



CURSOS I TALLERS

ESCOLES D'ADULTS

DE BALENYÀ, CENTELLES I TONA

CURS 2019-2020



també
INSCRIPCIONS
ONLINE
www.osonaformacio.org



CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT D'OSONA SUD | BALENYÀ · CENTELLES · TONA
www.osonaformacio.org



presentació

Hola!

Som el Centre de Formació Permanent d'Osona Sud (CFPOS) que engloba les ESCOLES D'ADULTS de Balenyà, Centelles i Tona.

*Et donem la benvinguda al curs 2019-20 amb una nova oferta formativa pensada i treballada a partir de quatre grans àmbits que considerem primordials per al desenvolupament personal i professional de les persones i també per al seu benestar físic i mental: **formació reglada, idiomes, informàtica i tallers.***

T'esperem a les nostres aules.

Bon inici de curs!

Condicions i dates a tenir en compte

- # PREU MATRÍCULA: 20 € per a cursos anuals i/o quadrimestrals.
- # BONIFICACIÓ DE LA MATRÍCULA: en cas que t'apuntis a dos o més cursos, anuals i/o quadrimestrals.
- # BONIFICACIÓ PER A PAGAMENT ÚNIC: en els cursos amb dues quotes, si es fa un pagament únic tindràs descompte. Consulta el del teu curs.
- # PERÍODES D'INSCRIPCIONS:
 - Del 2 al 13 de setembre de 2019 (1r quadrimestre).
 - Del 13 al 24 de gener de 2020 (2n quadrimestre).
- # BAIXA: la baixa per al 2n quadrimestre cal comunicar-la abans de l'11 de gener.

(NOTA: fora del període d'inscripcions s'acceptaran noves matrícules en funció de la disponibilitat de places de cada curs i/o taller.)

índex

3 formació reglada

6 idiomes

12 informàtica

16 tallers

“

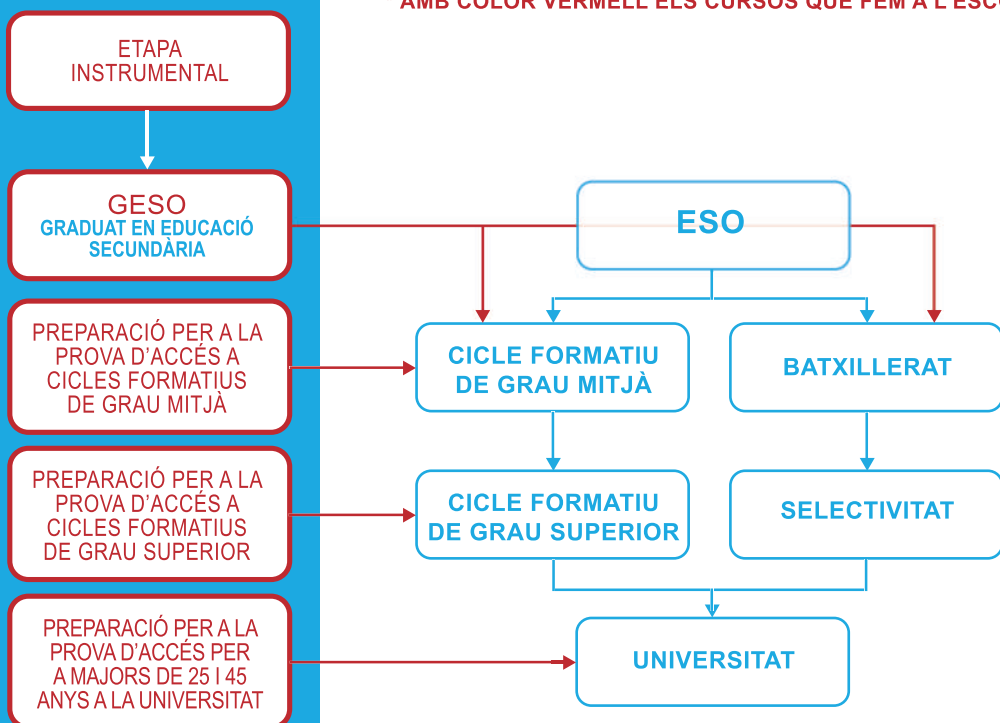
Excel·lent mestre és aquell que, ensenyant poc, fa néixer en l'alumne un desig gran d'aprendre.

