarts de 18.45 a 19.45 h**

**Dimarts de 20 a 21 h**

**Dimecres de 8 a 9 h** 

**Del 29 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Li lin

## IOGA: TALLER D'INVERTIDES

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**17 d'octubre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)

Prof: Li lin

## PRANAYAMA

Relaxació a través de les respiracions

**Dissabte de 10.30 a 12 h**

**21 de novembre**

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)

Prof: Isolda Rocamora

## IOGA DE LA VEU

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

**Dimecres de 9.30 a 10.45 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 115€ (sòcia/soci: 100€)

Prof: Anne Calme

## IOGA HATHA

**Dilluns de 9.30 a 10.30 h**

**Dimecres de 19.45 a 20.45 h**

**Dimecres de 21 a 22 h**

**Dijous de 9.30 a 10.30 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Isolda Rocamora

## IOGA SALUT

Hatha-terapèutic

Apte també per a persones amb alguna limitació lleu de mobilitat

Part de la classe es fa amb cadira

**Dimarts de 12 a 13h**

**Dijous de 12 a 13h**

**Del 29 de setembre al 15 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Isolda Rocamora

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

**Dilluns de 21 a 21.45 h**

**Del 28 de setembre al 22 de desembre**

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Mònica Roca



# IDIOMES

## Els nivells dels idiomes van d'octubre a juny

### PORTUGUÈS

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

### PORTUGUÈS 0

**Dimarts d'11.45 a 13.15 h**  
**Del 29 de setembre al 15 de desembre**  
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Prof: Laura Sousa

### PORTUGUÈS 1

**Dimarts de 10 a 11.30 h**  
**Del 29 de setembre al 15 de desembre**  
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Prof: Laura Sousa

### ALEMANY

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

### ALEMANY 0

**Dimecres de 15.15 a 16.15 h**  
Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)

### ALEMANY 1

**Dimarts d'11.45 a 13.15 h**

### ALEMANY 2

**Dimarts de 10 a 11.30 h**

### ALEMANY 3

**Dimecres de 16.15 a 17.45 h**

**Del 29 de setembre al 16 de desembre**

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


### ANGLÈS

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


### ANGLÈS 0

**Dijous d'11.15 a 13.15 h**  
**Dissabte de 9.45 a 11.15 h**  
**Dijous de 20 a 22 h**


### ANGLÈS 1

**Dijous de 13.30 a 15 h**  
**Dimarts i dijous de 18.45 a 19.45 h**  
**Dijous de 9.30 a 11.30 h**  
**Divendres de 10 a 11.30 h**   
**Dissabte d'11.30 a 13 h**

### ANGLÈS 2

**Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 h**  
**Dimarts i divendres d'11.45 a 12.45 h**  
**Dijous d'11.45 a 13.45 h**  
**Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h**  
**Divendres d'11.30 a 13 h** 

### ANGLÈS 3

**Dilluns i dimecres de 18 a 19h**  
**Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.15 h**  
**Dimarts de 19 a 20.30 h**   
**Dimecres de 9.45 a 11.45 h**  
**Divendres de 9.30 a 11.30 h**

Preu 2 hores a la setmana: 140€ (sòcia/soci: 123€)  
Preu 1,5 hores a la setmana: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Preu cursos dissabte: 88€ (sòcia/soci: 77€)  
**Del 28 de setembre al 21 de desembre**  
Prof: Gillian Randall, Elisa Loredó, Jan Brożyński, Montse Català

### ANGLÈS CONVERSA

**Dimarts de 20 a 21.30 h**  
**Dimecres d'11.30 a 13 h**  
**Dijous de 9.30 a 11h**  
**Del 29 de setembre al 17 de desembre**  
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Prof: Gillian Randall, Jan Brożyński

### BOOK CLUB

Read and learn. Llegim i aprenem  
Lectura acompanyada  
Aprendrem gramàtica, vocabulari i practicarem conversa a partir de la lectura  
**Dimarts de 10 a 11.30 h**  
**Dimecres de 12 a 13.30 h**  
**Del 29 de setembre al 16 de desembre**  
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Prof: Gillian Randall


