

# L'Ateneu

INSCRIPCIONS TAMBÉ  
ON-LINE

CURSOS I TALLERS

PROGRAMACIÓ DE TARDOR



Inici d'inscripcions **3 de setembre**  
Inici de cursos **25 de setembre**

**Setembre-desembre 2021**

## INFANTS I JOVES

Pàgina 7

## 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

Anglès 0  
Aprèn a cosir a màquina  
Català inicial  
Exercici terapèutic virtual   
Italià 0  
loga Hatha  
Manipulador d'aliments i seguretat alimentària   
Millora la teva memòria a través dels mapes mentals   
Música d'ahir  
Taitxí

### MIGDIA

Linedance Country

### TARDA




Anglès  
Aprèn a cosir a màquina  
Balls de plaça  
Català inicial  
Còmic per a infants i joves   
Cuina per a principiants  
Descobrim l'art  
Fotografia  
Gimnàstica hipopressiva  
*Groupe de lecture en français*  
*Groupe de lecture en français*   
Informàtica bàsica  
Italià 1   
*Monthly English book club*  
*Linedance Country*  
Pilates  
Poesia des d'una mirada de gènere  
Relats utòpics

## DIMARTS

### MATÍ



Alemanya  
Anglès  
*Book club*  
Escriptura creativa   
Exercici terapèutic  
Francès  
Francès cultura  
Gimnàstica hipopressiva  
loga salut  
Italià: perfeccionament  
Italià: *Musica maestro!*  
Seminari SEO, els secrets del posicionament natural 

### TARDA

Acroïoga  
Anglès  
Anglès   
Anglès conversa  
Cuina creativa  
Cuina de cap de setmana  
Descobrim l'art  
Il·lustració infants i joves   
Dibuix i tècnica al llapis  
Italià  
loga Hatha  
Vinyasa  
Francès  
Francès conversa  
Grup de lectura de novel·la negra  
Història: viatges i viatgers a l'Edat Mitjana  
Hort urbà  
Informàtica bàsica  
*Lettering* nadalenc  
Pilates  
Pilates   
Reciclatge de la roba

## DIMECRES

### MATÍ



Activitat d'intercanvi social: Caminades  
Anglès  
Anglès conversa  
*Book club*  
Català inicial  
Català conversa  
Cuina a mida  
Cuina creativa  
*Lisons ensemble*   
Música d'ahir  
Italià  
Taitxí  
Treu partit del mòbil i la tauleta  
Txikung  
Xarxes socials 

### TARDA

Alemanya  
Anglès  
Ball de bot  
Català inicial  
Català escrit  
Còmic per a infants i joves   
Cuina per sorprendre  
Cuina de cap de setmana  
Dibuix i iniciació al color  
Espai d'acolliment lingüístic (joves)  
Fes servir Whatsapp com a una eina de màrqueting   
*Gruppo di lettura in italiano*  
*Illustrator*   
Italià  
loga Hatha  
Patchwork  
Pilates  
Portuguès  
Taitxí  
Textos que venen, aprèn tècniques de *Copywriting*   
Txikung  
Xarxes socials 

## DIJOUS




### MATÍ

Anglès  
Anglès conversa  
Exercici terapèutic  
Fes servir Whatsapp com a una eina de màrqueting   
Francès  
Francès cultura  
Francès: comprensió i expressió oral  
loga Hatha  
loga salut  
Italià  
Italià conversa  
Lisons et bavardons   
Música d'ahir

### MIGDIA


Anglès  
Cuina saludable  
Fotografia  
Francès 1

### TARDA



Actualitat econòmica  
Anglès   
Anglès  
Bachata  
Cuina de temporada amb ganxo  
Cuina de Nadal  
Dansa Jazz  
Espectura creativa  
Francès  
Francès conversa  
Grup de lectura  
Manga per a infants i joves   
Intel·ligència artificial  
La filosofia com a forma de vida  
*Lighthouse*  
*Mindfulness*  
Pica-pica de Nadal  
Pilates  
Seminari SEO, els secrets del posicionament natural 

## DIVENDRES

### MATÍ

Anglès  
Descobrim l'art  
Espai de música i cant  
Espai d'acolliment lingüístic  
Francès conversa  
*Français entre nous*  
Pilates  
Pilates suau  
Teatre d'intercanvi social  
Viatgem amb *Tirant lo blanc*  
Xarxes socials 

### TARDA

Alimentació en la menopausa  
Balls de saló  
Català escrit  
Cuina vegana per recórrer el món  
Excel per a principiants  
Fotografia nocturna  
Manga per a infants i joves   
Monogràfic de dibuix  
Planificació de menús  
Què s'amaga rere les obres de Klimt?  
Taller de flaix  
Tallers de pastisseria salada  
Una passejada per la Florència de Leonardo  
Da Vinci  
Salsa  
Xarxes socials 

## DISSABTE

### MATÍ

Anglès 0  
Anglès conversa  
Aprèn a cosir a màquina  
Arrossos  
Automassatge amb Shiatsu  
Català inicial  
Dibuix urbà: pintem el Monestir. *Sketching*  
Il·lustració infants i joves   
Fotografia urbana  
Fonaments del loga   
Monogràfics de loga  
Monogràfics de Mindfulness  
Monogràfic de Taitxí  
Monogràfic de Shiatsu  
Reaprofitem texans  
Tallers de pastisseria infants i joves  
Tallers de pastisseria de Nadal infants i joves