Arturo Graf ”

Què és l'etapa instrumental?

Està dirigida a persones que volen aprendre a llegir i escriure o que volen millorar la lectoescriptura. Així mateix, també ofereix coneixements bàsics de matèriques i de l'entorn. Hi ha 3 nivells, amb l'obtenció dels quals s'aconsegueix el certificat de Formació Instrumental.

Com et podem ajudar?



Esquema de la formació reglada a Catalunya:

* AMB COLOR VERMELL ELS CURSOS QUE FEM A L'ESCOLA



formació reglada

formació reglada



Etapea instrumental

L'objectiu d'aquests estudis és que les persones adultes aprenguin català, castellà, matemàtiques i ciències de manera elemental. Es distribueix en tres nivells possibles.

Preu: Quota anual de 64€ (CRA: 506,71€*) | **Cal prova de nivell**
Per a qui vulgui aprendre a llegir, escriure i fer càlculs.

GESO + ACTIC DOBLE TÍTOL OFICIAL

El Graduat en Educació Secundària Obligatoria (GESO) és la titulació bàsica per a majors de 18 anys, equivalent a l'ESO. A més, treu-te el títol d'ACTIC al mateix temps (certificat oficial en informàtica).

Preu: A consultar segons l'àmbit | **Cal prova de nivell**
Per a qui vulgui accedir a estudis de batxillerat i CFGM.

Grau Mitjà (preparació per a la prova d'accés a cicles formatius)

PREPARACIÓ
PROVA
OFICIAL

Per accedir a formació professional de Grau Mitjà, arts plàstiques i disseny, i ensenyaments esportius.

Preu: Quota anual de 50€ (CRA: 1.249,80€*)
Per a qui no tingui el GESO i faci 17 anys l'any de la prova.



Pots tenir un 20% més a la nota final.

BALENYÀ

N1 de dl. a dj. de 15 a 16.30 h.
N2 dt. i dv. de 15 a 16.30 h.

CENTELLES

N3 de dl. a dj. de 15 a 16.30 h.
TONA

N1 de dl. a dj. de 15 a 16.30 h.
N2 de dl. a dj. de 15 a 16.30 h.
N3 de dl. a dj. de 17.30 a 19 h.

CENTELLES **NOU**

N1 dl. i dc. de 9 a 14 h.
i dt. i dj. de 10 a 14 h.
N2 dl. i dc. de 9 a 13 h.
i dt. i dj. de 9 a 14 h.

TONA **NOU**

N1 dl. i dc. de 15 a 20 h.
i dt. i dj. de 15 a 19 h.
N2 dl. i dc. de 15 a 20 h.
i dt. i dj. de 16 a 20 h.

CENTELLES

De dl. a dj. de 15 a 19.30 h.
TONA
De dl. a dv. de 9 a 12 h.

*CRA: Cost Real Anual.
CRQ: Cost Real Quadrimestral.
La diferència del cost real i la quota fixada és subvencionada per la Fundació Osona Formació i Desenvolupament.

CENTELLES

DI. dc. i dj. de 15 a 18.30 h.,
dt. de 15 a 19 h. i
dv. de 15 a 17 h.
(Consultar l'horari
de les especificques)

TONA

De dl. a dv. de 9 a 13 h.
(Consultar l'horari
de les especificques)

CENTELLES

DI. dc. i dj. de 15 a 18.30 h.
Dv. de 15 a 17 h.

TONA

De dl. a dv. de 9 a 13 h.

CENTELLES

(Amb hora concertada)
DATES MATRICULACIÓ:
Del 3 al 10 de setembre.

Grau Superior (preparació per a la prova d'accés a cicles formatius)

PREPARACIÓ
PROVA
OFICIAL

Per accedir a formació professional de Grau Superior, arts plàstiques i disseny, i ensenyaments esportius.

Preu: Quota anual de 75€ (CRA: 986,69€*)

Per a persones que tenen 19 anys o més (o els compleixen l'any 2020) i no tenen aquestes titulacions: ESO, batxillerat o un cicle formatiu de grau mitjà de la mateixa família que el cicle de grau superior que volen cursar.



Pots tenir un 20% més a la nota final.

Accés a la universitat (preparació per a la prova d'accés +25 i +45)

PREPARACIÓ
PROVA
OFICIAL

Mai no és tard per iniciar uns estudis universitaris i obrir nous horitzons professionals.

