



Ajuntament de Sagunt
Universitat Popular

CURSOS I TALLERS



PROGRAMA DE
PROXIMITAT
SOCIOCULTURAL
UP.Sagunt

octubre-maig
2021-22

CONDICIONS DE MATRICULACIÓ.....	Pàg. 4
INSCRIPCIÓ	Pàg.4
SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA.....	Pàg. 4
MATRICULACIÓ.....	Pàg. 4
CALENDARI DE MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA.....	Pàg. 6
CALENDARI DE MATRICULACIÓ AL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/UP.....	Pàg. 7

LLOC DE MATRICULACIÓ: CASA MUNICIPAL DE CULTURA

ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL	Pàg. 11
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 12
CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA.....	Pàg. 15
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT	Pàg. 15
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 18

LLOC DE MATRICULACIÓ: PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/UP

CURSOS DE FORMACIÓ-MONOGRÀFICS.....	Pàg. 19
CURSOS DE CREACIÓ	Pàg. 20
CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA.....	Pàg. 23
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT	Pàg. 23
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 24
PROGRAMACIÓ DE XARRADES I SEMINARIS.....	Pàg. 25
CURSOS MONOGRÀFICS · GENER-MAIG 2022.....	Pàg. 26
PROGRAMACIÓ DE XARRADES I SEMINARIS: CICLE CELOBERT: GENER-MAIG 2022.....	Pàg. 26
PROGRAMACIÓ UJI EN LÍNEA.....	Pàg. 26



Ajuntament de Sagunt
Universitat Popular

MATRICULACIÓ

1-CONDICIONS DE MATRICULACIÓ

- ▶ Poden matricular-se totes les persones majors de 18 anys.
- ▶ Les places seran limitades i seguiran un procediment de sorteig públic.

2- INSCRIPCIÓ

- ▶ La inscripció es realitzarà en línia a través del següent enllaç <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> del 23 d'agost al 8 de setembre. Si es necessitara ajuda per fer la inscripció o matriculació telemàtica poden telefonar a 962655868/ 666178647
- ▶ La inscripció es podrà lliurar presencialment sols en aquells casos en què la persona no pot matricular-se online per no tindre mitjans informàtics disponibles:

DATES I LLOCS per a fer la inscripció presencialment:

-Del 23 d'agost al 8 de setembre: Punt d'informació Educació/UP
Camí Reial, 65. 1ª Planta. Sagunt. Horari: de 9 a 13 h.
Tel.: 96 265 58 68/666 178 647

-De l'1 al 8 de setembre: Casa Municipal de Cultura.
C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt. Horari: de 9 a 13 h i de 16 a 21 h.
Tel.: 96 069 90 73

3- SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA

- ▶ **DIA DEL SORTEIG:** 10 DE SETEMBRE
- ▶ **LLOC:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA (C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt)
- ▶ **HORA DEL SORTEIG:** 13.00 h
- ▶ **PUBLICACIÓ DE LES LLISTES:** dia 13 de setembre al Tauler d'Anuncis de la Casa Municipal de Cultura, al Punt d'informació Educació/UP i en el web de l'Ajuntament: <http://www.aytosagunto.es/es-es/ayuntamiento/servicios/CulturaEducacion/universidadpopular/Paginas/programacion-cursos-talleres.aspx>
- ▶ Informació en els telèfons 96 265 58 68 i 666 178 647.

4-MATRICULACIÓ, DEL 15 AL 24 DE SETEMBRE

- ▶ **A PARTIR DEL 15 DE SETEMBRE:** Preferiblement online: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>, sempre que la persona inscrita haja estat acceptada en el curs i conste en les llistes publicades.



- Si la persona no pot matricular-se online perquè no disposa de mitjans informàtics, podrà fer-ho presencialment:

LLOCS:

- Casa Municipal de Cultura. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

Telèfon: 96 069 90 73

- Punt d'informació Educació - UP: C/ Camí Real, 65. 1^a Planta. Sagunt

Telèfons: 96 265 58 68 i 666 178 647)

HORARIS:

Matins: de 8 a 13 h

- El no-pagament de la matrícula dins del període especificat (del 15 al 24 de setembre) implicarà la renúncia al curs.

5-PAGAMENT DE MATRÍCULA

- El pagament de la taxa de matriculació es realitzarà una vegada fet el sorteig i d'acord amb les llistes publicades de persones acceptades.

- No s'acceptarà cap persona que no estiga inclosa en els llistats publicats. En cas de fer el pagament sense estar confirmada la seua plaça en els esmentats llistats, la matrícula no serà efectiva i se'n procedirà a la devolució.

