

# Inscripcions

## Instruccions generals a tenir en compte:

• El període d'inscripcions per als cursos i tallers, tastets de tardor i activitats familiars de la nova programació de tardor de l'Ateneu Municipal s'obrirà el proper 7 d'octubre a les 10 h. Les inscripcions es podran realitzar a través d'Internet [cursos.ajuntamentrubí.cat] o bé de manera presencial a l'Ateneu Municipal.

• Les inscripcions romandran obertes fins a exhaurir places.

• La devolució de les quanties abonades no s'efectuarà en cap supòsit, excepte quan per causes imputables al servei de l'activitat aquesta no es dugui a terme. En aquest cas, el preu pagat es tornarà d'ofici a la persona interessada. L'abandonament del taller tampoc suposarà motiu de devolució.

• L'Ateneu es reserva dret de suspendre alguna activitat a la qual no s'hagin inscrit un mínim de participants.

## Inscripcions a través d'Internet:

• Les inscripcions a través d'Internet es realitzaran a través del portal cursos.ajuntamentrubí.cat a partir de la data i l'hora indicats seguint els següents passos:

1. Accedeix al portal cursos.ajuntamentrubí.cat

2. Clica la opció 'Accés usuaris' que trobaràs a dalt a la dreta de la pantalla.

a. Si ja estàs registrat, introdueix el teu correu electrònic i contrasenya per accedir al gestor.

b. Si és el primer cop que utilitzes el gestor d'inscripcions, clica la opció 'Registra't ara' i ompleu el formulari de registre.

3. Un cop registrat/da clica el logotip de l'Ajuntament de Rubí i accedeix a l'oferta d'activitats. Escull la que t'interessi i fes clic a 'Més informació'.

4. Comprova la informació del curs, i un cop enllestit clica 'Inscriu-te'!

• Recordeu que un cop inscrits, per aquelles activitats que tinguin assignades un preu públic caldrà que imprimiu el rebut i realitzar el pagament en efectiu de l'import exacte corresponent en un termini màxim de 5 dies hàbils a partir de la data d'inscripció.

## Inscripcions presencials:

• Cada persona podrà inscriure un màxim de dues persones inclosa a sí mateixa, essent imprescindible aportar la següent informació: nom complet, DNI/NIF, data de naixement, adreça, correu electrònic i telèfon de contacte.

• El pagament d'aquelles activitats que tinguin assignades un preu públic s'efectuaran mitjançant l'abonament en efectiu de l'import exacte corresponent en un termini màxim de 5 dies hàbils a partir de la data d'inscripció.

## Associació Jazz Rubí

### 3r Cicle de jazz

Programació estable d'actuacions de jazz que combinen jam sessions obertes a la participació amb concerts a càrrec de músics de l'escena jazzística del territori.



JAM SESSIONS\*  
CONCERTS

divendres 16 d'octubre a les 21 h  
**GENI BARRY TRIO**

divendres 13 de novembre a les 21 h  
**ROBERTO FAENZI QUARTET**

divendres 4 de desembre a les 21 h  
**ORIOI VALLÈS QUINTET**

dissabte 31 d'octubre a les 19:30h

dissabte 28 de novembre a les 19:30h

\* Per participar a la jam session cal portar instrument propi i dirigir-se a la barra del servei de bar per afegir-se a la dinàmica de la sessió.

\*\* Totes les actuacions del 3r Cicle de jazz tenen entrada lliure. Hi haurà servei de bar.

## Societat Teosòfica

### Cicle de xerrades teosòfiques

23 d'octubre  
divendres 19 h  
**'Les claus per viure en un temps nou'**  
A càrrec de Mercè Alegria

6 de novembre  
divendres 19 h  
**'La gestió emocional basada en la bio-neuro-emoció'**  
A càrrec de Beatriz Lima

20 de novembre  
divendres 19 h  
**'Introducció a l'agni-yoga'**  
A càrrec de Jesús Jurado

4 de desembre  
divendres 19 h  
**'Astrologia esotèrica'**  
A càrrec d'Olga Navarro

18 de desembre  
divendres 19 h  
**'Relats teosòfics iniciàtics'**  
A càrrec de Pere Bel

