

AGENDA DE CURSOS I TALLERS 2019-2020

Amb el suport



Diputació
Barcelona

Organitza



Ajuntament d'Òdena

NORMATIVA GENERAL D'ORGANITZACIÓ DELS CURSOS I TALLERS

Aquesta normativa regula tot el procés d'inscripció, pagament, altes i baixes i calendari d'activitat dels cursos i tallers.

1. INSCRIPCIONS

Es podran fer presencialment o per Internet.

Inscripció presencial.

Cal presentar les fitxes d'inscripció que es troben en aquest programa imprès i fer el pagament a l'Ajuntament del 12 al 26 de setembre, de 8 a 14:30 h.

Cal una fitxa d'inscripció per cada activitat a la qual us apunteu. Per exemple, si us voleu inscriure a dues activitats, heu d'omplir i signar dues fitxes.

Heu d'omplir totes les dades de la fitxa i al final heu de signar-la. No es considerarà completada la inscripció si la fitxa no està signada i amb tota la informació que s'hi demana.

Inscripció via telemàtica.

A través del formulari d'inscripció i pagament que es troba a la web <http://www.odena.cat> fins al dia 26 de setembre.

Per a ampliar informació sobre algun aspecte de cada activitat, es pot trucar a l'Ajuntament al 93 801 74 34 .

Aquest programa de cursos també es troba a <http://www.odena.cat>

Si us voleu apuntar a un curs quan aquest ja s'ha iniciat, s'ha de consultar si és possible fer-ho i en quines condicions.

ATENCIÓ:

La inscripció als cursos que comencen a l'octubre i que acaben al juny es considera vàlida per a tot el curs. Per a inscriure a menors d'edat, només ho podrà fer el pare, mare o tutor/a corresponent.

2. PAGAMENT DELS CURSOS O TALLERS

Els cursos es paguen efectuant un únic pagament per a tot el curs, en el moment de la inscripció. Els preus estan indicats a la fitxa de cada activitat.

En el cas d'inscripció presencial, el pagament es farà al comptat a l'Ajuntament, en el moment de lliurar la fitxa d'inscripció. També es podrà fer el pagament via telemàtica mitjançant targeta de crèdit, a través de la web <http://www.odena.cat> o efectuant un ingrés a un compte bancari, seguint les instruccions especificades en la mateixa web.

NORMATIVA GENERAL D'ORGANITZACIÓ DELS CURSOS I TALLERS

3. SUSPENSIO D'ACTIVITATS

Les activitats que no arribin al mínim d'inscripció indicat a la fitxa, se suspendran.

També hi pot haver la necessitat de suspensió temporal d'algunes sessions d'activitats per casos de força major. Segons el cas, sempre que sigui possible, es recuperarà aquestes sessions en un altre moment que s'acordarà entre Ajuntament, professorat i alumnat.

4. EN CAS DE VOLER ABANDONAR L'ACTIVITAT

L'abandonament de l'activitat un cop iniciada, no dona dret a la devolució de cap import.

5. INICI DE LES ACTIVITATS I ATURADA PER LES FESTES DE NADAL I DE PASQUA

Cada activitat s'iniciarà i es realitzarà segons el calendari especificat a la fitxa de l'activitat. Les activitats que duren tot el curs, s'inicien a partir del 30 de setembre de 2019 i acaben la setmana del 15 al 21 de juny de 2020.

Es faran dues aturades:

Una per les Festes de Nadal, del 23 de desembre de 2019 al 7 de gener de 2020, ambdós inclosos.

Una altra aturada per les Festes de Pasqua del 6 al 14 d'abril de 2020, ambdós inclosos.

Com a norma, totes les activitats previstes s'iniciaran el dia previst.

Només s'avisarà personalment en cas de suspensió de l'activitat.

