



CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

2023 -2024

CURSOS I TALLERS



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS



Campus
Obert a la
Ciutadania



AJUNTAMENT DE SAGUNT



Informació

Inscripció

CONDICIONS DE MATRICULACIÓ.....	Pàg. 4
INSCRIPCIÓ	Pàg. 4
SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA.....	Pàg. 4
MATRICULACIÓ	Pàg. 5
CALENDARI DE MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA.....	Pàg. 6
CALENDARI DE MATRICULACIÓ AL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC.....	Pàg. 7

LLOC DE MATRICULACIÓ: CASA MUNICIPAL DE CULTURA

ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL	Pàg. 11
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 12
CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA.....	Pàg. 15
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT	Pàg. 15
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 17

LLOC DE MATRICULACIÓ: PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC

MONOGRÀFICS.....	Pàg. 18
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 19
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT	Pàg. 21
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 22
PROGRAMACIÓ DE XARRADES I SEMINARIS.....	Pàg. 23
CURSOS MONOGRÀFICS · GENER-MAIG 2024.....	Pàg. 24



Ajuntament de Sagunt

MATRICULACIÓ

1-CONDICIONS DE MATRICULACIÓ

- ▶ Poden matricular-se totes les persones majors de 18 anys.
- ▶ Les places seran limitades i seguiran un procediment de sorteig públic.

2- INSCRIPCIÓ

- ▶ La inscripció es realitzarà en línia per mitjà del següent enllaç <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> del 8 de maig al 4 de setembre. Si es necessitara ajuda per fer la inscripció o matriculació telemàtica poden telefonar a 96 265 58 68/ 666 178 647.
- ▶ La inscripció es podrà presentar presencialment **solament en aquells casos que la persona no puga matricular-se en línia** per no tindre mitjans informàtics disponibles:

DATES I LLOCS per a fer la inscripció presencialment:

- **De l'1 al 4 de setembre:** Punt d'Informació Educació /COC. C/ Camí Reial, 65. 1^a Planta. Sagunt.
Horari: de 9 a 13 h.
Tel.: 96 265 58 68/ 666 178 647
- **De l'1 al 4 de setembre:** Casa Municipal de Cultura. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.
Horari: de 10 a 13 h i de 16 a 21 h.
Tel.: 96 069 90 73

3- SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA

- ▶ **DIA DEL SORTEIG:** 7 DE SETEMBRE
- ▶ **LLOC:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA (C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt)
- ▶ **HORA DEL SORTEIG:** 09.30 h
- ▶ **PUBLICACIÓ DE LES LLISTES:** dia 14 de setembre al Tauler d'Anuncis de la Casa Municipal de Cultura, al Tauler d'Anuncis del Departament de Cultura i en la web de l'Ajuntament:
<https://aytosagunto.es/va/ajuntament/arees-i-serveis/cultura-i-educacio/campus-obert-a-la-ciutadania/novetats/>
- ▶ Informació en els telèfons 96 265 58 68 i 666 178 647.

4-MATRICULACIÓ, DEL 18 AL 27 DE SETEMBRE

► **A PARTIR DEL 18 DE SETEMBRE:** Preferiblement en línia: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>. Sempre que la persona inscrita haja sigut acceptada en el curs i apareix identificada als llistats publicats.

► Si la persona no pot matricular-se en línia per no tindre mitjans informàtics disponibles, podrà fer-ho presencialment:

LLOCS:

• Del 18 al 22 de setembre:

Casa Municipal de Cultura. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Telèfon: 96 069 90 73

• Del 25 al 27 de setembre:

Punt d'Informació Educació/COC. C/ Camí Reial, 65. Sagunt.

Telèfons: 96 265 58 68 i 666 178 647.

HORARIS:

Matins: de 9.30 a 13 h

► **El no-pagament de la matrícula dins del període especificat (del 18 al 27 de setembre) implicarà la renúncia al curs.**

5-PAGAMENT DE MATRÍCULA

► El pagament de la taxa de matriculació es realitzarà una vegada fet el sorteig i d'acord amb els llistats publicats de persones acceptades.

