

TALLERS HIVERN

(gener - març '10)



casaorlandai



INSCRIPCIONS

Període de preinscripció: del 30 de novembre de 2009 al 4 de desembre de 2009 (tant sols per a l'alumnat que ja ha cursat aquests tallers)

Període d'inscripció: del 7 al 23 de desembre de 2009.

Horaris: de dilluns a divendres de 10,00 a 14,00 i de 17,00 a 21,00 hores. Els dissabtes i els festius no es fan inscripcions.

Els tallers comencen el dia 11 de gener i acaben el 19 de març de 2010. (La majoria dels tallers duren 10 sessions, qui es vegi afectat per algun dia festiu i/o per malaltia del o la tallerista s'allargaran una setmana més).

En el cas dels seminaris s'acceptaran inscripcions fins a una setmana abans de l'inici del curs.

Cal tenir en compte:

- El torn d'inscripció als tallers és per rigorós ordre d'arribada. No es podrà matricular a més de dues persones a un mateix taller i grup. La matriculació es farà efectiva un cop hegeu abonat l'import corresponent. Aquest pagament s'ha de fer durant el tres dies següents a la inscripció. En cas contrari, Casa Orlandai es reserva el dret d'anul·lar la inscripció.

- Les places són limitades. L'ordre de reserva de places seguirà l'ordre cronològic de pagament.

- El pagament s'haurà de fer amb targeta electrònica al mateix taulell de recepció o per ingrés o transferència al compte bancari que s'indicarà el dia de la inscripció.

- Baixes: en cas de donar-se de baixa, cal comunicar-ho a recepció. Un cop iniciats els tallers no es retornaran les quotes abonades sota cap excepció.

- En els tallers puntuals no es faran devolucions.

- En cas que els grups no assoleixin un nombre mínim d'inscripcions, l'organització es reserva el dret d'anul·lar-los FINS A UNA SETMANA ABANS DE L'INICI D'AQUESTS i en aquest cas les quotes de matriculació seran retornades íntegrament. En aquest cas és indispensable presentar un certificat o

document bancari on consti el número de compte per fer l'abonament.

Suplements en concepte de material: Els suplements en concepte de material es lliuraran en efectiu al o a la tallerista a la primera sessió del taller.

Preus:

- 1,85 €/hora. Tallers per a persones majors de 60 anys o nascudes el 1949.

- 1,75 €/hora. Tallers de joves de 18 a 25 anys.

- 4,10 €/hora. Tallers per a població en general.

- 1,85 €/ hora. Tallers infantils.

Criteris de reducció de preus per als tallers de població en general:

- Les persones amb targeta rosa reduïda i les que estiguin en situació d'atur o cobrin una pensió compensatòria i demostrin uns ingressos fins a dues vegades el salari mínim interprofessional (1.200 € al mes) se'ls aplicarà el preu d'1,20 €/l'hora de taller, (18 € trimestre).

- Les persones amb targeta rosa i les que estiguin en situació d'atur o cobrin una pensió compensatòria i demostrin uns ingressos per sota el salari mínim interprofessional (600 € al mes) se'ls aplicarà el preu de 0,52 €/l'hora de taller, (7,80 € trimestre) (modalitat B).

- Persones de més de 60 anys o nascudes el 1949 que abonaran un import d'1,85 € l'hora de taller (27,75 € trimestre) (modalitat+60).

- Les sòcies i socis de l'Associació Cultural Casa Orlandai de les tipologies *individual i/o familiar* gaudiran d'un 20 % de descompte (efectiu en el moment de la matrícula), tal com recull el Regim Intern de l'entitat. (Preu total taller 49,20 €) Aquestes reduccions no són aplicables als tallers amb quota especial de Gent Gran, joves o infància.

Cal tenir en compte:

- Cada persona obtindrà una reducció de preu com a màxim al trimestre.

- Per a cada taller, hi ha un màxim de dues places reservades de reducció de preus (per a les modalitats A, B o +60).

- Es pot sol·licitar una reducció de preu per a un sol taller o seminari.

- L'import de suplement dels tallers no està sotmès a beca.

