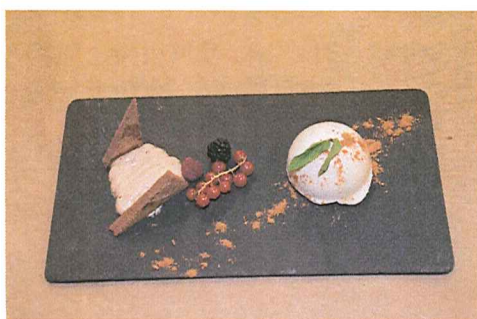


CURS BÀSIC DE CUINA I INICIACIÓ A LA CUINA D'AVANTGUARDA **NOU**

A càrrec de Salvador Gras, subdirector Hotel Mas Passamaner

Curs teòric i pràctic d'iniciació i perfeccionament de tècniques de cuina, de parament de taula, de guarnició i presentació de plats i de processos de conservació d'aliments.

🕒 Dimarts de 18.30 h a 20.30 h,
1) del 27 d'octubre a l'1 de desembre de 2015
2) del 12 de gener al 26 d'abril de 2016



CURS D'INICIACIÓ AL BONSAI **NOU**

A càrrec de Gaspar Molné, aficionat al bonsai

Curs d'iniciació en aquest art que constarà de classes teòriques i pràctiques sobre el cultiu del bonsai, els estils i les diferents tècniques de modelatge.

🕒 Dijous de 16.30 h a 18.00 h,
del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2015



CURS DE COSTURA

A càrrec de Mercè Beà i Conxita Anguera, modistes

Curs d'aprenentatge de treballs bàsics de costura o, fins i tot pels més atrevits, d'aprenentatge per fer una peça de roba.

El material anirà a càrrec de l'alumne.

🕒 Dimecres de 18.00 h a 20.00 h,
1) del 30 de setembre al 16 de desembre de 2015
2) del 13 de gener al 4 de maig de 2016



TALLER DE PINTAR ROBA I TALLER DE LLANA

A càrrec de M. Dolors Ametller i Rosa Soto, manualitats

Curs per, sense coneixements previs, aprendre pintura decorativa o ha treballar la llana. Personalitzar una peça de roba mitjançant la pintura, fer una bufanda, un jersei, ...

El material anirà a càrrec de l'alumne.

🕒 Dimarts de 17.00 h a 18.30 h,
del 6 d'octubre al 3 de novembre de 2015



CURS DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

A càrrec d'Assumpció Anglès, manualitats de mobles antics i restauració

La restauració de mobles és una tècnica fonamental per preservar la funcionalitat i la bellesa d'aquests elements. Es treballarà amb petit mobiliari. El material anirà a càrrec de l'alumne. Cal portar bata.

🕒 Dilluns de 17.00 h a 18.30 h,
1) del 19 d'octubre al 14 de desembre de 2015
2) de l'11 de gener al 25 d'abril de 2016



CURS DE SARDANES

A càrrec de M. Teresa Vives, informadora i monitora sardanista

Curs d'iniciació i de perfecció de la dansa popular catalana. La sardana dóna una bona preparació física i, com que és una dansa que es balla en grup, ofereix l'oportunitat de conèixer gent.

🕒 Dimarts de 19.30 h a 21.00 h,
Iniciació: del 6 d'octubre al 15 de desembre de 2015
Perfeccionament: del 12 de gener al 26 d'abril de 2016



CURS DE CATALÀ

A càrrec de Núria Blay, llicenciada en Filosofia i en Ciències de l'Educació. Acadèmia Gaudí

S'ofereixen diferents nivells per poder aprendre i millorar l'escriptura del català.

🕒 Dilluns
Inicial: de 18.30 h a 19.30 h
Avançat: de 19.30 h a 20.30 h
1) del 26 d'octubre al 14 de desembre de 2015
2) de l'11 de gener al 25 d'abril de 2016

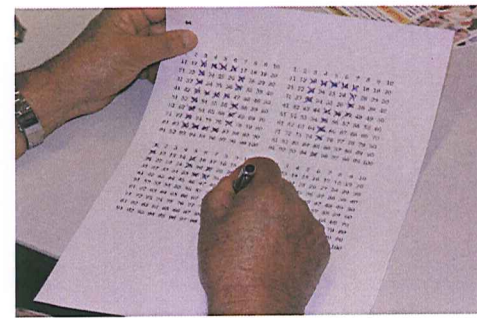


TALLER DE MEMÒRIA, RISOTERÀPIA I RELAXACIÓ

A càrrec de Míriam Díaz, psicòloga de la Residència L'Onada

Taller participatiu mitjançant jocs i tècniques per fomentar una vida més satisfactòria, tant a nivell físic com cognitiu, i per millorar els nostres estats d'ànim.