### MONTHLY ENGLISH BOOK CLUB

Vegeu Narrativa i literatura pàg. 16

### ITALIÀ

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

### ITALIÀ 0

**Dilluns de 17 a 19 h**   
**Dimecres de 9.30 a 11.30 h**

### ITALIÀ 1

**Dimecres d'11.45 a 13.45 h**

### ITALIÀ 2

**Dijous d'11.30 a 13.30 h**  
**Dimarts de 16.45 a 18.45 h**


### ITALIÀ 3

**Dimecres de 17.15 a 19.15 h**

### ITALIÀ 3.

Grup de perfeccionament  
**Dimarts de 9.30 a 11.30h**  
**Del 29 de setembre al 16 de desembre**  
Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)  
Prof: Antinea Ravarotto

### ITALIÀ CONVERSA

**Dijous de 9.45 a 11.15 h**  
**Dijous de 17 a 18.30 h**   
**De l'1 d'octubre al 17 de desembre**  
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Prof: Antinea Ravarotto

### PARLEM DE CINEMA EN ITALIÀ

Nivell mínim A2  
**Dimarts d'11.45 a 13.15 h**  
**Del 29 de setembre al 15 de desembre**  
Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)  
Prof: Antinea Ravarotto

### GRUPPO DI LETTURA IN ITALIANO

Vegeu Narrativa i literatura, pàgina 16

### FRANCÈS

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

### FRANCÈS 0

**Dimarts i dijous de 12 a 13 h**

### FRANCÈS 1

**Dimarts i dijous de 18 a 19 h**

### FRANCÈS 2

**Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45 h**

### FRANCÈS 3

**Dimarts i dijous de 16.45 a 17.45 h**  
Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)  
**Del 29 de setembre al 17 de desembre**  
Prof: Annick Beauvois i Anne Calme

### FRANCÈS CULTURA

**Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h**  
**Del 29 de setembre al 17 de desembre**  
Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)  
Prof: Anne Calme

### LISONS ENSEMBLE!

Lecture accompagnée  
**Dimarts 20.15 a 21.15h**  
**Dimecres 10.30 a 11.30 h**  
**Del 29 de setembre al 15 de desembre**  
Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)  
Prof: Annick Beauvois



A la pàgina següent segueix idiomes



## FRANCÈS CONVERSA

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)

Dijous de 18.30 a 20 h 

Divendres de 9.30 a 11h

Del 29 de setembre al 15 de desembre

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Annick Beauvois i Anne Calme

## FRANCÈS: COMPRESIÓ I EXPRESSIÓ ORAL

Escolta, entén i comença a parlar

Dijous alterns d'11 a 13 h

Nivell inicial (mínim A1).

Inici: 1 d'octubre

Nivell avançat (mínim B1).

Inici: 8 d'octubre

Preu: 60€ (sòcia/soci: 53€)

Prof: Annick Beauvois

## REMISE À NIVEAU GRAMMATICALE

Repàs de gramàtica

Divendres d'11.15 a 12.15 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)

Prof: Annick Beauvois

## GROUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

Vegeu *Narrativa i literatura*, pàgina 16

## CATALÀ

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

Curs semipresencial

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h

Dilluns i dimecres de 20 a 22 h

(Els alumnes podran venir en dies alterns)

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

Dissabte de 9.45 a 13 h

(Els alumnes podran venir en grups partits)

Del 17 d'octubre de 2020

al 13 de febrer de 2021

Preu: 55€ (sòcia/soci: 48€)

Inclou les activitats i el material

Prof: Montse Català, Rosa Dopazo



## CATALÀ ESCRIT

Nivell inicial

Divendres de 18.45 a 20.45 h

Nivell 1

Dimecres de 18.45 a 20.45 h

Nivell 2

Divendres de 16.30 a 18.30 h

Nivell 3

Dimecres de 16.30 a 18.30 h

Del 30 de setembre al 18 de desembre

Preu: 78€ (sòcia/soci: 68€)

Prof: Anna Costa

## CONVERSA EN CATALÀ

Nivell mínim A1

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Del 30 de setembre al 16 de desembre

Preu: 60€ (sòcia/soci: 53€)

Prof: Montse Català

## CONEGUEM CATALUNYA

### AMB EL CATALÀ

Nivell mínim A1

Continuem treballant en l'aprenentatge de la llengua i ens aproparem al coneixement geogràfic, històric, cultural i gastronòmic del país.