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

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

## COM FER-SE SÒCIA/SOCI

**Quota general 84€/any**

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

**Quota familiar**


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

Possibilitat de pagament fraccionat en quatre quotes trimestrals

**5% de descompte en pagaments anuals. 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)

## 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 o per adults 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

**En cas que per situació extraordinària l'Ateneu es vegi obligat a suspendre les classes presencials, aquestes passaran a fer-se en format online a través de la plataforma preparada per a tal efecte**

Les classes que perdi l'alumne/a no són recuperables ni se n'abonarà l'import

El centre es reserva el dret d'anul·lar el curs si no té el mínim d'inscripcions requerit, així com de variar l'horari, l'espai o professorat de l'activitat. En cas d'anul·lació del curs per part de l'Ateneu, se'n retornarà l'import

**Els cursos comencen a partir del 25 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 hagi 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

La majoria dels cursos són presencials i estan adaptats a les mesures vigents en matèria de seguretat, aforament i higiene.

També oferim alguns **CURSOS EN LÍNIA** 

## SESSIONS GRATUÏTES

### Cal inscripció prèvia

#### XERRADA: FILOSOFIA VIVA

Dijous 16 de setembre

de 19 a 20.30 h

Prof: Xavi López

#### BALL DE BOT

Dimecres 22 de setembre

a les 20 h

Prof: Sebastià Bover

#### DANSA JAZZ

Dijous 23 de setembre

de 19.15 a 20.15 h

Prof: Ada Cañizares

#### BALLS FOLK: BALLS DE PLAÇA

Dissabte 25 de setembre

D'11 a 12 h

Prof: Joan Codina

#### ACTIVITAT ECONÒMICA I INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Dijous 30 de setembre

de 19 a 20.30 h

Prof: Carlos Lázaro

#### LIGHTROOM I

Dijous 30 de setembre

de 19.15 a 20.30 h

Prof: Ramon Cugat

## INFANTS I JOVES

### MONOGRÀFICS DE PASTISSERIA PER A INFANTS I JOVES

#### TALLER DE GALETES 3D PINYATA DE CARBASSA

Dissabte de 10 a 12 h

23 d'octubre

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

#### PASTISSERIA SALADA PORQUETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE

Dissabte de 10 a 12 h

20 de novembre

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

#### TALLER DE GALETES DE GINGEBRE DECORADES AMB GLASSA

Dissabte de 10 a 12 h

11 de desembre

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

### ESPAI D'ACOLLIMENT LINGÜÍSTIC PER A JOVES

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



### CURSOS DEL MUSEU DEL CÒMIC

#### CÒMIC C

De 8 a 12 anys

Dilluns de 17.30 a 19 h

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Preu: 110€ (sòcia/soci: 97€)

Prof: Ricardo Hermida

#### CÒMIC C

A partir de 13 anys

Dilluns de 19.30 a 21 h

Del 27 de setembre al 20 de desembre

Preu: 110€ (sòcia/soci: 97€)

Dimecres de 18 a 20.30 h

Del 29 de setembre al 15 de desembre

Preu: 175€ (sòcia/soci: 154€)

Prof: Ricardo Hermida i

Víctor Giménez

#### IL·LUSTRACIÓ C

De 8 a 12 anys

Dimarts de 17.30 a 19 h

Dissabte de 9.30 a 11 h

A partir de 13 anys

Dimarts de 19.30 a 21 h

Del 28 de setembre al 21 de desembre

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Rubén Sáez i Javier Hernández

#### MANGA C

A partir de 13 anys

Divendres de 18 a 20.30 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre

Preu: 190€ (sòcia/soci: 167€)

Prof: Javier Hernández

#### MANGA C

A partir de 13 anys

Dijous de 17.30 a 19 h

Del 30 de setembre

al 16 de desembre

Preu: 128€ (sòcia/soci: 113€)

Prof: Meritxell Bosch

# BENESTAR: COS I MENT

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

## EXERCICI TERAPÈUTIC

Tonificació suau, progressiva i específica

**Dimarts de 9.30 a 10.30 h**

**Dimarts de 10.45 a 11.45 h**

**Dijous de 9.30 a 10.30 h**

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

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Marcel Cuesta

## 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**

**Vídeo 1: Introducció i materials**

**Vídeo 2: Extremitat superior part I**

**Vídeo 3: Extremitat superior part II**

**Vídeo 4: Extremitat inferior part I**

**Vídeo 5: Extremitat inferior part II**

**Vídeo 6: Exercicis de coordinació**

Preu: 20€ (sòcia/soci: 18€)

Prof: Marcel Cuesta

## MINDFULNESS PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Recursos pràctics per regular les nostres emocions i pensaments

**Dijous de 17.15 a 18.30 h**

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

Preu: 108€ (sòcia/soci: 96€)

**Dilluns de 18.30 a 19.30 h **

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 74€ (sòcia/soci: 65€)

Prof: Marta Díez

## INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

**Dissabte de 10 a 13 h**

**16 d'octubre**

Preu: 25€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Marta Díez



## MINDFULNESS. TÈCNiques DE REGULACIÓ DE L'ESTRÈS

**Dissabte de 10 a 13 h**

**13 de novembre**

Preu: 25€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Marta Díez

## ACROIOGA

Ioga acrobàtic

Activitat en parella

Només parelles convivents

**Dimarts de 17.30 a 18.30 h**

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

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Li Lin

## TXIKUNG

**Dimecres de 12.15 a 13.15 h**

**Dimecres de 16 a 17 h**

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

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Dolores Hernando

## TAITXÍ

**Dilluns d'11 a 12 h**

**Dilluns de 12.15 a 13.15 h**

**Dimecres d'11 a 12 h**

**Dimecres de 17.15 a 18.15 h**

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Dolores Hernando

## MONOGRÀFIC DE TAITXÍ

**Dissabte d'11 a 12 h**

**11 de desembre**

Preu: 9€ (sòcia/soci: 7€)

