

**3r TRIMESTRE
CURS 2024 / 2025**



FORMA'T FORMACIÓ,
ACTIVITATS I TALLERS
PER A TOTHOM



+18



GAVÀ,
NATU
RAL
MENT

 Ajuntament
de Gavà



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

A partir del dilluns 7 d'abril de 2025 a les 10 h.

En línia, mitjançant el formulari d'inscripció o
Presencialment, al Nou Espai Sant Jordi,
carrer d'Àngela Roca, 2, de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 h.

**Qualsevol inscripció que arribi abans serà nul·la.*

[FORMULARI D'INSCRIPCIONS](#)



PROCEDIMENT D'INSCRIPCIÓ



1

Empleneu el formulari en línia o presencialment a partir de les 10h del 7 d'abril (qualsevol inscripció que arribi abans serà nul·la)

2

Rebreu un correu de resposta passats uns dies sobre l'estat de la vostra sol·licitud:

- Admissió o llista d'espera

3

Per poder iniciar el curs haureu de triar una de les dues opcions:

- Emplenar la sol·licitud de transferència bancària per a pagaments i anar a l'entitat bancària perquè validin les dades bancàries amb el segell de l'entitat
- Signar aquesta sol·licitud emplenada i adjuntar certificat de titularitat bancària

Tot aquest procediment caldrà fer-lo només una vegada i no caldrà si ja ens heu aportat aquestes dades correctament en aquest curs o en l'anterior.

Adjuntareu per correu electrònic la targeta acreditativa en cas que us correspongui bonificació.

4

Pagament

- Un cop heu assistit a una sessió, es genera el rebut per l'import total del curs.
- El cobrament del curs es farà al llarg del trimestre amb l'import total i en un sol rebut.

*L'alumnat del segon trimestre dels cursos d'anglès, artístics, salut i tecnologia **que ha assistit a un mínim d'un 50%** de les classes i no ha faltat a 4 sessions consecutives, pot reservar la seva plaça pel **mateix curs** del proper trimestre.*

IDIOMES



*Nota cursos d'aquesta àrea:

L'alumnat que ha **assistit a un mínim del 50% de les classes** en el trimestre anterior, pot reservar plaça per al mateix curs que s'impartirà al tercer trimestre.

Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no hi ha cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.

INSCRIPCIÓ



■ Anglès ZERO*

Un curs per començar a desenvolupar la teva comprensió oral i el vocabulari. T'ajudarà a submergir-te en la lectura, l'escriptura i la comprensió gramatical. Mitjançant activitats interactives i simulacions de situacions quotidianes, gaudirem d'un entorn d'aprenentatge estimulant en què et sentiràs còmode mentre explores i desenvolupes les 5 habilitats de l'idioma: parla, lectura, escriptura, escolta i gramàtica/vocabulari. A càrrec d'Aníbal Campos.

Seguim el llibre de text English File 4th Edition A1/A2. Student's Book and Workbook without Key Pack ISBN 9780194031394.

📍 A l'aula del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts i dijous, de 17.10 a 18.25 h. Del 29/04 al 10/06 ⌚ 14 hores · 12 sessions 💰 Preu 42 €

■ Anglès INICIAL*

Fes el següent pas en el teu aprenentatge amb aquest curs! Aquesta proposta, basada en els coneixements adquirits, et portarà una mica més enllà. Aquí, milloraràs les teves habilitats de speaking, reading, writing, listening i grammar/vocabulary i consolidaràs la fluïdesa i confiança en l'idioma. Prepara't per comunicar-te amb soltesa en diverses situacions i contextos. A càrrec d'Aníbal Campos.

Seguim el llibre de text English File 4th Edition A1/A2. Student's Book and Workbook without Key Pack ISBN 9780194031394.

📍 A l'aula del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts i dijous, de 18.35 a 19.50 h. Del 29/04 al 10/06 ⌚ 14 hores · 12 sessions 💰 Preu 42 €

■ Anglès MITJÀ*

Aquest és el teu curs si ja tens coneixements i vocabulari i vols fer un repàs de la gramàtica i la fonètica anglesa per arribar a expressar-te i entendre bé l'anglès. Aprendràs pronúncia, estructures i construccions angleses, i veuràs les similituds i diferències entre el castellà i el català. A càrrec de Rebeca Galaz.