Dilluns de 17.30 a 19 h

Del 28 de setembre al 21 de desembre

Preu: 60€ (sòcia/soci: 53€)

Prof: Rosa Dopazo

## ESPAI ACOLLIMENT LINGÜÍSTIC

Vegeu *Català per a tothom*, pàgina 22

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

## PARAULES DE MAR

Taller de literatura catalana

Vegeu *Narrativa i literatura*, pàgina 16

## FOTOGRAFIA

### FOTOGRAFIA

Cal portar càmera rèflex digital

Inicial: dilluns de 17.15 a 19.15 h

Avançat: dilluns de 19.30 a 21.30 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)

Prof: Vicente Zambrano

### IL·LUMINACIÓ ARTIFICIAL: RETRAT I BODEGÓ D'ESTUDI

Cal portar la càmera rèflex digital

i un trípode

Cal tenir nocions bàsiques de fotografia

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Del 7 al 28 de novembre

Preu: 64€ (sòcia/soci: 56€)

Prof: Vicente Zambrano

### FOTOGRAFIA DE VIATGES

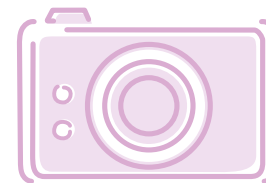
Cal portar la càmera rèflex digital

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Del 8 al 29 d'octubre

Preu: 52€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Vicente Zambrano



## 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 12



## DANSA

### BACHATA

**Dijous de 20.30 a 21.30 h**

**Del 1 d'octubre al 17 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Daniel Ferriz

### SALSA

**Divendres de 18.15 a 19.15 h**

**Del 2 d'octubre al 18 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Daniel Ferriz

### BALLS FOLK: BALLS DE PLAÇA

Aquest trimestre proposem balls sense contacte: borrèies, jotes, contradanses i més...

**Dissabte d'11 a 13 h**

**24 d'octubre, 7 i 14 i 28 de novembre**

Preu: 59€ (sòcia/soci: 52€)

Prof: Joan Codina

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**

**Dimecres de 10.30 a 11.30 h**

**Dijous de 10.45 a 11.45 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Montse Moscardó

### BALL DE BOT

**Nivell 1: Dimecres de 18.30 a 19.30 h**

**Nivell 2: Dimecres de 19.45 a 20.45 h**

**Nivell 3: Dimecres de 21 a 22 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Neus Jaume

### BALL DE BOT INTENSIU

**Nivell inicial: Dimecres de 20 a 22 h**

**23 de setembre**

Preu: 15€ (sòcia/soci: 12€)

Prof: Neus Jaume

### DANSA JAZZ

Balla com als musicals!

**Dimecres de 9.30 a 10.30 h**

**Dijous de 19.15 a 20.15 h**

**De l'1 d'octubre al 17 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Montse Moscardó

### BALLS DE SALÓ

Combinat de balls de balls estàndard i llatins

Ball en parella. Només parelles convivents

**Inicial: Divendres de 21 a 22 h**

**Nivell 1: Dilluns de 21 a 22 h**

**Nivell 2: Divendres de 19.45 a 20.45 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Manuel Padilla

### LINEDANCE COUNTRY

**Inicial: Dilluns de 14.45 a 15.45 h**

**Nivell 1: Dilluns de 16 a 17 h**

**Dimecres de 16 a 17 h** 

**Nivell 2: Dilluns de 17.15 a 18.15 h**

**Dilluns de 18.30 a 19.30 h**

**Nivell 3: Dilluns de 19.45 a 20.45 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Maria Rovira



## CONeixEMENTS I LLEURE

### COM FER UNA COMPRA SALUDABLE

Monogràfic de dietètica i nutrició

**Dissabte d'11 a 13 h**

**3 d'octubre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)

Prof: Marta Morillo

### ESPAI DE MÚSICA I CANT JJ

**Divendres de 10 a 12 h**

**Del 2 d'octubre al 18 de desembre**

Preu: 125€ (sòcia/soci: 95€)

Prof: Sílvia Planagumà

### TEATRE D'INTERCANVI SOCIAL

Experimenta un nou tipus de teatre  
Activitat de contacte social, inclosa dins de l'Espai de Lleure (*Vegeu pàgina 22*) en col·laboració amb els Tallers de Teatre Sílvia Servan

