



ACTIVITATS FORMATIVES+SALUT

Ajuntament d'Onda

Programació Municipal
d'Activitats Formatives

1er Quadrimestre. Curs 2018/19



L'Ajuntament d'Onda vos presenta, en el llibret que teniu a les mans, una programació d'activitats formatives molt completa i de qualitat per a tots els veïns i veïnes que necessiteu una formació permanent en aquelles matèries que més vos agraden.

Per a la regidoria d'Educació i Sanitat és molt important que els cursos que oferim possibiliten el creixement personal de la ciutadania. Pensem que el benestar individual i l'assoliment dels reptes personals que cadascú es marca asseguruen un benestar col·lectiu i un creixement social per al nostre municipi.

Per això, a més dels cursos que tradicionalment es fan i que ja tenen assolida una demanda, aquest quadrimestre hem introduït cursos nous perquè ens asseguruen la promoció la salut des de totes les vessants.

- TAIXÍ
- INICIACIÓ A LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS
- ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS
- ALIMENTACIÓ SALUDABLE I CONTROL DE PES
- ASSERTIVITAT I CONFIANÇA PERSONAL
- CONSCIÈNCIA CORPORAL
- EDUCACIÓ EMOCIONAL I COMPORTAMENT SALUDABLE

La formació és un tema primordial per al desenvolupament de les persones i cada vegada més ens adonem que una activitat continuada, tant física com mental, fa que la qualitat de vida de les persones millori i fins i tot ens ajuda a superar malalties.

Amb aquesta finalitat hem introduït els cursos que vos hem presentat i que esperem s'adaptin a les necessitats, les aptituds, els interessos i l'edat de totes les persones participants.

Encarna Ribes Rovira
Tinent d'alcalde del Àrea de Serveis a la Ciutadania

PINTURA TRADICIONAL SOBRE TAULELL

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 56,70 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre una tècnica de ceràmica artística molt arrelada a la nostra cultura, que et permetrà pintar aquell quadre que sempre haves somiat. Podràs desenvolupar noves habilitats socials i emocionals i millorar l'autonomia personal. Una activitat pot afavorir la teua qualitat de vida.

Data: 07/11/18 fins al 06/02/19

Durada: 63 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA TRADICIONAL CORDA SECA

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 56,70 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 07/11/18 fins al 06/02/19

Durada: 63 hores

Participants: 12 alumnes

TÈCNIQUES DE DECORACIÓ CERÀMICA

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 56,70 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre una tècnica de ceràmica artística tradicional de la cultura mediterrània, amb la qual podràs decorar un plat o un gerro per a les flors. Podràs desenvolupar noves habilitats socials i emocionals i millorar l'autonomia personal. Una activitat que pot afavorir la teua qualitat de vida.

Data: 07/11/18 fins al 06/02/19

Durada: 63 hores

Participants: 12 alumnes

«El concepte de salut s'entén com un estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties»

(Recomanació OMS, 2010)

PINTURA A L'OLI. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de la pintura a l'oli per a ser capaç de planificar i pintar un llenç, el teu quadre. Podràs desenvolupar noves habilitats manuals, creatives, socials i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i que afavoriran la teua qualitat de vida.

Data: 06/11/18 fins al 07/02/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA A L'OLI. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 07/11/18 fins al 13/02/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA A L'OLI. GRUP C

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i divendres, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 07/11/18 fins al 15/02/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

«La millora de l'autonomia personal es fomenta principalment amb activitats d'oci actiu»

(Estratègia d'envelliment actiu de la CV, 2013)

PINTURA AMB TÈCNiques MIXTES

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de la pintura amb tècniques mixtes per a ser capaç de planificar i pintar un quadre molt creatiu. Amb aquest curs podràs desenvolupar noves habilitats manuals, imaginatives, socials i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i que afavoriran una vida més saludable.

Data: 06/11/18 fins al 07/02/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

DIBUIX ARTÍSTIC DEL NATURAL

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i divendres, de 16.00 a 18.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 07/11/18 fins al 15/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

TULS I CALATS. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 10.00 a 12.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de les tècniques artesanes del brodat a mà per a ser capaç de transformar una tela en una obra d'art amb el treball constant i pacient de moltes puntades. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats creatives, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 05/11/18 fins al 04/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

«Busca pau per a la teua ment i obtindràs salut per al teu cos»



TULS I CALATS. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.00 a 17.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 06/11/18 fins al 07/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

TULS I CALATS. GRUP C

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, 15.00 a 17.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de les tècniques artesanes del brodat a mà per a ser capaç de transformar una tela en una obra d'art amb el treball constant i pacient de moltes puntades. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats creatives, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 06/11/18 fins al 07/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

TULS I CALATS. GRUP D

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 17.00 a 19.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 06/11/18 fins al 07/02/19

Durada: 46.00 hores

Participants: 12 alumnes

PATCHWORK. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Divendres, de 9.00 a 13.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Descobrir i aprendre les tècniques del *patchwork* per a ser capaç de dissenyar i realitzar la teua pròpia composició, unint teles distintes amb motius geomètrics que donaran un resultat sempre espectacular. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats creatives, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i la del teu grup i afavorir una vida més saludable.