📍 Sala d'actes, Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.30 h. Del 29/04 al 10/06 ⌚ 14 hores · 12 sessions 💰 Preu 42 €

■ Anglès AVANÇAT (conversa)*

En aquest grup de conversa trobaràs l'oportunitat per continuar practicant anglès amb fluïdesa. A partir d'alguns temes d'interès general per a la classe, es fomentarà l'expressió per facilitar l'aprenentatge amb un moderador i guia de les converses. A càrrec de Rebeca Galaz.

📍 Sala d'actes, Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.45 h. Del 29/04 al 10/06 ⌚ 14 hores · 12 sessions 💰 Preu 42 €



INSCRIPCIÓ



Nota cursos d'aquesta àrea amb asterisc **Abans de l'inici de l'activitat us informarem del que cal portar

L'alumnat que ha assistit a un mínim del 50% de les classes en el trimestre anterior, pot reservar plaça **per al mateix curs** que s'impartirà al tercer trimestre.

Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no hi ha cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.

Guitarra bàsica*

Curs per a qui no ha tingut contacte amb l'instrument o amb el llenguatge musical o per qui l'ha cursat el trimestre anterior. Durant aquest curs aprendràs aspectes bàsics de la tècnica de la interpretació amb guitarra, com ara la posició de l'instrument, l'execució de mà dreta i esquerra i les formes bàsiques de fer música amb l'instrument (melodies senzilles i arpegis). També veuràs elements teòrics introductoris, com la lectura bàsica del pentagrama, mitjançant l'ús de la tabulatura, lectura de xifrat per a acords i lectura rítmica. **NOTA:** cal que portis la guitarra. A càrrec de Simón Felipe Reyes.

Sala d'actes, Nou Espai Sant Jordi Dimecres, de 16.30 a 17.30 h. Del 30/04 a l'11/06 7 hores · 7 sessions Preu 17.50 €

Guitarra intermèdia*

Curs indicat per a qui hagi cursat anteriorment el curs d'iniciació o per a qui l'ha cursat el trimestre anterior. Treballaràs diverses formes d'execució de l'instrument amb ritmes a mà dreta per a diversos gèneres musicals com el blues, els acords i les escales en noves posicions del diapasó. Pel que fa als aspectes teòrics, aprofundiràs en l'ús de les tonalitats amb sostinguts i bemolls i enriquiràs la lectura en pentagrama i de xifrat. A càrrec de Simón Felipe Reyes.

Sala d'actes, Nou Espai Sant Jordi Dimecres, de 17.35 a 18.35 h. Del 30/04 a l'11/06 7 hores · 7 sessions Preu 17.50 €

Guitarra avançada*

Curs orientat a qui ja hagi assistit a guitarra intermèdia o per a qui ha cursat el trimestre anterior. Aprofundiràs en les diverses formes d'acompanyament harmònic a partir de múltiples gèneres musicals iberoamericans, com la bossa nova, el bolero, el blues, el jazz i el flamenc, entre d'altres. Pel que fa als aspectes teòrics, enriquiràs els elements de lectura rítmica, harmònica i melòdica i faràs una introducció a la reharmonització de cançons i peces musicals. A càrrec de Simón Felipe Reyes.

Sala d'actes, Nou Espai Sant Jordi Dimecres, de 18.40 a 19.40 h. Del 30/04 a l'11/06 7 hores · 7 sessions Preu 17.50 €







Grup de teatre*

Algunes tècniques d'interpretació, escenes, jocs, improvisacions seran part d'allò que faràs en aquest grup teatral. Incorpora-t'hi si vols desenvolupar moltes de les teves capacitats actuant.

Si es fa una sortida al teatre amb el grup, cada assistent abonarà la seva entrada.





A càrrec de Josep M. Vallhonrat.