► No s'acceptarà cap persona que no estiga inclosa en els llistats publicats. En cas de fer el pagament sense estar confirmada la seua plaça en els esmentats llistats, la matrícula no serà efectiva i se'n procedirà a la devolució.

► Es podrà pagar la taxa de matrícula dins del període publicat, del 18 al 27 de setembre, i es podrà fer el pagament de tres maneres:

a) Preferentment en línia, del 18 al 27 de setembre, sempre que estiga inclòs en el llistat de persones admeses. En eixe cas s'haurà d'entrar en el següent enllaç per fer el pagament de matrícula: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>

b) Presencialment, amb targeta de crèdit, en els espais i dies assenyalats per a la matrícula, **sols en cas de no disposar dels mitjans informàtics** necessaris per a realitzar la matrícula online.

c) Presencialment, amb document d'autoliquidació, que serà facilitat per l'administració en el mateix lloc de matrícula. Sols en cas de no disposar de mitjans informàtics que impedeixen a la persona interessada realitzar la matrícula en línia.

MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ PROGRÉS, 9. EL PORT DE SAGUNT

DILLUNS, 18 DE SETEMBRE

- APRÈN A COMUNICAR-TE (Microtaller UJI)
- CONTROLA LES EMOCIONS I MILLORA LA TEUA SALUT (Microtaller UJI)
- BALL EN LÍNIA A
- BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INICIACIÓ - INTERMEDI A
- BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS NIVELL INTERMEDI - AVANÇAT A
- TALLER DE TXIKUNG
- GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ A1

DIMARTS, 19 DE SETEMBRE

- TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit
- TALLER LLIURE DE LLANA I GANXET
- TALLER LLIURE DE BOIXETS
- ESCRITURA CREATIVA (Microtaller UJI)
- COM MILLORAR LA TEUA AUTOESTIMA (Microtaller UJI)

DIMECRES, 20 DE SETEMBRE

- TALLER D'APRENENTATGE DE BOIXETS
- CERÀMICA A. Matins
- CERÀMICA A. Vesprades
- TALLER LLIURE DE PINTURA A

DIJOUS, 21 DE SETEMBRE

- DIBUIX I PINTURA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT A
- FOTOGRAFIA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
- COSTURA BÀSICA
- PRACTICA LA TEUA MEMÒRIA
- MINDFULNESS (Microtaller UJI)

DIVENDRES, 22 DE SETEMBRE

- IOGA A1
- IOGA A2

- IOGA A3
- IOGA A3.1
- IOGA PERFECCIONAMENT
- ESTIRAMENTS MUSCULARS

MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC.

CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNT

DILLUNS, 25 DE SETEMBRE

- APRÈN INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES DES DE ZERO
- ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS: B1, B2.
- BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B1
- BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B2
- BALLS EN PARELLA B
- TALLER DE LA VEU (Microtaller UJI)

DIMARTS, 26 DE SETEMBRE

- DIBUIX I PINTURA: B1, B2
- TALLER LLIURE DE PINTURA B
- CERÀMICA B. Matins
- CERÀMICA B. Vesprades
- IOGA B

DIMECRES, 27 DE SETEMBRE

- DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA: Matins
- DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA: Vesprades
- RESTAURACIÓ DE MOBLES: B1, B2
- GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ
- TALLER D'UKELELE (Microtaller UJI)

7. CONSIDERACIONS. SITUACIÓ ESPECIAL COVID-19

Si hi haguera una situació d'afectació de la Covid-19 que alterara la normalitat vigent, es mantindrien les mesures de prevenció del curs passat.

