



Aules de  
**CULTURA**

## ART I HUMANITATS

### La cançó de text: la veu d'un poble **NOU**

Audició-fòrum sobre la cançó catalana en quatre etapes des del 1961 fins l'actualitat. A partir d'una antologia de les cançons de cada etapa, escoltarem, analitzarem, comentarem i contextualitzarem els textos de les cançons més significatives. Els músics protagonistes del cicle de cançó d'autor "El Club de la Cançó" ens faran en directe un breu tastet dels concerts del 29 de setembre i 27 d'octubre (entrades a 2 x 1).

**Dimecres, de 19.00 a 21.00 h (28 de setembre, 26 d'octubre i 30 de novembre)**

Professorat: Joan Vilamala, cantant, compositor i cofundador del grup Esquirols (1969-85)  
Lloc: Centre Cultural El Casino  
Preu: 27 € (domiciliació bancària)  
Organitza: Ajuntament de Manresa. • Col·labora: El Club de la Cançó

### Lectura poètica

Com a continuació del curs d'iniciació a la poesia de l'any anterior, es faran lectures i comentaris de textos poètics d'autors catalans i estrangeres, actuals i antics.

**Dijous, de 20.00 a 21.00 h (7 sessions, inici 10 de novembre, cada segon dijous de mes)**

Professorat: Lluís Calderer, llicenciat en Filologia Catalana, autor de llibres de poesia, narració, traduccions i assaigs  
Lloc: Òmnium Cultural del Bages (C/ Bruc, 99, 1er)  
Preu: 50 € (45 € socis)  
Inscripcions fins el 31 d'octubre: secretaria d'Òmnium. De dilluns a divendres, de 19.30 h a 20.30 h.  
Telf. 93.8726321; bages@omnium.cat

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI

### Sortides naturalistes guiades **NOUS LLOCS**

Curs de 10 sortides guiades al llarg de l'any a espais naturals de Catalunya i zones properes, que inclouen temàtiques de botànica, ecologia, geologia i dues sessions de botànica descriptiva, com a mostra representativa de la varietat d'ambients naturals catalans.

### Botànica descriptiva:

**Divendres, de 19.00 a 21.00 h (30 de setembre i 7 d'octubre)**

Observarem la morfologia de les plantes amb flor, interpretarem els diferents òrgans, ens familiaritzarem amb la nomenclatura, coneixerem els trets de les famílies més esteses i practicarem la determinació d'espècies.

Lloc: Laboratori IES Guillem Catà (C/ Rosa Sensat 6-8) La Font dels Capellans

### Sortides:

**Dissabte 15 d'octubre, de 8.15 a 20.00 h La serra i el castell de Milany (Ripollès i Osona)**

Les serres de Milany i Santa Magdalena, cobertes de fagedes i boscos caducifolis, s'estenen entre el Ripollès i l'Osona. Travessarem la serra de nord a sud, des de Vallfogona de Ripollès fins a Vidrà.

**Dissabte 5 de novembre, de 8.15 a 20.00 h**

**El coll Formic, el pla de la Calma i el castanyer de can Cuc (Osona i Vallès Oriental)**

Travessa per la part més occidental del Parc Natural del Montseny; de l'altiplà de la Calma des de coll Formic i baixada fins al pantà de Vallforns. A mig camí, trobarem el castanyer de can Cuc, catalogat com l'arbre de Catalunya amb el tronc més gruixut.

**Dissabte 3 de desembre, de 8.15 a 20.00 h De Llafranc a Tamariu (Baix Empordà)**

Itinerari per un petit tram rocallós de la Costa Brava que ha resistit la febre urbanitzadora: abruptes penya-segats amb petites cales i recorregut per l'interior (pinedes i dolmen de can Mina dels Torrents).

Professorat: Jordi Badia i Florenci Vallès, biòlegs i Oriol Oms, geòleg

Punt de trobada: entrada de l'Escola Politècnica Superior d'Enginyeria de Manresa (Av. Bases de Manresa, 61-73)

Preu: gratuït. No inclou autobús (13 € i 17 € socis) i despeses extraordinàries que hi puguin haver (entrades, guiatges).  
Inscripcions: ichnbages@infonegocios.com; Telf. 93.3248582. Conformitat obligatòria abans de cada sortida amb una setmana d'antelació. Avisar l'organització si es va directament al lloc de destí. Portar calçat adequat, menjar i beguda.

