centre de formació permanent

TRES ROQUES

CURS 2016/17

Programació

gener | febrer | març

Ajuntament de Mataró

ÍNDEX

Millora de les competències personals

IDIOMES

Inicia't amb l'anglès. 06
Conversa en anglès: Parlem d'actualitat. 06
Anglès per viatjar. 07
Conversa en anglès: parlem d'actualitat. 07
Inicia't en l'àrab. 07
Conversa en francès. Les tubes des années '80. 08
Conversa en italià : Parlem d'actualitat. 08
Vine a conversar en alemany. 09
Inicia't en el xinès. 09

INFORMÀTICA

Internet pràctic. 10
Iniciació a la informàtica. 10
ACTIC mitjà - Multimèdia i bases de dades. 10
ACTIC mitjà - Ofimàtica 11
Neteja i manteniment de windows. 11
Aplicacions i dispositius mòbils: treu partit del smartphone. 12
101 plugins per crear un web amb WordPress 12
Iniciació al disseny gràfic. 12
Torna't un expert en excel. 13
Taller d'iniciació a l'il·lustració digital. 13
Inicia't a les xarxes socials (facebook i twitter). 13
Crea la teva pàgina botiga online des de zero. 14
Curs de Community Manager. 14

ALTRES

De l'idea al projecte professional. 14
Introducció a les principals habilitats socials i personals 15
Persuació i influència: Parlar en públic. 15
Fonaments de comptabilitat en anglès. 15
Gestió integral d'empresa II. Aprofundiment i pràctica 16
Curs de gestió i liquidació d'impostos 16
Estratègies e-mail màrqueting. Potenciar la captació. 16

Formació professional

IMATGE I SO:

Curs bàsic de fotografia. 17
Curs de fotografia. Nivell II. 18
Curs de fotografia de retrat. 18

Taller de Ligthroom i gestió RAW. 19
Retoc fotogràfic. 19
Fotoperiodisme. 20
Professionalització del fotògraf. 20

OFICIS I ARTESANIA
Taller d'interiorisme. 21
Iniciació al dibuix. 21
Serigrafia a casa: Estampació. 21
Escriptura d'exploració personal. 22
Taller de pintura de mobles i objectes. 22
Taller de vestits. 22
Taller de restauració de mobles. 23
Taller de manualitats. 23
Desperta la teva creativitat a través de diverses tècniques. 24
Curs d'educador ambiental. 24
Curs introductori per a vetlladors. 24

Suport familiar

CUINA DOMÈSTICA
Postres de xocolata. 25
Iniciació a la pastisseria.NOVES RECEPTES. 25
Taller pràctic de cuina fàcil. 26
Curs de cuina creativa: Les tapes. 26
Cuina oriental. 26
Cuina de mercat. 26
Cuinem amb aliments de temporada. 26
Cuina vegetariana per a tothom. 27
Per elaborar a casa: melmelades, pa i conserves. 27
L'equilibri en l'alimentació. 27
Coaching nutricional. 28

CREIXEMENT PERSONAL
Intel·ligència emocional. 28
Comunicació assertiva. 28
Que no t'espanti l'estrès. Mindfulness. 29
Taller entrenament de la memòria. 29
Reparacions domèstiques bàsiques. 29

Ampliació cultural
L'edat d'or del Hollywood clàssic. 30
Lectures dramatitzades, teatre i literatura. 30
Crea la teva pròpia sèrie de televisió. 31

Moltes novetats!

Període de sol·licitud
d'inscripció segon trimestre
curs 2016-2017

Del 28 de novembre al 18 de desembre de 2016, ambdós inclosos.

Número dipòsit legal B 23235-2016

Les places són limitades en totes les activitats. En cas que la demanda superi l'oferta, les places s'adjudicaran per sorteig. Cada persona pot fer un màxim de tres sol·licituds d'inscripció.

Activitats adreçades a persones a partir dels 16 anys.

Podeu realitzar la sol·licitud d'inscripció i trobar informació del procés a:

www.mataro.cat/tresroques
Centre de formació permanent Tres Roques (pl. del Canigó, 7)
Direcció d'Ensenyament (baixada de les Figueretes, 1, 2n)
Oficines d'atenció ciutadana (de dilluns a divendres de 9 a 15 h)

El pagament de les activitats s'ha de fer mitjançant:

- Carta de pagament amb codi de barres en qualsevol caixer.
- A través del TPV (targeta de crèdit)

Si heu estat acceptats/des, tant la carta de pagament com l'enllaç per pagar amb targeta de crèdit ho rebreu per correu electrònic un cop publicades les llistes, **el 20 de desembre,** amb l'acceptació i realització de l'activitat. **La data límit per fer l'ingrés és el 8 de gener de 2017.**

Les llistes es podran consultar al mateix CFP Tres Roques i a www.mataro.cat/tresroques.

CURSOS I TALLERS

Millora de les competències personals

IDIOMES

Inicia't amb l'anglès.

Si l'anglès et sona a xinès, aquest curs és per a tu!! Aprendrem de manera amena i pràctica a presentar- nos, donar informació personal i també vocabulari bàsic per començar amb l'idioma.

Dimecres de 9.30 a 11 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professora: **Rebeca Pérez Bermejo**

36€

Conversa en anglès: Parlem d'actualitat.

NOU

Nous temes. Matins.

Parlem de política a la cafeteria, d'actualitat a la perruqueria, dels nostres viatges al bus i d'un sense fi de coses més cada dia... i si parléssim de tot això en anglès? En aquest curs desenvoluparem estructures per argumentar les nostres opinions, treballarem vocabulari d'àmbit internacional i guanyarem fluïdesa i seguretat.