- Es podrà pagar la taxa de matrícula dins del període publicat, del 15 al 24 de setembre, i es podrà fer el pagament de tres maneres:

a) Preferentment online, del 15 al 24 de setembre, sempre que estiga inclòs en la llista de persones admeses. En eixe cas cal entrar en el següent enllaç per fer el pagament de matrícula: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>

b) Presencialment, amb targeta de crèdit, en els espais i dies assenyalats per a la matrícula, **sols en cas de no disposar dels mitjans informàtics** necessaris per a realitzar la matrícula online.

c) Presencialment, amb document d'autoliquidació, que serà facilitat per l'administració en el mateix lloc de matrícula. Sols en cas de no disposar de mitjans informàtics que impedeixen a la persona interessada realitzar la matrícula en línia.

6. CALENDARI DE MATRICULACIÓ. Dates per a pagar la matrícula

MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA.

C/ PROGRÉS, 9. EL PORT DE SAGUNT

DIMECRES 15 DE SETEMBRE

- DONES I LITERATURA (Microtaller UJI)
- DONES PINTORES AL LLARG DE LA HISTÒRIA. PINTORES S. XIX i XX (Microtaller UJI)
- ESCRIVIM EL QUE VIVIM I IMAGINEM (Microtaller UJI)
- PRACTICA LA TEUA MEMÒRIA

DIJOUS 16 DE SETEMBRE

- TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit
- L'ART COM A TERÀPIA. Microtaller UJI
- TALLER LLIURE DE LLANA I GANXET
- TALLER LLIURE DE BOIXETS

DIVENDRES 17 DE SETEMBRE

- TALLER D'APRENENTATGE DE BOIXETS
- CERÀMICA A. Matins
- CERÀMICA A. Vesprades
- TALLER LLIURE DE PINTURA A

DILLUNS 20 DE SETEMBRE

- DIBUIX I PINTURA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT A
- FOTOGRAFIA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
- COSTURA BÀSICA

DIMARTS, 21 DE SETEMBRE

- IOGA A1
- IOGA A1.1
- IOGA A2
- IOGA A3
- IOGA A 3.1
- IOGA PERFECCIONAMENT

DIMECRES, 22 DE SETEMBRE

- TERÀPIA FACIAL
- ESTIRAMENTS MUSCULARS A

DIJOUS, 23 DE SETEMBRE

- TALLER DE TXIKUNG
- GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ A1
- GIMNÀSTIC ORIENTAL TAITXI A3

DIVENDRES, 24 DE SETEMBRE

- BALL EN LÍNIA A
- BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INTERMEDI A
- BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS NIVELL AVANÇAT A

MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/UP.
CAMÍ REIAL, 65. 1^a PLANTA. SAGUNT

DILLUNS 20 DE SETEMBRE

- APRÉN INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES DES DE ZERO
- DONES ESCRIPTORES EN LA LITERATURA VALENCIANA
- TALLER D'UKELELE
- TALLER: TREBALLEM LES EMOCIONS A TRAVÉS DE LA BIODANSA

DIMARTS 21 DE SETEMBRE

- DIBUIX I PINTURA: B1, B2
- TALLER LLIURE DE PINTURA B
- CERÀMICA B. Matins
- CERÀMICA B. Vesprades

DIMECRES 22 DE SETEMBRE

- DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Matins
- DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Vesprades
- RESTAURACIÓ DE MOBLES: B1, B2

DIJOUS 23 DE SETEMBRE

- CUINA BÀSICA: PASTISSERIA
- GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ
- TALLER DE TXIKUNG
- IOGA B

DIVENDRES 24 DE SETEMBRE

- ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS: B1, B2,
- BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B
- BALLS EN PARELLA B1
- BALLS EN PARELLA B2

7. CONSIDERACIONS. SITUACIÓ ESPECIAL COVID-19

Davant de la permanència d'afectació de la Covid-19 es mantenen les mesures de prevenció del curs passat:

- ▶ Reducció de l'aforament als espais on s'imparteixen els cursos. L'aforament no podrà superar el màxim d'alumnes determinats en cada aula. En cadascuna de les aules està marcat el lloc que ocupa cada alumne i que determina la distància de seguretat corresponent a la normativa vigent.
- ▶ S'ha de respectar la distància física que s'indica dins de cada aula, així com tota la senyalística referida a les mesures sanitàries i higièniques previstes en cada espai.
- ▶ Serà obligatori l'ús de mascareta en tot moment.
- ▶ El material de treball és d'ús individual. Cada alumne acudirà a classe proveït del material individual que en cada cas determine el professorat (estores i tovalles, pinzells i altres eines). Les eines de treball d'ús personal no es poden deixar a l'aula. Només es podrà utilitzar el material comú en els casos concrets que indique cada professor/a.
- ▶ A l'entrada de cada centre hi haurà solució hidroalcohòlica, però, no obstant això, cada alumne ha de proveir-se de material desinfectant d'ús individual, per a tindre en tot moment el seu espai físic de treball desinfectat d'una manera adequada.
- ▶ Els cursos i tallers, així com tota la programació d'activitats de la UP, estan condicionats a l'evolució de la COVID-19 i s'adequarà a allò que dispose la legislació vigent.

► Els cursos, **en cas d'haver-hi un rebrot**, s'adaptaran a la nova situació. S'utilitzarà la plataforma EDUECA com a mecanisme per a penjar tots els continguts de cada curs, així com el Pla de Treball. Les classes s'impartiran a través de videoconferències realitzades pel professorat o seguint el model acordat per aquest. No obstant, en cada cas, el professorat adaptarà la metodologia de treball a la disponibilitat de l'alumnat (telèfon mòbil, ordinador, etc.) perquè la informació arribe al màxim nombre d'alumnes. Aquelles persones que no disposen de mitjans informàtics o que no volen continuar les classes amb el sistema no presencial podran sol·licitar la devolució de la taxa, sempre que no s'haja superat el 70% de la realització de les classes presencials. Aquesta devolució es realitzarà d'acord amb el període docent impartit, de manera proporcional.

8. ALTRES OBSERVACIONS

► La matrícula inclou despeses d'inscripció, assistència a cursos i a tallers. Només s'expedirà el justificant d'assistència (no homologat) si la persona interessada ho sol·licita.

► L'import de matriculació no inclou el material dels cursos.

► En la matriculació, en cas d'haver-hi llista d'espera, es donarà prioritat a les persones residents en este municipi, fet que es justificarà mitjançant la presentació del DNI o, si cal, la presentació del volant d'empadronament.

► Una persona no podrà matricular-se en més de dos cursos si hi ha llista d'espera. Igualment, si el curs tracta sobre la mateixa matèria l'alumnat només podrà inscriure's en un sol curs

► Els cursos no poden iniciar-se si no hi ha un mínim d'alumnes matriculats (8 alumnes per curs). El màxim d'alumnes s'adequarà a l'aforament específic de cada aula, segons es detalla en el llibre informatiu. Només se superarà este aforament si la normativa de distanciament físic ho permet.

► L'alumnat té dret a la devolució de la taxa de matriculació quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causes imputables a l'Ajuntament, sempre que se n'acredite el pagament. S'entén per causa imputable a l'Ajuntament aquella originada exclusivament per voluntat municipal que no estiga motivada, promoguda, ocasionada o provocada per actuacions, fets, obres, conductes o comportaments de les persones interessades. Igualment, es té dret a la devolució del 50 % de l'import de la taxa quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causa de l'alumne/a, sempre que es comunique a l'Ajuntament amb una anticipació mínima de 48 hores al dia fixat per a l'inici del curs o activitat, per qualsevol mitjà que

permeta tindre constància de la recepció per l'entitat organitzadora (instància). La no-comunicació de la baixa, pel que fa al que es disposa anteriorment, comporta l'obligació de satisfer la taxa. Els preus de les taxes de la UP estan regulats per l'Ordenança fiscal reguladora de la taxa per prestació de serveis d'ensenyaments especials, epígrafs 1 i 2.

- ▶ La matriculació dels cursos que no s'hagen completat una vegada finalitzat el procés de matriculació continuarà oberta al llarg de tot el mes d'octubre i els mesos següents, fins que es complete el nombre màxim d'alumnat permés en cada curs.
- ▶ L'Administració es reserva el dret de modificar els horaris dels cursos que apareixen publicats en este butlletí informatiu.
- ▶ **COMENÇAMENT DEL CURS DE LA UNIVERSITAT POPULAR:** a partir del dilluns 18 d'octubre de 2021.

SEGUEIX-NOS A:



Universitat Popular Sagunt



Universitat Popular Sagunt



CURSOS 2021-2022

MATRICULACIÓ: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Tel. 96 069 90 73

C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació.

ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL

Curs: DONES I LITERATURA. Microtaller UJI

Matriculació: 15 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns, de 17.30 a 19.30 h. Del 18 d'octubre al 29 de novembre de 2021

En què consisteix: Estudiar i analitzar les escriptores i els personatges femenins en la literatura del segle XIX.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. ANTIC SANATORI. Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: DONES PINTORES AL LLARG DE LA HISTÒRIA. PINTORES S. XIX I XX. Microtaller UJI

Matriculació: 15 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts, de 16 a 18 h. Del 19 d'octubre al 23 de novembre de 2021

En què consisteix: Viatjar a través de l'art, fent un breu recorregut pel món femení de la pintura, concretament de la trajectòria artística de les pintores del segle XIX i XX amb l'objectiu de visibilitzar el seu paper en l'art pictòric.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. ANTIC SANATORI. Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: ESCRIVIM EL QUE VIVIM I IMAGINEM. Microtaller UJI

Matriculació: 15 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimecres. De 16.30 a 18.30 h. Del 20 d'octubre al 24 de novembre de 2021

En què consisteix: Tècniques de redacció bàsiques. Aprendre a escriure relats i altres tipus d'escrits, amb un control adequat de l'ortografia i de la sintaxi, amb l'objectiu de fer una bona pràctica de redacció i expressió escrita, d'una manera creativa.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. ANTIC SANATORI. Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: PRACTICA LA TEUA MEMÒRIA

Matriculació: 15 de setembre. Preu: 34 €. 20 h. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Divendres, d'11 a 13 h. Del 22 d'octubre al 7 de gener de 2022

En què consisteix: Taller d'estimulació cognitiva i aprenentatge de tècniques per a treballar la memòria, exercicis pràctics que reforcen la memòria.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit. Sense professorat.
Matriculació: 16 de setembre. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimecres, de 16 a 19 h. Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: Taller lliure de confecció de peces grans de teles, unint fragments més menuts. Potència la creativitat. Dirigít a l'alumnat que ja coneix la tècnica i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: L'ART COM A TERÀPIA. Microtaller UJI.

Matriculació: 16 de setembre. **Gratuït.** 12 h. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts, de 18 a 21 h. Del 2 al 23 de novembre de 2021

En què consisteix: Treballar la creativitat des d'una vessant relaxant, reforçant l'autoestima, l'expressió i la comunicació.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE LLANA I GANXET. Sense professorat

Matriculació: 16 de setembre. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dilluns, de 15.30 a 17.30 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: Dirigít a alumnat que ja coneix la tècnica de la llana i del ganxet i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE BOIXETS. Sense professorat

Matriculació: 16 de setembre. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimecres, de 15.30 a 19.30 h. Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica del boixet, que ja coneix els punts i que vol continuar practicant-ho, de manera lliure, dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula. Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica del boixet, que ja coneix els punts i que vol continuar practicant-ho, de manera lliure, dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER D'APRENTATGE DE BOIXETS.

Matriculació: 17 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dijous, de 15.30 a 19.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Encaix de boixets tècnica *torchón*. Aprenentatge de punts, inicis, reptes i múltiples dissenys, ventalls, mocadors i altres.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA A. Sense professorat.

Matriculació: 17 de setembre. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimecres. Grup 1. De 15.45 a 17.45 h. / Dimecres. Grup 2. De 18.15 a 20.15 h
Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: Adreçat a l'alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: CERÀMICA A Matí.

Matriculació: 17 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts, de 9.30 a 13 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

En què consisteix: La ceràmica és un art i una experiència. Això implica el coneixement de les tècniques d'elaboració, dels procediments i dels materials.
S'explicaran diferents tècniques de manera senzilla seguint pas a pas els procediments i les seues variables, amb l'objectiu que l'alumnat aconseguisca les seues inquietuds.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: CERÀMICA A Vesprada.

Matriculació: 17 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 8 mínim/16 màxim

Horari: Dimarts, de 15.30 a 19 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

En què consisteix: La ceràmica és un art i una experiència. Això implica el coneixement de les tècniques d'elaboració, dels procediments i dels materials.
S'explicaran diferents tècniques de manera senzilla seguint pas a pas els procediments i les seues variables, amb l'objectiu que l'alumnat aconseguisca les seues inquietuds.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA. INICIACIÓ / NIVELL MITJÀ A.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1 (mitjà). De 16 a 18 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022
Dijous. Grup 2 (iniciació). Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Iniciació al coneixement i la pràctica del dibuix com a punt de partida al treball pictòric. Aprendre a veure, aprendre a fer. Treballs en formats grans sobre cavallets. Tècniques seques: carbonet, guix, sanguina i pastel. Tècniques humides: oli i acrílic.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA. PERFECCIONAMENT A.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 18.30 a 20.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022
Dijous. Grup 2. De 18.30 a 20.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Aprofundir en el coneixement i la pràctica del llenguatge pictòric. Color, perspectiva, composició, nous materials. Seguiment i tutela de propostes personals. Tècniques: pastel, oli, acrílic, mixtes. Elaboració exposició temàtica final de curs.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