Altres: Reconeixement d'activitat de formació permanent del Departament d'Educació (mèrits)  
Organitza: Delegació del Bages de la Institució Catalana d'Història Natural

### Sortides guiades per l'Anella Verda de Manresa **NOUS LLOCS**

Sortides guiades per a conèixer espais representatius de l'Anella Verda de Manresa. Engloben natura i botànica, patrimoni cultural, arquitectura, producció agrària i volen donar a conèixer el ric i variat entorn natural proper a la ciutat. Aquest trimestre presentem sortides en col·laboració amb el projecte Llaborae per a la producció de productes ecològics i locals, una visita a un centre de producció agrària i una sortida d'interès ornitològic.

\* Veure els tallers de fotografia de natura de l'Anella Verda (apartat de Tallers d'Art)

**Diumenge 25 de setembre, de 9.00 a 14.00 h La riera de Rajadell i la producció ecològica**

Sortirem a peu des de la plaça de la Reforma per recórrer la part baixa de la riera de Rajadell. A can Poc Oli (finca de l'Escola Agrària de Manresa) farem un itinerari interactiu per conèixer com funciona la producció agrària ecològica.

Punt de trobada: pl. de la Reforma

Col·labora: L'Era, Espai de Recursos Agroecològics  
Preu: Gratuït; 3 € (tast opcional de diverses varietats de tomàquet)

**Diumenge 2 d'octubre, de 9.00 a 14.00 h El regadiu i l'horta de Manresa**

Recorregut del regadiu que s'estén des del parc de l'Agulla pel nord de Manresa cap al Cardener. Passarem per l'Hostal de l'Arpa, el Poal, la font de Caló, el mas Terrós, el mas d'en Pla, on visitarem els camps de producció ecològica de la família Borrós.

Punt de trobada: Centre de Visitants del Parc de la Sèquia (parc de l'Agulla)

Col·labora: Parc de la Sèquia  
Preu: Gratuït; 3 € (tast opcional de verdures de temporada)

**Diumenge 23 d'octubre, de 8.00 a 14.00 h Observació d'ocells**

Sortida matinal de dos o tres quilòmetres per l'Anella Verda de Manresa, guiada per l'ornitòleg Enric Sanllehi, amb l'objectiu d'aprendre les tècniques bàsiques d'observació d'ocells, així com les principals espècies de la fauna ornitològica del Bages.

Punt de trobada: Parc de l'Agulla (porta Ctra. Santpedor)

Col·labora: Merops (Grup d'Ornitologia al Bages)  
Preu: Gratuït

**Diumenge 27 de novembre, de 9.00 a 14.00 h El Collbaix, les vinyes i les oliveres**

El Collbaix. Des del cim visualitzarem la panoràmica del territori, amb els camps d'oliveres i les vinyes del Moli als nostres peus. Un cop a baix, visitarem les instal·lacions del celler del Moli (producció de vi i oli ecològics del Collbaix).

Punt de trobada: Zona esportiva del gongost. Davant estadi de futbol.

Col·labora: Centre Excursionista Comarca del Bages  
Preu: Gratuït; 3 € (tast opcional de vins Collbaix)

**Diumenge 18 de desembre, de 9.00 a 14.00 h Els plans del Suanyà i el secà de Manresa**

Recorregut per la part alta de la riera de Rajadell. Passarem entre camps de cereals i cases de pagès fins arribar a la Cooperativa de Salelles, on coneixerem el procés de transformació d'aquests cereals en pinso ecològic i la seva utilització per a la producció de carn ecològica.

Punt de trobada: Bosc del Suanyà

Col·labora: Centre Excursionista Comarca del Bages  
Preu: Gratuït; 3 € (tast opcional de carn ecològica)

Inscripcions: meandre.meandre@gmail.com. Possibilitat d'apuntar-se només a sortides concretes, amb dos dies d'antelació. Portar calçat adequat, menjar i beguda.  
Organitza: Comissió Anella Verda

### Cursos d'orientació: rutes de senderisme a la comarca del Bages

**Dissabte i diumenge, de 8.00 a 13.00 h i de 15.00 a 18.00 h (8 i 9 d'octubre) **Nivell I****

Coneixements teòrics i pràctics bàsics per a fer ús dels elements cartogràfics i d'orientació elementals en les activitats a l'aire lliure (senderisme, muntanyisme) per a una correcta interpretació cartogràfica i lectura del terreny.