Dimecres de 11.15 a 12.45 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professora: **Rebeca Pérez Bermejo**

* **Observacions:** important haver cursat algun dels cursos inicials d'anglès a Tres Roques o tenir coneixement mitjà de l'idioma.

36€

Anglès per viatjar.

NOU

Curs d'anglès dissenyat per desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals. Els alumnes aprendran a defensar-se oralment en anglès en situacions formals i informals relacionades amb el món del viatges. Els objectius principals seran que l'alumne amplií el seu vocabulari i guanyi confiança i fluïdesa.

Dijous de 17.30 a 19 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professora: **Sònia Bernabeu Vila**

* **Observacions:** important haver cursat algun dels cursos inicials d'anglès a Tres Roques o tenir coneixement mitjà de l'idioma.

36€

Conversa en anglès: parlem d'actualitat.

NOU

Nous temes. Tardes.

Parlem de política a la cafeteria, d'actualitat a la perruqueria, dels nostres viatges al bus i d'un sense fi de coses més cada dia... i si parléssim de tot això en anglès? En aquest curs desenvoluparem estructures per argumentar les nostres opinions, treballarem vocabulari d'àmbit internacional i guanyarem fluïdesa i seguretat.

Dijous de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professora: **Sònia Bernabeu Vila**

* **Observacions:** important haver cursat algun dels cursos inicials d'anglès a Tres Roques o tenir coneixement mitjà de l'idioma.

36€

Inicia't en l'àrab.

Un curs d'àrab estàndard bàsic destinat a les persones no araboparlants i que té com a objectiu treballar les competències bàsiques en àrab: comprensió oral, comprensió escrita, escriptura, i expressió oral, a banda de conèixer la cultura àrab.

Divendres de 18 a 19.30 h (8 sessions. Inici 20 de gener)
Professor: **Mourad El Ghanami**

36€

Conversa en francès. Les tubes des années '80.

Nous vous invitons à faire un voyage dans le temps et à découvrir les chansons françaises qui ont marqué une époque. À travers les paroles des chansons nous pourrons rafraîchir et enrichir notre vocabulaire en français. De la Femme libérée de Cookie Dingler, la toute première fois de Jeanne Mas, en passant par du n'importe quoi de Florent Pagny, un voyage de Desireless qui nous emmène Là-Bas de J.J. Goldman un endroit ou l'Aventurier d'Indochine n'a pas peur de se trouver en face des Démons de Minuit du groupe Images... Donc comme dit Elsa T'en vas pas!... vient découvrir avec nous les tubes français des années.

Dijous de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 19 de gener)

Professor: **Dirk Volkmar Le Gall**

* **Observacions:** el nivell recomanat per seguir correctament el curs és el B1 o superior

36€

Conversa en italià : Parlem d'actualitat.

Comunicar-se en italià en situacions bàsiques com ara al carrer, a les botigues de roba i de queviures. Aprendrem a parlar de situacions passades com les vacances i la infància. Profunditzarem les formes i estructures lligades amb el món laboral com el CV, la trucada de feina, la recepció del client a l'empresa, l'entrevista de feina, les convencions socials i l'ús del tractament formal i informal. Es tractaran els principals aspectes de la cultura italiana com són els hàbits dels italians, els horaris, el temps de lleure, la cuina, les vacances, la música, l'art, etc.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professora: **Nicoletta Nanni**

Observacions: imprescindible tenir coneixements d'italià per mantenir una conversa. És possible canviar el contingut del curs depenent del nivell i interessos dels alumnes.

36€

Vine a conversar en alemany.

NOU

Kaffeklatsch am Stammtisch

Wer? Wie? Was? Wo? Warum? Wann? ...Echt wahr? Ist ja sagenhaft, wunderbar, witzig oder ist es fürchterlich, ekelig, traurig? Lass uns drüber reden, quatschen, plaudern, labern....Immer mit guter Laune drauf, denn so geht's auch! El curs està dirigit a totes aquelles persones que volen seguir posant en pràctica la vessant oral de l'alemany. Tractarem situacions relacionades amb el nostre dia a dia que ens han d'ajudar a perdre la por i a ser més espontanis a l'hora de parlar en alemany. Les expressions i frases fetes tindran un lloc important sempre que sorgeixin de forma natural mitjançant textos i àudios de la cultura germanòfoba contemporània.

Dimarts de 19.15 a 20.45 h (8 sessions. Inici 17 de gener)
Professor: **Dirk Volkmar Le Gall**

* **Observacions:** destinat a persones que han assolit el nivell A2/B1 d'alemany*.

36€

Inicia't en el xinès.

NOU

Curs de xinès inicial emfatitzat al speaking, parlaràs xinès des de la primera classe i aprendràs a comunicar-te en les situacions més importants. A més t'ensenyarem a utilitzar eines didàctiques com a aplicacions, flashcards i jocs per reduir el temps aprenentatge i motivar-te. Et demostrarem que és possible aprendre xinès en menys temps del que imagines. Un mètode efectiu, divertit i que enganxa, ideal perquè comprovis que parlar xinès en poc temps és possible.

Dimecres de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professora: **hanyu chinese school**

Observacions: farem un contingut que equival al 60% del nivell Hsk1 o A1.

48€

INFORMÀTICA

Internet pràctic.

Vols treure el suc a internet? Utilitzar totes les funcions del correu electrònic? Saps xatejar? I fer videoconferència? Vols comprar o vendre per internet? Veure vídeos en línia? Descarregar música i pel·lícules de la xarxa? Saps com utilitzar internet de forma segura? Curs emmarcat dins del temari bàsic i mitjà de la certificació ACTIC.