Prof: Dolores Hernando

## AUTOMASSATGE TERAPÈUTIC AMB SHIATSU

Aprèn a fer-te un automassatge per equilibrar el teu cos i millorar el teu benestar

**Dissabte de 10 a 11.30 h**

**2 d'octubre i 23 d'octubre**

Preu de cada sessió: 13€ (sòcia/soci: 11€)

Prof: Jordi Sanz

## SHIATSU

Treball d'esquena

Activitat en parella

Només parelles convivents

**Dissabte d'11 a 13 h**

**20 de novembre**

Preu: 18€ (sòcia/soci: 15€)

Prof: Dolores Hernando

## 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 20.15 a 21.15 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 19h**

**Divendres de 9.30 a 10.30 h**

**Del 27 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Mònica Roca, Jordi Sanz

## PILATES SUAU

**Divendres de 10.45 a 11.45 h**

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

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Mònica Roca

## 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**

**Dijous de 10.45 a 11.45**

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Isolda Rocamora

## IOGA HATHA-VINYASA

Ioga dinàmic

**Dimarts de 18.45 a 19.45 h**

**Dimarts de 20 a 21 h**

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

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Li Lin

## MONOGRÀFICS DE IOGA

**Dissabte de 10 a 12 h**

### Fonaments del ioga

Taller teòric on farem un repàs dels principis bàsics de la pràctica del ioga

**30 d'octubre**

### Taller d'invertides

**6 de novembre**

### Laboratori d'assanes i variacions

**27 de novembre**

Preu de cada monogràfic: 18€

(sòcia/soci: 15€)

Prof: Li Lin

## 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 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Isolda Rocamora

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

**Dilluns de 21 a 21.45 h**

**Dimarts de 9.45 a 10.30 h**

**Del 27 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 86€ (sòcia/soci: 76€)

Prof: Mònica Roca

## 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 11 h**

**Del 8 de setembre al 15 de desembre**

Preu: 10€. Monitor: Marcel Cuesta

# IDIOMES

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

## PORTUGUÈS

### PORTUGUÈS 0

**Dimecres de 20 a 21.30 h**

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

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Ana Pires

### 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

**Dimarts d'11.15 a 12.15 h**

Preu: 65€ (sòcia/soci: 57€)

### ALEMANY 1

**Dimarts de 12.30 a 14 h**

### ALEMANY 2

**Dimarts de 9.30 a 11 h**

### ALEMANY 3

**Dimecres de 16.15 a 17.45 h**

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

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Ela Mayer, Astrid Kluska

## 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/)*

*test-your-english/general-english/*

Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

### ANGLÈS 0

**Dilluns de 9.30 a 11.30 h**

**Dissabte de 9.45 a 11.15 h**

### ANGLÈS 1

**Dijous d'11.15 a 13.15 h**

**Dijous de 13.30 a 15 h**

**Divendres de 9.30 a 11.30 h**

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

### ANGLÈS 2

**Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 h**

**Dimarts i divendres d'11.45 a 12.45 h**

**Dijous de 9.30 a 11.30 h**

**Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h**

**Dimecres de 9.45 a 11.45 h**

### ANGLÈS 3

**Dilluns i dimecres de 18 a 19 h**

**Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.15 h**

**Dijous d'11.45 a 13.45 h**

Preu 2 hores a la setmana: 132€

(sòcia/soci: 116€)

Preu 1,5 hores a la setmana: 105€

(sòcia/soci: 92€)

Preu cursos dissabte: 98€ (sòcia/soci: 86€)

**Del 25 de setembre al 20 de desembre**

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

### ANGLÈS CONVERSA

**Dimarts de 18.45 a 20.15 h**

**Dimecres d'11.30 a 13 h**

**Dijous de 9.30 a 11 h**

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

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

**Dissabte d'11.30 a 13 h**

**Del 25 de setembre al 18 de desembre**

Preu: 98€ (sòcia/soci: 86€)

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 28 de setembre al 21 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/](http://www.esl.it/it/viaggio-studio/test-online/test-italiano/index.htm)*

*test-online/test-italiano/index.htm*

Quan vinguis a inscriure't porta'ns el resultat

### ITALIÀ 0

**Dilluns de 9.30 a 11.30 h**

### ITALIÀ 1

**Dilluns de 17 a 19 h** 

**Dimecres de 9.30 a 11.30 h**

### ITALIÀ 2

**Dimecres d'11.45 a 13.45 h**

### ITALIÀ 3

**Dimarts de 16.45 a 18.45 h**

**Dimecres de 17.15 a 19.15 h**

**Dijous d'11.30 a 13.30 h**

## ITALIÀ. GRUP DE PERFECCIONAMENT

**Dimarts de 9.30 a 11.30h**

**Del 27 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 132€ (sòcia/soci: 116€)

Prof: Antinea Ravarotto, Valeria Batistini i Massimo Tinnirello

## ITALIÀ CONVERSA

**Dijous de 9.45 a 11.15 h**

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

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Valeria Batistini

## MUSICA MAESTRO!

### ITALIÀ A TRAVÉS DE LA MÚSICA

**Dimarts 11.45 a 13.15 h**

**Del 28 de setembre al 21 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/](http://www.esl-idiomas.com/es/pruebas-en-linea-frances.htm)*