- La persona que sol·liciti reducció de preu (modalitats A, B o +60), ha d'abonar igualment la totalitat de l'import del taller, dins del període i horari de matrícules.

Dates i horaris: les sol·licituds de reducció de preus es poden recollir a partir del 7 de desembre a l'entrada del Centre i cal que es retornin omplertes com a data màxima el dia 23 de desembre, a la mateixa entrada del Centre, en l'horari de dilluns a divendres de 10 a 22 hores.

Documentació que cal presentar: la fitxa de sol·licitud degudament omplerta i:

- Les persones amb targeta rosa reduïda o gratuïta han de presentar l'original i fotocòpia d'aquesta. Ha d'estar vigent i ser llegible.

- Les persones que cobrin una pensió compensatòria i que demostrin uns ingressos per sota el salari mínim interprofessional (600 € al mes) o fins a dues vegades el salari mínim interprofessional (1.200 € al mes) han de portar original i còpia de la declaració de la renda de l'any 2008 on es vegi el nom i cognoms de la persona que sol·licita la reducció de preu i l'import total dels ingressos.

- Persones de més de 60 anys o nascudes al 1949 han de portar original i fotocòpia del carnet d'identitat.

Funcionament d'atorgament: Si hi ha més de dues sol·licituds de beca per un taller es prioritzarà les sol·licituds que acreditin més necessitats i a igualtat de supòsits, es farà un sorteig entre les sol·licituds presentades. Les persones que han sol·licitat reducció de preu i se'ls ha atorgat, se les trucarà per telèfon per informar-les i se'ls retornarà l'import de la beca per transferència bancària.

LLENGUA

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns 18-19.30 h (elemental alt) i 19.30-21 h (nivell mitjà), **dijous** 18-19.30 h (nivell alt) i 19.30-21 h (nivell mitjà), **divendres** 11-12.30 h (elemental alt) | (61,50 €)

Mantén i millora el teu anglès amb converses intergeneracionals sobre temes intercontinentals.
Tallerista: Jacky Mevel

CONVERSA EN FRANCÈS

A: **Dilluns** 17-18.30 h (bàsic) / B: **Dijous** 16.30-18 h (avançat) | (61,50 €)

Pensa. Escolta. Parla. Indaga. Coneix. Entén. Viatja. "Gaudeix comunicant-te en francès".

Taller dirigit a persones que siguin capaces de mantenir una conversa.

Talleristes: Stéphanie Pimet i Jacky Mevel

CATALÀ D'ACOLLIDA

Dimecres 18.30-20 h | (61,50 €)

El curs de català d'acolliment va adreçat a totes aquelles persones de diferents edats i diferents llocs de procedència que tenen interès a iniciar-se en el coneixement i l'ús de la llengua catalana a nivell inicial, en els aspectes bàsics de la vida quotidiana.

Tallerista: Fina Piqué

PARELLES LINGÜÍSTIQUES

| GRATUÏT!!!

Si sempre has volgut aprendre a parlar català no deixis perdre aquesta oportunitat que t'ofereix el programa de Voluntariat per la llengua. Aquest programa connecta dues persones, una que ja parla català habitualment amb una altra que l'està aprenent, amb la finalitat que conversin una hora setmanal per tal que l'aprenent guanyi confiança i fluïdesa en parlar.

Organitza: Centre de Normalització Lingüística de Barcelona.

NOVES TECNOLOGIES

EINES INFORMÀTIQUES BÀSIQUES

Dimarts 10.30-12 h | (61,50 €)

En aquest taller aprendràs el tractament de textos, els fulls de càlcul i tot el necessari per tenir una oficina a casa mitjançant el programari lliure (Open Office). Pots fer aquest curs si has fet Introducció a la informàtica II o si tens un nivell semblant.

Tallerista: Mingu Margareto

INFORMÀTICA I

Dijous 12-13.30 h | (61,50 €)

Perd la por a l'ordinador. Si no has utilitzat mai un ordinador i tens ganes d'aprendre i perdre-li la por, aquest és el teu taller. T'ensenyarem a entendre perquè serveix, com funciona, i què pots fer amb ell. Un curs on aprendrem el funcionament bàsic, a partir del sistema operatiu Windows XP, del ratolí, del teclat, dels menús, finestres, i els programes més comuns perquè puguis treballar i passar-t'ho bé.