 A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi 
Dilluns, de 16.30 a 17.40 h. Del 28/04 al 02/06
 7 hores · 6 sessions  Preu 17.50 €



Costura a màquina*

Descobriràs com has de fer servir la teva pròpia màquina, les seves funcions i les eines que té. Coneixeràs les bases fonamentals, com tallar la roba, la importància del gènere i el model que escollim. Aprendre a mesurar un cos, a tallar i a cosir correctament. A càrrec de Sara Tasayco.

 A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi
 Dilluns, de 18 a 20 h. Del 05/05 al 16/06
 12 hores · 6 sessions  Preu 30 €





Cal que portis la teva màquina de cosir portàtil i els estris de costura.



Estampació

Pintura i tints per personalitzar els teus complements. Mocadors, ventalls i el que triïs: barrets, espartenyas, tovalloles, malles, samarretes... Treballaràs diverses tècniques que aniràs descobrint per lluir les teves peces quan arribi el bon temps.

A càrrec de Lola Conde.**

 A l'aula del Nou Espai Sant Jordi
 Dilluns, de 17.30 a 19.50 h. Del 05/05 al 19/05
 7 hores · 3 sessions  Preu 17,50 €

Cal portar material i diners en efectiu, tal i com indica la formadora.

Nota cursos d'aquesta àrea amb asterisc*:L'alumnat que ha assistit a un mínim del 50% de les classes en el trimestre anterior, pot reservar plaça per al mateix curs que s'impartirà al tercer trimestre. Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no hi ha cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.





****Abans de l'inici de l'activitat us informarem del que cal portar**



Fils i cordills al teu propi estil

Fabrica les teves bosses, arracades, polseres amb diverses tècniques de nusos i puntades. Experimentaràs amb colors, textures i formes per fer amb fils i cordills els accessoris i les decoracions més originals.

A càrrec de Lola Conde. **

-  A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi
-  Dimecres, de 10.30 a 12.30 h. Del 28/05 a l'11/06
-  6 hores · 3 sessions  Preu 15 €





Cal portar material i diners en efectiu, tal i com indica la formadora.



Modelatge, taller d'argila*

Treballa el modelatge amb diferents argiles: assecada a l'aire, polimèrica i mixta. Crearàs petites peces amb torn i manualment i les decoraràs amb diferents tècniques. Un primer contacte amb l'argila on imaginació, tacte i mans són els protagonistes.

A càrrec de Lola Conde. **

-  A la cuina del Nou Espai Sant Jordi
-  Dimecres, de 17.15 a 19.45 h. Del 28/05 a l'11/06
-  7 hores · 3 sessions  Preu 17.50 €

Cal portar material i diners en efectiu, tal i com indica la formadora

Nota cursos d'aquesta àrea: Són tallers per compartir en família creats amb l'objectiu que **una persona adulta vingui amb un infant**. Es tracta que compartiu l'estona, fent una activitat amb bona companyia. **Cal abonar l'import del material directament a la formadora.**



Taller familiar de cuina: llaminadures de fruita

Infant que acompanya: a partir de 6 anys. Un infant per cada persona adulta.

Apreneu, petits i grans, a elaborar delicioses llaminadures de fruites i xocolata, sens dubte una opció casolana, saludable i divertida per gaudir tota la família. Cal que porteu davantal.

A càrrec de Rebeca Galaz.**

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi
📅 Divendres 25/04, de 17.30 a 19.30 h
🕒 2 hores · 1 sessió 🏷️ Preu 5 €



Taller familiar artístic: plàstic màgic

Infant que acompanya: a partir de 4 anys. Un infant per cada persona adulta.

Aprenedreu a treballar aquesta tècnica acolorint i passant pel forn el que preferiu: el vostre personatge, la vostra inicial o un altre disseny. Creareu el vostre penjoll o clauer únic.

A càrrec de Lola Conde**

📍 A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.
📅 Divendres 16/05, de 17.30 a 19.30 h
🕒 2 hores · 1 sessió 🏷️ Preu 5 €



Taller familiar de benestar: dansem

Infant que acompanya: a partir de 4 anys. Un infant per cada persona adulta.

Veniu a passar una estona divertida en moviment i deixant anar. Fareu exercici físic i reforçareu llaços en el millor ambient d'alegria.