Dimarts de 9 a 11 h (9 sessions. Inici 17 de gener)
Professor: **Enric Jofre**

54€

Iniciació a la informàtica.

Adreçat a l'alfabetització digital en les àrees d'informàtica i ofimàtica bàsica. Des d'aprendre a utilitzar el ratolí i el teclat, components principals de l'ordinador, a la creació de carpetes, saber què és un sistema operatiu, com treure profit de l'ordinador i conèixer les aplicacions bàsiques en ofimàtica i internet. El curs serveix de preparació per al nivell bàsic de la certificació ACTIC.

Dimarts de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 17 de gener)
Professor: **Ramiro Tomé**

54€

ACTIC mitjà - Multimèdia i bases de dades.

Curs fonamentalment pràctic emmarcat dins del temari del nivell mitjà de la certificació ACTIC. Treballarem de forma molt dinàmica i introductòria amb programes de tractament d'imatge (el Gimp), àudio (Audacity) i vídeo (Video Movie Maker). Realitzarem muntatge multimèdia i pràctiques guiades pas a pas. Completarem el curs amb una introducció a les bases de dades i en realitzarem un exemple pràctic.

Grup matins. Dimarts d'11.15 a 13.15 h (9 sessions. Inici 17 de gener)
Grup tardes. Dimarts de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 17 de gener)
Professors: **Enric Jofre(matins) i Ramiro Tomé (tardes)**

54€

ACTIC mitjà - Ofimàtica: processador de text, full de càlcul, presentacions i el núvol.

Aprèn des del principi però amb profunditat les principals eines ofimàtiques utilitzades al món laboral. Coneixes les eines gratuïtes Google Drive i LibreOffice? Treballa de forma col·laborativa i en temps real sobre un document , comparteix-lo per internet amb qui desitgis, crea els teus formularis en línia per tal d'obtenir el grau de satisfacció d'un servei, organitza els comptes amb un potent full de càlcul, millora la imatge dels teus productes o activitats amb una presentació. El temari d'aquest curs també serveix com a preparació per l'examen del nivell mitjà de la certificació ACTIC.

Dimecres de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Ramiro Tomé**

54€

Neteja i manteniment de windows.

En aquest curs aprendrem a tenir cura de l'estat de salut del nostre ordinador. Aprendrem a mantenir-lo net de brossa i organitzar-ne el contingut per agilitzar-ne l'ús. A prevenir la infecció de virus, troians i programes nocius (malware). A distingir i identificar correctament l' element d'ús a l'ordinador (explorador, navegadors i buscadors). Gestionar contrasenyes de forma correcta i a millorar la nostra habilitat per aprendre a identificar els paranys sempre canviants a Internet per evitar infeccions quan volem accedir o baixar contingut de la xarxa.

Dimecres de 9 a 11 h (5 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Enric Jofre**

30€

Aplicacions i dispositius mòbils

treu partit del smartphone.

Tens un dispositiu mòbil i vas una mica perdut? Vols conèixer els principals programes (APPS) i com utilitzar-los? Aprèn a instal·lar i desinstal·lar APPS del teu mòbil i molt més en només quatre sessions. Treballarem amb el sistema Android tot i que moltes de les aplicacions que es veuran a classe són compatibles amb IOS (Iphone).

Dimecres d' 11.15 a 13.15h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Enric Jofre**

48€

101 plugins per crear un web amb WordPress

NOU

i treure-li el màxim profit.

En les 9 sessions d'aquest curs crearem un web des de zero i farem una ullada als plugins més potents de Wordpress per... incrementar la velocitat, integrar el web amb les xarxes socials, crear el nostre newsletter, protegir-nos dels hackers, fer còpies de seguretat, optimitzar el SEO al mil·límetre, i un llarg etc. Vols crear un web o ja en tens un amb WordPress? Aquest curs et convé !

Dimecres de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Ramiro Tomé**

54€

Iniciació al disseny gràfic.

NOU

Vols aprendre a fer cartells publicitaris, el teu propi logo o flyers promocionals? En aquest curs utilitzarem alguns dels programes professionals més coneguts per elaborar les teves pròpies creacions gràfiques. A més, a través de la pràctica coneixerem també alguns dels principis bàsics del disseny gràfic per poder obtenir un millor resultat estètic i comunicatiu.

Dijous de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professora: **Júlia Cuyàs**

* **Observació:** per a l'aprofitament del curs és indispensable comptar amb una base sòlida de coneixements informàtics i estar familiaritzats amb l'entorn virtual.

48€

Torna't un expert en excel.

NOU

Utilitzarem el Microsoft Excel i dotarem l'alumne dels coneixements necessaris per fer fulls de càlcul professionals. Treballarem conceptes generals com: sèries, referències, gràfics, funcions i fórmules. Treballem els formats condicionals, seguretat, les Macros, taules i gràfics dinàmics i moltes altres eines. Curs molt complet i ben aprofitat.

Dijous de 19.15 a 21.15 h (9 sessions. Inici 19 de gener)
Professor: **Ramiro Tomé**

54€

Taller d'iniciació a l'il·lustració digital.

NOU

Tens il·lustracions i composicions tipogràfiques que no saps com digitalitzar? En aquest curs pràctic aprendrem a vectoritzar creacions físiques i donar vida a partir de la composició i el color. A partir d'exercicis plantejats a classe aprendrem com passar-ho del paper a la pantalla amb el programari d'Illustrator i Photoshop.

Dissabte de 10 a 13 h (5 sessions. Inici 21 de gener)
Professora: **Júlia Cuyàs**

54€

Inicia't a les xarxes socials (facebook i twitter).