Tallerista: Gerard Sardà

INFORMÀTICA II

Dimarts 12-13.30 h (Gerard Font), **dimecres** 10,30-12 h (Gemma Damunt) i **dijous** 17,30-19 h (Gemma Damunt) | (61,50 €)

Endinsa't al món d'Internet. Si ja tens experiència i coneixements bàsics de l'ordinador, i vols aprofundir, aquest curs s'endinsa en les possibilitats del sistema operatiu Windows XP, aprenent en detall algunes eines del sistema, així com el món d'Internet. Aprendrem a utilitzar els navegadors, els cercadors, el correu electrònic i la infinitat de possibilitats que ens dona la xarxa.

Talleristes: Gerard Font i Gemma Damunt.

INFORMÀTICA III

Dilluns 12-13,30 h (Gerard Sardà), 17,30-19 h (Gemma Damunt) i **dijous** 10,30-12 h (Gerard Font) | (61,50 €)

Curs d'informàtica avançada. Si ja has fet els altres cursos d'iniciació i vols ampliar els teus coneixements per tal de tenir total autonomia, en aquest curs aprendrem a configurar el sistema operatiu i altres programes a les nostres necessitats i també coneixerem tots els recursos, perquè el nostre aprenentatge personal no tingui fi. Farem especial atenció a Internet i les seves possibilitats d'interacció i comunicació.

Talleristes: Gerard Sardà, Gemma Damunt i Gerard Font.

TRACTAMENT D'IMATGE DIGITAL

Dilluns 19.30-21 h | (61,50 €)

Segur que t'agradaria sortir tan afavorit o afavorida a les fotos com quan tenies 20 anys. O potser voldries manipular una fotografia i crear un fons paradisiac de somni al teu voltant. Tot això i molt més es pot dur a terme amb el programa de tractament digital d'imatges Gimp (GNU Image Manipulation Program), elimina imperfeccions, retoca la llum i fes fotomuntatges. Un programa molt potent i versàtil per manipular imatges, que ens permetrà endinsar-nos en el món del retoc digital i aprendre les tècniques necessàries per manipular-les.
Tallerista: Gemma Damunt

3D AMB PROGRAMARI LLIURE: BLENDER

Divendres 17.30-19.30 h | (82 €)

Llançat a la disciplina del 3D utilitzant Blender, una de les aplicacions més innovadores de programari lliure. El 3D ens permet fer creacions de tota mena, des d'il·lustracions fins a efectes especials per a cine o vídeo, passant per imatges fotorealistes o dibuixos animats. En aquest curs farem una introducció a l'ús de Blender de manera que en acabar puguis treballar autònomament amb el programa.
Tallerista: Raimon Guarro.

CURS DE FOTOGRAFIA RÈFLEX DIGITAL

Divendres 16.30-18 h | (61,50 €)

Aquest curs està pensat amb l'objectiu de dotar l'alumnat d'un mètode de treball eficient per tal d'obtenir la qualitat, la fiabilitat i l'agilitat que ofereix la fotografia digital, tot donant les eines bàsiques que permeten entendre el llenguatge fotogràfic i la seva expressió. Hi haurà una part que es basarà en la teoria i s'alternarà amb sortides pel barri. En acabar el curs, l'alumnat serà capaç de combinar l'estètica i la sensibilitat amb les noves tecnologies que conformen la fotografia.

És necessari tenir una càmera rèflex digital o una compacta amb programa manual.

Tallerista: Gerard Font

CREACIÓ DE PÀGINES WEB AMB PROGRAMARI LLIURE

Dimarts i dijous 19-21 h | (164,00 €)

En aquest taller de 40 hores aprendrem a crear pàgines web i publicar-les a Internet. També coneixerem les tecnologies que fan possible crear lloc web dinàmics amb Wordpress o altres sistemes de gestió de continguts. Aprendrem tant els llenguatges més estàndard

(XHTML i CSS) com les eines de disseny gràfic (Inkscape i altres) que necessitem per a fer la pàgina. Per a fer aquest taller cal ser usuari totalment autònom, i es recomana familiaritat amb l'edició d'imatge digital.

