

CURSOS MONOGRÀFICS

gener – maig 2026



CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA



AJUNTAMENT DE SAGUNT



Campus
Obert a la
Ciutadania



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS



UNIVERSITAT
JAUME I

Campus Obert · CO
Seu Camp de Morvedre



ÍNDEX

INSCRIPCIÓ / MATRICULACIÓ

CONDICIONS DE MATRICULACIÓ	Pág. 4
INSCRIPCIÓ	Pág. 4
NOVETATS	Pág. 5
PUBLICACIÓ DE LLISTATS	Pág. 5
ALTRES OBSERVACIONS	Pág. 5
GESTIÓ DE LLISTES D'ESPERA	Pág. 6
CURSOS QUE S'IMPARTEIXEN A PORT DE SAGUNT	Pág. 8
CURSOS QUE S'IMPARTEIXEN A SAGUNT	Pág. 10
EXPERIÈNCIES COMPARTIDES	Pág. 12



AJUNTAMENT DE SAGUNT



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS



Campus Obert · CO
Seu Camp de Morvedre

1. CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ/MATRICULACIÓ

- ▶ Poden inscriure's/matricular-se totes las persones majors de 18 anys.
- ▶ Les places seran limitades i seguiran l'ordre de inscripció/matriculació.

2. INSCRIPCIÓ/MATRICULACIÓ

- ▶ La inscripció/matricula es realitzarà del 10 de desembre al 14 de gener (NOMÉS ON LINE).
- ▶ La inscripció/matriculació es realitzarà en línia per mitjà del següent enllaç:
<https://aytosagunto.apuntate.online/pio/actividades.xhtml>

Qualsevol problema o consulta podeu telefonar al
96 265 58 68/666 178 647

- ▶ No es realitzarà sorteig de places, sinó que l'ordre d'inscripció/matriculació prioritzarà l'admissió i l'obtenció de la plaça.
- ▶ La inscripció/matriculació es pot presentar presencialment només en aquells casos que la persona no puga inscriure's/matricular-se en línia, per no disposar de mitjans informàtics disponibles:

DATES I LLOCS per a fer la inscripció/matricula, presencialment:

Del 10 al 22 de desembre
Punt d'informació Educació/COC
C/ Camí Reial, 65. 1ª Planta. Sagunt.
Horari: de 9 a 13 h
Tel. 96 265 58 68/666 178 647

Del 10 al 17 de desembre i del 12 al 14 de gener de 2026 a la Casa
Municipal de Cultura.
C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.
Horari: de 10 a 13 h.
Tel. 96 069 90 73

EN AQUESTA FASE D'INSCRIPCIÓ/MATRICULACIÓ DELS CURSOS MONOGRÀFICS no es realitzarà sorteig sinó que es prioritzarà l'ordre d'inscripció/matriculació.

3. NOVETATS CURS 2025-2026

▶ **AVÍS IMPORTANT:** les persones que realitzen la gestió d'inscripció/matriculació necessitaran disposar de correu electrònic o número de telèfon com mitjà de comunicació, HAURAN D'ESTAR PENDENTS d'aquests mitjans de comunicació, a través dels quals es confirmarà l'acceptació en el curs.

▶ **Telèfons d'informació:** 96 265 58 68 i 666 178 647

▶ Totes les activitats proposades en aquesta edició de cursos monogràfics són gratuïtes, per la qual cosa no hi ha gestió de pagament.

INSCRIPCIÓ/MATRICULACIÓ del 10 de desembre de 2025 al 14 de gener de 2026

4. PUBLICACIÓ DE LES LLISTES DE PERSONES ADMESES

▶ Els llistats es publicaran a partir del 21 de gener de 2026, en la pàgina Web de l'Ajuntament de Sagunt, enllaç:

<https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-abierto-a-la-ciudadania/novedades/>



5. ALTRES OBSERVACIONS

▶ La inscripció/matriculació inclou assistència a cursos i a tallers. No s'inclouen despeses de materials. Només s'expedirà el justificant d'assistència (no homologat) si la persona interessada ho sol·licita.