Dirigit a persones que volen aprendre a utilitzar les xarxes socials per a ús personal. Entendre i dominar com funcionen els diferents apartats de Facebook, Twitter o Instagram per adquirir perícia en l'ús d'aquests canals de comunicació de forma amena.

Dilluns de 9 a 11 h (5 sessions. Inici 16 de gener)
Professor: **Pau Cuyàs**

NOU

30€

Crea la teva pàgina botiga online des de zero.

Crea i gestiona la teva botiga en línia des de zero amb WordPress + WooCommerce. Aprèn a crear i gestionar tots els seus productes, catàlegs, pagaments, enviaments, informes... i posa't al dia d'algunes bones pràctiques d'e-màrqueting que t'ajudaran a treure el màxim profit al teu negoci en línia.

Dilluns de 17 a 19 h (9 sessions. Inici 16 de gener)
Professor: **Ramiro Tomé. Arquera.com**

54€

Curs de Community Manager.

Acosta't a l'internet que es veu des de l'e-màrqueting i fes un tastet en el dia a dia dels professionals del Community Management, tot familiaritzant-te amb les principals xarxes socials i algunes de les millors eines per gestionar-les. Milloraràs el teu perfil professional i et situaràs davant un sector laboral ple de dinamisme i oportunitats.

Divendres de 17 a 20 h (6 sessions. Inici 20 de gener)
Professora: **Cristina Pérez**

54€

ALTRES

De l'idea al projecte professional.

NOU

Si tens un projecte professional que vols posar en marxa, ara toca que ho maduris i ho desenvolupis. Coneix d' on surten les idees de negoci, què pots fer per analitzar les seves possibilitats d'èxit i reflexiona sobre tots aquells aspectes que les poden convertir en un projecte viable.

Divendres de 17.30 a 19.30 h (8 sessions. Inici 20 de gener)
Professor: **Josep Cañisà**

48€

Introducció a les principals habilitats socials i personals en el món laboral.

NOU

Es tracta de fer un itinerari formatiu bàsic per les principals habilitats socials i personals necessàries en qualsevol relació laboral. Aquest curs dóna les eines suficients per després decidir on aprofundir en cada una de les habilitats, i en cursos posteriors. Treball en equip, lideratge, gestió del temps...

Dilluns de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 16 de gener)
Professor: **Jaume Martí**

48€

Persuació i influència: Tècniques i estratègies per parlar en públic.

NOU

En el món del teatre, és molt important la bona pronunciació, la lingüística, el to de veu, el ritme, la gesticulació, la mirada, etc. per poder interpretar diferents personatges i ser creïbles, així com per poder fer passar una bona estona a l'espectador. Aquest curs, doncs, posa èmfasis en la preparació d'una bona tècnica de comunicació per poder millorar i dominar l'expressió i la comunicació.

Dilluns de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 16 de gener)
Professor: **Jaume Martí**

48€

Fonaments de comptabilitat en anglès.

NOU

Curs adreçat a persones amb o sense nocions bàsiques de comptabilitat que vulguin aprendre vocabulari específic de l'entorn comptable i aprendre les bases de la comptabilitat i documents en anglès.

Dilluns de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 16 de gener)
Professora: **Rebeca Pérez Bermejo**

36€

Gestió integral d'empresa II. Aprofundiment i pràctica

Formació pràctica, a nivell avançat, per totes aquelles persones que necessiten del coneixement de les àrees fonamentals per gestionar una empresa : Comptabilitat, Gestió Tributaria i Gestió de Tresoreria. Estudiarem el cicle comptable complert ,així com el Balanç de Situació i Compte de Resultats, utilitzant un programa informàtic. Liquidarem l'iva i l'irpf. S'estudiaran els aspectes bàsics necessaris per la seva gestió i liquidació, a més de l' impost de Societats. Estudiarem les formes de pagament actuals i una Gestió Pràctica de la Tresoreria

Divendres de 9 a 11 h (9 sessions. Inici 20 de gener)
Professor: **Jaume Busquets**

NOU

54€

Curs de gestió i liquidació d'impostos

NOU

Formació eminentment pràctica per totes aquelles persones que necessiten del coneixement de la tributació. S'analitzaran els principals impostos que componen el panorama impositiu espanyol (IVA, IS i IRPF) tant des del punt de vista teòric com pràctic amb l'estudi, sempre necessari en el món fiscal, dels principis bàsics del dret tributari.

Divendres d' 11.15 a 13.15 h (8 sessions. Inici 20 de gener)
Professor: **Jaume Busquets**

48€

Estratègies e-mail màrqueting.

Potenciar la captació.

Aplica totes les claus i tips necessaris per crear campanyes de E-Mail Màrqueting que funcionen i, sobretot, que tinguis més vendes. En aquest taller podràs gestionar els teus contactes, crear campanyes efectives, aplicar una estratègia definida i finalment mesurar els teus resultats amb MailChimp. Vols vendre més? Si és així, aprofita els teus contactes de correu electrònic.

Dilluns de 11.15 a 13.15 h (8 sessions. Inici 16 de gener)
Professora: **Cristina Pérez**

48€

CURSOS I TALLERS

Formació professional

IMATGE I SO:

Curs bàsic de fotografia.

La fotografia digital com a mitjà d'expressió, comunicació i oci s'ha popularitzat enormement a conseqüència de la millora en l'accés a les noves tecnologies. L'abaratiment dels equips fotogràfics i la facilitat d'ús fan que cada cop més la gent s'interessi pel mitjà fotogràfic. El curs bàsic de fotografia digital proposa endinsar-nos en la tècnica fotogràfica per tal de tenir un control total sobre la imatge que volem obtenir, és a dir, controlar tot el procés des que tenim la idea de la fotografia fins que obtenim el resultat final. Amb els coneixements adquirits, l'alumne podrà resoldre la majoria dels petits encàrrecs fotogràfics de qualsevol negoci.