Data: 09/11/18 fins al 08/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

PATCHWORK. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 15.00 a 19.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 07/11/18 fins al 13/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

COSTURA A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimarts, de 17.00 a 19.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Conèixer i aprendre l'ofici de la costura per a ser capaç de crear la teua pròpia peça de roba. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats d'atenció, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i la del teu grup i afavorir una vida més saludable.

Data: 05/11/18 fins al 11/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes



COSTURA B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Conèixer i aprendre l'ofici de la costura per a ser capaç de crear la teua pròpia peça de roba. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats d'atenció, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i la del teu grup i afavorir una vida més saludable.

Data: 07/11/18 fins al 07/02/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

BOIXETS. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 32,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Descobrir i aprendre la tècnica de la punta de coixí per a ser capaç de realitzar la teua pròpia obra d'art, mitjançant el treball pacient i la concentració en el dibuix que vols aconseguir. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats d'atenció i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 05/11/18 fins al 04/02/19

Durada: 36 hores

Participants: 12 alumnes

BOIXETS. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 32,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 07/11/18 fins al 06/02/19

Durada: 36 hores

Participants: 12 alumnes

«No hi ha medicina que cure el que no cura la felicitat»

(Gabriel García Márquez)

ZUMBA. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 23,40 euros per a empadronats

Lloc: Pavelló Municipal. Carrer d'Aranyuel, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre les tècniques de *zumba* per a practicar un mínim d'activitat física aeròbica a la setmana. De manera lúdica i divertida milloraràs les funcions cardiorespiratòries, musculars i la salut òssia. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats físiques, socials i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 05/11/18 fins al 13/02/19

Durada: 26 hores

Participants: 30 alumnes

ZUMBA. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 23,40 euros per a empadronats

Lloc: Pavelló Municipal. Carrer Aranyuel, s/n

Data: 06/11/18 fins al 14/02/19

Durada: 26 hores

Participants: 30 alumnes

IOGA TERÀPIA. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18.00 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne s/n

Continguts: El ioga és una pràctica física, mental i espiritual que té com a objectiu integrar el cos i la ment. Practicant-lo s'aconsegueix una sintonia perfecta entre el moviment i la respiració, de manera que deixen de ser dos ens diferents per convertir-se en un. És una activitat transformadora molt potent que aconseguirà canvis profunds en la nostra salut física i mental.

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut: Ens enforteix els ossos, millora la flexibilitat, la postura i la mobilitat articular, protegeix el cor, millora la capacitat pulmonar, fomenta un estat de relaxació i tranquil·litat, fa que ens millore el humor, ens proporciona una sensació de benestar, augmenta la capacitat de concentració i millora les relacions personals.

Data: 05/11/18 fins al 13/02/19

Durada: 26 hores

Participants: 25 alumnes



IOGA TERÀPIA. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.30 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 05/11/18 fins al 13/02/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

IOGA MATINAL. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 06/11/18 fins al 21/02/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

IOGA MATINAL. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 10.30 a 12.00 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 05/11/18 fins al 19/02/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

«A fi de millorar les funcions cardiorespiratòries, musculars i la salut òssia es recomana que els adults de 18 a 64 anys acumulen un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física aeròbica moderada».

(Recomanació OMS, 2010)



TAIXÍ (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 09.30 a 11.00 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Parc de la Ceràmica

Continguts: Disciplina consistent en un seguit de moviments suaus, amb l'objectiu d'aconseguir un equilibri físic i mental

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut: T'aporta energia, calma la ment, ajuda a reduir la tensió, alleuja els dolors de cap i d'esquena, i inclús l'insomni, enforteix els teus braços i cames, desbloqueja les articulacions, prevé malalties com l'artritis, redueix el risc de caigudes i lesions, i millora els sistemes respiratori i cardiovascular

INICIACIÓ A LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Dimecres, de 19.00 a 21.00 h