▶ En la inscripció/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 document identificatiu o, si cal, la presentació del volant d'empadronament.

▶ **NOTA D'INCRIPCIÓ/MATRICULACIÓ:** Una persona **NO PODRÀ INSCRIURE'S en més de TRES CURSOS**. Si alguna persona s'inscriu en més de TRES CURSOS es DESESTIMARÀ la seua sol·licitud.

▶ Els cursos no poden iniciar-se si no hi ha un mínim d'alumnes matriculats (12 alumnes per curs). El màxim d'alumnes s'adequarà a l'aforament específic de cada aula, segons es detalla en el llibre informatiu.



▶ L'administració es reserva el dret de modificar els horaris dels cursos que apareixen publicats en aquest llibre informatiu.

6. GESTIÓ DE LES LLISTES D'ESPERA.

▶ La gestió de les llistes d'espera es realitzarà una vegada finalitzat el procés d'inscripció/matriculació.

▶ **LA INSCRIPCIÓ/MATRICULACIÓ DELS CURSOS** que no s'hagen completat una vegada finalitzat el procés CONTINUARÀ OBERTA al llarg de tot el mes de gener i els mesos següents, fins que es complete el nombre màxim d'alumnat permès en cada curs.

COMENÇAMENT DEL CURS, SEGONS S'ESPECIFICA A LA PROGRAMACIÓ.

Informació en els telèfons 96 265 58 68 i 666 178 647.



**Escaneja el QR
per a realitzar
la inscripció/
matriculació**



CURSOS QUE S'IMPARTeixEN EN EL PORT DE SAGUNT

Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés d'inscripció/matriculació.

Curs: ENTRENA LA TEUA MENT. Tècniques per a una memòria activa (Microtaller UJI).

Taller gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Divendres. D'11.00 a 13.00 h. Del 6 de febrer al 20 març de 2026

Descripció: Taller d'estimulació cognitiva i aprenentatge de tècniques per a treballar la memòria, per mitjà d'exercicis pràctics que reforcen i exerciten la memòria.

Lloc: CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanidad, s/n, el Port de Sagunt.

Curs: L'ENERGIA DE LES EMOCIONS GESTIONA-LES I TRANSFORMA-LES (Microtaller UJI).

Taller gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 20 màxim

Horari: Dimarts. De 17.30 a 19.30 h. Del 17 de febrer al 31 de març de 2026

Descripció: En aquest taller, fonamentalment pràctic, aprendrem a utilitzar un conjunt de ferramentes molt útils per a desenvolupar la capacitat de reconèixer els sentiments propis i aliens, de poder millorar positivament les emocions i les relacions interpersonals.

Lloc: CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanidad, s/n, el Port de Sagunt.

Curs: ESCRIURE PER A CRÉIXER. Escriptura creativa i emocional-nivell bàsic (Microtaller UJI).

Taller Gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 14 màxim.

Horari: Dimecres. De 17.00 a 19.00 h. Del 4 de febrer a l'11 de març de 2026

Descripció: L'escriptura com a eina de creixement personal. Creació d'un espai de reflexió i debat literari.

Lloc: CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanidad, s/n, el Port de Sagunt.

Curs: ESCRIURE PER A CRÉIXER. Escriptura creativa i emocional-nivell avançat (Microtaller UJI).

Taller gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 14 màxim.

Horari: Dimecres. De 17.00 a 19.00 h. Del 15 d'abril al 20 de maig de 2026

Descripció: Aprofundir en la redacció literària, com a eina de creixement personal, creació d'un espai de reflexió i debat.

Lloc: CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanidad, s/n, el Port de Sagunt.

Curs: **MINDFULNESS I NEUROPLASTICITAT. Reprograma la teua ment (Microtaller UJI).**

Taller gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Dijous. De 10.30 a 12.30 h. Del 12 de febrer al 26 de març de 2026

Descripció: A través de dinàmiques conscients i exercicis d'atenció plena, l'alumnat aprendrà eines senzilles per a desenvolupar la consciència, gestionar millor l'estrès i promoure la seua salut i benestar. L'objectiu principal és integrar aquestes pràctiques en la vida diària, millorant la qualitat de vida i l'equilibri personal.