**Divendres de 12.15 a 13.45 h**

**Del 18 de setembre al 18 de desembre**

Preu: 10€

Prof: Roger Casadellà

Amb el suport de la Diputació i l'Ajuntament

### PARLEM DE CINEMA EN ITALIÀ

*Vegeu idiomes, pàgina 11*

### HISTÒRIA DEL SEGLE XX: EL MÓN ENTRE GUERRES (1919-1939)

*Vegeu humanitats pàgina 18*

### TALLER DE LECTURA HISTÒRICA

*Vegeu humanitats pàgina 18*

### VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

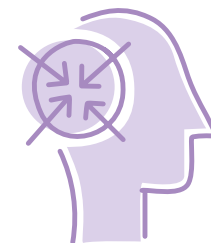
*Vegeu humanitats pàgina 18*

### ALIMENTACIÓ INFANTIL

*Vegeu Espai família pàgina 7*

### ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

*Vegeu Espai família pàgina 7*





## NARRATIVA I LITERATURA

### PARAULES DE MAR

Taller de literatura catalana

**Divendres de 10 a 11.30 h**

**Divendres de 17 a 18.30 h** 

**16 i 23 d'octubre**

Preu: 22€ (sòcia/soci: 18€)

Prof: Rosa Dopazo

### ESCRITURA CREATIVA: TÈCNiques D'ESCRITURA

**Dimarts de 10 a 11.30 h** 

**Dijous de 16.15 a 17.45 h**

**Dijous de 19.45 a 21.15 h**

**Del 29 de setembre al 17 de desembre**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Susanna Camps

### ESCRITURA CREATIVA: PROJECTANT EL MEU PRIMER LLIBRE

**Dijous de 18 a 19.30 h**

**De l'1 d'octubre al 17 de desembre**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Susanna Camps

### GRUP DE LECTURA DE LITERATURA UNIVERSAL

**Cada tercer dijous de mes**

**de 19 a 20.30 h**

Coordinadora: Montse Català

### GRUP DE LECTURA DE NOVEL·LA NEGRA

**Dimarts de 19.30 a 21 h**

**Cada penúltim dimarts de mes**

Inici: 29 de setembre

Coordinador: Fèlix Núñez

### GRUP DE LECTURA: LLIBRES QUE HAN CANVIAT LA HISTÒRIA

Vegeu Humanitats, pàgina 18

### GRUPE DE LECTURE EN FRANÇAIS

**Cada segon dilluns de mes**

**de 20 a 21 h**

Coordinadora: Annick Beauvois

### GRUPPO DI LETTURA IN ITALIANO

**Cada tercer dimecres de mes**

**de 19.30 a 21 h**

Coordinadora: Antinea Ravarotto

### MONTHLY ENGLISH BOOK CLUB

**Cada tercer dilluns de mes**

**de 20 a 21 h**

Coordinadora: Anna Vives

Nivell mínim requerit: B2

/ Upper Intermediate o First

Els grups de lectura són activitats gratuïtes exclusives per als socis de l'Ateneu

Cal inscripció prèvia ja que les són places limitades

*Vegeu també...*

**LISONS ENSEMBLE I BOOK CLUB,**

*Idiomes pàgina 10*



## ART I MANUALITATS

### DESCOBRIM L'ART

Què s'amaga darrere una obra d'art?

**Dimarts de 10 a 11.30 h** 

**Dimarts de 17.30 a 19 h**

**Divendres d'11.45 a 13.15 h**

**Del 29 de setembre al 18 de desembre**

Preu: 135€ (sòcia/soci: 120€)

Prof: Rosa Dopazo

### DIBUIX I TÈCNICA AL LLAPIS

Nivell avançat

**Dimarts de 19.45 a 21.15 h**

**Del 29 de setembre al 15 de desembre**

Preu: 128€ (sòcia/soci: 112€)

Prof: Elizabeth Quito

### DIBUIX I INICIACIÓ AL COLOR

Tècniques aquarel·lables

**Dimecres de 19.30 a 21 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 128€ (sòcia/soci: 112€)

Prof: Elizabeth Quito

### ART I MANUALITATS

**Dimarts de 9.30 a 11 h**

**Dijous de 9.30 a 11 h**

**Del 29 de setembre al 17 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

Prof: Rubén Sáez

### IL·LUSTRACIÓ

**Dimarts d'11.30 a 13 h**

**Dijous d'11.30 a 13 h**

**Del 29 de setembre al 17 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

Prof: Rubén Sáez

### DIBUIX I PINTURA PART 1: BLANC I NEGRE

**Dilluns d'11.30 a 13 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 130€ (sòcia/soci: 115€)

Prof: Ricardo Hermida

### COSTURA BÀSICA I ARRANJAMENTS

Tècniques de costura

**Dijous de 19.15 a 20.45 h**

De l'1 d'octubre al 17 de desembre

Preu: 135€ (sòcia/soci: 120€)

