

CURSOS | TALLERS | XERRADES

2018 | 2019



SALUTACIÓ

La Regidoria de Formació i Gent Gran impulsa aquest programa de cursos, tallers i xerrades adreçat als veïns i veïnes de Riudoms. L'objectiu és oferir un espai de trobada on tots els que hi participen puguin gaudir d'una bona estona aprenent allò que els agrada i debatent els temes que s'hi exposen, actualitzant coneixements, competències i adquirint noves habilitats.

El nostre desig és oferir una programació útil per trobar els tallers i cursos que més s'adaptin a les necessitats i preferències de cada persona. Una programació dissenyada a partir de les preferències i necessitats recollides a través d'enquestes de satisfacció i dels suggeriments dels participants en el curs 2017-2018.

Aquest programa també engloba les sessions de les Aules d'Extensió Universitària per a majors de 55 anys, de la Universitat Rovira i Virgili, que han tingut una gran acollida i afluència durant els últims anys.

Us convidem, doncs, a consultar aquest nou programa del curs 2018-2019.

Segur que hi trobareu alguna formació del vostre interès. Us hi esperem!

Montserrat Corts Vilaltella
Regidora de Formació i Gent Gran

MANUALITATS

CURS DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

dilluns de les 17.00 h a les 19.00 h
del 14 de gener al 8 d'abril de 2019

En aquest curs s'aprendrà a restaurar mobles amb l'ús de diverses tècniques, com el decapatge, la consolidació del color, l'envernissat i l'encerat. Es treballarà amb objectes petits. Cal portar bata i productes per a la restauració.

Aula Taller Escoles Velles* | Curs a càrrec d'Assumpció Anglès

CURS DE COSTURA

dimecres de les 18.00 h a les 20.00 h
del 3 d'octubre al 12 de desembre de 2018 i
del 9 de gener al 10 d'abril de 2019

El curs permet aprendre treballs bàsics de costura i, per als més atrevits, tot el procés per a fer qualsevol peça de roba. Material a càrrec de l'alumne.

Aula Taller Escoles Velles* | Curs a càrrec de Mercè Beà i Conxita Anguera

CURS IMAGINA AMB COLORS

dijous de les 17.00 h a les 19.00 h
del 4 d'octubre al 13 de desembre de 2018 i
del 10 de gener a l'11 d'abril de 2019

Curs d'iniciació al dibuix i a la pintura, en el qual s'aprendran les tècniques bàsiques. Material a càrrec de l'alumne.

Aula Taller Escoles Velles* | Curs a càrrec de Judith Jansà Fargas



FORMACIÓ

CURS DE SARDANES I BALLS EN LÍNIA

dimarts de les 19.30 h a les 21.00 h
del 2 d'octubre al 27 de novembre de 2018 i
del 15 de gener al 9 d'abril de 2019

En aquest curs s'apren i s'aprofundeix en la dansa popular catalana que, a la vegada, dona una bona preparació física. També incorpora balls en línia. Cal portar calçat còmode.

Sala d'exposicions Casa de Cultura | Curs a càrrec de Teresa Vives Mariné, informadora i monitora sardanista

TALLER DE CUINA I DEMOSTRACIONS GASTRONÒMIQUES

dimarts de les 19.00 h a les 20.00 h
del 6 al 27 de novembre de 2018 i
del 15 de gener al 9 d'abril de 2019

El principal objectiu d'aquest curs és que qualsevol persona aprengui a cuinar, amb productes sans i de qualitat, una cuina mediterrània, i també com preparar detalls culinaris, del més simple al més sofisticat, per un àpat amb convidats. Els ingredients van a càrrec de l'alumne.

Aula Formació Escoles Velles* | Curs a càrrec de Salvador Gras Nogués

CURS DE CATALÀ. NIVELLS INICIAL I AVANÇAT

dilluns de les 18.15 h a les 19.30 h - Nivell inicial
i de les 19.30 h a les 20.45 h - Nivell avançat
del 15 d'octubre al 10 de desembre de 2018 i
del 14 de gener al 8 d'abril de 2019

La finalitat d'aquest curs és proporcionar un aprenentatge de la llengua catalana per als nivells de competència inicial i avançat, i introdueix els elements bàsics per assolir una comunicació lingüística correcta.

Aula Formació Escoles Velles* | Curs a càrrec de l'empresa Actitud i Ocupació, SL

CURS D'ANGLÈS. NIVELLS ELEMENTAL I II

dimarts i dijous de les 19.00 h a les 20.00 h [I]
dimarts i dijous de les 20.00 h a les 21.00 h [II]
del 9 d'octubre al 13 de desembre de 2018 i
del 15 de gener al 28 de març de 2019

En aquest curs s'aprèn el llenguatge bàsic per entendre l'anglès, com són vocabulari i expressions d'ús freqüent. Llibre a càrrec de l'alumne.