*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

**Dijous de 13.15 a 15.15 h**

### FRANCÈS 2

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

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

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

Prof: Annick Beauvois i Anne Calme

## FRANCÈS CULTURA

**Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h**

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

Preu: 132€ (sòcia/soci: 116€)

Prof: Anne Calme

## LISONS ET BAVADONS



*Llegim i xerrem. Primer pas cap a una autonomia lectora*

**Curs quinzenal**

**Dijous alterns d'11 a 12.30 h**

**Inici: 30 de setembre**

Preu: 54€ (sòcia/soci: 48€)

Prof: Annick Beauvois



A la pàgina següent segueix idiomes



## LISONS ENSEMBLE! 📺

Lecture accompagnée

**Dimecres de 10.30 a 11.30 h**

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

Preu: 68€ (sòcia/soci: 60€)

Prof: Annick Beauvois

## FRANÇÈS CONVERSA

**Dimarts de 19 a 20 h**

Preu: 68€ (sòcia/soci: 60€)

**Divendres de 9.30 a 11h**

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

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

Prof: Annick Beauvois

## FRANÇÈS: COMPRENSIÓ I EXPRESSIÓ ORAL

Escolta, entén i parla!

**Curs quinzenal:**

**Dijous alterns d'11 a 13 h**

*Nivell mínim: B1*

**Inici: 7 d'octubre**

Preu: 70€ (sòcia/soci: 62€)

Prof: Annick Beauvois

## FRANÇAIS ENTRE NOUS RÉVISONNONS, LISONS, ÉCOUTONS, ÉCRIVONS, BAVARDONS NIVEAU A2

**Divendres d'11.15 a 12.45 h**

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

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Annick Beauvois

## GRUPE 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.

**Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h**

**Dilluns i dimecres de 20 a 22 h**

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

**Dissabte de 10 a 13 h**

• **Del 25 de setembre de 2021**

**al 29 de gener de 2022**

• **Del 16 d'octubre de 2021**

**al 12 de febrer de 2022**

Preu: 20€

Inclou les activitats i el material

Prof: Montse Català, Rosa Dopazo i

Anna Costa

## CATALÀ ESCRIT

*Nivell inicial*

**Dimecres de 18.15 a 19.45 h**

*Nivell 1*

**Divendres de 16.30 a 18 h**

*Nivell 2*

**Divendres de 18.15 a 19.45 h**

*Nivell 3*

**Dimecres de 16.30 a 18 h**

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

Preu: 70€ (sòcia/soci: 61€)

Prof: Anna Costa i Rosa Dopazo

## CONVERSA EN CATALÀ

*Nivell mínim A1*

**Dimecres de 12 a 13.30 h**

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

Preu: 60€ (sòcia/soci: 53€)

Prof: Montse Català

## ESPÀI ACOLLIMENT LINGÜÍSTIC

*Vegeu Català per a tothom, pàgina 22*

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

## FOTOGRAFIA

### FOTOGRAFIA

*Cal portar càmera rèflex digital*

**Inicial: dijous de 15.45 a 17.45 h**

**Avançat: dilluns de 17 a 19 h**

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)

Prof: Vicente Zambrano

### FOTOGRAFIA NOCTURNA

*Cal portar la càmera rèflex digital*

**Divendres de 17 a 18.30 h**

**Del 19 de novembre al 17 de desembre**

Preu: 54€ (sòcia/soci: 48€)

Prof: Vicente Zambrano

### FOTOGRAFIA URBANA

**Dissabte de 10 a 13 h**

**16 i 23 d'octubre**

Preu: 45€ (sòcia/soci: 40€)

Prof: Vicente Zambrano

### TALLER DE FLAIX

*Cal portar la càmera, el flaix i els manuals d'usuari*

**Divendres de 18 a 21 h**

**15 i 22 d'octubre**

Preu: 45€ (sòcia/soci: 40€)

Prof: Ramon Cugat

### LIGHTROOM I

**Dijous de 19.15 a 21.15 h**

**Del 7 d'octubre al 9 de desembre**

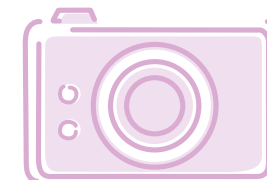
Sessió gratuïta

**el dijous 30 de setembre de 19.15 a 20.30 h**

*(Cal inscripció prèvia)*

Preu: 140€ (sòcia/soci: 123€)

Prof: Ramon Cugat



## 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

Ball en parella. Només parelles convivents

**Dijous de 20.30 a 21.30 h**

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

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Daniel Ferriz

### SALSA

Ball sense parella

**Divendres de 18.15 a 19.15 h**

**De l'1 d'octubre al 16 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Daniel Ferriz

### BALLS FOLK: BALLS DE PLAÇA

Aquest trimestre proposem balls sense contacte: borreïes, jotes, contradances i més...

**Dilluns alterns de 21 a 22 h**

**4 i 18 d'octubre, 15 i 29 de novembre, 13 de desembre**

Preu: 38€ (sòcia/soci: 32€)

Sessió gratuïta

**dissabte 25 de setembre d'11 a 12 h**

(Cal inscripció prèvia)

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**

**Dilluns d'11.15 a 12.15 h**

**Dimecres de 10.30 a 11.30 h**

**Dijous de 10.45 a 11.45 h**

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Prof: Montse Moscardó

### BALL DE BOT

Cal tenir nocions de balls tradicionals

**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 29 de setembre al 15 de desembre**

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

Sessió gratuïta

**dimecres 22 de setembre a les 20 h**

(Cal inscripció prèvia)

Prof: Sebastià Bover

### DANSA JAZZ

Balla com als musicals!

