

## ORGANITZA:

---



Ajuntament de Llorenç del Penedès



## AMB EL SUPORT DE:

---



**Diputació Tarragona**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Cultura**



**Biblioteques  
Públiques  
de Catalunya**



# **CURSOS I TALLERS 2023-2024**

**\*\*\*\*\***

## **AJUNTAMENT DE LLORENÇ DEL PENEDEÈS**

### **INSCRIPCIONS**

**Fins el 20 de setembre**

**Biblioteca Municipal mestra Maria Rafecas**

Rambla Marinada, 27

**43712 LLORENÇ DEL PENEDEÈS**

Telèfon: 977677106 ext. 1

e-mail: [biblioteca@llorenc.cat](mailto:biblioteca@llorenc.cat)

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

# INFORMACIÓ IMPORTANT

- Tots els cursos i tallers tenen les places limitades, les quals s'atorgaran per ordre d'inscripció.
- Els cursos o tallers que no arribin a un mínim d'inscrits s'ajornaran fins a obtenir-lo o s'anul·laran.
- Els cursos i tallers es faran a les instal·lacions de la *Casa de cultura*, -C/Mestre González, 6 -excepte, les sessions inicials de Tai-txí que es faran a l'aire lliure.
- Es poden produir canvis de calendari, horaris i preus. Aquests canvis es comunicaran a les persones pre inscrites el més aviat possible. Els dies afectats per vacances no es farà classe (Setmana santa, Nadal, etc.)
- El pagament es podrà fer:
  - \* A la biblioteca amb datàfon, portant la targeta bancària
  - \* A CaixaBank, mitjançant un codi de barres, que us serà lliurat a la biblioteca al moment de la inscripció
- No es podrà començar cap formació si la quota no s'ha fet efectiva. Caldrà lliurar el comprovant del pagament a la biblioteca prèviament a l'inici de cadascuna.

## MEMÒRIA ACTIVA

Activitat adreçada a gent gran o amb problemes de memòria.

El taller té els objectius principals de:

**-Prevenir les alteracions cognitives que podem patir les persones a mesura que ens fem grans.**

**-Fomentar les relacions socials.**

**CALENDARI:** els dimecres del 4 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

**HORARI:** de 16:30 a 18:30 h.

**PREU:** 10 € /mes

**El pagament es farà efectiu trimestralment**

**IMPARTEIX:** Vital Activity



## AGILITAT MENTAL

Programa d'estimulació cognitiva. A les sessions es treballen diferents aspectes: càlcul, llenguatge, concentració, imaginació, pensament crític, reflexió, treball en equip,...

El taller té els objectius principals de:

**-Prevenir les alteracions cognitives que podem patir les persones a mesura que ens fem grans.**

**-Fomentar les relacions socials.**

**CALENDARI:** els dilluns del 2 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

**HORARI:** de 9 a 11 h.

**PREU:** 10 € /mes

**El pagament es farà efectiu trimestralment**

**IMPARTEIX:** Vital Activity

## ANGLÈS

S'ofereixen tres nivells: inicial, entremig (2 grups) i avançat.

**Si teniu dubtes sobre el nivell al que us podeu inscriure us posarem en contacte amb l'acadèmia.**

### **CALENDARI I HORARIS:**

**\*Nivell Inicial:** del dilluns, 9 d'octubre de 2023 al 27 de maig de 2024

Horari de 17 a 18:30 h.

### **\*Nivells Entremitjos:**

**Entremig 1:** del dilluns, 9 d'octubre de 2023 al 27 de maig de 2024

Horari: de 18:30 a 20 h

**Entremig 2:** Del dijous 5 d'octubre de 2023 al 30 de maig de 2024

Horari: de 17:30 a 19 h

## FRANCÈS

S'ofereix un sol nivell (segons la demanda de les inscripcions)

**CALENDARI:** els dijous, del 5 d'octubre de 2023 al 30 de maig de 2024

**HORARI:** de 19 a 20:30 h.

### **PREUS DELS CURSOS D'INGLÈS I FRANCÈS:**

Empadronats a Llorenç **175 €**. No empadronats **190 €**.

Les persones més grans de 65 anys i les persones menors de 29 anys censades a Llorenç, obtindran un descompte del 10% en la quota d'aquesta formació.

**El pagament d'aquests cursos es farà efectiu, en una única quota, al moment de formalitzar la inscripció.**

**IMPARTEIX:** Ceina Centre de formació

### **NOTA IMPORTANT**

**Els cursos només es tiraran endavant si hi ha un mínim d'alumnes estipulat des de l'Ajuntament.**

**Una vegada estiguin totes les inscripcions fetes al setembre, informarem a les persones afectades dels cursos que finalment es podran dur a terme.**

## CATALÀ PER A ADULTS

Es proposen dos nivells: Alfabetització i Iniciació a la gramàtica

### **Alfabetització:**

Adreçat a persones no catalano-parlants i que vulguin iniciar-se en el coneixement de la llengua catalana

### **Iniciació a la gramàtica:**

Adreçat a persones catalano-parlants que vulguin millorar la escriptura en llengua catalana.