Aula Formació Escoles Velles* | Curs a càrrec de l'empresa Evergreen Idiomes

CURS BÀSIC DE FOTOGRAFIA PRÀCTICA

dimecres de les 19.00 h a les 20.30 h
del 13 de febrer al 10 d'abril de 2019

Adreçat a persones que, sense coneixements previs, puguin conèixer i aprofundir en el món fotogràfic. Es faran sessions teòriques i pràctiques (una de les sessions serà una sortida de pràctiques de 4 hores).

Aula Formació Escoles Velles* | Curs a càrrec de Mateu Salvat

CURSOS D'INFORMÀTICA PUNT ÒMNIA

El Punt Òmnia de Riudoms ofereix cursos d'introducció a la informàtica, a internet, al correu electrònic, al processador de textos, al full de càlcul, als cercadors d'internet i, com a novetat, al disseny i impressió 3D.

Les inscripcions s'han de fer directament al Punt Òmnia (Pl. de l'Arbre, 5) a partir del 17 de setembre. Més informació al 977 851 625.



SALUT I BENESTAR

TALLER DE MEMÒRIA, RISOTERÀPIA I AUTOCURA

dijous de les 18.00 h a les 19.00 h
del 18 d'octubre al 29 de novembre de 2018 i
del 7 de març a l'11 d'abril de 2019

Exercicis de memòria a curt i mig termini; percepció visual, expressió verbal, consells d'autocura i risoteràpia.

Aula Formació Escoles Velles* | Curs a càrrec de Míriam Díaz, psicòloga de L'Onada Riudoms

TALLER GIMNÀSTICA A LA FRESCA

dimecres de les 17.30 h a les 18.30 h
3, 17 i 24 d'octubre de 2018 i
13, 20 i 27 de març de 2019

Exercicis d'equilibri i coordinació, de prevenció de caigudes, avaluació i recomanació d'exercicis adaptats a cada persona.

Parc de Salut (Via Romana) | Curs a càrrec de Maria Reig, fisioterapeuta de L'Onada Riudoms

9è CICLE DE XERRADES ENVELLIMENT ACTIU I DE QUALITAT

CICLE DE TALLERS D'ALIMENTACIÓ EN ADULTS

dimarts de les 17.00 h a les 19.00 h
29 de gener, 26 de febrer i 26 de març de 2019

Parlem, cuinem i tastem. Si vols saber què menjar i com podem cuinar de manera senzilla diferents tipus d'aliments per estar sans, et podem ajudar. Molts aliments, per motius diversos, els descartem de la nostra dieta. Perquè això no passi li posarem imaginació!

Llar de Jubilats | Cicle a càrrec de Rosa Albaladejo Perales, doctora en Nutrició i Metabolisme

**CINEFÒRUM.
DIA
INTERNACIONAL
DE L'ALZHEIMER**

dimarts, 23 d'octubre de 2018
A les 17.00 h
Llar de Jubilats

Amb motiu del Dia Internacional de l'Alzheimer es projectarà el documental "CUIDADORES" (Oskar Tejedor, 2010).

Sinopsis: Durant un any i mig, cuidadors de familiars amb malalties degeneratives es reuneixen cada quinze dies. Comparteixen les seves pors, exposen les seves experiències i, sobretot, aprenen a relativitzar les situacions quotidianes. D'aquesta manera, gràcies a l'observació, es descobreixen les seves històries particulars en forma de petites peces que formen part d'un trencaclosques emocional complex.

**XERRADA
SOBRE L'ÚS DEL
TELÈFON MÒBIL**

dimarts, 20 de novembre de 2018
A les 17.00 h
Llar de Jubilats
A càrrec de Míriam Díaz, psicòloga de L'Onada Riudoms

Aprendrem a utilitzar les eines i aplicacions bàsiques del telèfon mòbil: WhatsApp, Facebook, memòria, ...

**CONSELLS
D'EXERCICI
FÍSIC I VIDA
SALUDABLE**

dijous, 4 d'abril de 2019
A les 19.00 h
Aules de Formació Escoles Velles*
A càrrec de Maria Reig, responsable fisicofuncional de L'Onada Riudoms

Exercicis segons les necessitats de cadascú i recomanació d'aliments per abans i després de fer exercici, i d'aliments que col·laboren a protegir el sistema musculoesquelètic i immunitari.