8. ALTRES OBSERVACIONS

- ▶ La matrícula inclou despeses d'inscripció, assistència a cursos i a tallers. Només s'expedirà el justificant d'assistència (no homologat) si la persona interessada el sol·licita.
- ▶ L'import de matriculació no inclou el material dels cursos.
- ▶ En la matriculació, en cas d'haver-hi llista d'espera, es donarà prioritat a les persones residents en aquest municipi, fet que es justificarà mitjançant la presentació del DNI o, si cal, la presentació del volant d'empadronament.
- ▶ Una persona no podrà matricular-se en més de dos cursos si hi ha llista d'espera. Igualment, si el curs tracta sobre la mateixa matèria l'alumnat només podrà matricular-se en un sol curs.
- ▶ Els cursos no poden iniciar-se si no hi ha un mínim d'alumnes matriculats (14 alumnes per curs). El màxim d'alumnes s'adequarà a l'aforament específic de cada aula, segons es detalla en el llibre informatiu. Només se superarà aquest aforament si la normativa de distanciament físic ho permet.
- ▶ L'alumnat té dret a la devolució de la taxa de matriculació quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causes imputables a l'Ajuntament, sempre que se n'acredite el pagament. S'entén per causa imputable a l'Ajuntament aquella originada exclusivament per voluntat municipal que no estiga motivada, promoguda, ocasionada o provocada per actuacions, fets, obres, conductes o comportaments de les persones interessades. Igualment, es té dret a la devolució del 50% de l'import de la taxa quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causa de l'alumne/a, sempre que es comuniqui a l'Ajuntament amb una anticipació mínima de 48 hores al dia fixat per a l'inici del curs o activitat, per qualsevol mitjà que permeti tindre constància de la recepció per l'entitat organitzadora (instància). La no comunicació de la baixa, pel que fa al que es disposa anteriorment, comporta l'obligació de satisfer la taxa. Els preus de les taxes del Campus de Tallers Oberts a la Ciutadania estan regulats per l'Ordenança fiscal reguladora de la taxa per prestació de serveis d'ensenyaments especials, epígrafs 1 i 2. Si a causa que es donara una

nova situació d'emergència sanitària haguérem de tornar a altres vies de docència no presencials, l'alumnat podria sol·licitar la devolució de la matrícula, sempre que no haguera superat el 70% de les classes no presencials. Aquesta devolució se realitzarà d'acord amb el període docent impartit, de manera proporcional.

- ▶ La matriculació dels cursos que no s'hagen completat una vegada finalitzat el procés de matriculació continuarà oberta al llarg de tot el mes d'octubre i els mesos següents, fins que es complete el nombre màxim d'alumnat permés en cada curs.
- ▶ L'Administració es reserva el dret de modificar els horaris dels cursos que apareixen publicats en este butlletí informatiu.
- ▶ COMENÇAMENT DEL CURS SEGONS S'ESPECIFICA A LA PROGRAMACIÓ.

SEGUEIX-NOS A:



CURSOS 2023-2024

MATRICULACIÓ: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Tel. 96 069 90 73

C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació

ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL

Curs: APRÈN A COMUNICAR-TE. Microtaller UJI.

Matriculació: 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 16 a 18 h. Del 17 d'octubre al 21 de novembre de 2023

En què consisteix: Escolta activa, empatia, validació emocional, llenguatge no verbal i resolució de conflictes i negociació.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. ANTIC SANATORI. Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: ESCRIPTURA CREATIVA (Teràpia de l'escriptura). Microtaller UJI

Matriculació: 19 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 17 a 19 h. Del 18 d'octubre al 29 de novembre de 2023

En què consisteix: Tècniques de redacció bàsiques. Aprendre a escriure relats i altres tipus d'escrits, amb un control adequat de l'ortografia i de la sintaxi, amb l'objectiu de fer una bona pràctica de redacció i expressió escrita, d'una manera creativa. Pràctica de l'escriptura com a teràpia individual i col·lectiva.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. ANTIC SANATORI. Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: COM MILLORAR LA TEUA AUTOESTIMA. Microtaller UJI

Matriculació: 19 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 17.30 a 19.30 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2023

En què consisteix: Estratègies per a millorar sobre la base de la constància i seguint alguns consells sobre l'acceptació de les nostres virtuts i els nostres defectes. Comença a pensar en positiu.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. ANTIC SANATORI. Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: PRACTICA LA TEUA MEMÒRIA

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 34 €. 20 h. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Divendres. De 11 a 13 h. Del 20 d'octubre al 12 de gener de 2024

En què consisteix: Taller d'estimulació cognitiva i aprenentatge de tècniques per a treballar la memòria, exercicis pràctics que reforcen la memòria.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: MINDFULNESS. Microtaller UJI

Matriculació: 21 de setembre. Gratuït. 20 h. Aforament: 12 mínim/18 màxim

Horari: Dijous. De 16 a 18 h. Del 19 d'octubre al 23 de novembre 2023

En què consisteix: Tècniques de relaxació i control de l'ansietat. Estudiar totes aquelles capacitats que posseïm i podem cultivar per mitjà de l'atenció conscient.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit. Sense professorat.
Matriculació: 19 de setembre . **Preu:** 15 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16 a 19 h. Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Taller lliure de confecció de peces grans de teles, unint fragments més menuts. Potència la creativitat. Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: CONTROLA LES EMOCIONS I MILLORA LA TEUA SALUT. Microtaller UJI
Matriculació: 18 de setembre. **Gratuït.** 12 h. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 18 a 20 h. Del 19 d'octubre al 23 de novembre de 2023

En què consisteix: Treballar la creativitat des d'una vessant relaxant, reforçant l'autoestima, l'expressió i la comunicació.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE LLANA I GANXET. Sense professorat
Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 15.30 a 17.30 h. Del 16 d'octubre al 20 de maig de 2024

En què consisteix: Dirigit a alumnat que ja coneix la tècnica de la llana i del ganxet i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE BOIXETS. Sense professorat
Matriculació: 19 de setembre. **Preu** 15 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 15.30 a 19.30 h. Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica del boixet, que ja coneix els punts i que vol continuar practicant-ho, de manera lliure, dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt



Curs: TALLER D'APRENENTATGE DE BOIXETS.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 15.30 a 19.30 h. Del 19 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Encaix de boixets tècnica *torchón*. Aprenentatge de punts, inicis, reptes i múltiples dissenys, ventalls, mocadors i altres.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: CERÀMICA A Matí.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 9.30 a 13 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

En què consisteix: La ceràmica és un art i una experiència. Això implica el coneixement de les tècniques d'elaboració, dels procediments i dels materials.

S'explicaran diferents tècniques de manera senzilla seguint pas a pas els procediments i les seues variables, amb l'objectiu que l'alumnat aconseguisca les seues inquietuds.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: CERÀMICA A Vesprada.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 15.30 a 19 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

En què consisteix: La ceràmica és un art i una experiència. Això implica el coneixement de les tècniques d'elaboració, dels procediments i dels materials.

S'explicaran diferents tècniques de manera senzilla seguint pas a pas els procediments i les seues variables, amb l'objectiu que l'alumnat aconseguisca les seues inquietuds.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA. INICIACIÓ / NIVELL MITJÀ A.

Matriculació: 21 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/14 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 15 a 18 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

Dijous. Grup 2. De 15 a 18 h. Del 19 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Iniciació al coneixement i la pràctica del dibuix com a punt de partida al treball pictòric. Aprendre a veure, aprendre a fer. Treballs en formats grans sobre cavallets. Tècniques seques: carbonet, guix, sanguina i pastel. Tècniques humides: oli i acrílic.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA. PERFECCIONAMENT A.

Matriculació: 21 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/14 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1. De 18 a 21 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

Dijous. Grup 2. De 18 a 21 h. Del 19 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Aprofundir en el coneixement i la pràctica del llenguatge pictòric. Color, perspectiva, composició, nous materials. Seguiment i tutela de propostes personals. Tècniques: pastel, oli, acrílic, mixtes. Elaboració exposició temàtica final de curs.

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA A. Sense professorat.