NOM I COGNOMS _____

ADREÇA _____

POBLACIÓ _____

TELÈFON _____

CORREU ELECTRÒNIC _____

DATA DE NAIXEMENT _____

NIF _____

ACTIVITAT A LA QUAL S'INSCRIU _____

SOBRE L'ENREGISTRAMENT DE LES ACTIVITATS QUE HI HA EN AQUESTA AGENDA I LES QUE PROGRAMA L'AJUNTAMENT EN GENERAL.

El dret a la imatge es troba regulat per l'article 18.1 de la Constitució, per la Llei Orgànica 1/1982 sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar, per la Llei Orgànica 3/2018, de Protecció de Dades de Caràcter Personal i Drets Digitals i pel Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell (RGPD), de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals i a la lliure circulació d'aquestes dades.

En els actes descrits en aquest programa es capten imatges i gravacions, que poden ser reproduïdes públicament en la pàgina web, butlletins i xarxes socials de l'Ajuntament d'Òdena per a la promoció de les activitats municipals i que s'incorporaran al fitxer "Comunicació", el responsable del qual és l'Ajuntament d'Òdena.

Us informem que les vostres dades es tractaran amb l'única finalitat de difusió de les activitats municipals i tramesa d'informació d'interès en les publicacions i xarxes municipals en format web i en paper.

Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant comunicació escrita, a la qual heu d'adjuntar una fotocòpia del vostre DNI, adreçada al Registre General de l'Ajuntament, Plaça Major, 2 - 08711 Òdena (Barcelona).

ANGLÈS PRINCIPIANTS I AL PLA D'ÒDENA

Es comença des de zero.

Inici de curs: 30 de setembre de 2019

Final de curs: 15 de juny de 2020

Dies: dilluns

Horari: de 19 a 21 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

A càrrec d'Ann Duguil

Mínim d'inscripció: 8, màxim 12

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 - Òdena

ANGLÈS PRINCIPIANTS II AL NUCLI

Cal tenir coneixements bàsics.

Inici de curs: 3 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dijous

Horari: de 19 a 21 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

A càrrec d'Ann Duguil

Mínim d'inscripció: 8, màxim 12.

Lloc: ANTIC CONSULTORI D'ÒDENA. C/ Verdaguer, s/n - Òdena

CATALÀ AL NUCLI

Comprensió oral i escrita i conversa.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dimecres

Horari: de 15:15 a 16:45 h

Preu únic: 33,88 € tot el curs

A càrrec de: Montse Planell

Mínim d'inscripció: 5

Lloc: ESPAI CULTURAL RECREATIU Av. Manresa, 103 - Òdena

ALFABETITZACIÓ AL NUCLI

Iniciació a la comprensió oral i escrita.

Inici de curs: 3 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dijous

Horari: de 15:15 a 16:45 h

Preu únic: 33,88 € tot el curs

A càrrec de: Montse Planell

Mínim d'inscripció: 5

Lloc: ESPAI CULTURAL RECREATIU. Av. Manresa, 103 - Òdena

ALFABETITZACIÓ AL PLA D'ÒDENA (2n nivell)

La base de la comprensió oral i escrita és més avançada (nivell de primària)

Treballem ortografia, accentuació, gramàtica...

Inici de curs: octubre de 2019

Final de curs: juny de 2020

Dia: dijous

Horari: de 10 a 11:15 h

Preu únic: 33,88 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 4

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 - Òdena

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

Vols fer de voluntari lingüístic? Vols fer d'aprenent lingüístic? Apunta't al Voluntariat per la llengua. És un programa per practicar català a través de la conversa. Es basa en la creació de parelles lingüístiques formades per un voluntari, que parla català fluidament, i un aprenent, que en té coneixements bàsics i vol adquirir fluïdesa.

Si fas de voluntari, et trobaràs amb una persona per ajudar-la a practicar el català oral una hora a la setmana durant deu setmanes. Si fas d'aprenent podràs millorar el teu català a través de la conversa.

Inscriu-te a www.vxl.cat o de manera presencial al Punt d'inscripció Ajuntament d'Òdena Plaça Major, 2 o al Servei Local de Català d'Igualada (edifici Ig-nova, c/ Lleida, 78).