**Dissabte i diumenge, de 8.00 a 13.00 h i de 15.00 a 18.00 h (15 i 16 d'octubre) **Nivell II****

Coneixements teòrics i pràctics per a fer ús dels elements cartogràfics i d'orientació, perfeccionar tècniques i conèixer nous mètodes i materials.

Professorat: Antonio Nalda, guia de muntanya i tècnic esportiu de mitja muntanya

Lloc: Centre Excursionista Montserrat (C/ Vilanova, 24)  
Preu: 50 € (40 € socis)

Inscripcions (fins el 3 d'octubre Nivell I i fins el 24 d'octubre Nivell II):  
Secretaria CEM. Dilluns, dimarts i dijous, de 19.00 a 22.00 h. Telf. 93.8725312;  
secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat

Altres: portar brúixola cartogràfica plana de placa transparent, llapis, regla, transportador i libreta.  
Pel Nivell II es recomana també GPS  
Organitza: Centre Excursionista Montserrat

## SALUT I HABILITATS PERSONALS

### Primers auxilis pediàtrics

Eines necessàries per a una actuació bàsica davant possibles situacions d'urgència relacionades amb la salut dels infants i dels nadons.

**Dissabtes, de 8.00 a 13.00 (1 i 8 d'octubre)**

Professorat: Formadors/es de Creu Roja Manresa  
Lloc: Casa Flors Sirera  
Preu: 70 €

Inscripcions fins el 23 de setembre: Creu Roja Manresa C/ Saleses, 10 (Casa Flors Sirera) Telf. 93.8725644  
Organitza: Creu Roja Manresa

### Primers auxilis

Eines necessàries per a una primera actuació davant d'una urgència en relació a la salut de les persones.

**Dissabtes, de 8.00 a 13.00 h (5 i 12 de novembre)**

Professorat: Formadors/es de Creu Roja Manresa  
Lloc: Casa Flors Sirera  
Preu: 70 €  
Inscripcions fins el 28 d'octubre: Creu Roja Manresa C/ Saleses, 10 (Casa Flors Sirera) Telf. 93.8725644  
Organitza: Creu Roja Manresa

### Educació de la veu i de la respiració

Explorarem i ampliarem la gamma expressiva de la veu per tal d'aconseguir les bases per alliberar energia, respirar bé i aconseguir una veu natural. Es treballarà l'articulació, la vocalització, la comunicació, el to, el ritme i la intensitat.

**Dilluns, de 20.00 a 21.30 h, d'octubre a desembre**

Professorat: Sílvia Blavia, actriu teatral i experta en tècniques d'educació de la veu  
Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)  
Preu: 35 €/trimestre (25 € socis entitats veïnals)  
Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h i divendres, de 9.00 a 12.00 h  
Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines

### Introducció al coaching

Descobrirem què és el coaching i com augmenta les capacitats de cadascú. Aproximació a aquest procés d'acompanyament per tal d'aconseguir un major autoconeixement de les nostres fortaleces i debilitats, a partir d'incidir en qüestions, problemes i situacions personals i professionals. Un curs per alliberar el teu potencial, concretar què vols i com aconseguir-ho en un temps determinat.

**Dimarts i dijous, de 20.00 a 22.00 h, del 18 d'octubre al 3 de novembre**

Professorat: Jordi Simon, coach i formador, instructor de les Joves Cambres de Catalunya  
Lloc: Jove Cambra de Manresa (Jaume I, 8, 1er pis)  
Preu: 50 € (transferència bancària al núm. de compte de Catalunya Caixa 2041.0010.31.0040026972)  
Organitza: Jove Cambra Internacional de Manresa

### Com parlar bé en públic

Una bona comunicació és imprescindible per resoldre amb èxit circumstàncies ben diverses en àmbits professionals i socials (discursos en públic, autopresentacions, informes orals, entrevistes, reunions). Curs de caràcter pràctic per a aconseguir desenvolupar i adquirir habilitat expressiva amb el cos i la veu per a transmetre missatges clars, segurs i fluidos.