Matriculació: 20 de setembre. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16 a 19 h. Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Adreçat a l'alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula

Lloc on es realitza: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: FOTOGRAFIA INICIACIÓ.

Matriculació: 21 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 16 a 18 h. Del 16 d'octubre al 20 de maig de 2024

En què consisteix: El curs es fonamenta en el desenvolupament de coneixements teòrics i pràctics sobre la fotografia. Treballarem des de com es fa la fotografia fins a l'edició de la imatge en postproducció. Es posarà un interès especial en la composició i en la creativitat.

Lloc on es realitza: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt

Curs: FOTOGRAFIA PERFECCIONAMENT

Matriculació: 21 de setembre. **Preu:** 92 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16 a 18 h. Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: El curs pretén aprofundir en el desenvolupament de la tècnica i de la creativitat. Es complementa amb tallers específics.

Lloc on es realitza: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt



Curs: COSTURA BÀSICA.

Matriculació: 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 15.30 a 19.30 h. Del 16 d'octubre al 20 de maig de 2024

En què consisteix: Aprendre costura i confecció de peces d'una manera bàsica i progressiva. Partirem de la costura bàsica inicial a mà i a màquina. Continuarem amb l'aplicació d'estos coneixements en arranjaments i compostures (reciclant i costumitzant) i finalment rematarem una peça.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT

Curs: IOGA A1.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 9 a 10.15 h. Del 16 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels distints sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA . Entrada pel C/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A2.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 14 mínim/18 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 11.45 a 12.45 h. Del 16 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels distints sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A3.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 19.30 a 20.45 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels distints sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori d'AHM). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: IOGA A3.1.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 10.30 a 11.30 h. Del 16 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: El ioga busca el desenvolupament integral de la persona: incrementa la flexibilitat, facilita les funcions dels distints sistemes (circulatori, limfàtic, nerviós, digestiu, glandular i endocrí) i contribueix al desenvolupament d'una ment més positiva, centrada i oberta, per aconseguir un equilibri saludable.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA . Entrada pel C/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA PERFECCIONAMENT A.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 17.45 a 19.15 h. Del 16 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Avançar en el treball postural mitjançant l'allargament del temps de permanència i posicions avançades.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori d'AHM). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: TALLER DE TXIKUNG .

Matriculació: 18 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 14 mínim/ 20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9.10 a 10.10. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: El txikung és una pràctica milenària de rutines d'exercicis seus segons la medicina xinesa.

Lloc on es realitza: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA . C/ Progrés, 9. Entrada pel C/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: Gimnàstica oriental: TAITXÍ A1.

Matriculació: 18 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/ 20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 10.30 a 12 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: És una forma de dansa resultat de la consecució d'estos exercicis seus, a partir dels quals es treballa i millora la memòria, el teixit tendinós muscular i articulacions, l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació, la higiene postural i la relaxació cos/ment.

Lloc on es realitza: CENTRE CÍVIC . (Antic Sanatori d'AHM). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS A.

Matriculació: 22 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 14 mínim/18 màxim

Horari: Dimarts. Grup 1: 16 a 17 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

Dimarts. Grup 2: 17 a 18 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

En què consisteix: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis seus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular

Lloc on es realitza: CASAL JOVE. C/ Vent de Marinada. El Port de Sagunt

Curs: BALL EN LÍNIA A**Matriculació:** 18 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim**Horari:** Dimarts i dijous. De 16.15 a 17.30 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024**En què consisteix:** S'aprenen senzilles coreografies individuals ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball, o prefereixen ballar individualment. També serveix d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals.**Lloc on es realitza:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt
Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n . El Port de Sagunt**Curs: BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INICIACIÓ - MITJÀ A****Matriculació:** 18 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 7 mínim/10 màxim**Horari:** Dimarts i dijous. De 17.30 a 18.45 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024**En què consisteix:** S'amplia el repertori de balls a un nivell mitjà-avançat, incloent tècniques de conducció i s'afegeixen nous ritmes: *bolero, jive, rock i roda de bachata*.**Lloc on es realitza:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt
Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n . El Port de Sagunt**Curs: BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS MITJÀ - AVANÇAT A****Matriculació:** 18 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 7 mínim/10 màxim**Horari:** Dimarts i dijous. De 18.45 a 20 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024**En què consisteix:** Perfeccionament de les figures, tècnica de ball, conducció, rols en el ball dels ritmes següents: *salsa, bachata, txa-txa-txa, samba, jive, kizomba, tango argentí, fox, pasdobla, bolero i lindy-hop***Lloc on es realitza:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt
Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n . El Port de Sagunt