Organitzen: Voluntariat per la Llengua i Ajuntament d'Òdena

CLUB DE LECTURA

De setembre de 2019 a juny de 2020, dates de les trobades a concretar. El Club de Lectura d'Òdena continuarà amb el seu dinamisme habitual, de setembre a juny. Es llegeixen llibres particularment interessants, sobretot novel·les de tots els temes i orígens, que es comenten en les reunions que a partir d'aquest curs tindran lloc a la Biblioteca Municipal d'Òdena l'Atzavara.

Els exemplars dels llibres els presta la Biblioteca, tot i que es pot optar per comprar-los. També, si els participants ho consideren d'interès, es poden preparar sortides culturals relacionades amb les lectures, a més de trobades amb altres Clubs de lectura.

Els membres del Club us animem a unir-vos-hi. La lectura ens enriqueix, i la posterior posada en comú en grup encara més.

Dies: Els divendres, aproximadament, cada dos mesos, segons s'acordi i depenent del temps necessari per a la lectura que s'estigui fent. Horari: de 20.30 a 21.30 h.

Preu únic per a tot el curs: 32 €. Els llibres els presta el servei de Biblioteques. En el cas d'haver d'aplicar la taxa de préstec interbibliotecari, s'hauria d'afegir 1,5 euros per exemplar.

Dinamització a càrrec de: Marc Guarro

Mínim d'inscripció: 8

Lloc: BIBLIOTECA MUNICIPAL D'ÒDENA «LATZAVARA» C/ Guixera, 8 – Òdena

PINTURA I MODELATGE ADULTS

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dimecres

Horari: sessió de dues hores a triar dins de l'horari de 17:30 a 20:30 h

Preu únic: 120,74 € tot el curs

A càrrec de: Montserrat Bonastre

Mínim d'inscripció: 8

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena

PINTURA I MODELATGE INFANTS

A partir de 10 anys

Inici de curs: 5 d'octubre de 2019

Final de curs: 20 de juny de 2020

Dies: dissabte

Horari: de 9:30 a 11:30 h

Preu únic: 120,74 € tot el curs

A càrrec de: Montserrat Bonastre

Mínim d'inscripció: 8

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena

PINTURA I MODELATGE INFANTS

De 4 a 9 anys.

Inici de curs: 5 d'octubre de 2019

Final de curs: 20 de juny de 2020

Dies: dissabte

Horari: de 11:30 a 13:30 h.

Preu únic: 120,74 € tot el curs

A càrrec de: Montserrat Bonastre

Mínim d'inscripció: 8

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena

PULSERAS CANDELA

Teixim nusos d'esperança.

Activitat en benefici de l'Hospital de Sant Joan de Déu, per a la investigació del càncer infantil.

Dies: dijous

Horari: de 15:30 a 18:30 h.

Preu únic: gratuït

A càrrec de: Voluntariat de "Pulseras Candela"

Lloc: ANTIC CONSULTORI D'ÒDENA. C/ Verdaguer, s/n- Òdena

ACTIVITATS MANUALS I PLÀSTIQUES

"COSER Y CANTAR" DIMARTS

Costura dirigida. S'ofereixen projectes específics de costura. Si es té, cal portar màquina de cosir.

NOVETAT! També durant el curs es faran manualitats, i tallers de cuina!

El primer dia de curs, explicarem el seu funcionament i proposta de projectes.

La llista del material que cal es comunica en les mateixes sessions.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 16 de juny de 2020

Dies: dimarts

Horari: 10 a 12 h.

Preu: Gratuït. NOTA: Es preveu una despesa de material per cada participant en funció dels projectes o labors del treball que es realitzi.

Mínim d'inscripció: 5

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 - Òdena.

PUNTES DE COIXÍ ACTIVITAT DE L'ASSOCIACIÓ CULTURAL DE DONES ODENENQUES

Cal apuntar-s'hi amb antelació els dilluns de 17 h a 19 h al telèfon 670758780.