Prof: Isabel Mora

### PATCHWORK

Costura creativa

**Dimecres de 17 a 19 h**

**Dimecres de 19.15 a 21.15 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 160€ (sòcia/soci: 140€)

Prof: Dolors Ribot

### PATCHWORK DE NADAL

**Dilluns de 19.30 a 21.30**

**14 de desembre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)

Prof: Dolors Ribot

### APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Cal portar la màquina de cosir

**Dilluns de 19.30 a 21.30 h**

**Del 19 d'octubre al 16 de novembre**

**Dissabtes de 10.30 a 13 h**

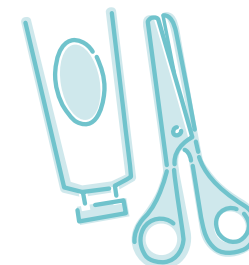
**Del 3 al 31 d'octubre**

**Dilluns de 10 a 12 h**

**Del 2 al 30 de novembre**

Preu: 62€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Dolors Ribot



## BRICOLATGE I JARDINERIA

### JARDINERIA

Prepara el teu jardí

**Dilluns de 16 a 17.30 h**

**Del 16 de novembre al 14 de desembre**

Preu: 48€ (sòcia/soci: 42€)

Prof: Marc Mallol

### HORT URBÀ

Iniciació a l'agricultura urbana

**Dilluns de 16 a 17.30 h**

**Del 5 d'octubre al 2 de novembre**

Preu: 48€ (sòcia/soci: 42€)

Prof: Marc Mallol

### REMEIS NATURALS PER A L'HORT I EL JARDÍ

**Dimarts de 17 a 18.30 h**

**13 i 20 d'octubre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Marc Mallol



## HUMANITATS

### VIATGES I VIATGERS

#### A L'EDAT MITJANA

Viatgem per la història

**Dimarts de 19.15 a 20.45 h**

**Del 29 de setembre al 15 de desembre**

Preu: 125€ (sòcia/soci: 110€)

Prof: Rosa Dopazo

### GRUP DE LECTURA HISTÒRICA:

#### LLIBRES QUE HAN CANVIAT

#### LA HISTÒRIA

**4t dilluns de mes de 18 a 19 h**

Es comentarà un llibre per trimestre

**28 de setembre, 26 d'octubre**

**i 30 de novembre**

Activitat exclusiva per a socis de l'Ateneu

Coordinador: Xavier Garí

### TALLER DE LECTURA HISTÒRICA

Lectures a fons. Taller mensual

Llegirem el llibre "50 discursos que han canviat la història" i els anirem treballant:

**Octubre Lenin, Pasionaria, Stalin, Jruschov**

**Novembre Chamberlain, Churchill,**

**Eduardo VIII, De Gaulle**

**Desembre Goebbels, Himler**

**3r dilluns de cada mes de 18 a 19 h**

**Del 19 d'octubre al 21 de desembre**

Preu: 24€ (sòcia/ soci: 20€)

Prof: Xavier Garí

### HISTÒRIA DEL SEGLE XX: EL MÓN ENTRE GUERRES (1919-1939)

**Dimercres de 18 a 19.30 h**

**Del 7 d'octubre al 4 de novembre**

Preu: 60€ (sòcia/soci: 52€)

Prof: Xavier Garí

### DESCOBRIM L'ART

Vegeu Art i manualitats, pàgina 17

### PARAULES DE MAR

Vegeu Narrativa i literatura, pàgina 16

## INFORMÀTICA I INTERNET

### INFORMÀTICA BÀSICA

Cal portar el portàtil

Nivell inicial: **Dilluns de 16.15 a 17.45 h**

**Del 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 120€ (sòcia/soci: 105€)

Prof: Axel Cayuela

### PHOTOSHOP

Cal tenir el portàtil amb el programa

instal·lat AdobePhotoshop CS5 o superior

Cal tenir coneixements d'informàtica bàsica

**Dimercres de 17.30 a 19 h**

**Del 14 al 28 d'octubre**

Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)

Prof: Axel Cayuela

### 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

**Dimercres de 9.30 a 11 h**

**Del 30 de setembre al 16 de desembre**

Preu: 120€ (sòcia/soci: 105€)

Prof: Joan Vilalta

### COM CREAR LA TEVA BOTIGA EN LÍNIA

Curs participatiu, pràctic i dinàmic

Professionalitza el teu negoci en línia

i comprova si la teva idea és rendible.

