



CURSOS

TALLERS

XERRADES

20192020

SALUTACIÓ

Seguint el tarannà dels últims anys, la regidoria de Formació i Gent Gran de l'Ajuntament de Riudoms, us proposa una àmplia programació de cursos, xerrades i tallers per al curs 2019-2020.

Us oferim un ventall divers, fruit dels suggeriments dels usuaris i usuàries recollits el curs passat. Per això continuem amb tallers de manualitats per fomentar la creativitat i el treball manual; de benestar i salut, ja que és un tema que interessa molt i és important treballar-lo tant en tallers com en xerrades sobre alimentació, emocions, gimnàstica, entre altres. En aquest aspecte, també col·laborem en jornades internacionals com ara el Dia Mundial de l'Alzheimer. I, naturalment, no deixem de banda la formació a tots els nivells i temàtiques: català, anglès, noves tecnologies, gastronomia, tradició,...

Tampoc poden faltar en aquesta programació els divendres de les Aules d'Extensió Universitària per a majors de 55 anys de la Universitat Rovira i Virgili, que any rere any han tingut una gran acceptació i èxit de participants.

Esperem i desitgem que l'oferta s'adapti a les preferències de cadascú i us animem a participar de l'experiència i passar una molt bona estona aprenent, descobrint, debatent i fent veïnatge.

Judit Albesa Fontgivell
Regidora d'Educació i Formació



CURS DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

**dilluns de les 17.00 h a les 18.30 h
del 21 d'octubre al 18 de novembre de 2019 i
del 13 de gener al 27 d'abril de 2020**

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. Material a càrrec de l'alumne.

Aula Formació Escoles Velles | Curs a càrrec d'Assumpció Anglès

CURS DE COSTURA

**dimecres de les 18.00 h a les 20.00 h
del 2 d'octubre a l'11 de desembre de 2019 i
del 8 de gener al 29 d'abril de 2020**

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 Formació Escoles Velles | Curs a càrrec de Mercè Beà Gispert i Conxita Anguera

CURS IMAGINA AMB COLORS

**dijous de les 17.00 h a les 19.00 h
del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2019 i
del 9 de gener al 30 d'abril de 2020**

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

Aula Formació 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 8 d'octubre al 10 de desembre de 2019 i
del 14 de gener al 28 d'abril de 2020**

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

Antiga Llar de Jubilats (2n pis) | 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 8 d'octubre al 26 de novembre 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. Es desgusten els plats cuinats i es comparteixen les opinions. Els ingredients van a càrrec de l'alumne.

Aula Cuina Escoles Velles | Curs a càrrec de Salvador Gras Nogués

CURS DE CATALÀ

**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 14 d'octubre al 16 de desembre de 2019 i
del 13 de gener al 27 d'abril de 2020**

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 Conferències Escoles Velles | Curs a càrrec d'Alfons Cànovas

CURS D'ANGLÈS

**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 8 d'octubre al 5 de desembre de 2019 i
del 14 de gener al 26 de març de 2020**

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 Conferències Escoles Velles | Curs a càrrec de l'empresa Evergreen Idiomes

CURS BÀSIC DE FOTOGRAFIA PRÀCTICA

**dimecres de les 19.00 h a les 20.00 h
del 9 d'octubre a l'11 de desembre de 2019**

Adreçat a persones que, sense coneixements previs, vulguin conèixer i aprofundir en el món fotogràfic. Es faran sessions teòriques i pràctiques (una de les sessions serà una sortida de pràctiques de 2 hores).

Aula Conferències Escoles Velles | Curs a càrrec de Mateu Salvat

CURS BÀSIC DE PHOTOSHOP PRÀCTIC

**dimecres de les 19.00 h a les 20.00 h
del 5 de febrer a l'1 d'abril de 2020**

Introducció a les eines que ofereix aquest programa de retoc de fotografies i gràfics. L'alumnat necessita un ordinador personal amb el programa Photoshop instal·lat.

Aula Conferències 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 16 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 3 d'octubre al 28 de novembre de 2019 i
del 13 de febrer al 2 d'abril de 2020

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

Aula Conferències Escoles Velles | Curs a càrrec de Meritxell Domènech, treballadora social i animadora especialitzada en gent gran de L'Onada Riudoms

TALLER DE GIMNÀSTICA A LA FRESCA

dimecres de les 17.00 h a les 18.00 h
9, 16 i 23 d'octubre de 2019

Aquest taller consisteix en entrenaments funcionals a l'aire lliure, com ara el pilates, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i la satisfacció personal. Està recomanat per a totes les edats.

Plaça de l'Arbre | Curs a càrrec de Maria Reig, fisioterapeuta de L'Onada Riudoms

10è 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
28 de gener, 25 de febrer i 24 de març de 2020

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, 15 d'octubre de 2019
a les 17.00 h

Amb motiu del Dia Internacional de l'Alzheimer es projectarà la pel·lícula "Amanecer de un sueño" (Freddy Mas Franqueza, 2008).

Sinopsi: Als vuit anys, Marcel és abandonat per la seva mare i creix amb el seu avi Pascual, amb qui descobreix les coses més importants de la vida i de qui rep l'afecte que la seva mare li ha negat. Als vint-i-un anys, emprèn la seva vida i marxa de la casa del seu avi. En aquell moment, al Pascual li diagnostiquen Alzheimer i aquest fet farà replantejar la vida del Marcel. Avi i nét tornaran a estar junts fins al final.