Dies: dilluns

Horari: de 17 a 19 h

A càrrec d'Anna M. Duran.

Per a inscripcions adreceu-vos a l'Associació.

Lloc: ANTIC CONSULTORI MÈDIC D'ÒDENA C/ Verdaguer, s/n Òdena.

PATCHWORK ACTIVITAT DE L'ASSOCIACIÓ CULTURAL DE DONES ODENENQUES

Cal apuntar-s'hi amb antelació els dilluns de 17 h a 19 h al telèfon 670758780.

Dies: dilluns

Horari: de 15:30 a 18 h

A càrrec de Mercè Dueñas

Per a inscripcions adreceu-vos a l'Associació.

Lloc: ANTIC CONSULTORI MÈDIC D'ÒDENA C/ Verdaguer, s/n.

ACTIVITATS MANUALS I PLÀSTIQUES

TALLER BÀSIC DE RESTAURACIÓ DE MOBLES (Horari 1)

Recupera aquella peça o aquell moble que tants records et porta i que amb el pas del temps s'ha fet malbé. En aquest taller, aprendreu els processos bàsics per a restaurar un moble antic. Cal portar un moble petit (cadira, tauleta de nit, etc.)

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dimecres

Horari: de 16:30 a 18:30 h

Preu únic: 120,74 € tot el curs. A part, es preveu el pagament de 25 € al trimestre. (Import aproximat del material, segons el treball que es realitzi).

A càrrec de: Paquita Izquierdo

Mínim d'inscripció: 8, màxim 12

Lloc: AULA DE L'ANTIGA ESCOLA DE L'ESPELT. Carretera de l'Espelt, s/n.- Òdena.

TALLER BÀSIC DE RESTAURACIÓ DE MOBLES (Horari 2)

Recupera aquella peça o aquell moble que tants records et porta i que amb el pas del temps s'ha fet malbé. En aquest taller, aprendreu els processos bàsics per restaurar un moble antic. Cal portar un moble petit (cadira, tauleta de nit, etc.)

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dimecres

Horari: de 18:30 a 20:30 h

Preu únic: 120,74 € tot el curs. A part, es preveu el pagament de 25 € al trimestre. (Import aproximat del material, segons el treball que es realitzi)

A càrrec de: Paquita Izquierdo

Mínim d'inscripció: 8, màxim 12.

Lloc: AULA DE L'ANTIGA ESCOLA DE L'ESPELT. Carretera de l'Espelt, s/n.- Òdena.

TALLER DE KIMO-KAP

KIMO-KAP és un projecte solidari amb el qual es cusen gorrets i bandanes i es regalen als nens que estan en tractament oncològic. Amb retalls i robes que no serveixen, fem petites manualitats per a vendre a les fires i mercats. Els diners obtinguts es destinen a comprar més robes o material per a seguir aquesta cadena solidària, i el seu projecte.

Si vols posar el teu granet de sorra t'esperem!

També ens agrada ajudar als que ajuden per això col·laborem amb altres projectes solidaris.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Horari: dilluns i dimecres, de 17 a 19:30 h

Lloc: BAIXOS DE LA RECTORIA VERGE DE LA PAU

Organitza: Kimo-Kap Catalunya

TELECENTRE

El Telecentre és un espai que posa les noves tecnologies a l'abast de tothom. Un lloc per a connectar-se a Internet i rebre formació presencial i a distància en noves tecnologies. Equipament, personal i infraestructura, tot al teu nivell!!

A més a més, el Telecentre ofereix eines per a aquelles persones que es troben en situació laboral d'atur. Ens trobaràs a:

- Centre Cívic del Pla d'Òdena – Unió, 2 - Òdena

Dilluns i divendres de 10 a 12 h

De dilluns a divendres de 17 a 19:30 h

CURS D'INFORMÀTICA BÀSICA DILLUNS

Adreçat a aquelles persones que es volen iniciar i aprendre informàtica. Treballarem el més bàsic per a poder navegar i aprofitar aquestes noves tecnologies segons les necessitats de cadascú.