Preu: Quota anual de 75€

Per a majors de 25 anys o que els compleixin l'any natural de la prova.

IOC TÍTOL OFICIAL

(Institut Obert de Catalunya)

Des de l'IOC podràs obtenir els estudis de graduat en educació secundària a distància, amb el nostre suport i assessorament. Una bona opció per als estudiants que necessiten flexibilitat horària.

Per a majors de 18 anys que vulguin obtenir el GESO.



FES UN DOBLE LIKE AL TEU FUTUR!
NOVA DOBLE TITULACIÓ

**TÍTOL D'ESO
+ TÍTOL COMPETIC/ACTIC
(ACREDITACIÓ OFICIAL D'INFORMÀTICA)**



Inscripcions
online

www.osonaformacio.org

Català

idiomes



Català A1

CERTIFICAT OFICIAL

Parlar català no és difícil i et pot obrir portes. No perdis l'oportunitat i domina el català oral en situacions quotidianes.

Preu: Quota anual de 48€ (CRA: 253,36€*)

Per a persones amb poc o cap coneixement de català.

Català A2

CERTIFICAT OFICIAL

Millora la teva expressió oral i comença a escriure textos quotidians en català. Tindràs l'oportunitat d'obtenir un certificat oficial A2 amb nosaltres!

Preu: Quota anual de 54€ (CRA: 253,36€*) | **Cal prova de nivell**

Per a persones que vulgui ampliar el nivell de català i/o vulgui preparar-se per a la prova de nivell A2.

Català B1

CERTIFICAT OFICIAL

No tinguis por de la gramàtica i de la normativa. Aprendràs a fer bons textos i a millorar el català de cada dia per a cada dia. Tindràs l'oportunitat d'obtenir un certificat oficial B1 amb nosaltres!

Preu: 2 quotes de 117€ (CRQ: 158,35€*) | **Cal prova de nivell**

Per a persones que vulgui tenir un nivell de català mitjà i/o que vulgui obtenir el certificat oficial B1.

BALENYÀ

A1: Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

CENTELLES

A1: Dl. i dc. de 9 a 10.30 h.

A1.2: Dl i dc. de 9 a 10.30 h. **NOU**

TONA

A1: Dl. i dc. de 20 a 21.30 h.

BALENYÀ

A2: Dt. i dj. de 17 a 19 h. **NOU**

CENTELLES

A2: Dt. i dj. de 9 a 11 h.

TONA

A2.1: Dt. i dj. de 20 a 22 h.

A2.2: Dt. i dj. de 19.30 a 21.30 h. **NOU**

CENTELLES

Dl. i dc. de 16.30 a 18.30 h.

TONA

Dl. i dc. de 15 a 17 h.

* CRA: Cost Real Anual.

CRQ: Cost Real Quadrimstral.

La diferència del cost real i la quota fixada és subvencionada per la Fundació Osona Formació i Desenvolupament.

TONA

Dl. i dc. de 19.30 a 21 h.

CENTELLES

Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.

BALENYÀDl. i dc. de 17 a 18.30 h. **NOU****TONA**Dl. i dc. de 18 a 19.30 h. **NOU****Català C1** **PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

Vols ampliar els teus coneixements de la llengua catalana? Vols perfeccionar-los? I vols certificar-los? Apunta-t'hi i gaudeix del català. Et preparem per a la prova oficial d'obtenció del certificat C1 de català!

Preu: 2 quotes de 181,4€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones amb coneixements de la llengua catalana i/o que vulguin preparar-se per a la prova del certificat C.

Català C2 **PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

Et preparem per a l'obtenció del certificat C2 de català. Un curs a mida i fet perquè adquireixis el nivell de català dels campions!

Preu: 2 quotes de 203€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones amb coneixements de la llengua catalana i/o que vulguin aconseguir l'antic nivell D de català.

Castellà A1

En aquest curs podràs aprendre castellà des de zero i anar adquirint els coneixements d'aquesta llengua de mica en mica. Al curs hi ha molta pràctica oral i molt vocabulari.

Preu: 1 quota anual de 48€ (CRQ: 253,36€*)

Per a persones sense cap coneixement de la llengua castellana o amb pocs coneixements.

Conversa (en català)

Aprenem el català amb la conversa del dia a dia. Si fa poc que has vingut a viure a Catalunya, ets d'un altre país o simplement vols millorar el teu català a nivell oral, aquest curs et pot ajudar.