A càrrec de Nines Alquézar.

📍 A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.
📅 Divendres 30/05, de 17.30 a 18.30 h
🕒 1 hora · 1 sessió 🏷️ Preu 2.50 €

INSCRIPCIÓ





INSCRIPCIÓ



Nota cursos d'aquesta àrea amb asterisc*

Les activitats d'aquesta àrea estan orientades al benestar i a l'autocura, no enfocades a la pràctica esportiva. Cal que portis tovallola, un got reutilitzable o ampolla, roba còmoda i calçat esportiu. L'alumnat que ha assistit a un mínim del 50% de les classes en el trimestre anterior, pot reservar plaça **per al mateix curs** que s'impartirà al tercer trimestre.





Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no existeix cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.



Ioga suau *

Practicaràs postures simples i moviments còmodes que van fluint de l'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballaràs la respiració, la meditació, la concentració i la purificació espiritual. Aquest tipus de ioga està molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia.

A càrrec de Guillermo Bodelón.





-  A l'espai salut del Nou Espai Sant Jordi
-  Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.30 h. Del 28/04 al 4/06
-  15 hores · 12 sessions  Preu 37.50 €



Ioga dinàmic *

En el ioga dinàmic treballaràs les postures per tal de corregir mals hàbits i sempre adaptat a les teves possibilitats. Moviment físic per alliberar tensions i arribar a una claredat mental més alta.

A càrrec de Guillermo Bodelón.

-  A l'espai salut del Nou Espai Sant Jordi.
-  Dilluns i dimecres, de 18.35 a 19.50 h. Del 28/04 al 04/06
-  15 hores · 12 sessions  Preu 37.50 €



INSCRIPCIÓ



Nota cursos d'aquesta àrea amb asterisc*

Les activitats d'aquesta àrea estan orientades al benestar i a l'autocura, no enfocades a la pràctica esportiva. Cal que portis tovallola, un got reutilitzable o ampolla, roba còmoda i calçat esportiu. L'alumnat que ha assistit a un mínim del 50% de les classes en el trimestre anterior, pot reservar plaça **per al mateix curs** que s'impartirà al segon trimestre.

Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no existeix cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.

Moviment suau*

Treballaràs la consciència global del cos, la respiració, la mobilitat i la postura amb exercicis suaus i de manera curosa. A càrrec de Pedro Rota. (Les 3 primeres sessions les impartirà Santiago Maldonado)

📍 A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts, de 17.10 a 18.10 h. Del 29/04 al 10/06 ⏳ 7 hores - 7 sessions 💰 Preu 17.50 €

Estiraments*

Exercicis per afavorir la flexibilitat, la correcció postural, el reforç de la zona del nucli (core), la mobilitat articular i la coordinació a partir dels estiraments. A càrrec de Santiago Maldonado..

📍 A l'espai salut del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dijous, de 17.10 a 18.10 h. Del 24/04 al 12/06 ⏳ 7 hores - 7 sessions 💰 Preu 17.50 €

Reeducació postural*

Exercicis per tonificar tots els grups musculars amb control postural i reforç del nucli (core), augment de consciència i cos, així com la millora de la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació. A càrrec de Santiago Maldonado.

📍 A l'espai salut del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.15 h. Del 24/04 al 12/06 ⏳ 14 hores - 14 sessions 💰 Preu 35 €

Posa't a to*

Diverteix-te mentre fas exercicis de tonificació de tots els grups musculars amb cardiovasculars de baix impacte. (Aquesta activitat es farà sense música). A càrrec de Santiago Maldonado.

📍 A l'espai salut del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts i dijous, de 19.20 a 20.10 h. Del 24/04 al 12/06 ⏳ 12 hores - 14 sessions 💰 Preu 30 €



INSCRIPCIÓ



Nota cursos d'aquest àrea

Haureu de portar un davantal. El material anirà a càrrec de l'alumnat. El portarà el professorat per tal de facilitar les classes i se li abonarà directament en cada sessió.

Pastisseria amb la Rebeca, ara mousses!

Aprèn a realitzar delicioses mousses de fruites i xocolates. Aprendràs les tècniques i procediments per obtenir uns resultats espectaculars i irresistibles. A càrrec de Rebeca Galaz.

Nota: Cal que portis carmanyola, t'informarem dels diners per abonar el preu dels ingredients directament a la formadora.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dilluns, de 16.30 a 19.30 h. 28/04 al 05/05 ⌚ 6 hores · 2 sessions 💰 Preu 15 €

Gelats i xarrups

Saludables i fresques és la manera de definir les postres d'aquest estiu. Nous sabors i textures que ajudaran a combatre la calor de la manera més apetitosa. **NOTA:** Cal que portis 3 carmanyoles petites, t'informarem dels diners per abonar el preu dels ingredients directament a la formadora. A càrrec de Rebeca Galaz.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dilluns, de 16.30 a 19.30 h. El 19/05 ⌚ 3 hores · 1 sessió 💰 Preu 7,50 €

Taller de coques de Sant Joan

Aprèn a elaborar des de zero les diferents coques de Sant Joan. Farciments, decoracions i sabors per celebrar una bona revetlla de la manera més dolça i deliciosa. A càrrec de Rebeca Galaz.

Nota: Cal que portis carmanyola, t'informarem dels diners per abonar el preu dels ingredients a la formadora.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dilluns, de 16.30 a 19.30 h. El 02/06 ⌚ 3 hores · 1 sessió 💰 Preu 7,50 €

Cuina mediterrània

Un viatge al voltant del Mare Nostrum. Descobrirem receptes tradicionals de plats frescos, sans i bons. Plats típics dels països que miren el Mediterrani, plats que ens uneixen. Receptes ideals per a la primavera i l'estiu. A càrrec d'Enea Costanzo. T'informarem dels diners per abonar el preu dels ingredients al formador.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dijous, de 17 a 19.40 h. Del 15/05 al 19/06 ⌚ 16 hores · 6 sessions 💰 Preu 40 €



Nota cursos d'aquest àrea

Haureu de portar un davantal. El material anirà a càrrec de l'alumnat. El portarà el professorat per tal de facilitar les classes i se li abonarà directament en cada sessió.

■ Cremes de primavera i estiu

Elabora delicioses cremes amb els millors ingredients de temporada i proximitat. Seran cremes vegetarianes fresques i naturals. A càrrec de Silvia Rivera.

Cal que portis pots de vidre amb tapa i t'informarem dels diners per abonar el preu dels ingredients a la formadora. Hi haurà una part teòrica i una pràctica.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts, el 29/04. De 17.30 a 19.30 h ⏰ 2 hores · 1 sessió 💰 Preu 5 €

■ Amanides antiinflamatòries

Triar els ingredients per tenir cura del teu cos i sentir-te millor. Una cuina saludable amb bona informació nutricional al crear receptes noves, senzilles i molt vistoses. A càrrec de Silvia Rivera.

Cal que portis carmanyoles i t'informarem dels diners per abonar el preu dels ingredients a la formadora. Hi haurà una part teòrica que després portareu a la pràctica.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts, 6/05, de 17.30 a 19.30 h ⏰ 2 hores · 1 sessió 💰 Preu 5 €

■ Etiquetatge alimentari

Veritats a mitges no són veritats. Llegeix tota la informació d'allò que adquireixes al mercat i consta a l'etiqueta. Entrena't per detectar fàcilment si un aliment és el que sembla o hi ha informació que pots descobrir mirant el contingut de les etiquetes amb més eficàcia. A càrrec de Silvia Rivera.

Cal que portis 2 o 3 aliments amb etiqueta per interpretar. Hi haurà una part teòrica que després portareu a la pràctica.

📍 A la cuina del Nou Espai Sant Jordi 📅 17 Dimarts, 27/05, de 17 a 20 h ⏰ 3 hores · 1 sessió 💰 Preu 7.5 €

INSCRIPCIÓ



Nota cursos d'aquest àre: L'alumnat que ha assistit a un mínim del 50% de les classes en el trimestre anterior, pot reservar plaça per al mateix curs que s'impartirà al tercer trimestre. Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no existeix cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.

INSCRIPCIÓ







Ús bàsic del mòbil*

Apre'n a fer servir el teu telèfon mòbil. Descobriràs les prestacions més bàsiques del teu dispositiu: WhatsApp, Internet, CatSalut, correu electrònic i molt més!

Cal que portis el teu telèfon intel·ligent.

A càrrec de Norberto Sinatra.

 A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi
 Dilluns, de 16 a 18 h. Del 28/04 al 26/05
 10 hores · 5 sessions  Preu 25 €







Ús mitjà de mòbil i ordinador

Apre'n a fer servir el teu telèfon mòbil. Descobriràs les prestacions més bàsiques del teu dispositiu: WhatsApp, Internet, CatSalut, correu electrònic i molt més!

Cal que portis el teu telèfon intel·ligent.

A càrrec de Norberto Sinatra.

 A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi
 Dimecres, de 18.10 a 20.10 h. Del 30/04 al 28/05
 10 hores · 5 sessions  Preu 25 €



Avançat de mòbil i ordinador

*

Aprofundeix i apre'n nous continguts. Coneixeràs noves aplicacions i descobriràs programari gratuït i plataformes per fer diverses tasques. Noves apps per al teu ordinador i el telèfon. Amb aquest curs aniràs més enllà i respondràs moltes de les teves necessitats tecnològiques.

Nota: Cal un bon nivell per assistir a aquest curs.

A càrrec de Norberto Sinatra.

 A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi
 Dilluns, de 18.10 a 20.10h. Del 28/04 al 26/05
 10 hores · 5 sessions  Preu 25 €

Nota cursos d'aquest àrea: L'alumnat que ha assistit a un mínim del 50% de les classes en el trimestre anterior, pot reservar plaça per al mateix curs que s'impartirà al tercer trimestre. Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no existeix cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril.

INSCRIPCIÓ



Fotografia – grup de treball*

Faràs una exploració de la fotografia des de la pràctica i l'anàlisi, a més d'aprofundir en la composició i la mirada pròpia. Es recomana un nivell previ d'experiència intermèdia en fotografia.

Nota: Aquest curs va començar a l'octubre, tot i que no existeix cap inconvenient si t'hi inscrius per començar a partir de l'abril, però es continuarà amb la feina iniciada els trimestres anteriors i es donarà valor al recorregut fet amb el grup fins ara. Imprescindible tenir un nivell intermedi d'experiència amb la fotografia i cal que portis la teva càmera fotogràfica o el teu smartphone.

A càrrec de Pedro Rota.

📍 A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi
📅 17 Dimarts, de 18.20 a 19.50 h. Del 20/05 al 10/06
🕒 6 hores · 4 sessions 🏷️ Preu 15 €



Informàtica bàsica*

Aprenderàs a fer servir l'ordinador amb un ús bàsic. Primer contacte amb el món informàtic. Amb aquest curs avançaràs dia a dia amb el teu ordinador, tal com posar ordre a les carpetes i arxius, i navegar per la xarxa.

És preferible que portis el teu ordinador portàtil.

A càrrec de Norberto Sinatra.

📍 A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi
📅 17 Dimecres, de 16 a 18 h. Del 30/04 al 28/05
🕒 10 hores · 5 sessions 🏷️ Preu 25 €



Desintoxicació digital

Entrena hàbits per controlar i gestionar el consum digital en el teu dia a dia. Aprèn tècniques per reduir el temps sense profit emprat en tecnologia. Sigues-ne conscient i optimitza el teu temps.

Cal que portis el teu telèfon intel·ligent.

A càrrec de Norberto Sinatra.

📍 A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi
📅 17 Dilluns, de 18 a 20 h. El 2/06
🕒 2 hores · 1 sessió 🏷️ Preu 5 €





Nota cursos d'aquesta àrea: Abans de l'inici de l'activitat, us informarem del que cal portar



El poder dels olis essencials

Aprèn a utilitzar els olis essencials per millorar el teu benestar. Sabràs com et poden ajudar a relaxar-te, a donar-te energia i a equilibrar les teves emocions de manera natural. Descobriràs les seves propietats i beneficis, com fer-los servir de manera segura i efectiva, tècniques per crear les teves pròpies barreges i receptes pràctiques.