Obert a tothom, però destinat especialment a Gent Gran. Cal portar una llibreta i bolígraf.

Inici de curs: 30 de setembre de 2019

Final de curs: 15 de juny de 2020

Horaris: de 10 a 11 h primera classe
de 11 a 12 h segona classe

NOTA: Es crearan els grups amb els corresponents horaris.

Preu: gratuït

Mínim d'inscripció: 3

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA C/ Unió, 2 – Òdena

CURS D'INFORMÀTICA BÀSICA DIVENDRES

Adreçat a aquelles persones que es volen iniciar i aprendre informàtica. Treballarem el més bàsic per a poder navegar i aprofitar aquestes noves tecnologies segons les necessitats de cadascú.

Obert a tothom però destinat especialment a Gent Gran. Cal portar una llibreta i bolígraf.

Inici de curs: 4 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Horaris: de 10 a 11 h primera classe
de 11 a 12 h segona classe

NOTA: Es crearan els grups amb els corresponents horaris.

Preu: gratuït

Mínim d'inscripció: 3

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA C/ Unió, 2 – Òdena.

COM FUNCIONA EL MEU TELÈFON INTEL·LIGENT?

Saps com fer-lo servir?

Trobareu un espai d'assessorament i orientació per poder aprendre les coses més bàsiques i tot allò que es vulgui saber per fer-ne un bon ús, i segons les necessitats dels usuaris.

Obert a tothom però destinat especialment a Gent Gran.

Inici de curs: 4 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: divendres

Horari: de 17 a 18 h

Preu: gratuït

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA C/ Unió, 2 Òdena.

PER A MILLORAR LA SALUT I EL BENESTAR PERSONAL I FAMILIAR

EXERCICIS D'HIPOPRESSIÓ

Dirigit a persones que desitgin millorar el seu esquema corporal, recuperar-se després del part, millorar i prevenir la incontinència urinària, reduir el perímetre de cintura, tonificar la seva faixa abdominal i el sòl pelvià...Són una sèrie d'exercicis que combinen treballs posturals amb respiracions intercostals; la seva pràctica provoca uns beneficis a curt i a llarg termini molt evidents.

Inici de curs: 4 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: divendres

Horari: de 15:30 a 16:30 h

A càrrec de: Marta Caralt

Preu únic: 135,92 € tot el curs

Mínim de participants: 8

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL – Òdena

L'HORA DEL CAFÈ

En aquestes trobades i/o reunions. el que es pretén trobar un temps i espai amb un clima relaxat i tranquil, amb bona companyia per a parlar sobre temes que interessin, fer xerrades, debats...

Tenir una estoneta amb bona companyia i acabar amb un cafè a les mans.

Dies: 15 d'octubre, 5 de novembre i 26 de novembre

Horari: 16 h

Preu: gratuït

Lloc: Casal de la Gent Gran, CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA C/ Unió, 2 – Òdena

PER A MILLORAR LA SALUT I EL BENESTAR PERSONAL I FAMILIAR

TALLERS DE PRIMERA CRIANÇA

Estem preparant 6 tallers que es duran a terme a partir d'octubre a la Llar d'Infants "Els Vailets" a càrrec de Dones Amb Empenta. També estem oberts a nous suggeriments d'activitats entorn la primera criança. Podeu contactar amb nosaltres al correu educacio@odena.cat.

SERVEI DEL SIAD

La Mancomunitat de la Conca d'Òdena a través del servei SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones) ofereix informació, primera atenció i acompanyament a les dones en tots els àmbits relacionats amb la vida laboral, social, personal i familiar. Gratuït i confidencial per a totes les dones d'Igualada, Vilanova del Camí, Santa Margarida de Montbui, la Pobla de Claramunt, Jorba, Castellolí i Òdena. A Òdena et poden atendre amb cita prèvia a les dependències de l'Ajuntament. També, a qualsevol dels altres punts del Servei que hem esmentat.