**Dijous de 19.15 a 20.15 h**

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

Preu: 88€ (sòcia/soci: 77€)

**Sessió gratuïta: dijous 23 de setembre de 19.15 a 20.15 h**

(Cal inscripció prèvia)

Prof: Ada Cañizares

### 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: Divendres de 19.45 a 20.45 h**

**Del l'1 d'octubre al 17 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**

**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 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 85€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Maria Rovira



## CONeixEMENTS I LLEURE

### ACTUALITAT ECONÒMICA.

#### L'ALTRA CARA DE LA MONEDA

- Actualitat econòmica
- Inversions i funcionament dels bancs
- Fiscalitat de l'estalvi i les inversions

**Dijous de 19 a 20.30 h**

**Del 7 d'octubre al l'11 de novembre**

Preu: 65€ (sòcia/soci: 57€)

Prof: Carlos Lázaro

### LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Línies principals

- Que és la Intel·ligència artificial?
- Petita història
- Exemples d'Intel·ligència artificial
- Com podem aprofitar-nos de la Intel·ligència artificial

**Dijous de 19 a 20.30 h**

**18 i 25 de novembre**

Preu: 25€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Carlos Lázaro

Sessió gratuïta: **Activitat econòmica i Intel·ligència artificial**

**Dijous 30 de setembre de 19 a 20.30 h**

(Cal inscripció prèvia)

Prof: Carlos Lázaro

### ALIMENTACIÓ EN LA MENOPAUSA

**Divendres de 19 a 20.30 h**

**5 i 12 de novembre**

Preu: 24€ (sòcia/soci: 20€)

Prof: Marta Morillo

### PLANIFICACIÓ DE MENÚS

**Divendres de 19 a 20.30 h**

**26 de novembre, 3 i 10 de desembre**

Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)

Prof: Marta Morillo



### RECICLATGE DE LA ROBA

Com ens afecta?

**Dimarts de 19.30 a 21 h**

**16 de novembre**

Preu: 13€ (sòcia/soci: 11€)

Prof: Isabel Mora

### MILLORA LA TEVA MEMÒRIA AMB ELS MAPES MENTALS

Creativitat i gestió del coneixement

Curs a distància

**Durada: 4 setmanes**

**Inici: 1 d'octubre**

**Inici: 2 de novembre**

Preu: 72€ preu (sòcia/soci: 68€)

Prof: Joan Ruiz

### ESPAI DE MÚSICA I CANT JJ

**Divendres de 10 a 12 h**

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

Preu: 96€ (sòcia/soci: 75€)

Prof: Sílvia Planagumà

### 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 17 de setembre al 17 de desembre**

Preu: 10€. Prof: Roger Casadellà

Amb el suport de la Diputació i l'Ajuntament

### LETTERING NADALENC L'ART DE DIBUIXAR ELS LLETRES

Vegeu Art i manualitats pàgina 17

### REAPROFITEM TEXANS

Vegeu Art i manualitats pàgina 17

### VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

Vegeu Humanitats pàgina 18



## NARRATIVA I LITERATURA

### RELATS UTÒPICS

Els no-llocs d'una imaginació closa

Taller d'escriptura

**Dilluns de 19.15 a 20.45 h**

**Del 18 d'octubre al 13 de desembre**

Preu: 78€ (sòcia/soci: 69€)

Prof: Susana Camps i Xavi López

Hi col·labora *elCugatenc*

### 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 28 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Susanna Camps

### ESCRITURA CREATIVA: PROJECTANT EL MEU PRIMER LLIBRE

**Dijous de 18 a 19.30 h**

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

Preu: 118€ (sòcia/soci: 104€)

Prof: Susanna Camps

### VIATGEM AMB TIRANT LO BLANC

**Divendres de 10 a 11.30 h**

**1 i 8 d'octubre**

Preu: 24€ (sòcia/soci: 20€)

Prof: Rosa Dopazo

### POESIA DES D'UNA MIRADA DE GÈNERE: EL COS DEL DELICTE

**Dilluns de 19 a 20.30 h**

**Del 8 al 29 de novembre**

Preu: 48€ (sòcia/soci: 42€)

Prof: Agustina Bassani

### 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

**Cada penúltim dimarts de mes  
de 19.30 a 21 h**

Coordinador: Fèlix Núñez

### 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 19.30 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,  
LISONS ET BAVARDONS I BOOK CLUB,**  
Idiomes pàgina 10 i 11



## ART I MANUALITATS

### ILLUSTRADOR

*Cal tenir el programa instal·lat al portàtil*

**Dimecres de 19 a 20.30 h**

**Del 6 d'octubre al 16 de desembre**

Preu: 110€ (sòcia/soci: 98€)

Prof: Gerard Rodríguez

### UNA PASSEJADA PER LA FLORÈNCIA DE LEONARDO DA VINCI

**Divendres de 17 a 18.30 h**

**15 i 22 d'octubre**

Preu: 24€ (sòcia/soci: 20€)

Prof: Rosa Dopazo

### QUÈ S'AMAGA RERE LES OBRES DE KLIMT?

**Divendres de 17 a 18.30 h**

**5 i 12 de novembre**

Preu: 24€ (sòcia/soci: 20€)

Prof: Rosa Dopazo

### DESCOBRIM L'ART

Què s'amaga darrere una obra d'art?