Preu: GRATUÏT.

Per a gent que vol aprendre català a partir de la conversa.

TONA

Dt. de 15.30 a 16.30 h.

Tertúlia

Comentem temes d'actualitat i d'altres. Estem implicats amb el nostre poble. Llegim i comentem llibres. Aprenem a escoltar, a argumentar i a parlar en públic tot gaudint d'un ambient magnífic.

Preu: 2 quotes de 30€

Per a qualsevol persona amb ganes de gaudir de la tertúlia i seguir aprenent els uns dels altres.

BALENYÀ

Dl. de 20.15 a 22.15 h.

Àrab

Podrem iniciar-nos en la llengua i la cultura àrab, a partir de l'alfabet i les expressions més essencials.

Preu: GRATUÏT.

*(Cal comprar llibre)
Per a gent que vulgui iniciar-se en l'àrab.*

BALENYÀ

Dc. de 19 a 20.30 h.

(a partir de gener).

TONA

N1 i N2: dv. de 19.30 a 21 h.



MECR	A1	A2	B1	B2
EOI (Escola Oficial d'Idiomes)		Nivell Bàsic	Nivell Intermedi	Nivell Avançat
ESOL (University of Cambridge)		KET (Key English Test)	PET (Preliminary English Test)	FCE (First Certificate)
ALTE (Association of Language Testers in Europe)	Elementary	Pre-Intermediate	Intermediate	Upper - Intermediate

Anglès des de zero

En aquest curs podràs aprendre anglès des de zero a un ritme calmat. De mica en mica practicaràs amb el vocabulari i les expressions bàsiques.

Preu: 2 quotes de 91€ (CRQ: 126,68€*)

Per a gent sense cap coneixement de la llengua anglesa i que vulgui una primera aproximació.

Anglès A1 **CERTIFICAT OFICIAL**

Do you speak English? Comprendràs i faràs servir expressions quotidianes i frases senzilles, utilitzant un vocabulari bàsic.

Preu: 2 quotes de 95€ (CRQ: 126,68€*)

Per a gent amb cap o poc coneixement de llengua anglesa.

Què és el MECR? El Marc Europeu Comú de Referència (MECR) estableix una base comuna a Europa per a la descripció dels objectius, continguts i metodologia dels cursos d'idiomes, afavorint-ne la transparència, els programes i les titulacions.

Per saber si els cursos s'adiuen al teu nivell, passa per l'escola, fes la prova de nivell i/o parla amb els nostres docents. Consulta el quadre de l'esquerra per a les equivalències.

CENTELLES

Dl. i dc. d'11 a 12.30 h. **NOU**

TONA

Dt. i dj. d'11.30 a 13 h.

Dl. i dc. de 18 a 19.30 h. **NOU**

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18.30 a 20 h. **NOU**

CENTELLES

Dt. i dj. de 16.30 a 18 h.

Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.

TONA

Dt. i dj. de 17.30 a 19 h. **NOU**

CENTELLES

Dl. i dc. de 9.30 a 11 h.
 Dl. i dc. de 18.30 a 20 h.
TONA
 Dl. i dc. de 9.30 a 11 h. **NOU**

CENTELLES

A2.1: Dl. i dc. de 17 a 19 h.
 A2.2: Dt. i dj. de 9 a 11 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.
TONA
 Dl. i dc. de 19.30 a 21.30 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 19.30 h.

CENTELLES

B2.1: Dl. i dc. de 9.30 a 11.30h.
 B2.2: Dl. i dc. de 20 a 22h.
TONA
 B2.1: Dt. i dj. de 19.30 a 21.30h. **NOU**

* CRA: Cost Real Anual.
 CRQ: Cost Real Quadrimestral.
 La diferència del cost real i la
 quota fixada és subvencionada
 per la Fundació Osona Formació
 i Desenvolupament.

Anglès A1.2

Do you speak English? Comprendràs i faràs servir expressions quotidianes i frases senzilles, utilitzant un vocabulari bàsic.

Preu: 2 quotes de 95€ (CRQ: 126,68€*)

Per a gent amb cap o poc coneixement de llengua anglesa.

Anglès A2

PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Do you know how to ask for help in English at a hotel or in a restaurant? With this course, you will make yourself understand by learning basic vocabulary about yourself, your family, shopping, places of interest, etc.