🕒 Dijous de 18.00 h a 19.00 h,
Torn 1: del 15 d'octubre al 26 de novembre de 2015
Torn 2: del 3 de març al 14 d'abril de 2016





TALLER "MOU-TE AMB SALUT"

NOU

L'activitat física pot suposar una millora en la salut i ajudar a prevenir moltes malalties, sobretot, de tipus cardiovasculars.

Us proposem uns tallers que es realitzaran al Parc de Salut ubicat a la Via Romana i que aniran a càrrec de fisioterapeutes i terapeutes de la Residència L'Onada.

- ☉ Dijous 24 de setembre, de 18.00 h a 19.00 h
- ☉ Dimecres 7 d'octubre, de 18.00 h a 19.00 h
- ☉ Dijous 22 d'octubre, d'11.30 h a 12.30 h
- ☉ Dimecres 4 de novembre, d'11.30 h a 12.30 h



6è CICLE DE XERRADES "ENVELLIMENT ACTIU I DE QUALITAT"

• 8 d'octubre de 2015

En motiu del Dia Internacional de l'Alzheimer. Cinefòrum de la pel·lícula i xerrada-col·loqui). Projectió de la pel·lícula: *Sempre Alice* (2014). Oscar a la millor actriu per a Julianne Moore.

Lloc: Llar de Jubilats (c/ de Sant Jaume, 2)

• 5 de novembre de 2015

"L'ajuda tècnica ens ajuda" a càrrec de Sandra Sans, terapeuta ocupacional de la Residència L'Onada.

• 3 de març de 2016

"Som el que mengem" a càrrec de l'equip sanitari de la Residència L'Onada.

Adaptació de l'alimentació a l'envelliment. La bona nutrició, dietes adaptades i consells per a una bona alimentació quan ens fem grans.

☉ Dijous a les 19.00 h

CURS PER A CUIDADORS NO PROFESSIONALS

La responsabilitat de tenir cura d'una persona dependent pot ocasionar esgotament físic i emocional més o menys continuat. Per proporcionar a la persona amb dependència una atenció òptima és necessari que la persona cuidadora no professional mantingui el seu equilibri personal i rebi suport per desenvolupar la seva tasca en les millors condicions possibles.

Així doncs, volem continuar promovent diverses actuacions adreçades al suport físic i/o emocional i de caràcter formatiu amb ampliació de continguts.

Els temes que es tractaran són l'atenció psicofuncional, l'atenció assistencial i funcional, l'atenció sanitària, l'atenció social i l'atenció psicològica i psicoestimulativa.

☉ Dimecres de 17.00 h a 18.30 h, del 13 de gener al 9 de març de 2016

Lloc: Residència L'Onada

Oferiment gratuït als alumnes per tenir cura del familiar amb dependència al centre mentre duri la classe.

CURSOS D'INFORMÀTICA. TARDOR 2015.

Nous cursos en horari de tarda: Creació de blogs de cuina i Introducció al full de càlcul.

Més informació i inscripcions a partir del 15 de setembre a les 10 h a la seu del Punt Òmia (plaça de l'Arbre, 5).

De dilluns a divendres de 9.00 h a 14.00 h
Dilluns de 17.00 h a 19.30 h

Tel. 977 85 03 50
ajuntament@riudoms.cat
www.riudoms.cat

Ajuntament de Riudoms
c/ Major, 52
43330 Riudoms



A les oficines de l'Ajuntament de Riudoms fins a 3 dies abans de l'inici del curs, o fins que les places quedin exhaurides.
PLACES LIMITADES
Tots els cursos es realitzaran a les aules de formació d'adults ubicades a la planta baixa de les escoles velles (c/ Sir Alexander Fleming, 24), excepte quan s'indiqui el contrari.
Totes les activitats d'aquest programa són gratuïtes, excepte les aules d'extensió universitària.

INSCRIPCIONS: