



Aules de

# CULTURA

Tallers d'

# ART

## ART I HUMANITATS

### ■ **Pere Calders, entre la realitat i la ficció - *NOU!***

Creador d'un univers complex i imaginatiu, Pere Calders ha estat un dels escriptors més llegits de la nostra literatura. Anàlisi de la seva trajectòria literària i de les claus de lectura.

**Dijous, de 20.00 a 21.00 h** (7 sessions, inici 8 de novembre, cada segon dijous de mes, fins al maig). A càrrec de Lluís Calderer, escriptor i assagista.

Lloc: Omnium Cultural del Bages (C/ Bruc, 99, 1er). Preu: 50 € (45 € socis d'Omnium) Inscripcions: Secretaria d'Omnium. Telf 93.8726321; bages@omnium.cat

### ■ **Viatge als orígens de la teva història: com fer un arbre genealògic? - *NOU!***

Curs pràctic que facilitarà les bases per elaborar un arbre genealògic familiar. Introducció a la recerca en genealogia ( fonts, tipologia documental i recursos disponibles a internet). Inclou una visita guiada a l'Arxiu Comarcal del Bages.

**Dissabtes, 17 de novembre i 15 de desembre, de 9.30 a 13.30 h**

A càrrec de Sofia Garçon, professora de Genealogia de la SCGHSVN i Enric Mayol, Doctor Enginyer en Informàtica i membre de la SCGHSVN. Lloc: Arxiu Comarcal del Bages (Via Sant Ignasi, 40). Preu: 36 € (pagament en metàl·lic el primer dia de classe).

Organitza: Ajuntament de Manresa i Centre d'Estudis del Bages. Col·labora: Arxiu Comarcal del Bages i Societat Catalana de Genealogia, Heràldica, Sigil·lografia, Vexil·lologia i Nobiliària (SCGHSVN).

## CIÈNCIES SOCIALS

### ■ **Senegal i Costa d'Ivori a través de la música - *X Joves***

Aproximació a la diversitat cultural d'aquest dos països africans a través de la música popular. Descobrirem les funcions comunitàries de la música (els ritus de pas, els instruments tradicionals, les bases rítmiques, la improvisació de les lletres, l'aprenentatge de la música) i

gaudirem de demostracions musicals en directe.

**Dimecres 3 d'octubre, de 19.00. a 20.00h** La música a Costa d'Ivori. Xerrada i demostració d'instruments A càrrec de Lluís Pinyot, músic i animador, forma part de diferents projectes musicals i de cooperació a l'Àfrica (Costa d'Ivori)

**Dimecres 10 d'octubre, de 19.00h a 20.00h.** La música al Senegal Xerrada i demostració d'instruments A càrrec de Bamba, músic d'origen senegalès i membre del grup Djilandiang Lloc: Casal de les Escodines. Preu de les 2 xerrades: 5 € Joves de 19 a 29 anys: 4 € (domiciliació bancària) Joves de 16 a 18 anys: gratuït Organitza: Ajuntament de Manresa i Consell de Solidaritat.

**Dissabte 27 d'octubre, de 18.00 a 19.00 h.** Concert de música africana (cloenda Fira d'ONGs). Lloc: Plaça Sant Domènec A càrrec dels músics Bamba i Touty (música del Senegal) i Lluís Pinyot (música de Costa d'Ivori). Preu: gratuït, sense inscripció prèvia

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI

### ■ **Contes a les fonts de l'Anella Verda - *NOUS LLOCS!***

Preu sortides: gratuït. Altres: Podeu consultar l'itinerari de Natura i Modernisme. [www.meandremanresa.com](http://www.meandremanresa.com) Inscripcions: [meandre.meandre@gmail.com](mailto:meandre.meandre@gmail.com). Organitza Meandre. Patrocina: Mútua Manresana

**Diumenge, 30 de setembre, a les 12.00 h,** La font del Rector, a l'ombra de l'alzina A càrrec de Clara Gavalda, narradora Activitat lúdica, senzilla, a prop de casa per a petits, pares i grans. Aquesta bonica font es troba al tram final de l'itinerari de natura i modernisme a l'entorn de la riera de Rajadell. Es recomana fer la jornada completa i portar el dinar (14 km entre anar i tornar des del Congost). Qui vulgui anar-hi a peu des de Manresa haurà de portar els petits amb motxilla o tenir els fills ja granadets i amb ganes de caminar. També us hi podeu traslladar amb cotxe (eix transversal direcció Calaf-Lleida, sortida de Monistrollet; deixar el cotxe sota el pont de la C-37 o un guia de Meandre us acompanyarà a la font del Rector - 1500 metres-). Punts de trobada: Caminants: pàrquing del pavelló del Congost, a les 9.00 h. En cotxe: nucli rural de Monistrollet, sota el viaducte de la carretera, a les 10.30 h

**Diumenge, 2 de desembre, a les 12.00h,** **El roure gegant de la Girada** A càrrec de José Manuel Garzón, narrador. El roure gegant de la font de la Girada es

troba al bell mig de l'itinerari de natura i modernisme a l'entorn de la riera de Rajadell. A través de l'espectacle l'Homenet Verd es fa un recorregut per la literatura infantil, amb contes, jocs i cançons, a partir de temes tan propers com la solidaritat, la tolerància i l'acceptació dels altres. Punt de trobada: Pàrquing del pavelló del Congost a les 9.30 h. Trasllat amb cotxe fins als plans de la torre Lluvià. Els que tingueu els fills mot petits haureu de portar-los amb motxilla (8 Km anada i tornada del Congost per un recorregut sense dificultat).

### ■ **Sortides guiades per l'Anella Verda de Manresa - *X Joves - NOUS LLOCS!***

Inscripcions: [www.anellaverdamanresa.cat](http://www.anellaverdamanresa.cat). Possibilitat d'apuntar-se només a sortides concretes, amb dos dies d'anel·lació. Cal portar calçat adequat, menjar i beguda. Preu sortides: gratuït Organitza: Comissió Anella Verda Sortides guiades per a conèixer espais representatius de l'Anella Verda de Manresa. Engloben natura i botànica, producció agrària, patrimoni cultural i arquitectura, i volen donar a conèixer el ric i variat entorn natural que tenim a només dues passes de la ciutat.

**Diumenge 28 d'octubre, de 10.00 a 14.00 h** Cal Tatjé: conills i colomins a Viladordis Visitarem l'església de la Salut, les Marçetes i el regadiu de Viladordis, resseguirem el seu ramal de la Sèquia i acabarem a cal Tatjé, on podrem conèixer com funciona una explotació ramadera de conills i colomins. Punt de trobada: Església de la Salut de Viladordis. Col·labora: Parc de la Sèquia i l'Era.

**Diumenge 18 de novembre, de 10.00 a 14.00 h.** L'Anella Verda i els Drets dels Infants Dins de la Setmana dels Drets dels Infants, aquesta és una sortida de poca dificultat, en bicicleta i per a tota la família, a través de la qual coneixerem alguns espais de l'Anella Verda de Manresa sobre rodes.

Punt de trobada: Plaça de Cris Rei Col·labora: Consell dels Infants i Manresa en Bici

**Diumenge 16 de desembre, de 9.00 a 14.00 h**

Abans de les neveres elèctriques: els pous de glaç. Voleu conèixer com s'ho feien per guardar els productes frescos abans que a les cases hi hagués electricitat? En aquesta sortida visitarem els pous de glaç de la riera de Rajadell i el de la riera de Guardiola. Caldria venir amb ganes de caminar una bona estona amunt i avall entre boscos i rieres. Punt de trobada: Can Poc Oli (arribada en cotxes particulars) Ctra. Vella de Manresa Barcelona, Km. 23,6. Col·labora: AEiG Antoni Gaudí, Esplai Vic Remei i Centre Excursionista Montserrat.

## ■ **Cursos d'orientació x JOVES**

**Dissabte 20 i diumenge 21 d'octubre, de 8.00 a 13.00 i de 15 a 18.00 h**

### **Nivell I.**

Curs per a conèixer i saber utilitzar els elements cartogràfics bàsics per a les activitats a l'aire lliure. Interpretarem cartogràficament el terreny a través del plànol, la brúixola i diferents tècniques d'orientació. Sortides a l'entorn de la comarca del Bages.

**Dissabte 10 i diumenge 11 de novembre, de 8.00 a 13.00 i de 15.00 a 18.00 h**

### **Nivell II**

Curs teoricopràctic per a perfeccionar els coneixements de les tècniques d'orientació amb GPS i conèixer nous mètodes i materials. Sortides pràctiques a la comarca del Bages. A càrrec d'Antonio Nalda, guia de muntanya i tècnic esportiu de mitja muntanya. Lloc: Local Centre Excursionista Montserrat (C/Vilanova, 24). Preu: 40 € (30 € socis). Cal portar: brúixola cartogràfica plana de placa transparent, llapis, regla, transportador i llibreta. Es recomana GPS (nivell II). Inscripcions (fins el 18 d'octubre pel nivell I i fins el 8 de novembre pel nivell II). Telf. 93.8725312 i [secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat](mailto:secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat). Organitza: Centre Excursionista Montserrat.

## **SALUT I HABILITATS PERSONALS**

### ■ **Expressió corporal NOU !**

Aprenentatge de les habilitats expressives a través del nostre cos, tan a nivell verbal com no verbal. Aprenem a expressar-nos millor, a millorar la seguretat personal i a comunicar-nos millor amb els gestos i expressions en general. Dilluns, de l'1 d'octubre al 17 de desembre, de 18.00 a 19.30 h. A càrrec de Sílvia Blavia, actriu i tècnica especialitzada. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, [poldecultura@escodines.cat](mailto:poldecultura@escodines.cat). Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540. Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

### ■ **Taller de les emocions: tècniques de respiració i relaxació**

Diferenciarem emocions, sentiments i sensacions, comprendrem el registre temporal de les emocions i aprenem a relaxar-nos per a tenir més control de nosaltres mateixos. **Dimecres, de 10.00 a 11.00 h, del 3 d'octubre al 19 de desembre**. A càrrec de Sílvia Blavia, actriu i tècnica especialitzada. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/

trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, [poldecultura@escodines.cat](mailto:poldecultura@escodines.cat). Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540. Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

### ■ **Gimnàstica emocional**

Aprenem a gestionar les nostres emocions, el què sentim en cada moment i a saber entendre el què senten els altres, a través de dinàmiques i exercicis. **Dimecres, de 10.00 a 11.30 h, del 3 d'octubre al 19 de desembre (continuarà fins al juny)**. A càrrec de Maria Navarrete, educadora social, màster en Educació Emocional i Benestar (UB). Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 48 €/trimestre (transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013.6028.31.0200453495) Organitza: Associació Cultural Ai Carai !

### ■ **Autoconeixement personal NOU!**

Espai per mirar-nos, escoltar-nos, estar atents a les nostres sensacions corporals, sentits, emocions i experiències. Un espai d'experimentació, reflexió personal i grupal, d'acollida, íntim i respectuós per a abordar aspectes com l'autoconcepte, la mirada interior, l'assertivitat, el reconeixement de l'altre i l'empatia. **Dijous, de 10.00 a 12.00 h, del 4 d'octubre al 20 de desembre**. A càrrec de Gemma Badias, psicòloga i terapeuta Gestalt. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, [poldecultura@escodines.cat](mailto:poldecultura@escodines.cat). Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

### ■ **Autoestima't amb llenguatge i pensament positiu ! NOU !**

Parlarem sobre l'autoestima i com potenciar-la per tal de viure la pròpia vida sense la constant aprovació dels altres i com augmentar la llibertat en les nostres decisions i responsabilitats.

**Dimarts, del 6 al 27 de novembre, de 19.30 a 21.30 h**

A càrrec de Mònica Zabala, coach per a joves i formadora. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 40 € (35 € socis) Pagament mitjançant transferència bancària al núm. de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179 Organitza: Associació Coaching7

### ■ **Com parlar bé en públic**

Una bona comunicació oral és imprescindible per resoldre amb èxit circumstàncies diverses, tant professionals com socials. Desenvoluparem i adquirirem, de forma eminentment pràctica, habilitats expressives amb el cos i la veu per a una millor eficàcia comunicativa. **Dimarts i dijous, 27, 29 de novembre, 4, 11 i 13 de desembre de 20.00 a 22.00 h**. A càrrec de Jordi Simon, coach i formador, periodista

i màster en Direcció de Comunicació Empresarial i Institucional. Lloc: Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27) Preu: 50 € (socis 35 €). Pagament mitjançant transferència bancària al núm. de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7

### ■ **Posa't en marxa ! 2013 oportunitats per gaudir del teu dia a dia NOU !**

A partir de la situació actual de cada alumne, treballarem d'una manera activa i pràctica sobre quina és la seva situació desitjada per tal de descobrir els obstacles que ens frenen alhora d'aconseguir-la. **Dimecres, 16, 23, 30 de gener i 6 de febrer, de 10.00 a 12.00 h**. A càrrec de Mònica Zabala, coach per a joves i formadora. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 40 € (35 € socis) Pagament mitjançant transferència bancària al núm de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7

### ■ **Millora la teva vida amb el coaching NOU !**

Dirigit a aquelles persones que vulguin aconseguir un canvi a la seva vida, a persones emprenedores que tenen por als canvis i a persones que tinguin algun aspecte de la seva vida que vulguin millorar. Tractarem les creences limitadores, practicarem exercicis per reprogramar la teva ment i crearem un pla d'acció.

**Dimarts i dijous, del 9 al 18 d'octubre, de 20.00 a 22.00 h**. A càrrec d'Esther Vega, coach i formadora. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 40 €/trimestre (35 € socis). Pagament mitjançant transferència bancària al núm de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179 Organitza: Associació Coaching7.

### ■ **Introducció al coaching, una eina per a aconseguir els teus objectius**

Descobrirem què és el coaching i com augmenta les capacitats de cadascú. Aproximació a aquest procés d'acompanyament personal i/o grupal per a aconseguir un major autoconeixement de les nostres fortaleses i debilitats. En definitiva, un curs per ajudar-te a concretar què vols i com aconseguir-ho en un temps determinat. **Dimarts 23, 30 d'octubre, 6, 13 i 20 de novembre, de 20.00 a 22.00 h**. A càrrec de Jordi Simon, coach i formador, periodista i màster en Direcció de Comunicació Empresarial i Institucional. Lloc: Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27). Preu: 50 € Pagament mitjançant transferència bancària al núm de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7.

## ■ **Potencia la salut de la teva família a través dels seus peus!**

**NOU!**

Dirigit a persones interessades a introduir-se en la reflexologia podal, que els agradi fer massatges i volen conèixer els punts dels peus. Una forma d'aportar relaxació i benestar a través dels massatges als peus! **Dimarts, del 23 d'octubre al 27 de novembre, de 20.00 a 22.00 h.** A càrrec d'Esther Vega, coach i formadora en reflexologia infantil i familiar. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 60 € (50 € socis) Pagament mitjançant transferència bancària al núm. de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7.

Lloc: Casa Flors Sirera

Preu: 50 €

Inscripcions Creu Roja Manresa C/

Saleses,

10 (Casa Flors Sirera) Telf. 93.8725644

Organitza: Creu Roja Manresa

## ■ **Monogràfic de primers auxilis en nens i nadons X JOVES**

Continguts més essencials sobre els primers auxilis per a infants per tal de poder respondre davant de situacions d'emergència sanitària. **De dilluns a divendres, del 10 al 14 de desembre, de 20.00 h a 22.00 h.** A càrrec de Critian Toras, formador de Creu Roja Catalunya. Lloc: Casa Flors Sirera. Preu: 50 €. Inscripcions Creu Roja Manresa C/ Saleses, 10 (Casa Flors Sirera) Telf. 93.8725644. Organitza: Creu Roja Manresa.

## ■ **Primers auxilis: iniciació a l'atenció sanitària immediata X JOVES**

Primera presa de contacte en matèria d'atenció sanitària immediata i coneixement del procediment a seguir. Protocols d'actuació, identificació de les situacions d'urgència vital i mesures de prevenció.

**De dilluns a divendres, del 28 de gener a l'1 de febrer, de 20.00 a 22.00 h.** A càrrec de Critian Toras, formador de Creu Roja Catalunya. Lloc: Casa Flors Sirera. Preu: 50 €. Inscripcions Creu Roja Manresa C/ Saleses, 10 (Casa Flors Sirera) Telf. 93.8725644 Organitza: Creu Roja Manresa

# AULES PRÀCTIQUES

Per als següents 9 Aules Pràctiques:

Inscripcions, descomptes i informació: [www.associaciolera.org](http://www.associaciolera.org); Telf. 93.8787035; Pagament per transferència bancària al núm. de compte d'Unim: 2059.0696.35.8000058744. Llocs:

1) Finca de Can Poc Oli, Escola Agrària de Manresa. Ctra Vella de Manresa a Barcelona, Km. 23,6.

2) Centre de Capacitació Agrària de

Manresa, Av. Universitària 4-6 (Edifici FUB) Organitza: L'Era, Espai de Recursos Agroecològics

\* Si el curs es paga posteriorment hi haurà un recàrrec d'un 15% en cadascun dels casos.

## ■ **Taller de compostatge**

Tècniques i habilitats pràctiques per a fer compostatge casolà i comprendre els cicles d'energia, de matèria i de vida a l'hort i als petits jardins. Inclou una visita a la Planta de compostatge del Consorci del Bages per a la gestió de residus (Parc Ambiental de Bufalvent). **Dissabtes 29 de setembre i 6 d'octubre, de 10.00 a 14.00 h** A càrrec de Neus Vinyals, Enginyera Tècnica Agrícola i Marta Morera, educadora de La Culla (Consorti del Bages per a la gestió de residus. Parc Ambiental de Bufalvent). Lloc: Finca de Can Poc Oli. Preu: 35 € (socis 31,5 €). Altres: Es regalarà un compostador a les 15 primeres inscripcions, gentilesa del Consorci del Bages per a la gestió de residus (Parc Ambiental de Bufalvent)

## ■ **Viure del secà NOU!**

Curs teòricopràctic de tècniques de cultiu ecològic: com espellofar, com transformar els grans en farina o en flocs i com elaborar receptes utilitzant els aliments cultivats. **Dilluns, 1, 8, 15 i 22 d'octubre, de 16.00 a 20.00 h.** A càrrec de Montse Vallory, chef i professora de cuina natural, Pep Tuson, Enginyer Tècnic Agrícola, Jaume Brustenga, professor de l'Escola Agrària de Manresa, Martí Verdés, agricultor ecològic, Jordi Majà, gerent de La Grana i Núria Morral, formadora en cuina ecològica. Lloc: Finca de Can Poc Oli. Preu: 88 € (socis 79,20 €)