### **CALENDARI:**

Els dimarts, del 3 d'octubre de 2023 al 18 de juny de 2024

**HORARIS** Alfabetització: de 17 h a 18:30 h. Iniciació: de 18:30 a 20 h.

**PREUS:** 18 € per trimestre

**El pagament es farà efectiu trimestralment**

**IMPARTEIX:** Vital Activity



## INFORMÀTICA

Adreçat a persones que vulguin iniciar-se en el món de la informàtica o bé ampliar els seus coneixements en aquesta matèria.

**CALENDARI:** els dimecres del 4 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

**HORARIS:** 18:30 a 20 h.

**PREUS:** 15 € al mes.

**El pagament es farà efectiu trimestralment**

**IMPARTEIX:** Vital Activity

## GIMNÀSTICA PER A GENT GRAN

Sessions de gimnàstica suau, amb exercicis de manteniment, correctius, estiraments, relaxació, reeducació de la postura global, tonificació,...

**CALENDARI:** els dimarts, dijous i divendres, del 3 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024

**HORARI:** de 9:30 a 10:30 h.

**PREUS:** 1 sessió a la setmana: **10 €** mensuals, 2 sessions **20 €** mensuals

**El pagament es farà efectiu mensualment**

**IMPARTEIX:** Loli López

## PILATES

Aquesta disciplina es basa en unes sessions que uneixen el dinamisme i la força muscular amb el control mental.

**CALENDARI:** els dilluns i dijous, del 2 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

**HORARI:** de 19 a 20 h.

**PREUS:** 1 sessió a la setmana **20 €** mensuals / 2 sessions a la setmana **35 €** mensuals

**El pagament es farà efectiu mensualment**

**IMPARTEIX:** Loli López

## TAI-TXÍ

Aquesta disciplina es basa en unes sessions que uneixen el dinamisme i la força muscular amb el control mental.

### **CALENDARI I HORARIS:**

**-Grup 1:** Dilluns, del 2 d'octubre de 2023 al 19 de juny de 2024

De 9:15 a 10:45

**-Grup 2:** Dimarts, del 3 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024

De 18 a 19:30 h

**-Grup 3:** Dimarts, del 3 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024

De 19:30 a 21 h

**-Grup 4:** Dimecres, del 4 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024

De 9:15 a 10:45

### **PREUS:**

1 sessió a la setmana **20 €** mensuals / 2 sessions **35 €** mensuals

Majors de 65 anys, empadronats/des a Llorenç i al Priorat: 1 sessió a la setmana **10 €** mensuals / 2 sessions **20 €** mensuals

**El pagament es farà efectiu trimestralment.**

**IMPARTEIX:** Vital Activity

## ESPAI LILA

Us proposem la posada en marxa d'aquesta activitat, basada en l'organització de tallers diversos, a partir de la demanda de les persones participants (manualitats, xerrades, activitats als parcs de salut, caminades,...)

### CALENDARI:

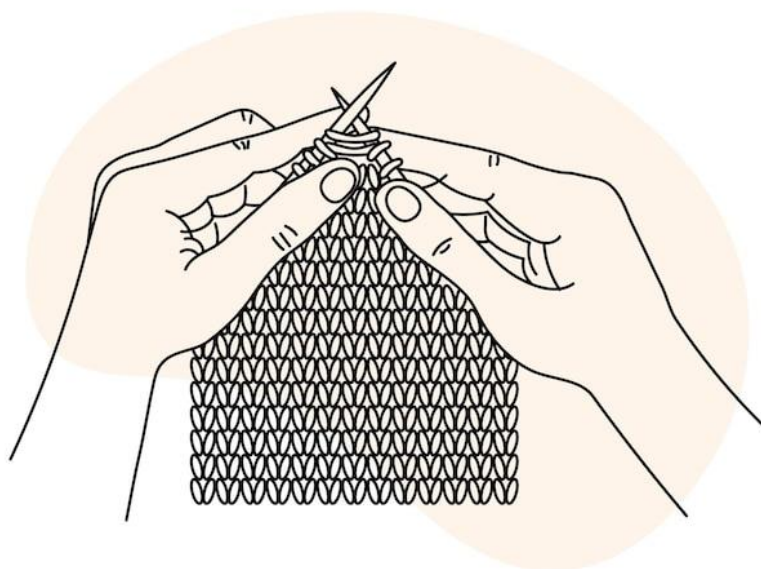
Els dijous, del 5 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024

**HORARI:** de 9:30 a 11:30 h.

**PREU:** 10 € / mes

El pagament es farà efectiu trimestralment

**IMPARTEIX:** vital Activity



## TALLER "L'AGULLA"

Els **dijous de 16:30 a 18:30 h.** hi ha un grup de persones que es troben per fer ganxet i mitja tot compartint una estona de tertúlia.

Les peces que fan les destinen a col·lectius necessitats.

Aquesta activitat està oberta a tothom qui hi vulgui participar.

Per **informació** dirigiu-vos a la Casa de cultura el dia esmentat.

Aquesta activitat es farà a la **SALA ESCÓ** de la Casa de cultura.