Preu: 2 quotes de 151€ (CRQ: 158,35€*) | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level A1.

Anglès B1 (EOI)

PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Do you need English for your work or studies? Are you looking for a job or do you need an official certificate? If you want a course that will prepare you for the exam, choose this course!

Preu: 1 quota anual de 240€ | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level A2.

Anglès B1.1

Do you need English for your work or studies? Are you looking for a job or do you need an official certificate? If you want a course that will prepare you for the exam, choose this course!

Preu: 2 quotes de 122€ | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level A2.

Anglès B2 (EOI)

PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

You will study important new language relevant to the exam, covering the areas of speaking, listening, reading, writing and grammar! Come and prepare yourself for the exam of level B2!

Preu: 1 quota anual de 240€ (CRA: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level B1.



Anglès C1

Would you like to master the language as a native speaker? This is the first step to do it. Come and join us.

Preu: 1 quota anual de 240€

Per a gent que vulgui aprofundir en el coneixement de la llengua anglesa un cop superat el nivell B2.

Anglès conversa A2

Have you studied English and do you need to improve your speaking and pronunciation? If this is the case, come and talk about different topics in English!

Preu: 2 quotes de 108€

This course is for students who have reached level A2.

Anglès conversa B2

Do you need more fluency when speaking English? Do you want to practice in a dynamic environment and exchange opinions with your classmates? Socialize in English!

Preu: 2 quotes de 135€

Students who have reached at least level A2.

CENTELLES

Dl. i dj. de 20 a 22 h. **NOU**

BALENYÀ

Dl. i dc. de 19 a 20.30 h. **NOU**

CENTELLES

Dl. i dc. de 18.15 a 19.45 h.

TONA

Dl. i dc. d'11 a 12.30 h.

CENTELLES

Dl. i dj. de 20 a 21.30 h. **NOU**

TONA

Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.

CENTELLES NOU

A1.1: Dt. i dj. de 17 a 18.30 h.

A1.2: Dl. i dc. de 18.30 a 20 h.

TONADt. i dj. de 19 a 21 h. NOU**CENTELLES**Dl. i dc. de 18 a 19.30 h. NOU**BALENYÀ**

Dl. i dc. de 19.30 a 21 h.

TONADt. i dj. de 17 a 18.30 h. NOU

Francès A1

En aquest curs aprendrem a comunicar-nos a nivell bàsic per poder viatjar o treballar a França. És un nivell essencial per poder gaudir del país veí.

Preu: 2 quotes de 95€ (CRQ: 126,68€*) | **A1.2: Cal prova de nivell**
Per a gent sense cap coneixement de la llengua francesa.

Francès A2.1

Bienvenu à ce cours de français où vous pourriez améliorer votre niveau pour vous débrouiller dans tous les contextes de la langue.

Preu: 2 quotes de 151€ | **Cal prova de nivell**
Per a gent que tingui coneixements de la llengua francesa.

Francès B1.1

Si vous voulez bavarder en bonne compagnie, réviser la grammaire et pratiquer des écoutes réelles, celui-ci est votre cours.

Preu: 2 quotes de 131€ | **Cal prova de nivell**
Per a qui vulgui perfeccionar el francès.

Francès B2.1

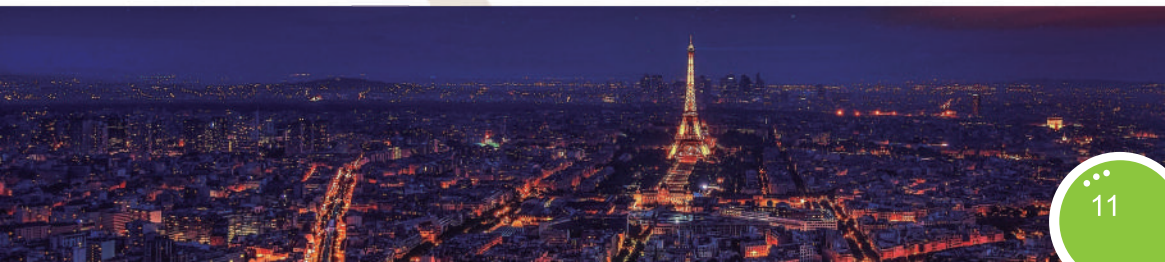
Si vous voulez bavarder en bonne compagnie, réviser la grammaire et pratiquer des écoutes réelles, celui-ci est votre cours.