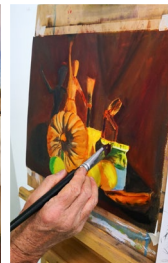
Curs: FOTOGRAFIA INICIACIÓ.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns. Grup 1. De 15.30 a 16.30 h. / Dilluns. Grup 2. De 16.45 a 17.45 h
Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: El curs es fonamenta en el desenvolupament de coneixements teòrics i pràctics sobre la fotografia. Treballarem des de com es fa la fotografia fins a l'edició de la imatge en postproducció. Es posarà un interès especial en la composició i en la creativitat.

Lloc on es realitza: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt



Curs: FOTOGRAFIA PERFECCIONAMENT.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimecres, de 16 a 18 h. Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: El curs pretén aprofundir en el desenvolupament de la tècnica i de la creativitat. Es complementa amb tallers específics.

Lloc on es realitza: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt

CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA

Curs: COSTURA BÀSICA.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dilluns, de 15.30 a 19.30 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: Aprendre costura i confecció de peces d'una manera bàsica i progressiva. Partirem de la costura bàsica inicial a mà i a màquina. Continuarem amb l'aplicació d'estos coneixements en arranjaments i compostures (reciclant i costumitzant) i finalment rematarem una peça.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT

Curs: IOGA A1.

Matriculació: 21 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h. Del 18 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels distints sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A1.1.

Matriculació: 21 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h. Del 18 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels distints sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A2.

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns i dimecres, de 11.30 a 12.30 h. Del 18 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels diferents sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A3.

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h. Del 19 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels diferents sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori d'AHM). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: IOGA A3.1.

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts, de 15.30 a 16.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels diferents sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA . Entrada pel C/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA PERFECCIONAMENT A.

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Dilluns i dimecres, de 17.45 a 19.15 h. Del 18 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: Avançar en el treball postural mitjançant l'allargament del temps de permanència i posicions avançades.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori d'AHM). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: TERÀPIA FACIAL.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 34 €. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts, de 17 a 19.30 h. Del 19 d'octubre al 14 de desembre de 2021

En què consisteix: L'objectiu d'este taller és millorar l'aspecte del nostre rostre i reduir els nivells d'estrès i ansietat, mitjançant l'aprenentatge de diferents seqüències de massatge, gimnàstica i reflexologia facial.

Lloc on es realitza: CASAL JOVE. Vent de Marinada s/n . Port de Sagunt

Curs: TALLER DE TXIKUNG .

Matriculació: 23 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 8 mínim/ 10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1, de 9.10 a 10.10. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2, de 9.10 a 10.10 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: El txikung és una pràctica milenària de rutines d'exercicis suaus segons la medicina xinesa.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA . C/ Progrés, 9.
Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: Gimnàstica oriental: TAITXÍ A1.

Matriculació: 23 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 8 mínim/ 12 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 10.30 a 11.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 10.30 a 11.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: És una forma de dansa resultat de la consecució d'estos exercicis suaus, a partir dels quals es treballa i millora la memòria, el teixit tendinós muscular i articulacions, l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació, la higiene postural i la relaxació cos/ment.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC . (Antic Sanatori d'AHM). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.



Curs: Gimnàstica oriental: TAITXÍ A3.

Matriculació: 23 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/ 10 màxim

Horari: Divendres. Grup 1. De 9 a 10 h.

Divendres. Grup 2. De 10.30 a 11.30 h.

Del 22 d'octubre al 13 de maig de 2022

En què consisteix: És una forma de dansa resultat de la consecució d'estos exercicis suaus, a partir dels quals es treballa i millora la memòria, el teixit tendinós muscular i articulacions, l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació, la higiene postural i la relaxació cos/ment.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA.

Entrada per C/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS A.