Actualitza o crea el teu blog i comparteix el teu productes amb el públic.

**Dilluns de 15 a 17 h**

**Del 19 d'octubre al 2 de novembre**

Preu: 42€ (sòcia/soci: 38€)

Prof: Sandra Cordone

Acierta Consulting

Associació de dones directives

empresàries i professionals

### EINES PER AL TELETREBALL

Videoconferències, xats, correu electrònic, núvol...

Cal portar el portàtil

**Dissabte de 10.30 a 12 h**

**Del 17 al 31 d'octubre**

Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)

Prof: Axel Cayuela



# CUINA I GASTRONOMIA

## CUINA PER A PRINCIPIANTS

Aprenem a cuinar. Els pilars de la cuina

**Dilluns de 20 a 21.30 h**

**Del 28 de setembre al 14 de desembre**

Preu: 136€ (sòcia/soci: 120€)

Prof: Manel Gallego

## CUINA CREATIVA.

### PLATS PER SORPRENDRE

Maridatge de vins amb la col·laboració de Vins Noè

**Dimarts alterns de 19 a 21 h**

**Del 29 de setembre al 24 de novembre**

**Dimecres alterns de 10 a 12h**

**Dimecres alterns de 19 a 21h**

**Del 30 de setembre al 25 de novembre**

Preu: 102€ (sòcia/soci: 90€)

Prof: Manel Gallego

## CUINA A MIDA

Decideix quins plats vols aprendre a cuinar!

**Dimecres alterns de 10 a 12 h**

**Del 7 d'octubre al 2 de desembre**

Preu: 102€ (sòcia/soci: 90€)

Prof: Manel Gallego

## CUINA DE CAP DE SETMANA

Maridatge de vins amb la col·laboració de Vins Noè

**Dimarts alterns de 19 a 21 h**

**Del 6 d'octubre a l'1 de desembre**

**Dimecres alterns de 19 a 21 h**

**Del 7 d'octubre al 2 de desembre**

Preu: 102€ (sòcia/soci: 90€)

Prof: Manel Gallego

## CUINA DE NADAL

**Dimecres de 19 a 21 h**

**9 i 16 de desembre**

Preu: 50€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Manel Gallego

## ARROSSOS

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**17 i 24 d'octubre**

Preu: 50€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Manel Gallego

## CUINES DEL MÓN

**Dijous de 19 a 21 h**

**Cuina xinesa: 1 i 15 d'octubre**

**Cuina vietnamita: 12 i 26 de novembre**

**Cuina hindú: 10 i 17 de desembre**

Preu de cada taller: 50€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Anna de Pablo

## PICA-PICA DE NADAL

**Dimarts de 19 a 21 h**

**15 de desembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Anna de Pablo

## CUINA SALUDABLE

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

**Dijous alterns de 14 a 15.30 h**

**Del 8 d'octubre al 3 de desembre**

Preu: 82€ (sòcia/soci: 72€)

Prof: Gina Estapé

# MONOGRÀFICS DE PASTISSERIA

## DORAYAKI

**Divendres de 18 a 20.30 h**

**6 de novembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

## DOLÇOS SENSE SUCRE

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**14 de novembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Gina Estapé

## POSTRES EN GOT

**Divendres de 18 a 20.30 h**

**20 de novembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

## TRONC DE NADAL

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**12 de desembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

## ALIMENTACIÓ INFANTIL

*Vegeu Espai família, pàgina 7*

## ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

*Vegeu Espai família, pàgina 7*

## CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEGURETAT ALIMENTÀRIA

*Vegeu Formació, pàgina 13*



# I TAMBÉ...

## ECOATENEU

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

## MERCAT DE PAGÈS

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

**Cada 2n i últim dissabte de mes, de 9 a 14 h a la plaça de Sant Pere. Calendari disponible a la web.**

## MERCAT DE 2A MÀ

Mercat no professional i obert a tothom per intercanviar, regalar, vendre o comprar, que organitzem quatre cops l'any.