CURSOS 2023-2024

LLOC DE MATRICULACIÓ: PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC. Tel. 666 178 647

Camí Reial, 65. 1^a Planta. Sagunt

Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació

MONOGRÀFICS

Curs: APRÈN INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES, DES DE ZERO

Matriculació: 25 de setembre. **Preu:** 34 €. **20 h.** **Aforament:** 10 màxim

Horari: Dimarts. De 9.30 a 12 h. Del 24 d'octubre al 12 de desembre de 2023

En què consisteix: Introducció general a la informàtica partint de zero: des de com saber iniciar i tancar l'equip, parts d'un ordinador, ús del ratolí i del teclat, fins a conèixer què és un processador de textos, ús d'Internet, saber enviar i rebre correus electrònics. El curs adequarà els continguts al nivell de l'alumnat. L'alumnat ha de dur el seu ordinador portàtil personal.

Lloc on es realitza: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: TALLER DE LA VEU. Microtaller UJI.

Matriculació: 25 de setembre. **Gratuït.** 12 h. **Aforament:** 10 mínim/14 màxim

Horari: Dilluns. De 17 a 19 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2023

En què consisteix: Taller per a treballar la tècnica vocal amb l'objectiu de buidar les tensions i els bloquejos que inhibeixen la veu parlada i cantada. Els exercicis serviran per a conèixer i expandir la veu. Orientat a xicotets oradors, cantants, docents i públic en general.

Lloc on es realitza: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: TALLER D'UKELELE. Microtaller UJI

Matriculació: 27 de setembre. **Gratuït.** 12 h. **Aforament:** 10 mínim/14 màxim

Horari: Dimecres, de 17 a 19 h. Del 18 d'octubre al 29 de novembre de 2023

En què consisteix: Curs bàsic de corda a través de l'ukelele.

Lloc on es realitza: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA B1

Matriculació: 26 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 16 a 19 h. Del 16 d'octubre al 20 de maig de 2024

En què consisteix: Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques.

Pintura: el color, les ferramentes de la pintura, el motiu, la tècnica, la composició i la història de la pintura.

S'adequarà el nivell a cada persona.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA B2

Matriculació: 26 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16 a 19 h. Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques.

Pintura: el color, les ferramentes de la pintura, el motiu, la tècnica, la composició i la història de la pintura. S'adequarà el nivell a cada persona.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA B

Matriculació: 26 de setembre. Sense professorat. Preu: 15 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 15.30 a 19.30 h. Del 19 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat es necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: CERÀMICA B. Matsins

Matriculació: 26 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.15 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de la realització de diferents projectes que desenvolupen la nostra creativitat. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt



Curs: CERÀMICA B. Vesprades

Matriculació: 26 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 16.30 a 18.15 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de la realització de diferents projectes que desenvolupen la nostra creativitat. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DECORACIÓ DE PORCELLANA. Matins

Matriculació: 27 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 10.30 a 12.30 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: En aquest curs coneixeràs les tècniques i materials necessaris per a decorar porcellana, introduint-te en el món del color i la fantasia a l'abast de tots. Gaudiràs pintant les teues pròpies vaixelles, murals i elements decoratius. No es necessiten coneixements previs de pintura. Desenvolupa la teua creativitat i realitza dissenys únics i diferents.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DECORACIÓ DE PORCELLANA. Vesprada