Tallerista: Raimon Guarro.

DE WINDOWS A GNU/LINUX SENSE ENSURTS

Dimecres 19-21 h | (82 €)

Tens ganes de començar a fer servir GNU/Linux però no saps per on començar? També et fa una mica de por el no saber si podràs fer amb aquest sistema operatiu el mateix que feies amb Microsoft Windows? Doncs aquest taller és per a tu! Aprendrem el funcionament bàsic de GNU/Linux, com instal·lar-lo o com podem fer servir GNU/Linux i Microsoft Windows en el mateix ordinador. També veurem quins programes ens serveixen per fer el mateix que aquells als quals estàvem acostumats abans de fer servir GNU/Linux.

Tallerista: Raimon Guarro



ART

MITES I LLEGENDES A TRAVÉS DE L'ART

Dimarts 10.30-12 h | (61,50 €)

Pintors, escultors, poetes, literats i músics han trobat en les llegendes inspiració en tots els temps i a tots els països. Moltes són històries conegudes i apreciades, però de vegades, es fan servir sense conèixer el seu origen. Aquest taller s'ha configurat en l'humil propòsit d'esmenar aquest oblit, explicant-les a través de les expressions plàstiques creades al llarg de la història.

Tallerista: Mireia Vives

TÈCNiques TEATRALS PER A LA NOSTRA VIDA QUOTIDIANA

Dilluns 18-19,30 h | (61,50 €)

Gaudir de les eines teatrals en la nostra vida quotidiana gràcies al treball del nostre instrument: veu, cos... I improvisacions senzilles amb què també jugarem. El joc és imprescindible per mantenir la ment desperta i l'esperit jove i vital. Una mica de teoria: què fan al teatre? Estudiem la cartellera i les obres que més ens interessin.

Tallerista: Carla Ricart

APRENEM A ESCOLTAR MÚSICA! (I)

Dilluns 12-13.30 h | (61,50 €)

Has anat mai a un museu? Oi que t'agrada veure els quadres? Però oi que t'agraden més quan escoltes el guia que hi ha al costat? Doncs en aquest taller també podràs aprofundir i despertar els teus sentits a través de l'aprenentatge musical. Un món de noves sensacions que no et pots perdre.

Tallerista: Víctor Frigola

APRENEM A ESCOLTAR MÚSICA! (II)

Dilluns 10.30-12 h | (61,50 €)

Si ja has cursat el primer nivell d'aquest taller i estàs llegint aquesta informació, està clar que vols continuar gaudint d'un mar de sensacions a través de la música. En aquesta ocasió, et proposem un segon nivell en què podràs seguir estimulant els teus sentits a través de l'aprenentatge musical.

Tallerista: Víctor Frigola

DESENVOLUPAMENT PERSONAL

RELAXACIÓ

Dimecres 20-21.30 h | (61,50 €)

Lestrès, l'ansietat, l'angoixa... estan a l'ordre del dia. És per aquest motiu que donem la benvinguda a un espai on gaudir i experimentar, mitjançant la música en directe, els sentiments interiors de pau. Busca la relaxació física i calma els pensaments despertant la presència del moment present.

Tallerista: Erik Omedes

HERBES I PLANTES DE LA MEDITERRÀNIA

Dimecres 10.30-12 h | (61,50 €)

T'agradaria aprendre quines són les propietats beneficioses que tenen algunes plantes i herbes que poden ajudar-te? T'agradaria trobar un remei alternatiu natural? En aquest taller aprendrem fàcils receptes d'antics secrets que ens aportaran més benestar i ens ajudaran a portar un estil de vida més saludable.

Tallerista: Mireia Vives

ESPÈCIES D'ARREU DEL MÓN

Dijous 10.30-12 h | (61,50 €)

Ens deixarem emportar per l'aroma, el perfum i el gust que desperten les espècies en els nostres sentits. Explicarem la procedència, les propietats i la seva possible aplicació en receptes fàcils per a la salut i la cuina.