Preu: 2 quotes de 140€ | **Cal prova de nivell**
Per a gent que tingui coneixements de la llengua francesa.

Francès conversa A2

Una hora i mitja que passarà volant fent un “p’tit café” i “en bavarant” una miqueta de tot.

Preu: 2 quotes de 108€ | **Cal prova de nivell**
o haver superat el nivell A2 de l'EOI.
Per a gent que tingui coneixements de la llengua francesa.



Inscripcions
online

www.osonaformacio.org

informàtica

Informàtica nivell inicial M60

Curs bonificat indicat per aquelles persones que vulguin conèixer el món de la informàtica per descobrir les eines i recursos que pot oferir.

Preu: 2 quotes de 78,8€ (CRQ: 211,13€*)

Per a majors de 60 anys sense coneixements d'informàtica.

Informàtica nivell mitjà M60

Curs bonificat de continuació del d'informàtica inicial M60 per a persones que vulguin estendre'n el seu ús. També ens iniciarem en les eines multimèdia.

Preu: 2 quotes de 104€ (CRQ: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**

Per a majors de 60 anys amb coneixements mínims.

Informàtica nivell avançat M60

Si ja has fet el curs d'informàtica nivell mitjà M60 o tens força autonomia amb l'ordinador, aquest és el teu curs.

Preu: 2 quotes de 138,2€ (CRQ: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**

Per a majors de 60 anys amb coneixements d'informàtica.

Informàtica per projectes

Aprèn amb el mètode d'aprenentatge basat en projectes. Cada dia et deixarem davant de reptes reals.

Preu: 2 quotes de 138,2€

Per a gent major de 60 anys amb iniciativa i creativitat.



BALENYÀ

Dt. i dj. de 9 a 11 h. **NOU**

CENTELLES

Dt. i dj. d'11 a 13 h.

TONA

Dt. i dc. de 9 a 11 h.

CENTELLES

Dl. i dc. de 10 a 12 h. **NOU**

TONA

Dt. i dj. d'11 a 13 h.

CENTELLES

Dl. i dc. de 15 a 17 h.

TONA

Dl. i dc. d'11 a 13 h.

Dt. i dj. de 9 a 11 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 9 a 11 h.

TONA

Dl. i dc. de 17 a 19 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 17 a 19 h.

TONA

Dt. i dj. de 20 a 22 h.

CENTELLES

Dl. i dc. de 17 a 19 h. **NOU**

Competic inicial **CERTIFICAT OFICIAL**

Per a persones que tenen pocs coneixements en el món de la informàtica. Té per objectiu iniciar-se en l'ús de les TIC, a nivell d'usuari bàsic a fi de poder aplicar-les.

Preu: 2 quotes de 155€ (CRA: 211,13€*)

La superació d'aquest nivell dona lloc al certificat COMPETIC Inicial, sense equivalència amb els certificats ACTIC.

Competic 1 **TÍTOL OFICIAL** (+ processador de texts)

Curs per obtenir el certificat oficial de la Generalitat de Catalunya en competències bàsiques de les TIC amb el qual s'obtenen punts per al cos de funcionari.

Preu: 2 quotes de 176€ (CRA: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**

La superació d'aquest nivell dona lloc al certificat COMPETIC nivell 1, equivalent al certificat ACTIC inicial.

Competic 2 **TÍTOL OFICIAL**

Curs per obtenir el certificat oficial de la Generalitat de Catalunya en competències bàsiques de les TIC amb el qual s'obtenen punts per al cos de funcionari.

Preu: 2 quotes de 195€ (CRA: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**

La superació d'aquest nivell dona lloc al certificat COMPETIC nivell 2, equivalent al certificat ACTIC mitjà.

Informàtica a la carta

No trobes un curs d'informàtica a la teva mida? Coneixes algú més amb les teves mateixes necessitats? Proposa'ns un curs a la teva mida.

Preu: depèn de les característiques del curs demandat.

BALENYÀ

Horaris a concretar.

CENTELLES

Horaris a concretar.

TONA

Horaris a concretar.

Instagram

Monogràfic dedicat a l'ús i configuració d'Instagram.

Preu: 1 quota de 25 €
(6 SESSIONS)

CENTELLES

Dl. i dc. de 12 a 13.30 h.

TONA

Dl. i dc. d'11 a 12.30 h.