Matriculació: 27 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 16.30 a 18.30 h. Del 16 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: En aquest curs coneixeràs les tècniques i materials necessaris per a decorar porcellana, introduint-te en el món del color i la fantasia a l'abast de tots. Gaudiràs pintant les teues pròpies vaixelles, murals i elements decoratius. No es necessiten coneixements previs de pintura. Desenvolupa la teua creativitat i realitza dissenys únics i diferents.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: RESTAURACIÓ DE MOBLES B1

Matriculació: 27 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/ 25 màxim

Horari: Dimarts. De 16 a 20 h. Del 17 d'octubre al 21 de maig de 2024

En què consisteix: Aquest curs inclou la restauració del moble en totes les seues vessants. S'actua amb un criteri de respecte i reversibilitat, per gaudir de la pintura i el lacat amb l'objectiu d'aprendre tècniques adequades a cada època.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: RESTAURACIÓ DE MOBLES B2

Matriculació: 27 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/25 màxim

Horari: Dimecres. De 16 a 20 h. Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Aquest curs inclou la restauració del moble en totes les seues vessants. S'actua amb un criteri de respecte i reversibilitat, per gaudir de la pintura i el lacat amb l'objectiu d'aprendre tècniques adequades a cada època.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL

Curs: Gimnàstica Oriental: TAITXÍ

Matriculació: 27 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/ 20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 10.30 a 12 h. Del 16 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Es una forma o dansa resultat de la consecució d'aquests exercicis suaus, a partir dels quals es treballa i milloren: la memòria, el teixit tendinós muscular i articulacions, l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació, la higiene postural i la relaxació cos/ment.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: IOGA B

Matriculació: 26 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.00 h. Del 16 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: Reduir el sastre de l'estrés mitjançant posicions i tècniques sedants.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS B1

Matriculació: 25 de setembre. **Preu:** 42 € . **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. Grup 1. De 17 a 18 h.

Dilluns. Grup 2. De 18 a 19 h

Del 16 d'octubre al 20 de maig de 2024

En què consisteix: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com ara lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS B2

Matriculació: 25 de setembre. **Preu:** 42 € . **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. Grup 1. De 17 a 18 h.

Dimecres. Grup 2. De 18 a 19 h

Del 18 d'octubre al 22 de maig de 2024

En què consisteix: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com ara lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL

Curs: BALL DE SALÓ EN LÍNIA B1

Matriculació: 25 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/24 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 16.15 a 17.30 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: S'aprenen coreografies individuals senzilles ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball o que prefereixen ballar individualment. També serveix d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals. Es respectarà la distància de seguretat corresponent.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: BALLS EN PARELLA

Matriculació: 25 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 7 parelles mínim/13 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 17.30 a 18.45 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: S'aprenen habilitats i recursos per a poder gaudir de la música i del ball de parella en l'ampli repertori dels balls de saló.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: BALLS EN LÍNIA B2

Matriculació: 25 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/24 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 18.45 a 20 h. Del 17 d'octubre al 23 de maig de 2024

En què consisteix: S'aprenen senzilles coreografies individuals ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball, o prefereixen ballar individualment. També serveixen d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals.

Lloc on es realitza: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

XARRADES I SEMINARIS

OCTUBRE-DESEMBRE 2023

PERSONES CUIDADORES: ESTRATÈGIES PER A REDUIR L'ESTRÉS .

Docent: TERESA PINOS

Data: 04 de desembre de 2023

Horari: A les 18 h

Lloc on es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

SEMINARI

TALLER D'EMPODERAMENT I LIDERATGE DE LES DONES

Data: 23 de novembre de 2023

Horari: De 10 a 11h

Lloc on es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.



CURSOS MONOGRÀFICS DE GÈNER-MAIG 2024

INSCRIPCIÓ: del 12 de desembre de 2023 al 12 de gener de 2024

MATRICULACIÓ: del 22 al 24 de gener de 2024