Grup matins. Dimecres de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Grup tardes. Dimarts de 17.30 a 19 h (10 sessions. Inici 17 de gener)
Professors: **Xènia Solà (matins) i Sergio Ruiz (tardes)**

Observació: és imprescindible disposar d'una càmera digital rèflex o digital bridge.

52,50€

Curs de fotografia. *Nivell II.*

Adreçat a aquelles persones aficionades amb nocions tècniques bàsiques que volen seguir aprenent i perfeccionant el seu treball. Aquest curs ofereix l'oportunitat de fer un tast a diverses disciplines pel que fa a fotografia d'estudi (el retrat, el bodegó i el macro amb la il·luminació específica), i fotografia d'exteriors (el paisatge, l'arquitectura, el reportatge i la fotografia nocturna). Amb una millora en la tècnica fotogràfica sempre es pot perfeccionar el resultat tant en aplicacions professionals com artístiques.

Grup matins. Dimarts de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 17 de gener)
Grup tardes. Dimarts de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 17 de gener)
Professors: **Xènia Solà (matins) i Sergio Ruiz (tardes)**

Observació: és imprescindible disposar d'una càmera digital rèflex o digital bridge i haver cursat el primer nivell.

56€

Curs de fotografia de retrat.

Aquest nou curs s'endinsa en la temàtica del retrat com a una de les disciplines més populars en fotografia. El repte de treure un bon retrat en condicions desfavorables o la planificació d'una il·luminació d'estudi concreta són problemes freqüents, tant en retrat com en d'altres temàtiques fotogràfiques; però el diàleg, no sempre parlat, entre el fotògraf i el model, fan del retrat un problema específic. Tractar el model, la llum, el vestuari, etc. són aspectes essencials per a un bon resultat. En aquest curs es donen solucions a totes aquestes qüestions.

Dimecres de 19 a 21 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Sergio Ruiz Gordillo**

Observació: material de l'alumne: càmera digital rèflex. Trípode i flaix portàtil (opcionals). Aquest curs està destinat a aficionats amb nocions bàsiques de fotografia. Hi poden assistir tant alumnes del primer com del segon nivell de fotografia digital de Tres Roques o d'altres cursos similars.

56€

Taller de Ligthroom i gestió RAW.

El programa de gestió i retoc digital Adobe Photoshop Lightroom s'ha postulat com una de les eines més utilitzades tant a nivell professional com amateur per administrar el flux de treball fotogràfic. Amb aquest programa es cobreixen pràcticament totes les necessitats de qualsevol usuari: edició i arxiu, retoc digital pràctic i molt potent, geolocalització de les imatges, impressió i presentacions multimèdia, etc. Lightroom permet un flux de treball àgil, intuïtiu i molt pràctic per a qualsevol format fotogràfic, inclòs el format RAW. Aquest darrer ens permet treballar amb molta més qualitat que el jpg i, per tant, poder treure un major rendiment a les nostres imatges.

Dilluns de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 16 de gener)
Professor: **Sergio Ruiz Gordillo**

56€

Retoc fotogràfic.

NOU

En el món de la fotografia digital, el procés de creació d'una imatge no acaba amb el clic de l'obturador. El procés de retoc i gestió de l'arxiu és tan important com la resta. Amb aquest curs aprendràs a aplicar els ajustos necessaris a les teves fotografies per aconseguir el millor resultat a través de diferents pràctiques a desenvolupar a cada classe que et faran perdre la por a l'ordinador.

Dijous de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professora: **Xènia Sola**

Observacions: és imprescindible tenir coneixements bàsics d'informàtica.

56€

Fotoperiodisme.

L'objectiu del curs és capacitar l'alumne per poder practicar el fotoperiodisme de forma lliure a la nostra societat. Es donaran nocions i pautes per resoldre situacions relacionades amb l'actualitat, societat, esdeveniments i esports. El retrat, l'instantània, el reportatge i l'assaig fotoperiodístic seran els recursos expressius i comunicatius en què es treballarà

Dijous de 18.45 a 21.15 h (5 sessions. Inici 16 de febrer)
Professora: **Eva Parey**

Observacions: és imprescindible disposar d'una càmera digital rèflex o digital bridge.Cal tenir coneixements de fotografia i de com fer servir la càmera fotogràfica.

44€

Professionalització del fotògraf.

Es proporcionen els coneixements necessaris perquè els qui ja tinguin una formació suficient en fotografia es puguin professionalitzar, és a dir, sàpiguen els requisits per entrar en el mercat laboral i les obligacions fiscals, les dels autònoms (free lance), la forma de facturar, etc. A més a més, s'explica com documentar, seleccionar i gestionar un arxiu fotogràfic, així com la manera d'aconseguir la màxima eficàcia a l'hora de donar-se a conèixer i de difondre el seu producte, fent un bon màrqueting. A continuació es donen les pautes per prendre fotos respectant els drets d'imatge de les persones fotografiades, incloent els permisos necessaris per als espais privats. Finalment, s'exposa la llei de la propietat intel·lectual i s'ensenya a defensar els drets d'autor del fotògraf.

Dissabtes de 10 a 13.30 h (4 sessions: 21 i 28 de gener i 4 i 11 de febrer)
Professor: **Albert Masó**

49€

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

OFICIS I ARTESANIA

Taller d'interiorisme.

Com aprofitar un espai domèstic? Com combinar estils de mobiliari? Quins colors són els més adequats?

Aquest curs és una introducció a les bases de disseny d'un espai interior domèstic o comercial. Estratègies per crear o millorar el nostre entorn arquitectònic.