A càrrec de Silvia Rivera.





-  A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.
-  Dimarts, de 17.30 a 19.30 h. El 10/06
-  2 hores · 1 sessió  Preu 5 €



Grafologia

Taller introductorí al voltant de la grafologia. Et proporcionarà nocions bàsiques i algunes de les seves aplicacions.

A càrrec d'Ivana Bañó.

-  A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.
-  Dimecres, de 17.30 a 19.30 h. El 14/05
-  2 hores · 1 sessió  Preu 5 €

INSCRIPCIÓ



NORMATIVA

- La programació dels cursos s'adreça a les persones més grans de 18 anys. En cas que s'hi vulgui inscriure alumnat d'entre 16 i 18 anys, el pare, la mare o el/la representant legal haurà de signar la inscripció.
- Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació seran anul·lats.
- Les places són limitades i s'ompliran per ordre d'inscripció.
- Les persones empadronades a Gavà tindran preferència de plaça.
- La inscripció i formalització de la matrícula és nominal.
- L'alumnat del primer i segon trimestre dels cursos d'anglès, artístics, salut i tecnologia que ha assistit a un mínim d'un 50% de les classes, pot reservar la seva plaça pel mateix curs del proper trimestre.
- L'Ajuntament es reserva el dret de variar o anul·lar espais, activitats i horaris en funció de les necessitats, nombre d'inscripcions o per motius de força major.
- En les activitats que es fan a les sales d'activitat física és obligatori portar una tovallola i utilitzar roba i calçat esportiu adequat.
- El material necessari per a l'activitat formativa anirà a càrrec de l'alumnat.
- La inscripció a les activitats formatives comporta l'acceptació de la normativa de les instal·lacions i de la normativa bàsica i de pagament.
- Es lliurarà un certificat acreditatiu d'assistència a l'alumnat dels cursos d'idiomes que hagi assistit, com a mínim, al 80% de les classes.
- La sol·licitud de baixa de qualsevol inscripció s'haurà de realitzar mitjançant l'imprès corresponent, havent informat a temps i sense haver assistit a cap sessió del curs.
- Recordeu que a l'equipament teniu a la vostra disposició una font d'aigua. Per fer-ne ús, cal que porteu una ampolla o got reutilitzable. Amb gestos com aquest reduïm residus i fem que aquest espai sigui més sostenible.
- Les baixes s'han de comunicar, com a mínim, 7 dies abans de començar el curs. En cas contrari, es generarà el rebut corresponent.
- El primer dia i per tal d'agilitzar el servei, cal que passeu per dinamització a registrar la vostra assistència personalment.
- Atès que hi ha moltes sol·licituds per accedir als cursos, farem un seguiment d'assistència i en el cas que falteu a 4 sessions, perdreu la plaça i aquesta serà assignada a la següent persona de la llista d'espera.

PAGAMENT

- El pagament de les activitats s'efectuarà mitjançant càrrec bancari. Cal facilitar les dades bancàries en el moment de la inscripció.
- El cobrament del curs es farà al llarg del trimestre amb l'import total i en un sol rebut.
- Hi ha un 25% de bonificació per família nombrosa, família monoparental, o persona amb discapacitat certificada. S'haurà d'adjuntar la targeta acreditativa en cas que correspongui bonificació. Només aplicable a una activitat formativa per trimestre. Els descomptes no són acumulables.
- És responsabilitat de l'alumnat la idoneïtat de la inscripció en els cursos.
- Un cop s'ha assistit a una sessió, es genera el rebut per l'import total del curs.

ESPAI EQUIPAMENT

Les activitats es duran a terme al

NOU ESPAI SANT JORDI

Carrer d'Àngela Roca, 2

93 263 91 00 ext. 9315

93 263 96 89

De dilluns a divendres de 10 a 13 h. i de 16 a 20 h.

[INDICACIONS A GOOGLE MAPS](#)

FORMA'T +18

format@gava.cat

www.gavaciutat.cat

[@format18_gava](#)

 <https://linktr.ee/format18>