## ■ **Com puc posar plaques fotovoltaïques a casa de manera econòmica i senzilla? NOU!**

Coneixements necessaris per tal de fer una petita instal·lació que cobreixi part de les meves necessitats elèctriques. Aprendre les bases i el càlcul de l'energia fotovoltaica, el seu manteniment, costos i normativa. Curs apte per a totes les persones interessades en les energies renovables i en la fotovoltaica en particular. **Dissabtes 10, 17 i 24 de novembre, de 9.00 a 14.00 h.** A càrrec de David Berenguer i Noè Mas, professors d'energies renovables. Lloc: Finca de Can Poc Oli. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 84€/persones aturades i menors de 25 anys 79,80 €/ socis 75,60 € \*

## ■ **Conèixer i aprofitar bolets, herbes i fruits de tardor**

Eines per aprendre i fer servir els bolets, els fruits silvestres i les plantes aromàtiques tradicionals. Inclou una sortida de reconeixement i recol·lecció de bolets i l'elaboració de vins, xarops i conserves. **Dimecres, del 17 al 31 d'octubre, de 16.00 a 19.00 h.** A càrrec de Neus Añó, formada

en Fitoteràpia, Esteve Padullers, herbolarí i Marc Estevez, dietista i autor de diversos llibres sobre bolets. Lloc: Finca de Can Poc Oli. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 75€/persones aturades i menors de 25 anys 71,25 €/ socis 67,50 € \*

## ■ **L'art de les conserves**

Pensar en què necessito per menjar i aprendre a elaborar conserves preparades per a consumir més endavant, ens ajudarà a organitzar-nos millor a la cuina El món de les conserves de fruites, verdures, llegums i bolets i la conservació dels aliments per deshidratació a través de l'assecatge solar. **Dilluns, 29 d'octubre i 5 de novembre, de 16.00 a 20.00 h.** A càrrec de Núria Morral, formadora en cuina ecològica i solar i Noè Mas, professor d'energies renovables. Lloc: Centre de Capacitació Agrària de Manresa. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 58 €/persones aturades i menors de 25 anys 55,10 €/ socis 52,20 € \*

## ■ **Cria ecològica de gallines i altres aus a casa**

Aprendre a organitzar un petit galliner i saber cuidar el bestiar amb el màxim de recursos propis. **Dissabtes 3, 10, 17 i 24 de novembre, de 10.00 a 13.00 h.** A càrrec d'Àngel Martínez, avicultor ecològic professional i Ricard Guiu, expert en agroecologia, energies renovables i bioconstrucció. Lloc: Finca de can Poc Oli. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 72€/persones aturades i menors de 25 anys 68,4 €/ socis 64,8 € \*

## ■ **Elaboració artesana de pa (nivell avançat) NOU!**

Adreçat a persones amb certa experiència en l'elaboració de pa. Nou ventall de receptes (coca de recapte, fougasse provençal, pizza, focaccia i xapatà italiana, pa sense gluten, pa de pita, pans àrabs) i tècniques per aprofundir en el món de pa artesà des de la perspectiva de les farines ecològiques. **Dimecres, 7, 14, 21, 28 de novembre i 5 de desembre, de 16.00 a 20.00 h.** A càrrec d'Idris Cruz, especialista formador en l'elaboració de pa artesà Lloc: Centre de Capacitació Agrària de Manresa. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 115 €/persones aturades i menors de 25 anys 109,25€/ socis 103,5 € \*

## ■ **Elaboració de pa ecològic i rebosteria catalana (nivell 1)**

Elaboració de pa amb ingredients ecològics, farines, grans de diferents cereals i ferments naturals. Acabarem amb una sessió de dolços i rebosteria tradicional! **Dilluns, del 21 de gener al 18 de febrer, de 16.00 a 20.00 h.** A càrrec d'Idris Cruz, especialista formador en l'elaboració de pa artesà. Lloc: Centre de Capacitació Agrària de Manresa. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 115 €/perso-

nes aturades i menors de 25 anys 109,25€/ socis 103,5 € \*

### ■ **Poda de fruiters, oliveres, ametllers i vinya**

Sabem per què és necessària la poda? És una opció imprescindible? Indicacions teòriques i pràctiques per a portar a terme aquesta operació habitual. **Dissabtes 12, 19, 26 de gener i 2 de febrer, de 10.00 a 14.00 h.** A càrrec de Tomàs Llop, agricultor ecològic i especialista en poda. Lloc: Finca de can Poc Oli. Preu: pagament 10 dies abans de l'inici del curs: 92 €/persones aturades i menors de 25 anys 87,40€/socis 82,80 € \*