## Grup de Col·laboradors del Museu de Rubí i Centre d'Estudis Rubinencs

### Cicle de conferències 'Els alcaldes del franquisme. Rubí 1939-1979'

12 de novembre  
dijous 19 h  
**'Miquel Casanovas i Lluís Iglesias. (1939 – 1949)'**  
A càrrec d'Eduard Puigventós

19 de novembre  
dijous 19 h  
**'Josep Fortino i Miquel Rufé. (1949 – 1962)'**  
A càrrec de Ramón Batalla

26 de novembre  
dijous 19 h  
**'Manuel Murillo i Pere Comellas. (1962 – 1979)'**  
A càrrec de Jaume Parras

## SERVEIS PER A LES ENTITATS

L'Ateneu és l'espai de referència del teixit associatiu de la ciutat. Així, l'equipament ofereix servei d'assessorament i formació específica, cessió d'espais, recull de correspondència i armariets, d'altaveu comunicatiu, etc. A més, l'Ateneu també esdevé seu de diverses entitats de la ciutat i és on es gestiona el Registre d'Entitats Ciutadanes (REC).

Trobeu més informació a [www.ateneurubi.cat/entitats](http://www.ateneurubi.cat/entitats)

## punts de trobada

### PUNT D'ATENCIÓ CIUTADANA SOBRE LA CRISIS DELS REFUGIATS

Tots els divendres de 18 a 20 h l'Ateneu acull un punt d'atenció ciutadana on s'atendran les preguntes dels rubinencs i rubinenques sobre la crisi de les persones refugiades, i es recolliran les dades de tots aquells que vulguin ajudar d'alguna manera en les accions de suport als afectats.

També us podeu adreçar al correu electrònic [refugiats@ajrubi.cat](mailto:refugiats@ajrubi.cat)

### TALLERS "APRENEM"

El projecte 'Aprenem' és una iniciativa comunitària amb l'objectiu de facilitar l'aprenentatge d'idiomes amb una metodologia basada en l'intercanvi lingüístic de petits grups de lectura i conversa.

Informa't a la Biblioteca Municipal Mestre Martí Tauler, a l'Espai Jove Torre Bassas i a l'Ateneu Municipal, o bé escriu-nos al correu [aprenem.rubi@gmail.com](mailto:aprenem.rubi@gmail.com)

### TALLERS DE "PARELLES TIC"

Les parelles TIC són una proposta d'aprenentatge de noves tecnologies adreçada a persones adultes on les sessions formatives van a càrrec de joves estudiants amb un alt domini de les competències i habilitats en l'ús de dispositius digitals (ordinadors, tauletes, telèfons intel·ligents, etc.).

Adreceu-vos a la Biblioteca Municipal Mestre Martí Tauler, a l'Espai Jove Torre Bassas o a l'Ateneu Municipal!

## GRUPS D'ALFABETITZACIÓ | GRUPOS DE ALFABETIZACIÓN

A l'Ateneu acollim grups d'aprenentatge de lectura i escriptura en català o castellà amb l'objectiu de proporcionar eines bàsiques d'integració i desenvolupament personal en els codis lingüístics de la nostra quotidianitat.

*En el Ateneu acogemos grupos de aprendizaje de lectura y escritura en catalán o castellano con el objetivo de proporcionar herramientas básicas de integración y desarrollo personal en los códigos lingüísticos de nuestra cotidianidad.*

Per a més informació, grups, nivells i horaris dirigiu-vos a l'Ateneu Municipal!

*Para más información, grupos, niveles y horarios dirigiros al Ateneu Municipal!*

## TELECENTRE I ESPAI DE CONNEXIÓ WI-FI

Punt d'accés gratuït a Internet pertanyent a la Xarxa de Telecentres de Rubí. També disposem de connexió Wi-Fi per si voleu portar el vostre dispositiu portàtil.

### L'horari d'obertura es l'espai d'ordinadors és:

**MATINS:** de dilluns a dijous, i dissabtes de 10 a 13 h  
**TARDES:** de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h

\* L'espai d'ordinadors romandrà tancat durant la realització dels cursos de formació en noves tecnologies recollits en aquesta programació.