Dimecres de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professora: **Júlia Cuyàs**

48€

Iniciació al dibuix.

NOU

Iniciació al llenguatge de dibuix, tot practicant amb els procediments que en són propis: carbonet, llapis grafit, sanguina, tinta i collage. Bases per a l'anàlisi dels elements visuals a partir de la línia, la taca i el traç, el clarobscurs, l'encaix i la composició. Nocions bàsiques de geometria plana i perspectiva.

Dimarts de 18 a 20 h (8 sessions. Inici 17 de gener)
Professor: **Eduard Novellas**

Observacions: aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

56€

Serigrafia a casa: Estampació.

Per fi un sistema de dibuix, perfecte per serigrafiar de manera professional a casa, en espais reduïts i sense infraestructura, amb productes que ens permeten estampar amb qualsevol tinta amb base d'aigua. No necessita màquines ni processos fotogràfics, un procés ràpid, sense olors ni dissolvents. Amb l'ajuda de tots els participants i del treball en equip, esperem treure'n el màxim suc possible.

Dijous de 18 a 20 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professor: **Eduard Novellas**

Observacions: aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

56€

Escriptura d'exploració personal.

NOU

Si vols descobrir com trobar noves maneres d'accedir a la teva imaginació, si necessites convertir un somni o un record en literatura, si intentes superar un bloqueig creatiu o si vols descobrir la manera més personal d'escriure, en aquest curs t'oferirem eines tècniques i personals per començar el teu procés per convertir-te en un autor literari únic.

Dimecres de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Francesc Hernández**

56€

Taller de pintura de mobles i objectes.

La Chalk Paint o pintura de guix ofereix la possibilitat de pintar i decorar els teus mobles sense decapar, no necessita emprimació, s'adhereix molt bé sobre diferents superfícies i és molt fàcil d'aplicar. Té un acabat molt adequat per pintar els mobles amb acabats envellits, decapatge, etc. Us permet entendre la renovació de la llar des d'una perspectiva ecològica i sostenible i... també 100% creativa i feta al vostre gust! Aprendrem les tècniques d'estergit, crivellat, decapatges, patinats, etc.

Dilluns de 9 a 11 h (8 sessions. Inici 16 de gener)
Professora: **Montse Bassas**

Observacions: (*) Aquesta activitat comporta una despesa extra en material. Es recomana mirar la fitxa completa per veure el material necessari. Cada participant ha de portar un objecte per restaurar, de dimensions reduïdes i una bata per no embrutar-se.

56€

Taller de vestits.

Aquest taller de patronatge va dirigit a les persones que tenen nocions de costura i sàpiguen cosir a màquina. El taller consistirà en triar una peça d'entre cinc vestits totalment diferents entre ells.

Divendres de 10 a 11.45 h (8 sessions. Inici 20 de gener)
Professora: **Sandra del Cerro**

(*) Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

49€

Taller de restauració de mobles.

La restauració de mobles i peces antigues és un ofici que abasta multitud de tècniques com la fusteria, els acabats, el tractament de la fusta, la marqueteria, etc. Ens introduirem en algunes d'aquestes tècniques que ens permetran restaurar peces tan diverses com una capçalera, una calaixera, cadires, tauletes de nit...

Divendres de 10 a 12 h (8 sessions. Inici 20 de gener)
Professora: **Montse Bassas**

(*) Aquesta activitat comporta una despesa extra en material

Observacions: es recomana mirar la fitxa completa per veure el material necessari. Cada participant ha de portar un objecte per restaurar, de dimensions reduïdes i una bata per no embrutar-se.

56€

Taller de manualitats.

L'afició per les manualitats s'ha disparat en els darrers anys, les coses fetes a mà - handmade - estan de moda. Crearem els teus obsequis personalitzats, reciclarem els objectes que tens per casa o en crearem de nous, estimularem la sensibilitat individual per decorar amb les tècniques del découpage, l'scrap, l'embossing, els estergits, origami, etc. En un món globalitzat, la capacitat de fer coses per un mateix aporta un valor afegit.

Dilluns d'11.15 a 13.15 h (8 sessions. Inici 16 de gener)
Professora: **Montse Bassas**

(*) Aquesta activitat comporta una despesa extra en material

Observacions: es recomana mirar la fitxa completa per veure el material necessari. Cada participant ha de portar un objecte per restaurar, de dimensions reduïdes i una bata per no embrutar-se.

56€

Desperta la teva creativitat

NOU

a través de diverses tècniques.

En aquest taller ens divertirem aprenent noves tècniques i habilitats per experimentar i inspirar la nostra creativitat a partir d'exercicis i dissenys fets per nosaltres mateixos, treballant amb l'estampació tèxtil i la transferència d'imatges sobre fusta, entre d'altres activitats . Deixarem volar la imaginació, reciclarem i realitzarem projectes manuals low cost que posteriorment podrem aplicar a la nostra llar, festes i esdeveniments.

Dijous de 19.15 a 21.15 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professor: **Júlia Cuyàs**

(*) Aquesta activitat comporta una despesa extra en material.

56€

Curs d'educador ambiental.

Curs adreçat a persones que vulguin ampliar els seus coneixements en l'àmbit de l'educació ambiental. Els continguts combinen coneixements teòrics amb una vessant més pràctica amb algunes de les eines i recursos més utilitzats. Especialització del curs de monitor de lleure en el camp de l'educació ambiental.

Dijous de 17 a 19.15 h (6 sessions + 1 sortida de camp. Inici 19 de gener)
Professora: **Mar Romero Gómez (L'Obaga Serveis Ambientals)**

57,75€

Curs introductori per a vetlladors.