**Dilluns de 17.30 a 19 h**

**Dimarts de 17.30 a 19 h**

**Divendres d'11.45 a 13.15 h**

**Del 27 de setembre al 21 de desembre**

Preu: 136€ (sòcia/soci: 118€)

Prof: Rosa Dopazo

### DIBUIX I TÈCNICA AL LLAPIS

Nivell inicial

**Dimarts de 19.30 a 21 h**

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

Preu: 124€ (sòcia/soci: 108€)

Prof: Elizabeth Quito

### DIBUIX I INICIACIÓ AL COLOR

Aquarel·la

Nivell inicial

**Dimecres de 19.30 a 21 h**

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

Preu: 124€ (sòcia/soci: 108€)

Prof: Elizabeth Quito

### TÈCNiques DE DIBUIX A LLAPIS: RETRAT

**Divendres de 18 a 19.30 h**

**15 d'octubre**

Preu: 13€ (sòcia/soci: 11€)

Prof: Elizabeth Quito

### DIBUIX URBÀ: PINTEM EL MONESTIR. SKETCHING

**Dissabte 10.30 a 12 h**

**16 d'octubre**

Preu: 13€ (sòcia/soci: 11€)

Prof: Elizabeth Quito

### LETTERING NADALENC L'ART DE DIBUIXAR LES LLETRES

Felicitations i regals personalitzats

**Dimarts de 19 a 21 h**

**30 de novembre, 14 i 21 de desembre**

Preu: 45€ (sòcia/soci: 40€)

Prof: Gerard Rodríguez

### PATCHWORK

Costura creativa

**Dimecres de 17 a 19 h**

**Dimecres de 19.15 a 21.15 h**

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

Preu: 147€ (sòcia/soci: 130€)

Prof: Dolors Ribot

### PATCHWORK NADALENC

Costura creativa

**Dilluns de 19.30 a 21.30**

**13 de desembre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)

Prof: Dolors Ribot

### APRÈN A COSIR A MÀQUINA

*Cal portar la màquina de cosir*

**Dilluns de 10 a 12.30 h**

**Del 27 de setembre al 25 d'octubre**

**Dilluns de 19.30 a 21.30 h**

**Del 18 d'octubre al 22 de novembre**

**Dissabtes de 10.30 a 13 h**

**Del 6 al 27 de novembre**

Preu: 62€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Dolors Ribot

### REAPROFITEM ELS TEXANS

Els texans tenen moltes possibilitats de reaprofitament. Però, com ho fem?

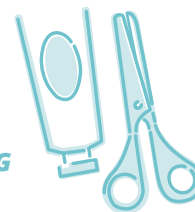
Què en podem fer?

**Dissabte de 10 a 11.30 h**

**27 de novembre**

Preu: 13€ (sòcia/soci: 11€)

Prof: Isabel Mora



## BRICOLATGE I JARDINERIA

### HORT URBÀ

Taller d'hort a casa per cultivar les teves hortalisses en recipients

**Dimarts de 17 a 19 h**

5, 19 i 26 d'octubre, i 2 de novembre

Preu: 60€ (sòcia/soci: 52€)

Prof: Anna Valderrama



## HUMANITATS

### XERRADA: FILOSOFIA VIVA

La filosofia com a forma de vida

**Dijous de 19 a 20.30 h**

16 de setembre

Preu: gratuït (*Cal inscripció prèvia*)

Prof: Xavi López

### LA FILOSOFIA COM A FORMA DE VIDA (I)

Què ens aporta la filosofia a la vida quotidiana?

- Una ànima incorruptible. Sòcrates, mite i realitat
- La llibertat interior. L'estoïcisme, ahir i avui
- Guarir el patiment humà. El jardí d'Epícur, ahir i avui
- No et creguis tot el que penses. L'escepticisme, ahir i avui

**Dijous de 19 a 21 h**

Del 7 al 28 d'octubre

Preu: 62€ (sòcia/soci: 55€)

Prof: Xavi López

### LA FILOSOFIA COM A FORMA DE VIDA (II)

Què ens aporta la filosofia a la vida quotidiana?

- El vol de l'ànima: Apol·lo, Orfeu, Pitàgores
- Plató i Aristòtil, la respiració d'Occident
- Hipatia d'Alexandria i la fi de les escoles filosòfiques

**Dijous de 19 a 21 h**

Del 4 al 18 de novembre

Preu: 46€ (sòcia/soci: 40€)

Prof: Xavi López

### VIATGES I VIATGERS A L'EDAT MITJANA

Viatgem per la història

**Dimarts de 19.15 a 20.45 h**

Del 28 de setembre al 21 de desembre

Preu: 125€ (sòcia/soci: 110€)

Prof: Rosa Dopazo

### DESCOBRIM L'ART

Vegeu Art i manualitats, pàgina 17



## INFORMÀTICA I INTERNET

### INFORMÀTICA BÀSICA

Cal portar el portàtil

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

Nivell 1: **Dilluns de 16.15 a 17.45 h**

**Del 27 de desembre al 20 de desembre**

Preu: 105€ (sòcia/soci: 92€)

Prof: Axel Cayuela

### EXCEL PER A PRINCIPIANTS

Cal portar el portàtil

**Divendres de 16.15 a 17.45 h**

**De l'1 al 29 d'octubre**

Preu: 58€ (sòcia/soci: 50€)

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

**Dimecres de 9.30 a 11 h**

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

Preu: 116€ (sòcia/soci: 102€)

Prof: Joan Vilalta

### XARXES SOCIALS

Perfils que comuniquen i fan negoci

**Dimecres i divendres de 19 a 21 h**

**20 i 22 d'octubre**

**Dimecres i divendres de 10 a 12 h**

**17 i 19 de novembre**

Preu: 32€ € (sòcia/soci: 24)