Aula Conferències Escoles Velles | A càrrec de Núria March, psicòloga, i Sole Menéndez, directora, de L'Onada Riudoms

XERRADA SOBRE L'ÚS DEL TELÈFON MÒBIL

dimarts, 5 de novembre de 2019
a les 17.00 h

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

Aula Conferències Escoles Velles | A càrrec de Meritxell Domènech, treballadora social i animadora especialitzada en gent gran de L'Onada Riudoms

CONSELLS D'EXERCICI FÍSIC I VIDA SALUDABLE

dijous, 2 d'abril de 2020
a les 19.00 h

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.

Aula Conferències Escoles Velles | A càrrec de Maria Reig, responsable fisicofuncional de L'Onada Riudoms

* Per assistir a les activitats del cicle "Envel·liment actiu i de qualitat" no cal inscripció prèvia.

AULES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A MAJORS DE 55 ANYS

OCTUBRE

DIVENDRES 4

Riudoms durant el s.XVIII | *Història*
Josep M. Santamaria

DIVENDRES 11

Neus Català al camp de Ravensbruck | *Biografies*
M. Isabel Miró

DIVENDRES 18

Hi havia una vegada: de l'arbre al sofà | *Història*
Jordi Rius

DIVENDRES 25

Teresa Pàmies: cronista i mare | *Biografies*
Joaquima Nolla

NOVEMBRE

DIVENDRES 8

Sempre amunt | *Viatges*
Òscar Cadiach

DIVENDRES 15

La Traviatta | *Música*
Núria Medrano

DIVENDRES 29

Les diferents europees que conviuen en una mateixa Europa | *Política*
Oliver Klent

DESEMBRE

DIVENDRES 13

Del rosa al blau, un debat de gènere de l'educació | *Educació*
Conxa Torres

DIVENDRES 20

El Messies de G.F. Händel. L'oratori més conegut | *Música*
Joan M. Martí

GENER

DIVENDRES 10

Diaris a Reus i a Tarragona a inicis del segle XIX | *Història*
Josep Fàbregas

DIVENDRES 17

Bruixes de tota la vida. Una aproximació a la bruixeria de la Roma antiga i als contes de bruixes | *Folklore*
Agustí Farré

DIVENDRES 24

39 regles per estalviar i invertir millor | *Economia*
Jordi Andreu

DIVENDRES 31

Claude Débussy i Erik Satie | *Música*
Carme Domingo

FEBRER

DIVENDRES 7

Descobrim els secrets de la catedral de Tarragona | *Història*
M. Joana Virgili

DIVENDRES 14

Les muntanyes més boniques del món | *Viatges*
Jordi Camins

DIVENDRES 21

El maig del 68 | *Societat*
Joan M. Thomas

DIVENDRES 28

El Tribunal Constitucional | *Política*
Federic Adán



MARÇ

DIVENDRES 6

Per què les dones no manen? El difícil camí de les dones cap al poder |

Història

Neus Oliveras

DIVENDRES 13

Els cartells modernistes de Ramon Casas; el llenguatge visual aplicat a la publicitat finisecular | *Art*

Domènec Pascual

DIVENDRES 20

Ús de l'energia: quin futur ens espera? | *Medi Ambient*

Francesc Castells

DIVENDRES 27

Què és l'art? | *Art*

Ambrós Domingo

ABRIL

DIVENDRES 3

L'educació a l'Antic Egipte | *Història*

M. Isabel Miró

DIVENDRES 17

Sant Jordi, un personatge calidoscòpic | *Biografies*

Carme Bigorra

DIVENDRES 24

L'òpera en el romanticisme medieval | *Música*

Carme Domingo

Hora: 19.00 h

Lloc: Aula Conferències Escoles Velles

Preu de la inscripció: 10 € (places limitades)

EMPRENEDORIA I EMPRESA

DESIGN THINKING - REDISENYA EL TEU MODEL DE NEGOCI

dimarts de les 16.00 h a les 20.00 h
24 de setembre i 1 d'octubre de 2019

Curs de formació pràctica per emprendre, per crear empreses i per orientar el negoci.
Aula Conferències Escoles Velles | Curs a càrrec d'Ivan Utgé, enginyer i màster en Direcció Estratègica d'Empresa, expert en màrqueting, comunicació, innovació i desenvolupament de negoci

FORMACIÓ EN COMPETÈNCIES CLAU EN RECERCA DE FEINA

dimecres de les 17.00 h a les 21.00 h
25 de setembre i 2 d'octubre de 2019

Curs per aprendre eines i recursos per buscar o canviar de feina.
Aula Conferències Escoles Velles | Curs a càrrec de Beatriz Durán, psicòloga experta en desenvolupament personal, empenedoria i orientació laboral

INFORMACIÓ GENERAL

El període d'inscripcions comença el **dilluns 16 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 *(a partir de l'1 d'octubre), sempre per la persona interessada.

* **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.

Qualsevol canvi en la programació, s'informarà oportunament i amb antelació.



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'Onada

Serveis a les Persones