Lloc: ANNEX CASA DE CULTURA. C/ Progrés, 9, el Port de Sagunt.

Curs: **ALFABETITZACIÓ DIGITAL. Domina el mòbil i l'ordinador (Microtaller UJI).**

Taller gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Dimarts. De 9.30 a 11.30 h. Del 21 d'abril al 26 de maig de 2026

Descripció: Coneix el teu ordinador i les funcions bàsiques de les eines. Connexió mòbil-ordinador i funcions operatives d'internet. El curs adequarà els continguts al nivell de l'alumnat. **REQUISIT: L'alumnat haurà de dur el seu ordinador portàtil personal i el mòbil per a poder realitzar el curs.

Lloc: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanidad, s/n, el Port de Sagunt.

Curs: **DESCOBREIX INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES A TRAVÉS DEL MOVIMENT (Microtaller UJI).**

Taller gratuït. 12 hores. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Dijous. De 10.30 a 12.30 h. Del 23 d'abril al 28 de maig de 2026

Descripció: Un espai dissenyat per a connectar amb les teues capacitats i explorar les intel·ligències que totes les persones poseïm, moltes vegades ocultes o bloquejades. A través del moviment conscient, la respiració, i exercicis vivencials, aprendràs a desbloquejar i ampliar el teu potencial, enfortint les teues habilitats per al creixement personal.

Lloc: ANNEX CASA DE CULTURA. C/ Progrés, 9, el Port de Sagunt.

CURSOS QUE S'IMPARTeixEN A SAGUNT

*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés d'inscripció/matriculació.

Curs: **AUTOCURA CONSCIENT. Cuida't per dins i per fora (Microtaller UJI).**
Taller gratuït. 12h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Dimarts. De 17.00 a 19.00 h. Del 17 de febrer al 31 de març de 2026

Descripció: Estratègies per a millorar, sobre la base de la constància i seguint alguns consells, l'acceptació de les nostres virtuts i els nostres defectes. Pensa en positiu.

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

Curs: **TALLER BREU DE GUITARRA I CANÇONS POPULARS (Microtaller UJI).**
Taller gratuït. 12h. Aforament: 10 mínim / 12 màxim.

Horari: Dimecres. De 17 a 19 h. De l'11 de febrer al 25 de març de 2026.

Descripció: Fes sonar eixa guitarra que tens a casa. Inicia't en la guitarra moderna tocant i cantant les cançons més conegudes de la música popular, amb un mètode efectiu, alegre i intuïtiu.
**L'alumnat haurà de dur la seua guitarra.

Lloc: CASAL JOVE SAGUNT. C/ Romeu, 8 Sagunt.

Curs: **REINVENTA'T. Eines per a un canvi emocional positiu (Microtaller UJI).**
Taller gratuït. 12h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Dimecres. De 17.00 a 19.00 h. Del 15 d'abril al 20 de maig de 2026

Descripció: Ajudar les persones participants a identificar patrons emocionals limitants i a substituir-los per hàbits que afavorisquen el seu benestar i autoconfiança. Mòduls a treballar:
Autoconeixement. Reconèixer emocions i els seus disparadors a través d'un diari d'emocions.
Reprogramació de creences. Detectar i qüestionar creences limitants. Reenquadre de pensaments.
Gestió de l'estrés. Eines per a calmar la ment.
Construcció d'hàbits positius. Integrar rutines que reforcen l'autoestima.

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

Curs: **EXPRESSIÓ CORPORAL PER AL BENESTAR INTEGRAL (Microtaller UJI).**
Taller gratuït. 12h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

Horari: Dijous, D'11.15 a 12.45 h. Del 12 de febrer al 16 de abril de 2026.