**Dimarts i dijous, de 20.00 a 22.00h, del 8 al 22 de novembre**

Professorat: Jordi Simon, coach i formador, instructor de les Joves Cambres de Catalunya  
Lloc: Jove Cambra de Manresa (Jaume I, 8, 1er pis)  
Preu: 50 € (transferència bancària al núm. de compte de Caixa Manresa 2041.0010.31.0040026972)  
Organitza: Jove Cambra Internacional de Manresa

### Taller de les emocions **NOU**

Diferenciarem emocions, sentiments i sensacions i aprendrem a veure els vincles entre cos i emocions i respiració i emocions. Prendrem consciència del registre temporal de les emocions i com les perpetuem a través del pensament.

**Dimecres, d'11.00 h a 12.30 h o dilluns de 20.00 a 21.30 h, d'octubre a desembre**

Professorat: Sílvia Blavia, actriu teatral i experta en tècniques d'expressió corporal  
Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)  
Preu: 35 €/trimestre (25 € socis entitats veïnals)  
Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h i divendres, de 9.00 a 12.00 h  
Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines

### Gimnàstica emocional

Aprendrem a gestionar les nostres emocions, el què sentim en cada moment i a saber entendre el que senten els altres. A través de dinàmiques i exercicis aconseguirem millorar el nostre benestar personal.

**Dimecres, de 10.00 a 11.30 h, del 5 d'octubre al 27 de juny**

Professorat: Maria Navarrete, educadora social, Màster en Educació Emocional i Benestar per la UB i Albert Bover, psicòleg clínic, especialista en ecologia emocional  
Lloc: Centre Cívic Joan Amades (dimecres) i Centre Cívic Selves i Carner (dijous)  
Preu: 48 €/trimestre; 140 €/anual (transferència bancària al núm. de compte de Catalunya Caixa 2013.6028.31.0200453495)  
Organitza: Associació Cultural Ai Carai!

### L'organització de la cuina de cada dia amb menús saludables

Curs dirigit a persones que tenen poc temps i volen millorar els seus coneixements sobre l'alimentació i perdre la por a les facilitats que ens donen les noves tecnologies. Pautes per fer una cuina de mercat amb receptes saludables i senzilles. Es facilitarà receptari i un cuiner professional s'encarregarà de la part pràctica que degustarem al final de cada sessió.

**Dilluns, de 17.00 a 20.00 h (7, 14 i 21 de novembre)**

Professorat: Assumpció Zuera (infermera, dietista i exprofessora de la FUB) i Antoni Minguet (cuiner)  
Lloc: Obrador pastisseria Ceres (C/ Enric Morea, 12, baixos) La Parada  
Preu: 41 € (domiciliació bancària)  
Organitza: Ajuntament de Manresa. Col·labora: Escola de Formació Continua de la FUB

## CIÈNCIES SOCIALS

### Propostes alternatives al capitalisme

Des de les associacions de consum responsable local s'ofereix aquest curs adreçat a persones interessades en una visió crítica del sistema econòmic actual. A cada sessió (alternatives al capitalisme, consum transformador, sobirania alimentària, energia neta) es donaran eines i s'oferiran propostes reals, ètiques, ecològiques i responsables en el dia a dia.

**Dimecres, de 19.00 a 21.00 h (2, 9, 16 i 23 de novembre)**

Professorat: Seminari TAIFA, Grup Fiare (banca ètica), Setem (Campanya Roba Neta) i cooperatives de consum responsable i productors locals  
Lloc: Associació de consum responsable Almàixera (C/Verge de l'Alba, 4)  
Preu: 2 €/sessió (inscripció i pagament a cada sessió)  
Organitza: Associacions de consum responsable Almàixera i Rostoll Verd

### Viatja amb l'Unesco **NOUS VIATGES**

Xerrades de persones viatgeres que ens donaran una visió de diferents països basada en la gent, la cultura, els problemes socials i la vida quotidiana. El novembre coneixerem el Camerun i el desembre l'Índia.

**Dijous, a les 20.00 h (3 sessions, inici el 20 d'octubre, cada tercer dijous de mes)**

Lloc: Centre Cultural El Casino  
Preu: Gratuït. No requereix inscripció prèvia  
Organitza: Associació d'Amics de la Unesco de Manresa

## AULES PRÀCTIQUES

### Tallers de cuina natural: conserves, seitán, làctics i altres elaborats

Proposta de 7 tallers que poden fer-se per separat o en conjunt de 10.00 a 14.00 h o de 16.00 a 20.00 h.