Prof: Sandra Cordone

*Acierta Consulting*. Associació de dones directives empresàries i professionals



### SEMINARI SEO, ELS SECRETS DEL POSICIONAMENT NATURAL

Com destacar a la xarxa

**Dimarts de 10 a 12 h**

**28 de setembre**

**Dijous de 19 a 21 h**

**10 de novembre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 12€)

Prof: Sandra Cordone

*Acierta Consulting*. Associació de dones directives empresàries i professionals

### FES SERVIR WHATSAPP COM UNA EINA DE MÀRQUETING

**Dijous de 10 a 12 h**

**7 d'octubre**

**Dimecres de 19 a 21 h**

**3 de novembre**

Preu: 16€ (sòcia/soci: 12€)

Prof: Sandra Cordone

*Acierta Consulting*. Associació de dones directives empresàries i professionals

### TEXTOS QUE VENEN, APRÈN TÈCNICQUES DE COPYWRITING

**Dimecres i divendres de 19 a 21 h**

**13 i 15 d'octubre**

**1 i 3 de desembre**

Preu: 32€ € (sòcia/soci: 24)

Prof: Sandra Cordone

*Acierta Consulting*. Associació de dones directives empresàries i professionals

### LIGHTROOM

Vegeu Fotografia, pàgina 13

### ILLUSTRATOR

Vegeu Arts i manualitats, pàgina 17

## CUINA I GASTRONOMIA

### CUINA PER A PRINCIPIANTS

Aprenem a cuinar. Els pilars de la cuina

**Dilluns de 20 a 21.30 h**

**Del 27 de setembre al 20 de desembre**

Preu: 150€ (sòcia/soci: 132€)

Prof: Manel Gallego

### CUINA CREATIVA.

Maridatge de vins amb la col·laboració de Vins Noè

**Dimarts alterns de 19 a 21 h**

**Del 5 d'octubre al 30 de novembre**

**Dimecres alterns de 10 a 12 h**

**Dimecres alterns de 19 a 21 h**

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

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 13 d'octubre al 15 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 26 d'octubre al 14 de desembre**

Preu: 82€ (sòcia/soci: 72€)

Prof: Manel Gallego

### CUINA PER SORPRENDRE

**Dimecres alterns de 19 a 21 h**

**Del 13 d'octubre al 24 de novembre**

Preu: 82€ (sòcia/soci: 72€)

Prof: Manel Gallego

### CUINA DE TEMPORADA AMB GANXO

**Dijous alterns de 19 a 21 h**

**Del 14 d'octubre al 25 de novembre**

Preu: 82€ (sòcia/soci: 72€)

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 14 d'octubre al 25 de novembre**

Preu: 72€ (sòcia/soci: 63€)

Prof: Anna de Pablo

### ALIMENTACIÓ EN LA MENOPAUSA

*Vegeu Coneixements i lleure, pàgina 15*

### PLANIFICACIÓ DE MENÚS

*Vegeu Coneixements i lleure, pàgina 15*

### CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEGURETAT ALIMENTÀRIA

*Vegeu Formació, pàgina 13*

## MONOGRÀFICS DE CUINA

### CUINA VEGANA PER RECÓRRER EL MÓN

**Divendres de 18 a 20 h**

**15 i 22 d'octubre**

Preu: 50€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Laura Torres

### ARROSSOS

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h**

**6 i 13 de novembre**

Preu: 50€ (sòcia/soci: 45€)

Prof: Manel Gallego

### PICA-PICA DE NADAL

**Dijous de 19 a 21 h**

**2 de desembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: Anna de Pablo

### CUINA DE NADAL

**Dijous de 19 a 21 h**

**9 i 16 de desembre**

Preu: 52€ (sòcia/soci: 46€)

Prof: Manel Gallego

## MONOGRÀFICS DE PASTISSERIA

### TALLER DE PANELLETS GURMET

Panellets de castanya, de moscatell i de fruita de la passió

**Divendres de 18 a 20.30 h**

**29 d'octubre**

Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)

Prof: M. José Muñoz

### PASTISSERIA SALADA: BRAÇ DE GITANO D'ENSALADA RUSSA

**Divendres de 18 a 20 h**

**5 de novembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

### CASSOLETES VEGANES DE FRUITA

**Dissabte de 10 a 12 h**

**27 de novembre**

Preu: 26€ (sòcia/soci: 22€)

Prof: M. José Muñoz

### CORONA DE PLUME CAKE DE FRUITES TRADICIONAL DE NADAL

**Divendres de 18 a a 20.30 h**

**10 de desembre**

Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)

Prof: M. José Muñoz

### MONOGRÀFICS DE PASTISSERIA PER INFANTS I JOVES:

- Taller de galetes 3D: Pinyata de carbassa
- Pastisseria salada: Porquets de pernil dolç i formatge
- Taller de galetes de gingebre decorades amb glassa

*Vegeu Infants i Joves, pàgina 7*



# 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.

**Propers mercats: 16 d'octubre i 27 de novembre.**

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).**

## CISTELLES DE PAGÈS

Cada dijous de 18 a 19 h el pati de l'Ateneu és un punt de recollida de les "Cistelles de Pagès" de la Rural de Collserola. Per a més informació o fer la teva comanda, escriu a [info.larural@gmail.com](mailto:info.larural@gmail.com).

## 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 SLC), 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 11.30 h i dimecres de 18.30 h 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.