### ■ **Iniciació a les tècniques de bonsai**

Aprendrem la història del bonsai, a cultivar-lo, estils i tècniques de modelatge. Es faran pràctiques amb un pre-bonsai i com a cloenda s'organitza una excursió en un viver especialitzat. **Dilluns i dimecres, 30 de gener, 4, 6 11, 13, 18, 20, 25 i 27 de febrer de 20.00 a 22.00 h.** A càrrec de Joan Cuervas, especialista en bonsais. Lloc: Local social de l'entitat. Plaça Oleguer Miró, 34, baixos. Preu: 50 € (socis 45 €) Inclou: material, una eina i opcionalment test i pre-bonsai. No inclou la sortida. Pagament en metàl·lic el primer dia de classe. Organitza: Bonsai Natura-Associació Bonsai del Bages

## **AULA DEL CONEIXEMENT**

Programa d'educació d'adults en l'àmbit no formal, espai de participació i comunicació per a afavorir l'intercanvi cultural, l'aprenentatge social, desenvolupar la cultura del valors, l'autoestima i les xarxes relacionals d'amistat: història de Catalunya (la guerra de Successió, el Decret de Nova Planta); els canvis tecnològics i esdeveniments del nostre temps (és possible viure sense petroli?, les xarxes socials). **Dimarts, de 18.00 a 20.00 h, del 2 d'octubre al 18 de desembre.** A càrrec de Francesc Comas, historiador i geògraf, Constantí Mas, filòsof i Albert Alegret, tècnic en didàctica de l'astronomia. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

## **Tallers d'ART**

### **ARTS PLÀSTIQUES I VISUALS**

#### ■ **Fotografia de viatges x JOVES**

Per a les persones que vulguin treure el màxim profit de les seves vacances o viatges. Es partirà del conceptes bàsics de la fotografia (òptica fotogràfica, diafragma, obturador, composició de la imatge) i es donaran les eines bàsiques per al funcionament de la pròpia càmera, editar i arxivar les pròpies fotografies. Inclou sortida pràctica (4h), a determinar al llarg del taller. **Dilluns, de 19.00 a 21.00 h, del 8 d'octubre al 17 de desembre.** A càrrec d'Eva Bozzo, fotògrafa (IEFC) Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 60 €. Joves de 16 a 18 anys: gratuït. Joves de 19 a 29 anys: 24 € (domiciliació bancària). Altres: Caldrà portar càmera digital. Mínim 12 persones. Organitza: Ajuntament de Manresa

#### ■ **Pintura i creativitat**

Aprendrem a desenvolupar artesanies pròpies a nivell decoratiu i aplicarem les habilitats creatives que tenim. **Dimarts, del 2 d'octubre al 18 de desembre, de 10.00 a 11.30 h.** A càrrec d'Aurora Pérez, Tècnica Superior en Arts Plàstiques i Disseny. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

### **ESCRITURA I LITERATURA ORAL**

#### ■ **Paraules d'amor NOU!**

Dins del cicle de promoció de la lectura Tocats de Lletra, proposta de creació literària per convertir en paraules els diferents tipus de sentiment amorós (maternofílic, platònic, epistolar, de parella). Es treballaran diferents gèneres literaris i s'utilitzaran referències bibliogràfiques d'autor/es i èpoques diferents. **Dissabtes 6, 20, 27 d'octubre, 3, 17, 24 de novembre, 1 i 15 de desembre, de 10.30 a 12.30 h.** A càrrec de Fanny Arambilet, coordina tallers de creació literària i clubs de lectura. Lloc: Biblioteca del Casino (sala tallers) Preu: 37 € (domiciliació bancària). Mínim 12 persones. Organitza: Ajuntament de Manresa i Biblioteca del Casino.

#### ■ **Explicar contes**

Dirigit a persones que volen explicar con-

tes a la mainada, ja sigui en el camp del lleure, a l'escola o en altres espais. Aprendrem les tècniques de narració, expressió verbal i corporal, inventarem narracions, contes i llegendes, desenvoluparem habilitats comunicatives i imaginatives. **Dijous, del 4 d'octubre al 20 de desembre, de 19.00 a 20.00 h.** A càrrec de Sílvia Blavia, actriu i tècnica especialitzada. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis) Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