Acompanyant assistencial escolar. Curs adreçat a aquelles persones interessades a treballar amb infants amb necessitats educatives especials en un entorn escolar o de lleure. Un curs amb l'objectiu d'adquirir eines i recursos per afrontar la tasca d'acompanyament als infants amb NEE en un espai educatiu de lleure professional.

Dimecres de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Collage Accions Culturals i de Lleure**

56€

CUINA DOMÈSTICA

Postres de xocolata.

NOU

Curs demostratiu adreçat a totes aquelles persones no professionals que vulguin conèixer, complementar o corregir els secrets de la xocolata a la pastisseria per poder posar en pràctica les postres que es poden fer amb els tres tipus de xocolata, negra, llet i blanca.

Dimecres de 10 a 12.30 h (6 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Dani Vila i Escarré**

52,50€

Iniciació a la pastisseria.NOVES RECEPTES.

Curs demostratiu adreçat a totes aquelles persones no professionals que vulguin conèixer, complementar o corregir els secrets de la pastisseria per poder posar en pràctica les postres més apetitoses i algunes de les elaboracions més tradicionals, les més actuals i les pròpies per a l'època de l'any. Oportunitat també per conèixer un sector laboral i poder ampliar-ne a posteriori els coneixements.

Dimecres de 17.30 a 20 h (6 sessions. Inici 18 de gener)
Professor: **Dani Vila i Escarré**

52,50€

Taller pràctic de cuina fàcil.

Cuinarem plats creatius de forma fàcil i entenedora però amb resultats espectaculars, alhora que descobrirem les claus de la vitalitat amb receptes sanes, sorprenents, fàcils, econòmiques i gustoses. Taller totalment pràctic per a grups reduïts.

Dimarts de 10.30 a 12.30 h (6 sessions. Inici 17 de gener)
Professor: **Josep Vidal. Calaix de Cultura**

48€

Curs de cuina creativa: Les tapes.

Prepararem les tapes clàssiques i platets originals i innovadors. Al llarg de les sessions obtindrem receptes renovades i creatives.

Dimarts de 18.30 a 20.30 h (6 sessions. Inici 17 de gener)
Professor: **Josep Vidal. Calaix de Cultura**

48€

Cuina oriental.

Repassarem les millors receptes de la cuina del Japó, Tailàndia, Xina i Índia, Actualment, la cuina asiàtica ens ha fet descobrir una cuina mil·lenària i molt sana, i que ens aporta un important valor nutritiu beneficiós per a la salut. Redescobrirem les tècniques de cocció més saludables i fàcils de portar a terme.

Dijous de 18.30 a 20.30 h (6 sessions. Inici 19 de gener)
Professor: **Yumiko Saito / Calaix de Cultura**

48€

Cuina de mercat.

Cuinem amb aliments de temporada.

Curs per aprendre a cuinar de manera fàcil i saludable, reconèixer la qualitat dels aliments i la seva estacionalitat i per aplicar mètodes de cocció que respectin els nutrients i que resultin plaents al paladar.

Dissabte de 10.30 a 13 h (6 sessions. Inici 21 de gener)
Professores: Montse Tapia, Mar Álvarez

58€

Cuina vegetariana per a tothom.

Ni carn ni peix... Sense caure en les variants més estrictes de la cuina vegetariana parlarem de què hem de menjar per poder seguir una alimentació saludable i equilibrada dins l'opció vegetariana i macrobiòtica. Si volem podem canviar la manera de menjar, podem canviar els nostres hàbits a poc a poc... amb petites coses que ens ajudaran a sentir-nos millor.

Dilluns de 18.30 a 20.30 h (5 sessions. Inici 16 de gener)
Professores: Montserrat Tapia i Mar Álvarez

40€

Per elaborar a casa: melmelades, pa i conserves.

Més enllà de les modes i tendències cada cop hi ha més persones interessades a recuperar les elaboracions casolanes. Melmelades de fruites i verdures, conserves i salses, pa i coques. Us donarem les eines i els trucs per fer-ho a casa recuperant el veritable gust dels aliments.

Dilluns de 18 a 21 h (2 sessions. Inici 27 de febrer)
Professores: Montserrat Tapia i Mar Álvarez

24€

L'equilibri en l'alimentació.

L'objectiu del curs és que la persona entengui la diferència entre l'alimentació i la nutrició; així mateix coneixerem els diferents nutrients que necessitem per viure en salut i la funció d'aquests nutrients dins el nostre cos. També aprendrem a valorar els aliments pels seus nutrients, més que per les calories. També veurem què és la caloria i la classificació dels aliments en les diferents grups que tenim. Un altre objectiu és que l'alumne pugui conèixer les bases per elaborar una dieta equilibrada i valorar la nostra dieta mediterrània.

Dimarts de 9.30 a 11.30 h (6 sessions. Inici 17 de gener)
Professora: **Griselda Marfà**

48€

Coaching nutricional.

Si el teu objectiu és aprimar-te i deixar de menjar o picar aquells aliments als quals hi estàs enganxat i et converteixen en un esclau de les dietes de règim o hipocalòriques, vine! Descobriràs com fer front i actuar davant els obstacles, pujant així la teva confiança i motivació per seguir pautes nutricionals que t'ajuden a perdre pes. Treballarem la coherència emocional i l'autoestima, uns dels pilars importants per deixar de ser esclaus de les dietes de règim. Curs molt pràctic en què participem tots els assistents, sense judicis, on cadascú experimenta el seu fantàstic potencial intern i connecta amb el seu ser interior.

Dilluns de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 16 de gener)
Professora: **Griselda Marfà**

48€

CREIXEMENT PERSONAL

Intel·ligència emocional.