Preu: 19,80 euros per a empadronats

Lloc: Local d'associacions, Carrer La Safona, 22

Continguts: Conjunt de tècniques meditatives que busquen aconseguir una atenció plena. Aquest concepte es refereix a prestar atenció de manera conscient a les experiències del moment present amb acceptació, curiositat i interès

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut: Redueix l'estrés, afavoreix el control del dolor i la gestió de les emocions, redueix el risc de depressió i ajuda a dormir millor

«La protecció de la salut i el suport a una salut mental positiva faciliten la resistència a les malalties, minimitzen i retarden l'aparició de discapacitats i promouen un restabliment més ràpid de les malalties»

(Recomanació OMS, 2010)



ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Dimarts, 19.00 a 20.30 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Aconseguir els següents beneficis per a la salut: Recuperar la flexibilitat muscular, alliberar les articulacions bloquejades, eliminar el dolor i restablir les funcions. Aprendre a ser conscients del nostre cos i a afavorir o corregir les postures viciades. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 06/11/18 fins al 22/01/19

Durada: 15 hores

Participants: 15 alumnes

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I CONTROL DE PES (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Dimecres, de 15.15 a 16.45 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Dia municipal. Carrer Francesc Ferrer Pastor, 6 A

Objectius: Aconseguir un estil de vida saludable que comporta, entre altres, l'elecció d'una dieta o un pla d'alimentació equilibrat, ressaltant la importància de les fruites i les verdures, els cereals integrals, productes lactis baixos en greix, carns magres, aus...; controlant al mateix temps el teu pes amb tota una varietat d'aliments nous i equilibrant-los amb altres.

Data: 07/11/18 fins al 16/01/19

Durada: 12 hores

Participants: 10 alumnes

«Els adults físicament actius milloren la massa muscular de l'aparell locomotor, la força, la potència i l'activitat neuromuscular intrínseca. Haurien de fer exercicis d'entfortiment muscular dels grans músculs dos o més dies a la setmana»

(Recomanació OMS, 2010)



ASSERTIVITAT I CONFIANÇA PERSONAL (NOVETAT)

Adreçat: Majors de 18 anys

Data: 09/11/18 fins a 30/11/18

Horari: Divendres, de 18.00 a 21.00 h

Durada: 12 hores

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Participants: 15 alumnes

Lloc: Sala Colón. Local d'associacions, carrer La Safona, 22

Continguts: L'assertivitat és una habilitat social que es treballa des de l'interior de la persona. Es defineix com l'habilitat per a ser clars, francs i directes. Expressant els nostres desitjos, dient el que es vol dir sense ferir els sentiments dels altres, ni menysprear la vàlua dels altres, només defenent els nostres drets com a persona.

Objectius: Aconseguir un estil de vida saludable: Ser assertiu es un l'estil de comunicació més saludable ja que et pot ajudar a guanyar confiança amb tu mateix i millorar l'autoestima, conèixer i reconèixer millor els teus sentiments, guanyar-te el respecte dels altres, tenir millors habilitats comunicatives, prendre bones decisions i aconseguir més sinceritat en les relacions familiars, socials o de treball.

CONSCIÈNCIA CORPORAL (NOVETAT)

Adreçat: Majors de 18 anys

Data: 14/12/18 fins a 18/01/19

Horari: Divendres, de 18.00 a 21.00 h

Durada: 12 hores

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Participants: 15 alumnes

Lloc: Sala Colón. Local d'associacions, carrer La Safona, 22

Continguts: Atenem el nostre cos perquè no emmalaltisca i perquè lluisca millor la roba, però no per a conèixer-nos, centrar-nos i tindre una experiència més significativa de nosaltres mateixos.

Tindre consciència corporal significa sentir el cos mitjançant l'atenció per a aprendre a habitar-lo més allà de quan tenim dolor o molèstia i restablir així la connexió natural entre cos i ment.

Objectius: Aconseguir un estil de vida saludable: Una consciència corporal ajuda a tindre una ment més serena, millor gestió emocional, més autoconeixement i sensació de benestar i felicitat.