Descripció: La meditació en moviment és una pràctica plena, aplicada al cos en acció. Combina exercicis de respiració i gestos conscients. Afavoreix la reducció de l'estrés regulant el sistema nerviós i promovent calma i equilibri integral.

Lloc: Centre de Formació Racó de l'Horta. Camí del Mar s/n, Sagunt.

ATMOSFERA FLORAL

Descripció: Les flors són un element decoratiu molt utilitzat per la seua delicadesa i versatilitat. Açò fa que siga una peça ideal per a traslladar al mitjà ceràmic. Per a crear flors de ceràmica es poden aplicar diferents tècniques. Et mostrem una senzilla tècnica per a modelar un conjunt floral delicat i lleuger. La docent gestionarà la compra del material. L'alumnat es farà càrrec de les despeses del fang (5 €)

El material necessari orientatiu per utilitzar en el taller serà el següent:

- Fang
- Draps
- Tallador

Responsable: Bárbara Sánchez Suárez

Data: 4 i 6 de març de 2026

Horari: 16 a 19h

Lloc: Casa Municipal de Cultura. C/Progrés 9. el Port de Sagunt.

PINTAR FOTOGRAFIES (IV edició)

Descripció: Aquest taller té com a finalitat introduir les persones interessades en la tècnica de pintar fotografies, donant-li color amb aquarel·les. Aquest procés es prepararà prèviament.

Una vegada feta la inscripció/matricula, el professor confirmarà els materials necessaris per a poder realitzar el taller:

El material serà el següent:

- Foto o preparació de l'exemple a pintar
- Paper "Canson" o un altre
- Imprimir en A4 o A3 blanc/negre la foto que es trie pintar (posar-la en la impressió al mínim de negre)
- Pintures aquarel·les
- Pinzells
- Recipient per a posar aigua (per a netejar pinzells)
- Full en blanc per a les proves de color

Responsable: Vicente Ortín Lorente

Data: Dilluns 16 i 23 de febrer de 2026

Horari: Primer dia de 16.00 a 17.00 h / segon dia de 16.00 a 18.00 h

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

UN LLENÇ INTERIOR

Descripció: Taller interdisciplinari que uneix ioga, literatura i pintura. Pràctica de la respiració conscient, l'escolta i la connexió del cos per crear posteriorment una obra artística com a resultat final de l'activitat.

Material del taller:

- Roba còmoda per a la pràctica de ioga
- Paper i tinta xinesa
- Pinzell

Responsable: Maria Vicenta Mezquita Ramírez i Félix López Bereguain

Data: 6 de març de 2026

Horari: 10.30 a 12.00 h

Lloc: Casal Jove de Sagunt. C/ Romeu, 8 Sagunt.



PINTAR FLORS AMB LA TÈCNICA DEL PASTEL (IV edició)

Descripció: Aquests tallers estan dirigits a totes les persones que volen gaudir de l'art i la creativitat.

Una vegada realitzada la inscripció/matricula, la professora confirmarà els materials necessaris per a poder desenvolupar el taller.

El material:

- Paper "Canson Mi-Teintes, color"
- Barres de pintura-pastel sec

Responsable: Amparo Ruiz Pérez

Data: Divendres 17 d'abril i dilluns 20 d'abril de 2026

Horari: De 17 a 20 h

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

TALLER DE SOCARRAT

Descripció: Taller en el que aprendràs després d'una breu explicació de la història i de la tècnica, a realitzar un socarrat medieval
Una vegada realitzada la inscripció/matriculació, la professora confirmarà els materials necessaris per a poder desenvolupar el taller

El material:

- 2 pastilles gres.
- 1 kg. engobe blanc, 250g. engobe roig, 250g. engobe negre
- 4 pinzells Hake, pinzells liner
- Pols grafit
- Paper calco negre

Responsable: Mercedes Martínez Notario

Data: Divendres 27 de febrer de 2026

Horari: 9.30 a 11.30 h

Lloc: Racó de l'Horta. Camí del Mar s/n. Sagunt.



CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