### **ARTESANIA I DECORACIÓ**

#### ■ **Cistelleria tradicional catalana: cistell rodó**

Cistell ideal tant per a principiants com per a persones més experimentades. Farem, amb diferents varietats de vímet, la base rodona del cul de creu, diferents tipus de teixits i remolins i acabarem amb una nansa lligada. **Dissabte 17 de novembre, de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 21.00 h.** A càrrec de Mònica Guilera i Joan Farré, mestres artesans cistellers. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 16 € (domiciliació bancària). Material: 8 € (en metàl·lic el primer dia de classe). Màxim 10 persones. Organitza: Ajuntament de Manresa i Associació Catalana de Cistellers i Cistelleres

#### ■ **Ikebana, ka-dô, el camí de les flors.**

L'ikebana és una forma d'art floral japonès que permet crear a través de les flors. El taller és eminentment pràctic i s'emmarcarà dins dels conceptes bàsics de l'ikebana i la història i cultura japoneses. **Dissabtes 10 d'octubre, 15 de desembre, 12 de gener, 9 de febrer, 9 de març, 13 d'abril i 11 de maig, de 17.00 a 19.00 h.** A càrrec de Carme Huch, formada a les escoles d'Ikebana Hanamizuki i Ka-dô. Lloc: local social de l'entitat (Plaça Oleguer Miró, 34, baixos). Preu: 95 € (90 € socis) En metàl·lic el primer dia de classe. Inclou flors i dossier. Organitza: Bonsai Natura. Associació Bonsai del Bages.

**Per als 5 següents tallers d'artesanía i decoració: Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.**

#### ■ **Costura creativa de cada dia NOU!**

Aprendrem a cosir per a crear nous dissenys i donarem noves oportunitat a la roba ja usada per tal de ser més sostenibles amb el què tenim i desenvolupar la creativitat personal. **Dilluns, de l'1 d'octubre al 26 de novembre, de 17.30 a**

19.00 h. A càrrec de Victòria Bobadilla.

### ■ **Fem joguines: tècniques i metodologies. NOU!**

Aprendrem a crear les nostres joguines més personals, coneixerem les tècniques per a fer-ho i compartirem les experiències de creativitat. **Dimarts, del 2 d'octubre al 18 de desembre, de 17.30 a 19.00 h.** A càrrec de Victòria Bobadilla

### ■ **Teixit amb ganxet, a mitja i amb teler NOU!**

Coneixerem la tècnica del teixit amb diversos materials per a desenvolupar la creativitat artística i personal. **Dimecres, del 3 d'octubre al 19 de desembre, de 18.30 a 20.00 h.** A càrrec de Victòria Bobadilla.

### ■ **Tapís**

Coneixerem la tècnica de fer tapissos i en descobrirem les seves possibilitats a nivell d'artesania i decoració. **Dimecres, del 3 d'octubre al 19 de desembre, de 16.30 a 18.00 h.** A càrrec d'Aurora Pérez, Tècnica Superior en Arts Plàstiques i Disseny.

### ■ **Patchwork**

Desenvoluparem la creativitat a partir de la barreja de robes i teixits diversos. Configurarem, dissenyarem models i compartirem els coneixements. **Dijous, del 4 d'octubre al 20 de desembre, de 17.00 a 19.00 h (continuarà fins al juny)** A càrrec de Victòria Bobadilla.

## CULTURA POPULAR

### ■ **Dances tradicionals i balls de plaça**

Aprendrem balls de plaça catalans i dances folk d'arreu del món. **Dilluns, del 1 d'octubre al 17 de desembre, de 20.30 a 22.00 h.** A càrrec de Ramon Cardona, músic i professor de dances tradicionals a Vic i Barcelona. Lloc: La Kampana (Plaça Icària). Preu trimestral: 55 € (en metàl.lic el primer dia de classe). Cal portar roba còmoda i calçat esportiu. Organitza: Manresa Dansa (Agrupació Cultural del Bages)

### ■ **Dances d'arreu del món**

Coneixerem els ritmes de dances populars i tradicionals i les aprendrem a dansar en grup. Compartirem l'alegria de ballar en grup, el desenvolupament d'habilitats rítmiques, expressives i comunicatives. **Dijous, del 4 d'octubre al 20 de desembre, de 19.00 a 20.00 h.** A càrrec de Maria Carme Riu, professora de dances. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis) Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540. Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

### ■ **Ball de bot**

Conjunt de balls tradicionals de Mallorca i Menorca. Al llarg dels tres trimestres s'hauran practicat els boleros, les jotes, les mateixes i els fandangos. D'octubre a desembre aprendrem els punts bàsics dels boleros de Mallorca, en rotllana i en parella i boleros muntats. **Dilluns, de 19.00 a 20.15, de l'1 d'octubre al 17 de desembre, de 19.00 a 20.15 h. (continuarà fins al juny).** A càrrec de Jaume Gelabert, professor de balls de bot a Casa Menorca, Barcelona Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 50 €/trimestre (en metàl.lic el primer dia de classe). Opció de fer un sol trimestre. Mínim de 15 inscrits. Cal portar roba còmoda, calçat adequat per saltar i aigua. Organitza: Tradiball-Endansa.