La intel·ligència emocional és la que ens ajuda a millorar la relació amb un mateix i la relació amb els altres. Millorar-la suposa tenir més control sobre les nostres emocions, sobre la nostra felicitat i sobre la nostra salut emocional.

Dimarts, de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 17 de gener)
Professora: **Grace Puertas**

48€

Comunicació assertiva.

La comunicació és un aspecte molt important per desenvolupar qualsevol relació humana. Gràcies a la comunicació assertiva podem aprendre noves tècniques de comunicació per millorar les nostres relacions, i aprendre noves tècniques a l'hora de reduir conflictes.

Dimarts, de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 17 de gener)
Professora: **Grace Puertas**

48€

Que no t'espanti l'estrès. Mindfulness.

NOU

Recordes el gust del teu últim àpat? Has anat a la feina i no saps com hi has arribat? Estàs constantment pensant en el que et preocupa i no gaudeixes del que vius? Possiblement tens el cos en el present però no la ment. La pràctica de Mindfulness o Atenció Plena ens permet aprendre a parar, mirar i viure el present. Només si som capaces d'aturar-nos i observar el que està succeint al nostre voltant en el moment present, podrem controlar i gestionar de manera adequada les nostres emocions.

Dilluns de 19.15 a 21.15 h (6 sessions. Inici 16 de gener)
Professores: Meritxell Puyané- Arantxa Sabanés

48€

Taller entrenament de la memòria.

Sovint quan fem anys comencem a notar canvis en la nostra memòria, oblits, errades de memòria o dificultats per aprendre. Avui en dia tenim clar que el binomi edat-memòria no és exclusiu, sinó que en les pèrdues de memòria intervenen molts altres factors i que sobre algun d'ells es pot intervenir afavorint l'estimulació cognitiva i el manteniment del funcionament mental. Podem estimular i mantenir, amb exercicis contrastats, diferents funcions cognitives implicades totes elles en els processos d'aprenentatge i memòria.

Dijous de 9.30 a 11.30 h (6 sessions. Inici 19 de gener)
Professores: Meritxell Puyané- Arantxa Sabanés

48€

Reparacions domèstiques bàsiques.

NOU

Molts cops et cau la casa a sobre quan veus que no funciona una aixeta, cau una rajola, una porta no tanca bé o voldries fer un petit canvi en una instal·lació elèctrica. T'ajudarem a perdre la por d'afrontar aquests reptes domèstics, et donem unes nocions bàsiques de com utilitzar algunes eines i materials i aplicar aquests coneixements.

Dilluns de 18 a 20 h (6 sessions. Inici 16 de gener)
Professor: **Josep Ontañón Serramià – ESBiosfera**

48€

CURSOS I TALLERS

Ampliació cultural

L'edat d'or del Hollywood clàssic.

NOU

A partir dels anys 30 i fins a finals dels anys 50, el cinema fet a Hollywood va viure la seva època de màxim esplendor. És la consolidació d'un sistema de producció, d'un star-system i d'una manera d'explicar històries i la seva influència ens ajuda, encara avui, a entendre la forma en què entenem, consumim, interpretem i gaudim del cinema.

En aquest curs aprofundirem en una època fascinant a partir dels grans noms, els títols de referència i els moments claus que ens ajudin a reinterpretar la història del cinema i resseguir la seva influència en el cinema dels nostres dies.

Dilluns de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 16 de gener)
Professora: **Judith Vives**

54€

Lectures dramatitzades, teatre i literatura.

NOU

Llegirem obres de teatre de referència de la Història de la Literatura posant èmfasi en la interpretació i la declamació de la veu, farem una breu anàlisi de l'obra i la comentarem en grup. Ens aproximarem a autors com Shakespeare i Woody Allen i a diferents gèneres literaris, coneixerem breument la Història de la dramatúrgia des de les diferents èpoques i algunes tècniques d'interpretació.

Dimecres de 17 a 19 h (6 sessions. Inici 18 de gener)
Professora: **Sandra Sàrrias Comas**

54€

Crea la teva pròpia sèrie de televisió.

NOU

T'enganxen les sèries de televisió?T'agradaria aprendre a parir-ne una, exactament com ho fan els guionistes professionals? Ni ho dubtis, aquest és el teu curs! Pep Bras, guionista amb més de 30 anys d'experiència, explicarà els trucs principals de la seva professió i, a partir d'aquí, els inscrits hauran de presentar una idea de sèrie. La que resulti més votada es començarà a treballar entre tots fins completar (almenys) l'episodi pilot. Si estàs convençut que la manera més divertida d'aprendre és creant en equip, tens una cita ineludible cada matí de dissabte d'octubre i novembre.

Dijous, de 17 a 19 h (8 sessions. Inici 19 de gener)
Professor: **Pep Bras**

54€

Més informació a www.mataro.cat/tresroques

TRES ROQUES

centre de formació permanent

Segueix-nos!

Tres Roques

@tresroques

Centre col·laborador:

acTIC

Direcció d'Ensenyament / Ajuntament de Mataró

Pl. del Canigó, 7 (c. Tres Roques) / 08303 Mataró
Tel. 93 758 24 75 / Fax 93 758 24 76
tresroques@ajmataro.cat / ensenyament@ajmataro.cat / www.mataro.cat

Matins / De dilluns a divendres de 9 a 14 h / Dissabtes de 10 a 13.30 h
Tardes / De dilluns a divendres de 17 a 21 h

Equipaments / Sala d'actes (100 persones) / 5 aules taller (50 m2)
2 sales de treball / 1 aula d'informàtica / 1 equipament de cuina

Localització GPS / Coordenades
+41º 32' 36.51"/ +2º 25' 41.53" (41.543474,2.428203)

Equipament accessible