**Propers Mercats: 24/10 i 28/11 de 10 a 15 h a la Rambla del Cellar.**

Més informació i dates d'inscripció a

[www.ateneu.cat/projectes-activitats/ecoateneu](http://www.ateneu.cat/projectes-activitats/ecoateneu)

## HORTS

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

## CATALÀ PER A TOTHOM

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

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

Cursos de català inicial (nivell A1 certificat pel SCL), escrit i conversa

Programa d'activitats culturals (PAC). Activitats pensades per conèixer la cultura, història, tradicions i festes d'arrel i fomentar l'ús social del català

Espai d'acolliment lingüístic: divendres de 10 a 11.30h i dimecres de 18.30h a 19.30 h (l'horari de tarda és per a joves)

Participació en la Xarxa de Centres de Català

Col·laboració en el programa de parelles lingüístiques: Voluntariat per la llengua

Aprenem català, català per a famílies

## JOVES JUBILATS

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

Grup de persones sòcies de l'Ateneu, amb més de 50 anys i ganes i temps per fer sortides culturals, caminades i dinars. L'organització de les activitats compta amb el suport tècnic de l'Ateneu, tot i que és un grup autogestionat i les activitats són proposades per les persones membres del grup.

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

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

## CESSIÓ D'ESP AIS I SEU D'ENTITATS

+info: [secretaria@ateneu.cat](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 que pateixen un trastorn mental o problemes de salut mental de llarga durada. El projecte es desenvolupa en els espais i amb els recursos de l'Ateneu, en coordinació amb els integrants de la Taula de Salut Mental i amb suport de l'Ajuntament de Sant Cugat i la Diputació de Barcelona, des de 2013.

## TALLERS D'ESTUDI ASSISTIT

+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. Els i les alumnes venen derivats d'instituts i escoles i les sessions estan conduïdes per persones voluntàries i coordinades des de l'Ateneu.

## EL PATI DE L'ATENEU

"La Rulot de l'Ateneu" és el servei de bar-restaurant ubicat al pati de l'Ateneu, amb una proposta gastronòmica de qualitat. Hi podreu gaudir d'esmorzars, servei de cafeteria i cuina durant tota la jornada, amb entrepans, platets per compartir i cerveses artesanes. Obert de dilluns a divendres tot el dia i també dissabtes al matí.

Consulta la carta i els preus a [www.ateneu.cat/patiateneu](http://www.ateneu.cat/patiateneu)

# PROGRAMACIÓ CULTURAL

Degut a les limitacions d'aforament per a totes les activitats serà necessària inscripció prèvia a [www.ateneu.cat/inscripcions](http://www.ateneu.cat/inscripcions). Serà necessari l'ús de mascareta. + info i programació: [comunicacio@ateneu.cat](mailto:comunicacio@ateneu.cat)

## EXPOSICIONS A la sala d'actes de l'Ateneu

*Inauguració divendres a les 18 h*

Del 18 de setembre al 13 d'octubre.

**Eduardo Jacklistch, *Sensacions de la naturalesa***, pintures a l'oli

Del 1 d'octubre al 9 de novembre

**Firart, *Introspecció***, exposició col·lectiva de pintura a càrrec de l'associació Firart

Del 13 de novembre al 14 de desembre

**Carme Castellseguès, *Retrobar-se***, pastels i olis.

Del 18 de desembre al 15 de gener

**4 Biennial de Qgat Foto**,

exposició col·lectiva de fotografia.

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

*Inauguració dimecres a les 18 h*

Del 9 de setembre al 5 d'octubre

**Fem un clic a l'estiu**, exposició col·lectiva dels alumnes del curs de foto per a joves de l'Ateneu.

Del 7 d'octubre al 9 de novembre

**Pirogravats en fusta i cuir**, exposició de **Lluís Marcet**

De l'11 de novembre al 4 de desembre

**Mirem el que ens envolta**, exposició usuaris de l'Espai de Lleure

Del 9 de desembre a l'11 de gener

**Arteteràpia: color i creativitat**. Alumnes del grup d'arteteràpia d'Oncolliga.

**LA CAMBRA DE L'ATENEU** Entrada gratuïta

Dijous 17 de setembre 2020, 20 h

**Banús Duo** *Clàssic llatinoamericà*

Laia Santamaria (clarinet) i Laura Fontanals (guitarra)

Dijous 8 d'octubre 2020, 20 h

**Tarta Relena** *A Cappella*. Marta Torrella (veu)

i Helena Ros (veu)

Dijous 26 de novembre 2020, 20 h

**Anna Andreu** *Pop*. Anna Andreu (veu i guitarra)

i Marina Arrufat (bateria i veus)

Dijous 10 de desembre 2020, 20 h

**Magalí Sare i Sebastià Gris** *World music*.

Magalí Sara (veu) i Sebastià Gris (guitarra i lap steel)

**VESPRES AL PATI** Entrada gratuïta amb inscripció

Divendres 25 de setembre 2020, 20.30 h

**Riu, Folk**. Marta Barbero: violí i veu, lu Boixader, contrabaix, Ciscu Cardona, guitarra i veu, Rubén Fajardo bouzuki, Ricard Ros whistles i gaites, Pau Vinyoles acordió diatònic, Xarli Oliver bateria.