## ESPAI SALA NOBLE

La Sala Noble és l'espai interior més gran de l'Ateneu. Sempre que aquest no estigui reservat, la sala resta oberta a l'ús lliure de la ciutadania com a espai relacional on llegir, connectar-se a Internet, jugar amb els infants, etc.

Podeu consultar la disponibilitat setmanalment al web [www.ateneurubi.cat](http://www.ateneurubi.cat) i al mateix equipament.

## ESPAI EXPOSITIU

La Sala Noble i el passadís central de l'Ateneu estan disponibles per acollir exposicions d'entitats i artistes que vulguin obrir el seu treball a la ciutadania. Contacta amb nosaltres i informa't!

## PUNT D'INTERCANVI DE LLIBRES

Disposem d'un espai actiu d'intercanvi de llibres on podràs donar-les-hi una nova vida i compartir amb altres usuaris la passió per la lectura.

# programació de tardor

## Cursos, tallers i activitats



**L'ATENEU**  
AJUNTAMENT DE RUBÍ

[www.ateneurubi.cat](http://www.ateneurubi.cat)

Carrer Xile 1-3, 08191 Rubí  
[ateneu@ajrubi.cat](mailto:ateneu@ajrubi.cat) | 935 887 473

@AteneuRubi  
[facebook.com/lateneu.rubi](https://www.facebook.com/lateneu.rubi)

### Horari d'obertura:

de dilluns a dijous de 10 a 14 h  
de dilluns a divendres de 16 a 21.30 h  
dissabtes de 10 a 13.30 h

## ATENEU MUNICIPAL DE RUBÍ

Carrer Xile 1-3, 08191 Rubí (Barcelona)  
935 887 473 | [ateneu@ajrubi.cat](mailto:ateneu@ajrubi.cat)



## Segueix-nos a les xarxes socials!

facebook.com/lateneu.rubi

@AteneuRubi #rubicity #entitatsRubí

Escaneja aquest codi QR amb el teu dispositiu mòbil, subscriu-te al butlletí de l'Ateneu i estigues al cas de tot allò que fem mes a mes!

## espai d'entitats

### ACTIVITATS ORGANITZADES PER LES ENTITATS

## TRI-A Associació d'Amics de l'Astronomia

### Tots els divendres a les 21.30 h

#### Observacions astronòmiques nocturnes

Descobriu el món de l'astronomia realitzant observacions nocturnes amb telescopis des de la torreta de l'Ateneu, on a més de veure cossos celestes podreu consultar arxius, recursos i material tècnic de l'associació.

Organitza:



Ajuntament de Rubí



[www.ateneurubi.cat](http://www.ateneurubi.cat)



# cursos i tallers

## SALUT I BENESTAR



### Chi Kung

El Chi Kung és una tècnica medicinal d'origen xinès basada en l'exercici harmònic del cos, ment i respiració, i pot convertir-se en una eina de salut i vitalitat per fer front a la tensió i l'estrès quotidià!

**Dilluns de 19.30 a 21 h**  
del 19 d'octubre al 21 de desembre

A càrrec d'Ivana Navarro  
9 sessions | Preu: 27€

### Ioga, benestar corporal i mental

El hatha ioga és una de les modalitats de ioga més esteses arreu del món. La seva pràctica, adaptable a diversos nivells, augmenta la consciència corporal i aporta fermesa i elasticitat muscular.

**GRUP MATÍ - Dijous de 10 a 11 h**  
del 15 d'octubre al 17 de desembre  
**GRUP TARDA - Dimarts de 19 a 20 h**  
del 13 d'octubre al 22 de desembre

A càrrec d'Elisabet Salazar  
10 sessions | Preu: 20€

### Mindfulness, l'atenció conscient

La pràctica de l'atenció conscient o mindfulness proporciona un seguit de tècniques de concentració per tal de treure'n el màxim profit del moment present, i reduir l'ansietat i preocupació per hipotètiques situacions futures.

**Dimarts 3, 10, 17 i 24 de novembre i 1 de desembre de 20 a 21 h**

A càrrec de Marta Virtos  
5 sessions | Preu: 10€

## DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL



### Dansa africana

Originalment ballada a celebracions tradicionals pròpies de diferents països de l'Àfrica Occidental, aquest tipus de dansa destaca pels seus moviments enèrgics i per una alta freqüència rítmica. Descobreix-la!