### ■ **Biodansa, la dansa de la vida**

La biodansa és un sistema de creixement personal creat fa 40 anys i amb fonaments teòrics procedents de la biologia. El seu objectiu principal és estar en harmonia amb un mateix i amb l'entorn a partir d'una combinació entre música, moviment i vivències. **Dimecres, de 18.15 a 20.15 h, del 3 d'octubre al 19 de desembre (continuarà fins el juny).** A càrrec de Mary Caetano, psicòloga i conductora de biodansa des de fa 19 anys. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 27 €/mes (transferència al núm. de compte de Catalunya Caixa 2013.6029.83.0100714285) Organitza: Associació Cultural La Casa de les Formigues

### ■ **Ball country**

Aprendrem a moure'ns a través dels diversos ritmes musicals i de diferents coreografies. **D'octubre de 2012 a juny 2013. Iniciació, dijous de 10.00 a 11.00 h Nivell bàsic, dimecres de 19 a 20.15 h Nivell avançat, dimecres de 20.15 a 21.30** A càrrec d'Àgels Riba, instructora titulada per L.A.A line dance. Lloc: Casal de les Escodines (C/ St. Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines; poldecultura@escodines.cat. Tardes de 16.00 a 20.00 Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines

### ■ **Sevillanes i ball flamenc. x JOVES**

El taller ofereix la possibilitat de dos nivells de formació: Iniciació, que oferirà els coneixements bàsics per tal d'iniciar-se a les sevillanes i al ball flamenc i un primer nivell per continuar avançant en aquesta disciplina. Classes teòriques i pràctiques de compàs, exercicis amb peus i mans i els primers passos dels diferents balls: fandangos, rumbes, tangos, tientos, bulerías, seguirilla i soleá. **Dimarts i dijous, de 16.00 a 18.00 h, d'octubre a gener Iniciació Dimarts i dijous, de 19.30 a 21.00 h, d'octubre a gener Iniciació i perfeccionament.** A càrrec de Sandra Barea Lloc: Edifici Joan Amades (C/ Sant Blai, cantonada C/ St. Llätzer). Preu: 25 €/mes; joves de 14 a 17: 20€/mes Inscripcions: 93.8721234;

690621040. Organitza: Centre Cultural d'Andalusia a Manresa

## MÚSICA

Per als següents tallers: Lloc: Edifici Joan Amades (C/ Sant Bartomeu, cantonada Sant Llätzer) Organitza: Centre Cultural d'Andalusia a Manresa

### ■ **Guitarra flamenca x JOVES**

El taller ofereix la possibilitat de dos nivells de formació: Iniciació a l'estudi i coneixement de la guitarra amb l'aprenentatge de temes musicals de fàcil execució, estudi del compàs i presa de contacte amb alguns "palos" flamencs. El primer nivell aprofundirà en els aprenentatges anteriors i s'orienta cap a l'acompanyament dels "cantaors" i, a llarg termini, poder realitzar concerts.

**Dilluns, de 20.30 a 22.00 h, d'octubre a gener.** A càrrec de Paco Galan. Preu: 30 €/mes; joves de 14 a 17: 20€/mes Inscripcions: 93.8721234; 690621040

### ■ **Coro rociero**

Iniciació a la disciplina de cant en cor, a partir de la teoria i pràctica del ritme, compàs i harmonia dels cants més usuals. Al finalitzar el curs hi ha la possibilitat de formar part d'un dels cors ja existents a Manresa i comarca. **Dimecres, de 20.30 a 22.30 h, d'octubre a gener.** A càrrec de Paco Galan. Preu: 15 €/mes. Inscripcions: Maria del Carmen Giménez. Telf 93.8774920.

### ■ **Coro rociero NOU! x JOVES**

Formació bàsica per a integrar-se en un coro rociero (cajon flamenco i guitarra). **Divendres, de 21.00 a 23.00 h, d'octubre a gener.** A càrrec de Paco Galan. Preu: 15 €/mes. Inscripcions: Maria del Carmen Giménez. Telf 93.8774920

### Programació formativa de música de la Casa de la Música de Manresa.

■ **Taller d'edició de vídeo** i la seva incorporació als directes de grups i/o DJ.

■ **Curs de fotografia de música en directe** amb sessions teòriques i pràctiques.

■ **Taller de manteniment de guitarra i baix**, per a tots els guitarristes, baixistes i personal treballador de backliner als escenaris.

Més informació a:

[www.casadelamusica.cat](http://www.casadelamusica.cat)