Contacta-hi: **Telèfon al 636 365 631.**
Correu electrònic: siad@micod.cat

LUDOESPAI DEL PLA D'ÒDENA

Per a infants de 0 a 10 anys, que han de venir acompanyats d'un adult.

Dilluns, dimarts i dijous de 17 a 19 h

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 - Òdena.

ESCOLA DE PARES I MARES

Es prepara una xerrada per a aquest primer trimestre de curs, que ja anunciarem properament. Si teniu alguna suggerència adreceu-vos a educacio@odena.cat

ESPAI FAMILIAR D'ÒDENA

L'Espai Familiar és un punt de trobada adreçat a aquelles famílies que fa poc han sigut pares i tenen fills/es menors de 3 anys. En les sessions parlem sobre temes relacionats amb la criança dels nostres fill/es, consells i també suport emocional. A més a més, en cada sessió s'ofereixen activitats dirigides als infants amb l'acompanyament dels pares.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dia: tots els dimecres

Horari: de 10 a 12h

Preu: Gratuït

Lloc: LLAR D'INFANTS L'AVIÓ DE PAPER C/Aurora s/n - Òdena.

ALTRES ACTIVITATS PER A JOVES

GRUP DE TEATRE TEATRE ESPONTANI

Som un grup jove de teatre amateur que duem a terme diferents muntatges teatrals d'autors coneguts o de creació pròpia que representem a Òdena i altres poblacions. Treballem tots els aspectes necessaris per a arribar a la representació dels nostres espectacles, l'expressió corporal, la dicció, la posada en escena, els decorats, la il·luminació, la sonorització.

Si vols formar part del nostre grup, si tens 16 anys o més i t'agrada el teatre, ens trobem els divendres a les 21 h al Teatre Centre Unió Agrícola, avinguda Manresa, 103, Òdena. teatrespontani@hotmail.com

PORTES OBERTES DEL GRUP DE BATUCADA KONKATRONS

Divendres dia 20 de setembre de 18 a 19 h al Teatre Centre Unió Agrícola.

Si t'agrada la percussió musical i tens entre 12 i 21 anys, vine aquest dia de portes obertes en què et donarem tota la informació sobre el nostre grup.

Per més Informació adreceu-vos a: konkatrons@gmail.com i/o el facebook Konkatróns d'Òdena.

PROJECTE CREIX

Adreçat a: joves d'Òdena i de la comarca, de 15 a 22 anys. El Projecte Creix va néixer per la detecció de necessitats comunes entre els joves del municipi, així com per demandes específiques de l'edat. La metodologia és dinàmica i vivencial. Treballem a través de grups psicoeducatius. En aquest Projecte treballem el creixement personal orientat a donar estratègies pel seu futur, des de temàtiques que sorgeixen dels mateixos joves com: l'autocontrol, la comunicació, l'autoestima, l'assetjament escolar, la coneixença, les relacions interpersonals, etc.

Metodologia: educació emocional de forma vivencial i pràctica.
Calendari: tots els dimarts, del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2019.

Horari: de 19:30 a 21:00 h

A càrrec de: Verònica Amezcua, psicòloga especialista en anàlisi i conducció de grups, directora del Centre Avancem.

Activitat d'accés gratuït.

Inscripcions: a odena.espaijove@odena.cat, en el mateix Espai Jove o en el Centre Avancem, o al correu electrònic de:
Lloc: ESPAI JOVE, Espai Cultural. Av. Manresa, 103.

ESPAIS JOVES

Espais de trobada, per a tallers, fer deures, activitats per a joves.

- Dilluns, dimecres i divendres de 17 a 20 h a l'Espai cultural, Av. Manresa, 103
- De dilluns a divendres de 17 a 19:30 h al Centre Cívic del Pla d'Òdena.