Matriculació: 22 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Grup 1. Dijous, de 16.00 a 17.00 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Grup 2. Dijous, de 17.30 a 18.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

En què consisteix: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i prevenir les patologies físiques més comunes com lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL

Curs: BALL EN LÍNIA A

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 15.45 a 17.00 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 15.45 a 17.00 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: S'aprenen senzilles coreografies individuals ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball, o prefereixen ballar individualment. També serveix d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals. Es respectarà la distància de seguretat corresponent.

Lloc on es realitza: Grup 1. CASINO. GERÈNCIA. AV. Nou d'Octubre, s/n. El Port de Sagunt
(Possible canvi per obres al Casal Jove)

Grup 2. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt



Curs: BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INTERMEDI A

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 17.30 a 18.45 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 17.30 a 18.45 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: S'amplia el repertori de balls a un nivell mitjà-avançat, incloent tècniques de conducció i s'afegeixen nous ritmes: *bolero, jive, rock i roda de bachata*.

Es respectarà la distància de seguretat corresponent. Les persones matriculades hauran de pertànyer a la mateixa unitat de convivència.

Lloc on es realitza: Grup 1. CASINO. GERÈNCIA. AV. Nou d'Octubre, s/n. El Port de Sagunt
(Possible canvi per obres al Casal Jove)

Grup 2. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llobart, s/n .
El Port de Sagunt

Curs: BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS AVANÇAT A

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 19.15 a 20.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 19.15 a 20.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Perfeccionament de les figures, tècnica de ball, conducció, rols en el ball dels ritmes següents: *salsa, bachata, txi-txi-txi, samba, jive, kizomba, tango argentí, fox, pasodoble, bolero i lindy-hop*

Es respectarà la distància de seguretat corresponent. Les persones matriculades hauran de pertànyer a la mateixa unitat de convivència.

Lloc on es realitza: Grup 1. CASINO. GERÈNCIA. AV. Nou d'Octubre, s/n. El Port de Sagunt
(Possible canvi per obres al Casal Jove)

Grup 2. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llobart, s/n .
El Port de Sagunt

CURSOS 2021-2022

LLOC DE MATRICULACIÓ: PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/UP. Tel. 666 178 647

Camí Reial, 65. 1^a Planta. Sagunt

*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació.

ÀREA DE FORMACIÓ - MONOGRÀFICS

Curs: APRÉN INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES, DES DE ZERO

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 34 €. **Aforament:** 8 màxim

Horari: Dimarts. De 9.30 a 12 h. Del 26 d'octubre al 21 de desembre de 2021

En què consisteix: Introducció general a la informàtica partint de zero: des de com saber iniciar i tancar l'equip, parts d'un ordinador, ús del ratolí i del teclat, fins a conèixer què és un processador de textos, ús d'Internet, saber enviar i rebre correus electrònics. El curs adequarà els continguts al nivell de l'alumnat. L'alumnat ha de dur el seu ordinador portàtil personal.

Lloc on es realitza: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: DONES ESCRIPTORES EN LA LITERATURA VALENCIANA. Microtaller UJI
Matriculació: 20 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns, de 17 a 19 h. Del 18 d'octubre al 29 de novembre de 2021

En què consisteix: Breu recorregut per la literatura valenciana escrita per dones, S.XIX fins al segle XX.

Lloc on es realitza: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: TALLER D'UKELELE. Microtaller UJI

Matriculació: 20 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimecres, de 17 a 19 h. Del 20 d'octubre al 24 de novembre de 2021

En què consisteix: Curs bàsic de corda a través de l'ukelele.

Lloc on es realitza: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: TALLER: TREBALLEM LES EMOCIONS A TRAVÉS DE LA BIODANSA

Matriculació: 20 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 8 mínim/10 màxim

Horari: Dijous, de 11.15 a 12.45 h. Del 21 d'octubre al 9 de desembre de 2021

En què consisteix: Tècniques per a treballar les emocions i superar les situacions d'estres

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

ÀREA DE CREACIÓ

Curs: DIBUIX I PINTURA B1

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Dimarts. De 16.00 a 20.00 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

En què consisteix: Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques.

Pintura: el color, les ferramentes de la pintura, el motiu, la tècnica, la composició i la història de la pintura.

S'adequarà el nivell a cada persona

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA B2

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Dilluns. De 16.00 a 20.00 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques.