AULES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A MAJORS DE 55 ANYS

OCTUBRE

DIVENDRES 5

Miquel Àngel Buonarroti, l'herència d'un geni a la història de l'art | *Història de l'Art*
Anna Isabel Serra Masdeu

DIVENDRES 19

Any Pompeu Fabra | *Biografies*
Joaquima Nolla

DIVENDRES 26

Riudoms durant la primera meitat del s. XVII | *Història*
Josep Santamaria

NOVEMBRE

DIVENDRES 9

La música gospel | *Música*
Maria Carme Domingo

DIVENDRES 16

Goya: sord però no cec | *Art*
Domènec Pasqual

DIVENDRES 23

Catalunya, terra de pas a l'època moderna | *Història*
Josep Fàbregas Roig

DIVENDRES 30

La història es repeteix | *Pedagogia*
Conxa Torres Sabaté

DESEMBRE

DIVENDRES 14

Què és la realitat? | *Filosofia*
Ambrós Domingo Belando

DIVENDRES 21

Elvis Presley | *Música*
Joan Martí Mendoza

GENER

DIVENDRES 11

Anàlisi de la qualitat democràtica del món actual |

Política

Oliver Klein Bosquet

DIVENDRES 18

De pirates i bandolers | *Història*

Jordi Rius Jové

DIVENDRES 25

La dansarina Roseta Mauri (1850-1923). Una catalana prima donna a l'Òpera de París | *Biografies*

Carme Puyol Torres

FEBRER

DIVENDRES 1

Tribunal Europeu dels Drets Humans | *Política*

Frederic Adán

DIVENDRES 8

Escalant la cua de Drac. Broad Peak | *Viatges*

Oscar Cadiach

DIVENDRES 15

El compromís del rock català amb la normalització lingüística | *Música*

Jordi Català

DIVENDRES 22

Els mòbils: el món a la mà | *Noves tecnologies*

Josep M. Cruset Domènech



MARÇ

DIVENDRES 1

Carmen de Bizet. Un amor apassionat | *Música*
Núria Medrano Torres

DIVENDRES 8

El desastre del 98, un precedent de la postveritat |
Història
Jaume Borràs Galceran

DIVENDRES 15

L'autoestima | *Psicologia*
Celeste Pujol Guimerà

DIVENDRES 22

Lluís Companys, president de Catalunya | *Història*
Joan Maria Thomas Andreu

DIVENDRES 29

**Com funcionen les retransmissions de televisió.
Partits de futbol i telenoveles** | *Televisió*
Isidre Monreal

ABRIL

DIVENDRES 5

Maria Callas | *Música*
Maria Carme Domingo Belando

DIVENDRES 12

La Pasqua Jueva | *Religió*
Maria Isabel Miró Montoliu

Hora: 19.00 h
Lloc: Aula Formació Escoles Velles*
Preu de la inscripció: 10 € (places limitades)

INFORMACIÓ GENERAL

El període d'inscripcions comença el dilluns 17 de setembre i finalitzarà tres dies abans de l'inici del curs o fins que les places quedin exhaurides.

Les inscripcions es formalitzen presencialment a l'Oficina d'atenció a la ciutadania (OAC) de l'Ajuntament de Riudoms, de dilluns a divendres de les 9.00 h a les 14.00 h i els dilluns de les 17.00 h a les 19.30 h, sempre per la persona interessada.

NOU! Aquest any, les inscripcions també es podran fer en línia a través de la pàgina web www.riudoms.cat (excepte les Aules d'Extensió Universitària, que s'hauran de fer presencialment a l'OAC).

Totes les activitats tenen places limitades.

Les activitats d'aquest programa són gratuïtes, excepte les Aules d'Extensió Universitària.

Per tal de millorar el funcionament dels cursos, cada persona es pot inscriure a un màxim de tres activitats. En cas d'estar interessat/da en alguna activitat més, es posarà a la llista d'espera.

Les activitats que s'ofereixen en aquest programa informatiu no tenen caràcter reglat i, per tant, no són vàlides a efectes d'atur o d'emissió de títol.

* **AVÍS:** Mentre l'edifici de les Escoles Velles estigui en obres, les activitats es faran a la Casa de Cultura i a l'Epicentre Gaudí. S'avisarà oportunament amb antel·lació.

Ajuntament de Riudoms
c/ Major, 52
977 850 350 | 977 850 888
ajuntament@riudoms.cat
www.riudoms.cat



/ajuntamentderiudoms
/GaudiRiudoms
@ajriudoms

Ho organitza:



**AJUNTAMENT
DE RIUDOMS**

Hi col.laboren:



Diputació Tarragona



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**

L'Qnada
Serveis a les Persones