ACTIVITATS PER A GENT GRAN

També trobareu altres activitats adequades per a Gent Gran en els altres apartats.

TALLER DE MEMÒRIA A ÒDENA

La finalitat d'aquest taller és desenvolupar la memòria no com a fet aïllat, sinó a través d'exercicis en que es treballa l'atenció, la percepció, el llenguatge, les emocions i el raonament lògic.

Destinat especialment a Gent Gran

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 16 de juny de 2020

Dies: dimarts

Horari: de 10 a 11:30 h

Preu únic: 75,54 € tot el curs

A càrrec de: Centre Avancem

Mínim d'inscripció: 5, màxim 12

Lloc: ESPAI CULTURAL RECREATIU. AV. Manresa, 103 – Òdena

TALLER DE MEMÒRIA AL PLA D'ÒDENA

La finalitat d'aquest taller és desenvolupar la memòria no com a fet aïllat, sinó a través d'exercicis en que es treballa l'atenció, la percepció, el llenguatge, les emocions i el raonament lògic.

Destinat especialment a Gent Gran.

Inici de curs: 3 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dijous

Horari: de 18:30 a 20:00 h

Preu únic: 75,54 € tot el curs

A càrrec de: Centre Avancem

Mínim d'inscripció: 5, màxim 12

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena.

CURSOS D'INFORMÀTICA BÀSICA

Adreçats a tothom, però en especial adreçats a Gent Gran. Consulteu l'apartat de Noves Tecnologies d'aquesta agenda.

GRUP DE PLAYBACK I IL·LUSIÓ ASSOCIACIÓ CULTURAL VELLA AMISTAT

Som un grup de Gent Gran que ens agrada ocupar el nostre temps lliure amb les actuacions que fem. Si teniu interès en participar en una activitat en que es combina el teatre, la música i la dansa i la confecció de vestuari i decorats i tot amanit amb bon humor, t'obrim la porta a incorporar-te al nostre grup. Obert a tothom però destinat especialment a Gent Gran.

Dies: Ens podeu visitar els dimecres de 16 a 19 h per veure com assagem i fer-vos una idea de l'activitat que fem.

Lloc: TEATRE CENTRE UNIÓ AGRÍCOLA, AV. Manresa, 103 – Òdena.

ACTIVITATS PER A GENT GRAN I ACTIVITATS FÍSQUES

DINAMITZACIÓ DE L'ESPAI LÚDIC I DE SALUT DEL PLA D'ÒDENA

Durant els mesos d'octubre, novembre i desembre, hi haurà un Servei d'Assessorament a les instal·lacions d'aquest Parc de Salut.

Dies: dilluns

Horari: de 10:30 a 11:30 h

Preu únic: gratuït

Lloc: C/ Anoia, al costat del Centre Cívic del Pla d'Òdena.

DINAMITZACIÓ DE L'ESPAI LÚDIC I DE SALUT DEL NUCLI

Durant els mesos d'octubre, novembre i desembre, hi haurà un Servei d'Assessorament a les instal·lacions d'aquest Parc de Salut.

Dies: dimarts i dijous

Horari: de 10:30 a 11:30 h

Preu únic: gratuït

Lloc: C/ Riera, al costat del parc de la Font.

PILATES PLA D'ÒDENA

Tractem el cos i la ment com una unitat, per tal d'aconseguir al mateix temps harmonia i equilibri muscular.

Inici de curs: 30 de setembre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dilluns i dimecres

Horari: de 19:15 a 20:15 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena.

PILATES AL NUCLI

Tractem el cos i la ment com una unitat, per tal d'aconseguir al mateix temps harmonia i equilibri muscular.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: dilluns i dimecres

Horari: de 15:30 a 16:30 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: PISTA DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL - Òdena.

CICLISME DE LA SALA (SPINNING)

Activitat física que intenta simular el ciclisme dins d'una sala, amb bicicletes estàtiques, suport musical i un instructor.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: dimarts i divendres

Horaris: de 19:30 a 20:30 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL - Òdena.