Pintura: el color, les ferramentes de la pintura, el motiu, la tècnica, la composició i la història de la pintura. S'adequarà el nivell a cada persona

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt



Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA B

Matriculació: 21 de setembre . Sense professorat. Preu: 15 €. Aforament: 8 mínim/12

Horari: Dijous, de 15.30 a 19.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: CERÀMICA B. Matins

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 8 mínim/14 màxim

Horari: Dilluns i dijous, de 9.30 a 11.15 h . Del 18 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de la realització de diferents projectes que desenvolupen la nostra creativitat. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: CERÀMICA B. Vesprades

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 8 mínim/14 màxim

Horari: Dilluns i dijous, de 16.30 a 18.15 h. Del 18 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de la realització de diferents projectes que desenvolupen la nostra creativitat. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DECORACIÓ DE PORCELLANA. Matins

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 8 mínim/12 màxim

Horari: Dilluns. Grup 1. De 10.30 a 12.30 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 10.30 a 12.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: En aquest curs coneixeràs les tècniques i materials necessaris per a decorar porcellana, introduint-te en el món del color i la fantasia a l'abast de tots. Gaudiràs pintant les teues pròpies vaixelles, murals i elements decoratius. No es necessiten coneixements previs de pintura. Desenvolupa la teua creativitat i realitza dissenys únics i diferents.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DECORACIÓ DE PORCELLANA. Vesprada

Matriculació: 22 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

Horari: Dilluns. Grup 1. De 16.30 a 18.30 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

Dimecres. Grup 2. De 16.30 a 18.30 h. Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: En aquest curs coneixeràs les tècniques i materials necessaris per a decorar porcellana, introduint-te en el món del color i la fantasia a l'abast de tots. Gaudiràs pintant les teues pròpies vaixelles, murals i elements decoratius. No es necessiten coneixements previs de pintura. Desenvolupa la teua creativitat i realitza dissenys únics i diferents.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: RESTAURACIÓ DE MOBLES B1

Matriculació: 22 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/ 12 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 15.30 a 17.30 h.

Dimarts. Grup 2. De 18 a 20 h

Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

En què consisteix: Aquest curs inclou la restauració del moble en totes les seues vessants. S'actua amb un criteri de respecte i reversibilitat, per gaudir de la pintura i el lacat amb l'objectiu d'aprendre tècniques adequades a cada època.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: RESTAURACIÓ DE MOBLES B2

Matriculació: 22 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 8 mínim/12 màxim

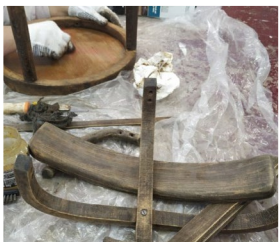
Horari: Dimecres. Grup 1. De 15.30 a 17.30 h.

Dimecres. Grup 2. De 18 a 20 h

Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: Aquest curs inclou la restauració del moble en totes les seues vessants. S'actua amb un criteri de respecte i reversibilitat, per gaudir de la pintura i el lacat amb l'objectiu d'aprendre tècniques adequades a cada època.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt



Curs: CUINA BÀSICA: PASTISSERIA

Matriculació: 23 de setembre. **Preu:** 34 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimecres. De 16.30 a 19.30 h. Del 3 de novembre al 15 de desembre de 2021

En què consisteix: Taller pràctic per a alumnes que desitgen introduir-se en la cuina de la rebosteria.
Receptes pràctiques

Lloc on es realitza: MENJADOR SOCIAL C/ Conqueridor, 7. Sagunt

CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL

Curs: IOGA B

Matriculació: 23 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.00 h. Del 19 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: Reduir el sostre de l'estrés mitjançant posicions i tècniques sedants.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: TALLER DE TXIKUNG

Matriculació: 23 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/ 10 màxim

Horari: Dilluns. De 9.15 a 10.15 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: El txikung és una mil·lenària pràctica de rutines d'exercicis suaus segons la medicina xinesa.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: Gimnàstica Oriental: TAITXÍ

Matriculació: 23 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/ 10 màxim

Horari: Dilluns. De 10.45 a 11.45 h. Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: Es una forma o dansa resultat de la consecució d'aquests exercicis suaus, a partir dels quals es treballa i milloren: la memòria, el teixit tendinós muscular i articulacions, l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació, la higiene postural i la relaxació cos/ment.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS B1

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dilluns. Grup 1. De 17 a 18 h.

Dilluns. Grup 2. De 18.30 a 19.30 h

Del 18 d'octubre al 16 de maig de 2022

En què consisteix: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com ara lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS B2

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimecres. Grup 1. De 17 a 18 h.