## CLUB SOCIAL ESPAI 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.

*D'octubre a desembre realitzarem moltes activitats per recaptar fons per la Marató de TV3 que el 2021 posa el focus sobre Salut Mental. Consulta el programa d'activitats a: [www.ateneu.cat/lamaratotv3-salut-mental](http://www.ateneu.cat/lamaratotv3-salut-mental)*

## 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 de l'Ateneu, amb una proposta gastronòmica de qualitat. Hi podreu gaudir d'esmorzars, servei de cafeteria i cuina amb sanvitxs, cerveses artesanes, refrescs, sucres ecològics i vins naturals... Obert de divendres a divendres de 9 a 13.30 h, de dimarts a divendres de 16.30 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13 h.

Consulta la carta i els preus a

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

# PROGRAMACIÓ CULTURAL

Per a totes les activitats serà necessària inscripció prèvia a [www.ateneu.cat/inscripcions](http://www.ateneu.cat/inscripcions). Obligatori l'ús de mascareta.

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

+ info i programació: [comunicacio@ateneu.cat](mailto:comunicacio@ateneu.cat)

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

Del 10 de setembre al 5 d'octubre

**Sorra**, quadres amb sorra de Jaume Ibars

Del 8 d'octubre al 2 de novembre

**Mites de l'òpera: fotografies signades**, Col·lecció

particular de David Riera. Festival Apròpera

Del 5 al 30 de novembre

**Trossets de món**, olis i pastels d'Ana M<sup>a</sup> Roig Tondó

Del 3 de desembre al 12 de gener

**Interiors**, Exposició col·lectiva de FIRART

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

Del 15 de setembre al 5 d'octubre

**Una caminada per Sant Cugat**, Imatges del curs

de fotografia per a joves *Fem un clic a l'estiu*

Del 7 d'octubre al 2 de novembre

**Dormidos en el nunca**, Il·lustracions

de Francisc Diego

Del 10 de novembre al 13 de desembre

**Barcelona etèria**, quadres d'Alicia Smith

Del 15 de desembre al 19 de gener

**Paisatges de la Palma**, quadres de Glòria Corrons

## LA CAMBRA DE L'ATENEU

Dijous 23 de setembre, 19 h

**Coloma Bertran** i Guillem Soler. *Folk (que bressola)*

Dijous 21 d'octubre, 19 h

**Neus Borrell i Bru Ferri.** *Poesia musicada*

Dijous 18 de novembre, 19 h

**Arar**

Marina Tomás i Maria Cruz. *Fusió*

Dijous 16 de desembre, 19 h

**Adriana Ospina i Bart Barenghi.** *Música d'autor*

## PRESENTACIONS DE LLIBRES

Dijous 30/09, 19 h **Com la vida mateixa**, de Rous

Sarriàs

Dijous 7/10, 19 h **Dormidos en el nunca (Y nos llamaron locos)**, de Princesa Inca i Francisc Diego

Dijous 14/10, 19.30 h **O paradiso! Hipólito Lázaro**,

de Miquel Perez Garcia. Festival Apròpera

Dimarts 28/10, 19 h **Los orígenes de la Habanera**

d'Arsenio Rodríguez

Dimarts 9/11, 19 h **Dones al marge: Bruixes i altres**

**històries d'estigma i oblit**, d'Ivet Eroles

## FESTIVAL NACIONAL DE POESIA.

Acte poètic amb Versdonadona2

Organitza Aj. de Sant Cugat i Versdonadona2

Diumenge 17 d'octubre de 12 a 14 h al pati de

l'Ateneu

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

## Sessions presencials

28 de setembre, **Ariadne auf Naxos**, de Richard Strauss - Festival Apròpera

26 d'octubre, **Homenatge a Victòria dels Àngels**

En col·laboració amb la Fundació Victòria de los

Ángeles - Festival Apròpera

30 de novembre, **Rigoletto**, de Giuseppe Verdi

21 de desembre, **Classificació de les veus líriques femenines**

## Sessions online (via zoom).

Dijous de la mateixa setmana a les 20 h

Preu 6€ (sòcia/soci: 5€)

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

*Activitat gratuïta, oberta a tothom.*

Dimarts 7/09, 19 h parlem de Joan Margarit amb Jordi Llavina

Dimarts 5/10, 19 h parlem de Joan Margarit amb Jordi Llavina

Dimarts 2/11, 19 h Poesia i vi

Dijous 2/12, 19 h Taula Rodona de l'Associació

Gabriel Ferrater

## L'ATENEU PARLA

Dimarts, 14/09 - 19 h **Trobada amb Jordi Coca.**

Conferència-presentació del seu nou espectacle sobre Shakespeare i Beckett

Dijous 16/09 - 19 h **La filosofia com a forma de**

**vida**, amb el filòsof Xavi López

Dijous 4/11 - 19 h **Què sabem dels trastorns de**

**conducta? Cervell i comportament** Amb la Dra Roser Nadal

Dijous 11/11 - 19 h **Dones i novel·la negra**,

trobada amb Susana Hernández

Divendres 12/11 - 19 h **De què parlem quan parlem**

**de salut mental?** amb la psicòloga Anna Carrió

Dijous 16/11 - 19 h **Projecció del documental**

**Zauria(k).** Organitza Espai de Lleure dins La Marató

2021: Salut mental

Dijous 9/12 - 19 h **Les guerres de Cuba. 1868-1898.**

Conseqüències a Catalunya al s.XX, amb Raül Clavell

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



TOT Sant Cugat

elCugatenc

BLOOMS



### Amb el suport de



Consells d'Identitats de Foment  
de la llengua catalana  
de la Generalitat de Catalunya