ACTIVITATS PER A GENT GRAN I ACTIVITATS FÍSiques

TONIFICACIÓ AL NUCLI

Sessió en la que s'alternen fases aeròbiques i exercicis musculars utilitzant diversos materials (pilotes, gomes), utilitzant l'aeròbic de baix impacte, resistència, força i estiraments.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: dimecres i divendres

Horari: de 9 a 10 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL- Òdena.

IOGA AVANÇAT AL NUCLI

Disciplinar el teu cos i la teva ment a través del ioga, t'aportarà elasticitat y control sobre les teves emocions.

Gràcies a la pràctica continuada de l'atenció plena, podràs ser més conscient dels teus propis processos mentals i de com aquests influeixen en la teva salut i en el teu estat d'ànim.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dimarts i dijous

Horari: de 20:15 a 21:15h

Preu únic: 120,74 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL- Òdena.

ZUMBA AL NUCLI tarda

Treballa el teu cos a ritme de música llatina, balla i passa-t'ho bé.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dimarts i dijous.

Horari: de 15:30 a 16:30 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL- Òdena.

ZUMBA AL NUCLI nit

Treballa el teu cos a ritme de música llatina, balla i passa-t'ho bé.

Inici de curs: 30 de setembre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dilluns i dimecres

Horari: de 20 a 21 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL- Òdena.

ZUMBA AL PLA D'ÒDENA tarda

Treballa el teu cos a ritme de música llatina, balla i passa-t'ho bé.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dimarts i dijous

Horari: de 15:30 a 16:30 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena.

ACTIVITATS PER A GENT GRAN I ACTIVITATS FÍSiques

ZUMBA AL PLA D'ÒDENA nit

Treballa el teu cos a ritme de música llatina, balla i passa-t'ho bé.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dimarts i dijous

Horari: de 21 a 22 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena.

GIMNÀSTICA PER A GENT GRAN AL NUCLI

Destinat especialment a Gent Gran.

Inici de curs: 2 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: dimecres i divendres

Horari: de 10 a 11 h

Preu únic: 60,37 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 8, màxim 16

Lloc: GIMNÀS DEL PAVELLÓ MESTRE VILA VELL- Òdena.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN AL PLA D'ÒDENA

Destinat especialment a Gent Gran.

Inici de curs: 1 d'octubre de 2019

Final de curs: 18 de juny de 2020

Dies: dimarts i dijous

Horari: de 10 a 11 h

Preu únic: 60,37 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 8, màxim 16

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA C/Unió,2 - Òdena.

TAITXÍ PLA D'ÒDENA

Si practiques el taitxí regularment, tindràs la flexibilitat d'un nen, la força d'un llenyataire i la saviesa d'un ancià

Inici de curs: 30 de setembre de 2019

Final de curs: 17 de juny de 2020

Dies: dilluns i dimecres

Horari: de 9:30 a 10:30 h

Preu únic: 60,37 € tot el curs

Mínim d'inscripció: 8

Lloc: CENTRE CÍVIC DEL PLA D'ÒDENA. C/ Unió, 2 – Òdena.

COUNTRY AL NUCLI

Per fer exercici, passar-ho bé i fer amistats.

Inici de curs: 4 d'octubre de 2019

Final de curs: 19 de juny de 2020

Dies: divendres

Horari: de 20:30 a 22:30 h

Preu únic: 105,73 € tot el curs

A càrrec de: Maria Hornos

Mínim d'inscripció: 10

Lloc: PAVELLÓ MESTRE VILA VELL- Òdena.

US RECORDEM A LES ENTITATS QUE ELS ESPAIS PÚBLICS ESTAN A LA VOSTRA DISPOSICIÓ

Per realitzar activitats d'interès públic, amb caràcter multiús. El Servei de Cultura de l'Ajuntament, és qui en coordina l'ús.