Tallerista: Mireia Vives

PER A GENT GRAN (a partir de 60 anys)

INFORMÀTICA I MEMÒRIA

Dimecres 12-13.30 h | (27,75 €)

Amb un senzill programa informàtic que consisteix en divertits exercicis i jocs, estimulem la memòria i reforcem l'agilitat mental. No calen coneixements previs d'informàtica per a cursar aquest taller. Per a casos de lleus pèrdues de memòria no patològiques.

Tallerista: Carme Gallo.

INFORMÀTICA I

Dilluns 10.30-12 h | (27,75 €)

Perd la por a l'ordinador. Si no has utilitzat mai un ordinador i tens ganes d'aprendre i perdre-li la por, aquest és el teu taller. T'ensenyarem a entendre perquè serveix, com funciona, i què pots fer amb ell. Un curs on aprendrem el funcionament bàsic, a partir del sistema operatiu Windows XP, del ratolí, del teclat, dels menús, finestres, i els programes més comuns perquè puguis treballar i passar-t'ho bé.

Tallerista: Gerard Sardà

TALLER D'ENQUADERNACIÓ

Dimarts 10.30-13 h | (46,25 €)

Mitjançant un treball amè i distret decora els teus llibres preferits i deixa'ls nous per tota la vida. Es treballarà amb el cartró: caixes, marcs de fotografies, carpetes...

Tallerista: Elena Bastos

DEIXA'T SEDUIR PER LA DANSA

Dimarts 16, dijous 18, dimarts 23 i dijous 25 de febrer d'11-12.30 h | **GRATUÏT**

En aquest taller aconseguirem que el moviment faci aflorar els nostres sentiments, que ens alliberi fins que puguem expressar el que sentim mitjançant la dansa. Aconseguirem vi-
brar i sobretot gaudir!

Tallerista: Conxita Gili

LOGA AMB SUPORTS

Divendres 11-12.30 h | **GRATUÏT**

Tens tendència a portar una vida sedentària? Doncs això s'ha acabat! Acull amb un gran somriure aquesta activitat que et proposem

basada en el Hatha Ioga. Portaràs a terme una activitat suau i harmònica que t'ajudarà, entre d'altres coses, a millorar la mobilitat, la respiració, incrementar l'atenció, alliberar tensions... Tot en un ambient que propiciï la sociabilitat entre la gent gran.

Tallerista: Yoonah Kim

SEMINARIS

HORT URBÀ: EL CULTIU D'HORTALISSES FORA DEL SÒL, EN CONTENIDOR O ESTRUCTURES

Dissabte 6 i 13 de març d'11 a 14 h | (24,60 €)

En aquest seminari teòric i pràctic aprendrem a cultivar plantes en el balcó o el terrat: contenidors i estructures que podem usar, substrats i adobs, cultiu de cada hortalissa, sistemes de reg, prevenció i curació de plagues i malalties, etc.

Tallerista: Engràcia Valls i Marga Oncins

LIDERATGE FEMENÍ

Dimarts 16, dijous 18, dimarts 23 i dijous 25 de març de 19-21 h | **GRATUÏT**

Aquest seminari va dirigit a totes les dones que vulgueu descobrir que vosaltres també podeu. TU TAMBÉ POTS. Pots sentir-te més segura a l'hora d'intervenir en un grup oralment, pots saber controlar els nervis abans de qualsevol participació comunitària, pots conèixer característiques teves que et facin descobrir unes capacitats que ignoraves. Pots... tot el que vulguis... Conjuntament ho anirem esbrinant i posant en pràctica!

Tallerista: Rosa M. Fernández

Organitza: Plataforma Catalana de Suport al Lobby Europeu de Dones

ELS MILLORS INDRETS PER OBSERVAR OCELLS A CATALUNYA

Dimecres 3, 10 i 17 de febrer de 19,30-21 h | (18,45 €)

Al llarg de tres conferències, coneixerem els principals ambients on observar ocells a Catalunya, les espècies d'ocells principals i estat de conservació. Es tracta d'un cicle de conferències amb abundant material fotogràfic dels paisatges principals i les espècies d'ocells associades a aquests.