Dimecres. Grup 2. De 18.30 a 19.30 h

Del 20 d'octubre al 18 de maig de 2022

En què consisteix: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i prevenir les patologies físiques més comunes com ara lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

CURSOS DE BALL, D'EXPRESSION I COMUNICACIÓ SOCIAL

Curs: BALL DE SALÓ EN LÍNIA B

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 15.45 a 17.00 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 15.45 a 17.00 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: S'aprenen coreografies individuals senzilles ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball o que prefereixen ballar individualment. També serveix d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals. Es respectarà la distància de seguretat corresponent.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: BALLS EN PARELLA B1

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 17.30 a 18.45 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 17.30 a 18.45 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: S'aprenen habilitats i recursos per a poder gaudir de la música i del ball de parella en l'ampli repertori dels balls de saló. Les coreografies respectaran la distància de seguretat corresponent. Les persones matriculades hauran de pertànyer a la mateixa unitat de convivència.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: BALLS EN PARELLA B2

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42 €. **Aforament:** 8 mínim/10 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 19.15 a 20.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2022

Dijous. Grup 2. De 19.15 a 20.30 h. Del 21 d'octubre al 19 de maig de 2022

En què consisteix: S'aprenen habilitats i recursos per a poder gaudir de la música i del ball de parella en l'ampli repertori dels balls de saló. Es respectarà la distància de seguretat corresponent. Les persones matriculades han de pertànyer a la mateixa unitat de convivència

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

XARRADES I SEMINARIS

OCTUBRE-DESEMBRE 2021

TALLER DE REDUCCIÓ DE L'ESTRÉS PER A CUIDADORES DE PERSONES DEPENDENTS.

Data: 2 de desembre de 2021

Horari: A les 18 h

Coorganitza: DISCAMP

Lloc on es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

LA RENDA BÀSICA DE LES DESIGUALTATS. LA INVISIBILITAT DE LES PERSONES CUIDADORES.

Data: 15 de novembre de 2021

Horari: A les 17 h.

Coorganitza: "Asociación Amas de Casa y Consumidores Tyrius de Puerto de Sagunto"

Lloc on es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

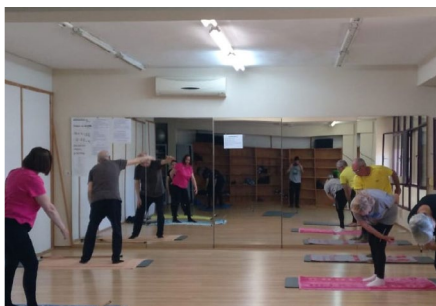
CONSUM RESPONSABLES I MEDI AMBIENT.

Data: 30 de novembre de 2021

Horari: A les 17 h.

Coorganitza: "Asociación Amas de Casa y Consumidores Tyrius de Puerto de Sagunto"

Lloc on es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.



CURSOS MONOGRÀFICS DE GENER-MAIG 2022

INSCRIPCIÓ: del 9 de desembre de 2021 al 12 de gener de 2022
MATRICULACIÓ: del 17 al 21 de gener de 2022

- > Aprendre informàtica i noves tecnologies, des de zero
- > Practica la teua memòria
- > Cuina autosuficient: verdures i pasta
- > Taller d'Ukelele II. Microtaller UJI
- > Les dones pintores a través de la història II. Microtaller UJI
- > Taller Benestar Emocional i Reforç de l'autoestima
- > Taller Benestar Emocional i Reforç de l'autoestima
- > Escrivim el que vivim i imaginem. Microtaller UJI
- > Treballem les emocions a través de la Biodansa

PROGRAMACIÓ DE XARRADES: CICLE CELOBERT

XARRADES I SEMINARIS GRATUÏTS

GENER-MAIG 2022

XARRADES

- > La comunicació com a ferramenta de transmissió de valors igualitaris
- > Apropament a les noves tecnologies: ús diari del mòbil i de la tauleta
- > Cuida la teua salut emocional. Consells pràctics
- > El mòbil és la meua cartera: pagaments segurs amb el telèfon mòbil
- > Coneix el patrimoni de la teu ciutat. Viatgem!!
- > Sagunt i els seus museus. Viatja amb nosaltres!
- > Persones amb diversitat funcional/Persones cuidadores. Estratègies de comunicació i organització

SEMINARIS

- > L'administració electrònica, la seua utilitat i el seu ús. Com tractar amb l'administració digital: DNI electrònic, certificats, firmes digitals i tràmits telemàtics. Manual de bones pràctiques

PROGRAMACIÓ UJI EN LÍNIA

CURSOS NO PRESENCIALS GRATUÏTS

GENER-MAIG 2022

- > Com interpretar una obra d'art
- > Escoltar i entendre la música
- > Taller d'anglès des de zero