**ÒPERA ENTRE COPES** Parlem d'òpera amb el tenor Marc Sala, president de l'associació Apròpera.

Sessions presencials (aforament de 24 persones),

inclou copa de vi del celler Albet i Noya.

Dimarts a les 19.30 h. Preu: 9€ (sòcia/soci: 7€)

22 de setembre, **Vida i obra** de G. Verdi

13 d'octubre, **Don Giovanni**, de W.A. Mozart

10 de novembre, **Mitridate re di Ponto**, de W.A. Mozart

15 de desembre, **La traviata**, de G. Verdi

Sessions online (via zoom).

Dijous de la mateixa setmana a les 20 h. Preu 6€ (sòcia/soci: 5€)

## CERCLE D'ARTS DE L'ATENEU

Entrada gratuïta amb inscripció. Dimarts, 19 h

27 d'octubre, **De Carmen a Electra**, un recorregut pels grans personatges femenins de l'òpera amb Helena Sotoca, creadora de @FemmeSapiens

19 de novembre, **Mozart i la flauta: amor o odi?**

Amb la flautista santcugatena Patrícia de No

24 de novembre, **Xerrada-taller: Art i sororitat**,

amb **Eva Lafuente** Dinàmica de sororitat femenina, artística i corporal

**TERTÚLIES LITERÀRIES** amb l'associació Gabriel Ferrater

Cicle dedicat a la poeta Sylvia Plath. Amb Núria Busquet Molist, traductora i especialista en la seva obra **Dimarts 6 d'octubre, 3 de novembre i 1 de desembre a les 19 h**

## PRESENTACIONS DE LLIBRES

Dijous 15 de setembre, 19 h **24 haiku y 1 tanka**,

de Xavier Díaz Guinot

Dijous 1 d'octubre, 19 h **Cuba i Catalunya, influències**

**mutuas**, de l'historiador cubà Arsenio Rodríguez Quintana

Dijous 29 d'octubre, 19 h **Els silencis mediàtics del 2019**

Amb Víctor Yustres, co-coordinador de l'Anuari Mèdia.cat

Dijous 17 de desembre, 19 h **Dorayaki Revolution**,

amb la pastissera María José Muñoz

## ESP AI FAMÍLIA

**Xerrades: Educar amb consciència**

24 de setembre, 15 d'octubre i 5 de novembre.

*Veure Espai Família, pàg 7*

**ESPECTACLES INFANTILS** Entrada gratuïta al Pati de l'Ateneu.

Dissabte 19 de setembre, 12 h **El professor Ecològic**,

amb SabaCirc. Recomanat per a majors de 5 anys

Dissabte 26 de setembre, 12 h **Pataclown circus**.

Amb la Cia Patawa. Recomanat per a majors de 3 anys.

Dissabte 31 d'octubre, 12 h **Bombolles de sabó:**

**Yiyo y Paliyo**. Amb Tracalet Teatre. Recomanat

per a totes les edats.

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

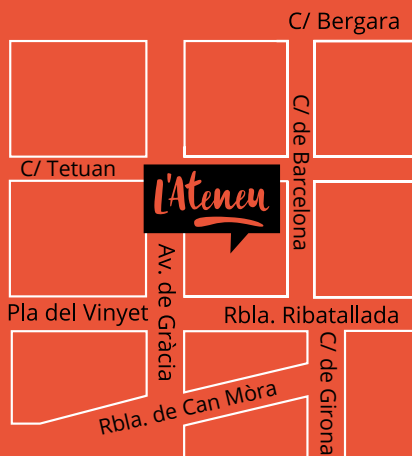
[www.ateneu.cat](http://www.ateneu.cat)



Des de  
Estació FGC



Des de  
Plaça 4 Cantons



### Amb la col·laboració de



### Amb el suport de