Tallerista: Àlex Omedes

SENSACIONA'T

Dimarts 2, dijous 4, dimarts 9 i dijous 11 de març de 19-20,30 h | **GRATUÏT**

En una societat on el temps sembla ser el punt de mira, on tot va de pressa i la informació és massiva, tot sovint perdem la connexió entre la ment, el cos i l'esperit. Oblidem el "sentir" i activem excessivament el "pensar". Per això t'oferim la possibilitat de vivenciar i experimentar de manera pràctica les sensacions corporals que permeten la unió en global de l'organisme. Vine a conèixer els beneficis del tacte, de la respiració en moviment, de la nutrició que t'assenta bé i de les tècniques orientals com la meditació i la relaxació. T'hi esperem!

Talleristes: Alicia Martínez i Georgina Furné

VIATJAR AMB ALLOTJAMENT GRATUÏT

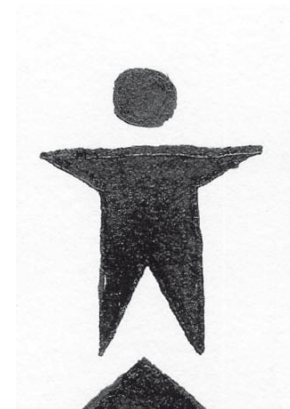
Dimarts 9 de febrer 19 h | **GRATUÏT**

Woofing, Homeshare Internacional, Intercanvis de cases, etc. Què és? Com funciona? Com puc fer-ho? Qui ho gestiona?

Descobreix els principals webs que ofereixen allotjaments diferents als habituals del circuit turístic i viatja d'una altra manera.

Tallerista: Fanny Abela, assessora de mobilitat europea del PIJ de Sarrià - Sant Gervasi

pij xarxa de punts
d'informació juvenil
de Barcelona



GRUPS

GRUP DE DANSA LLIURE

Dijous 18.30-20.30 h

Vine amb roba còmoda i disposa't a deixar-te portar pels seus moviments de la natura. Organitza: Associació Catalana de Dansa Lliure.

GRUP DE PATCHWORK

Dilluns 17-20 h

En les nostres classes de patchwork, cadascú dissenya el seu projecte i se l'intenta orientar vers l'estètica i l'harmonia. Es desenvolupen les capacitats de creació i expressió artístiques tot proporcionant a l'alumnat una àmplia varietat de tècniques i coneixements pràctics de materials i eines per treballar amb formes i colors que posen en relleu la creativitat de cadascú.

GRUP DE CASTANYOLES ORLANDAI

Dimecres de 16,30-18,30 h i **dijous** de 12,30-13,30 h

El grup de Castanyoles Orlandai convida a qui no ens conegui a participar amb nosaltres del plaer de tocar aquests petits instruments fets d'un material tan noble i càlid com la fusta. A més de passar-nos-ho bé, fem música i aprenem el mètode Maleras que ens permet interpretar partitures per anar augmentant la dificultat en l'art de tocar les castanyoles. Animeu-vos!

GRUP DE PUNTES DE COIXÍ

Divendres de 10-13 h

Vols fer puntes?

Fem servir l'antiga tècnica de les puntes de coixí, tot fent treballs actuals, creatius i personalitzats, utilitzant nous materials que ens ofereixen les noves tecnologies. És un plaer compartir el temps de treball i creació.

C/ Jaume Piquet, 23
08017 Barcelona
Telèfon: 93 252 42 62
Fax: 93 252 42 67
casaorlandai@gmail.com
www.casaorlandai.cat

FGC: Sarrià
Bus: 22, 30, 64, 66, 75, N7, N8.
A 10 minuts de plaça Catalunya,
i no té pèrdua!

Horari d'atenció al públic:
De dilluns a divendres
de 10 a 22 h
dissabtes d'11 a 14 h
i de 15.30 a 21 h

Horari del servei de cafeteria:
De dilluns a divendres de 8 a 22 h
Dissabtes de 10 a 22 h
Diumenges TANCAT

casaorlandai