EDUCACIÓ EMOCIONAL I COMPORTAMENT SALUDABLE (NOVETAT)

Adreçat: Majors de 18 anys

Data: 25/01/19 fins a 15/02/19

Horari: Divendres, de 18.00 a 21.00 h

Durada: 12 hores

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Participants: 15 alumnes

Lloc: Sala Colón. Local d'associacions, carrer La Safona, 22

Objectius: Descobrir les teues potencialitats i aprendre a enfortir-les, desenvolupar les eines que t'asseguraran l'autoconeixement i les pròpies capacitats de canvi. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats culinàries que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable

PERSONAL TRAINING PER A ADULTS. MATINS

Adreçat: Majors de 16 anys

Data: 08/11/18 fins a 14/02/19

Horari: Dijous, de 10.00 a 11.00 h

Durada: 12 hores

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Participants: 15 alumnes

Lloc: Ruta urbana saludable pel municipi d'Onda

Objectius: Mantenir i millorar la condició física assolint un estat físic òptim mitjançant un programa col·lectiu, dins del qual es treballaran capacitats físiques com la resistència, la coordinació, la velocitat, la flexibilitat i la força. També saber prevenir lesions de tipus general incidint en postures corporals òptimes

DANSA VITAL EXPRESSIVA

Adreçat: Majors de 16 anys

Data: 07/11/18 fins a 06/02/19

Horari: Dimecres, de 18.00 a 20.00 h

Durada: 24 hores

Preu: 21,60 euros per a empadronats

Participants: 30 alumnes

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont, Av. Anselmo Coyne, s/n

Què és la dansa vital expressiva o Moviment Expressiu?: La dansa vital consisteix en la tècnica que permet donar eixida expressiva a través del moviment, la dansa i l'exercici físic a les nostres dificultats internes d'estrès i tensió

Objectius: Aconseguir un estil de vida saludable. Benestar físic i emocional, millora de les contractures cròniques, millora en les articulacions i els reflexos, descàrrega de l'energia retinguda a través del moviment i recuperació de la força i el moviment natural.

TALLER D'ESCRITURA

Adreçat: Majors de 18 anys

Horari: Dimecres, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 19,80 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Cultura. Carrer Balmes, 2

Objectius: Millorar les tècniques d'escriptura, perfeccionant l'estil i la redacció de tot tipus de textos. Afavorir habilitats lingüístiques i els hàbits lectors. Fomentar la reflexió sobre el procés d'escriptura. Valorar i compartir idees i creacions literàries pròpies i alienes. Fer creacions pròpies a través d'exercicis pràctics i projectes.

Data: 07/11/18 fins a 30/01/19

Durada: 22 hores

Participants: 20 alumnes

PERFECCIONAMENT DE TABAL

Adreçat: Majors de 16 anys

Horari: Dijous, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: CIM, Centre Integral de Majors, carrer Comare Elisa Meseguer

Objectius: Aprofundir en el domini dels instruments musicals tradicionals.

Data: 08/11/18 fins a 14/02/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

PERFECCIONAMENT DE DOLÇAINA

Adreçat: Majors de 16 anys

Horari: Dijous de 19.00 a 20.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: CIM, Centre Integral de Majors. Carrer Comare Elisa Meseguer

Objectius: Aprofundir en el domini dels instruments musicals tradicionals.

Data: 08/11/18 fins a 14/02/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

L'OMS reconeix provada la relació entre obesitat i consum elevat d'aliments altament energètics i pobres en nutrients. Per a aconseguir que la població tinga un equilibri energètic adequat, que ajude a previndre el sobrepès i l'obesitat, pareix necessari limitar el consum d'aquests productes i oferir opcions saludables»

(Estrategia NAOS,2014)



1er QUADRIMESTRE:

- Preinscripcions:** Del 17 al 21 de setembre de 2018
- Lloc:** Recepció de la Casa de la Cultura (planta baixa)
- Horari:** De 9.00 a 13.30 h
- Sorteig:** 25 de setembre de 2018, a les 13.00 h, a la Sala d'Actes de la Casa de la Cultura (1er pis)
- Data de matrícula:** De l'1 al 15 d'octubre de 2018, al SAT o per internet (Autoliquidacions en línia) a l'enllaç <https://autoliquidaciones.onda.es/>

Tarifes:

- Empadronats a Onda o sol·licitants d'altres municipis que tinguen firmat conveni de col·laboració vigent en matèria de formació amb l'Ajuntament d'Onda: 0,90 euros per hora.
- No empadronats: 2,00 euros per hora.
- Majors de 65 anys, discapacitats en grau igual o superior al 33% i desempleats que es troben en la dita situació com a mínim durant 6 mesos de forma ininterrompuda, que estiguen empadronats a Onda o que procedisquen de municipis que tinguen firmat conveni de col·laboració vigent en matèria de formació amb l'Ajuntament d'Onda: 0,45 euros per hora.
- Majors de 65 anys, discapacitats en grau igual o superior al 33% i desempleats que es troben en la dita situació com a mínim durant 6 mesos de forma ininterrompuda, que no estiguen empadronats a Onda: 1,00 euro per hora.

Aquestes circumstàncies hauran de ser complides i acreditades per la persona interessada en el moment de presentar la declaració-autoliquidació.



Educació