**Conserves vegetals: dimecres 19 d'octubre**

**Cuina solar: dimecres 26 d'octubre**

**Introducció a la cuina energètica: dijous 8 de març**

**Cuinem amb herbes aromàtiques i silvestres: dissabte 28 d'abril**

**Làctics frescos (iogurt, formatges tendres i matons): dijous 3 de maig**

**Làctics curats (formatges): dijous 10 de maig**

**Proteïnes i transformats vegetals (seitán, toftu, begudes vegetals): dijous 17 de maig**

Professorat: Rosa Soler, Ricar Guiu, Miguel Angel, Adalú-Marcela Pereira, Conxi Molina, Núria Morral, experts en horticultura ecològica, energies renovables, cuina energètica, vegetariana i ecològica  
Lloc: Cuina del centre de Capacitació Agrària de Manresa (Av. Universitària, 4-6. Edifici FUB)  
Preu global: 160 € (152 € socis)  
Preu per taller: 27 € (24,5 € socis)  
Inscripcions i més informació: www.associaciolera.org (omplenar formulari inscripció); Telf. 93.8787035  
Organitza: L'Era, Espai de Recursos Agroecològics

## INFORMÀTICA

### Informàtica bàsica **NOU**

Primeres nocions per tal de perdre la por davant l'ordinador

**Dilluns, de 16.00 a 17.30 h i dimecres, de 10.00 a 11.30 h o de 16.00 a 17.30 h, d'octubre a juny**

Lloc: Associació de Veïns Sagrada Família (C/Roger de Flor, 39, baixos)  
Inscripcions: Associació de Veïns Sagrada Família Telf. 93.8744544; avsaf@hotmail.com. Dimarts i dijous, de 10.00 a 12.00 h  
Preu: 15 €/mes (10 €/mes socis)  
Organitza: Associació de Veïns Sagrada Família

## AULA DEL CONEIXEMENT

Programa d'educació d'adults en l'àmbit no formal, espai de participació i comunicació per a afavorir l'intercanvi cultural, promoure l'aprenentatge social, desenvolupar la cultura del valor, l'autoestima i les xarxes relacionals d'amistat.  
Temàtiques trimestrals: Catalunya, Manresa medieval i ciutats medievals. L'espai exterior, cràters i impactes de meteorits. Pessebres i pessebristes. El judaisme.

**Dimarts, de 18.00 a 20.00 h, d'octubre a juny**

Professorat: Frances Comas, historiador, Francesc Alegret, tècnic en didàctica de l'astronomia, Francesc Villegas, historiador, Josep Alert, llicenciat en Geografia i Història  
Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50)  
Preu: 35 €/trimestre (25 € socis entitats veïnals)  
Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h i divendres, de 9.00 a 12.00 h  
Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines

### AVANÇ PROGRAMACIÓ GENER-MARÇ 2012

- Visites a les colònies tèxtils del Baix Llobregat (21, 28 gener i 18 febrer)
- Iniciació a l'astronomia (28 de febrer - 10 de març)
- Primers auxilis (26 - 30 març) i primers auxilis pediàtrics (19 - 23 març)
- Habilitats socials i de comunicació personal (31 gener - 9 de febrer)
- Tècniques de negociació i mediació en gestió de conflictes (14 - 28 de febrer)
- Curs bàsic de bonsai (30 gener-29 de febrer)
- Conèixer i aprofitar bolets, herbes i fruits de tardor (17 de gener - 8 de febrer)
- Iniciació a l'avicultura ecològica (17 de gener - 8 de febrer)
- Cosmètica natural terapèutica (15 de març - 12 d'abril)
- Iniciació a la fructicultura ecològica (14 de gener - 4 de febrer)
- Horticultura ecològica 1 (3 de març - 24 de març)
- Plantes medicinals i remeis casolans (15 de març - 19 d'abril)
- Curs de poda de fruiters, olivera, ametellers i vinya (14 de gener - 14 de febrer)
- Elaboració de pa ecològic (per determinar)

**OCTUBRE- DESEMBRE 2011**