**Dimecres de 10 a 11 h**  
del 14 d'octubre al 23 de desembre

A càrrec de Claire Thomas  
11 sessions | Preu: 22€

### Zumba, exercici i diversió

D'origen colombià, aquesta popular pràctica física es caracteritza per combinar moviments de ball amb rutines de moviments aeròbics tot seguint els ritmes de diversos gèneres de música llatina.

**Dimecres de 20 a 21 h**  
del 14 d'octubre al 23 de desembre

A càrrec de Claire Thomas  
11 sessions | Preu: 22€

## HUMANITATS, ART I CREATIVITAT



### Il·lustració i color en el món del còmic

L'aplicació del color és fonamental en la lògica narrativa del còmic. En aquest curs s'aprendran algunes tècniques que s'utilitzen per transmetre trets distintius sobre múltiples aspectes del relat: el dinamisme de l'acció, l'ambient de l'escena, o bé la pròpia personalitat dels personatges, entre d'altres.

**Divendres de 18 a 19.30 h**  
del 16 d'octubre al 18 de desembre

A càrrec d'Eloi Molas  
10 sessions | Preu: 30€ - S'haurà de portar material

### Introducció a l'edició del vídeo digital

Curs introductor dels coneixements tècnics bàsics sobre el llenguatge de la imatge en moviment a través de la realització d'un petit curtmetratge, des del procés de captura i enregistrament fins a la seva edició digital!

**Dilluns de 19 a 21 h**  
del 19 d'octubre al 21 de desembre

A càrrec de Carles Mercader  
9 sessions | Preu: 36€

### Creació de guió bàsic

En aquest taller es partirà d'una idea inicial i es treballarà de manera pràctica mitjançant eines i exercicis relacionats amb les tècniques bàsiques d'escriptura, per tal d'acabar convertint la nostra idea en el guió d'un còmic, curtmetratge o pel·lícula.

**Dimecres de 19 a 20.30 h**  
del 14 d'octubre al 23 de desembre

A càrrec de Rubén Ferrer  
11 sessions | Preu: 33€

## GASTRONOMIA



### Cuina de tardor

La temporada de tardor ofereix un ampli ventall de productes que en aquest curs s'empraran per preparar receptes quotidianes i d'altres originals, des de verdures a postres o receptes salades, que ens serviran per als diferents àpats del dia.

**Divendres 16, 23 i 30 d'octubre i 6 de novembre de 18.30 a 20.30 h**

A càrrec de Maria Ruiz  
4 sessions / Preu: 16€ + suplement de material

### Cicle de nutrició i cuina saludable

Cicle de tallers intensius on es repassaran consells de dietètica i de cuina en base a un seguit d'àmbits i problemàtiques comunes de l'alimentació quotidiana.

**El sistema immunològic. Com preparar-nos per la tardor.**  
**Dijous 22 d'octubre - de 19 a 21 h**

**Les intoleràncies alimentàries**  
**Dijous 5 de novembre - de 19 a 21 h**

**La bona digestió**  
**Dijous 3 de desembre - de 19 a 21 h**

**El sistema nerviós. Els aliments per aixecar l'ànim**  
**Dijous 10 de desembre - de 19 a 21 h**

**El colesterol**  
**Dijous 17 de desembre - de 19 a 21 h**

A càrrec de Maria Ruiz i Meritxell Vallhonrat.  
Cada sessió té un preu de 4 € + suplement de material.

Cal inscripció prèvia a cadascuna de les sessions. Places limitades.

## FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES



### Iniciació a la informàtica i a internet

**GRUP MATÍ - de dilluns a dijous de 09 a 11 h**  
del 19 al 29 d'octubre  
**GRUP TARDA - de dilluns a dijous de 16 a 18 h**  
del 2 al 12 de novembre

### Escriure ràpid. Mecanografia amb l'ordinador

**GRUP MATÍ - de dilluns a dijous de 09 a 11 h**  
del 16 al 26 de novembre  
**GRUP TARDA - de dilluns a dijous de 16 a 18 h**  
del 19 al 29 d'octubre

### Ofimàtica amb Writer i Calc

**GRUP MATÍ - de dilluns a dijous de 09 a 11 h**  
del 2 al 12 de novembre  
**GRUP TARDA - de dilluns a dijous de 16 a 18 h**  
del 16 al 26 de novembre

### Writer i Calc mig

**De dilluns 30 de novembre al divendres 4 de desembre i del dimecres 9 al divendres 11 de desembre de 09 a 11 h**

### Internet avançat

**De dilluns 30 de novembre al divendres 4 de desembre i del dimecres 9 al divendres 11 de desembre de 16 a 18 h**

Instruccions per als cursos de formació en noves tecnologies:  
\* Tots els cursos tenen una durada de 16 hores i un preu públic de 18 €.  
\* Les inscripcions d'aquests cursos s'hauran de realitzar del 5 al 16 d'octubre trucant al telèfon 935 880 041 en horari de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.



Els EcoTallers en clau de Re són una iniciativa del Servei Educatiu de Residus per fomentar la restauració, la reparació, la recuperació, la renovació, la reinvençió i la reutilització d'objectes, productes i materials per, en última instància, aconseguir reduir la generació de residus.

**14 d'octubre** 19 h  
dimecres 20.30 h **Fes el teu tapis amb samarretes velles**

\* Taller gratuït amb places limitades. Per participar-hi es requereix inscripció prèvia a través del correu electrònic: inforesidus@ajrubi.cat o bé del Telèfon Verd 900 130 130 (93 699 98 01 si truques des d'un mòbil).

# La Castanyada

**31 d'octubre** dissabte a les 11h **Activitat familiar: preparem panells!**  
A càrrec de Maria Ruiz

\* Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia. Places limitades.  
\*\* Cal que els infants vinguin sempre acompanyats per una persona adulta.

**31 d'octubre** dissabte a les 19:30h **Jazz Rubí Jam Sessions "Especial Castanyada"**

\* Per participar a la jam session cal portar instrument propi i dirigir-se a la barra del servei de bar per afegir-se a la dinàmica de la sessió.  
\*\* Entrada lliure. Hi haurà servei de bar.

# tastets de tardor

**15 d'octubre** 19 h **Bijuteria creativa**  
dijous 21 h A càrrec de Mónica Salgado

**29 d'octubre** 18.30 h **Porta espelmes originals**  
dijous 20.30 h A càrrec de Guiomar Cañero

**13 de novembre** 18:30 h **Pintura creativa sobre tela: decorem un necesser**  
divendres 20:30 h A càrrec de Ruth Aurin i Gloria Gallego

**19 de novembre** 18:30 h **Decoració de caixes**  
dijous 20:30 h A càrrec de Guiomar Cañero

**27 de novembre** 19 h **Tècniques per afrontar l'ansietat i l'estrès**  
divendres 21 h A càrrec de Marta Virtos

**10 de desembre** 19 h **Fem postals amb scrapbooking**  
dijous 21 h A càrrec de Mónica Salgado

\* Els tastets són activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia. Places limitades.  
\*\* Tots els tastets tindran suplement de material a excepció del tastet del dia 27 de novembre.

# activitats familiars

**10 d'octubre** 11h **Titelles de cartolina**  
dissabte A càrrec de Yasmina Capó

**17 d'octubre** 11h **Construcció de joguines amb materials reciclats**  
dissabte A càrrec de Yasmina Capó

**24 d'octubre** 11h **Mòbils decoratius**  
dissabte A càrrec de Yasmina Capó

**7 de novembre** 11h **Fem un atrapa somnis**  
dissabte A càrrec de Ruth Aurin i Gloria Gallego

**14 de novembre** 11h **Preparem un pastís de galetes**  
dissabte A càrrec de Maria Ruiz

**21 de novembre** 11h **Ninots retallables**  
dissabte A càrrec de Yasmina Capó

**28 de novembre** 11h **Fem un collage**  
dissabte A càrrec de Yasmina Capó

\* Les activitats familiars són gratuïtes. Cal inscripció prèvia. Places limitades.  
\*\* Cal que els infants vinguin sempre acompanyats per una persona adulta.