ACTIC



TÍTOL OFICIAL

Fes la prova per obtenir el certificat ACTIC (acreditació de competències en tecnologies de la informació i la comunicació). Puntua per al cos de funcionari.

Preus:

Nivell bàsic: 19,95 €

Nivell mitjà: 26,50 €

Nivell avançat: 33,10 €

CENTELLES

Consultar horaris.



Domina el teu mòbil N1



Tens un mòbil i no l'aprofites?
Vine a treure rendiment del teu smartphone!

Preu: 1 quota de 40€ (6 sessions d'1,5 h.)
Per a gent amb poca pràctica amb el mòbil.

Domina el teu mòbil N2



Treu el màxim rendiment al teu mòbil! Explora totes
les possibilitats que t'ofereix el teu smartphone.

Preu: 1 quota de 45€ (6 sessions d'1,5 h.)
Cal tenir pràctica del dispositiu
Per a gent amb força pràctica amb el mòbil.

Excel 1

Inicia't i aprèn les possibilitats que ens ofereix el full de
càlcul Excel.

Preu: 1 quota de 65€ (6 sessions de 2 h.)
Cal saber matemàtiques bàsiques
Per a gent amb poc o cap coneixement en fulls de càlcul.

Excel 2

Aprofundeix en les possibilitats que ofereix el
programa.

Preu: 1 quota de 75€ (6 sessions de 2 h.)
Cal saber matemàtiques bàsiques
Per a gent amb coneixements bàsics en fulls de càlcul.

BALENYÀ

Dl. i dc. de 9.30 a 11 h. **NOU**

CENTELLES

Dl. i dc. de 12 a 13.30 h. **NOU**

TONA

Dl. i dc. d'11 a 12.30 h. **NOU**

BALENYÀ

Dl. i dc. de 9.30 a 11 h. **NOU**

CENTELLES

Dl. i dc. de 12 a 13.30 h. **NOU**

TONA

Dl. i dc. d'11 a 12.30 h. **NOU**

CENTELLES

Dt. i dj. de 15 a 17 h.

BALENYÀ

Dt. i dj. d'11 a 13 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 15 a 17 h.



Píndoles informàtiques

Fes un tastet del tema que més t'interessi!

COM FUNCIONEN?

#1: Matricula't a la píndola que més t'agradi!

#2: Quan siguem 8 persones t'avisarem per començar-la.

#3: Es començaran a demanar dins l'horari específic.



IMPORTANT:

Les píndoles amb aquesta icona requereixen l'ús del telèfon mòbil.



Emmagatzematge al núvol **NOVA**

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

Compres segures online **NOVA**

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

Hofmann

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

Apps de Google

4 SESSIONS **NOVA**

Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 18 a 20 h.



Rutes amb Wikilocs **NOVA**

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

Organitza els teus viatges **NOVA**

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

Inscripcions
online

www.osonaformacio.org

tallers corporals



Pilates

Activitat grupal de baix impacte enfocada al treball conscient i integral del cos. S'aconsegueix tonificar la musculatura, millorar la postura, la flexibilitat i l'equilibri i una figura més estilitzada.

Preu: 2 quotes de 111€

Per a qui vulgui posar-se en forma de manera integral.

Abdominals hipopressius

Exercicis posturals i respiratoris per reduir el perímetre de la cintura, millorar la postura, prevenir i reduir la incontinència i és un eficaç mètode de recuperació postpart.

Preu: 2 quotes de 60€

Per a qui vulgui enfortir el sòl pèlvic.

Entrenament integral

Curs amb activitat dirigida de mitjana intensitat per posar-se en forma i millorar la qualitat de vida mitjançant activitats variades com el pilates, tàbala, els circuits de condició física, etc.

Preu: 2 quotes de 111€

Per a qui vulgui enfortir, flexibilitzar i tonificar la musculatura.

BALENYÀ

Dt. i dj. de 19.30 a 20.30 h.

Dt. i dj. de 20.30 a 21.30 h.

TONA

Dt. i dj. de 9.15 a 10.15 h.

Dt. i dj. de 10.30 a 11.30 h.

Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.

BALENYÀ

Dc. de 18 a 19 h.

CENTELLES

DI. de 9.15 a 10.15 h. **NOU**

TONA

N1: DI. de 18.30 a 19.30h. **NOU**

N1-2: Dc. de 10.30 a 11.30h. **NOU**

N1-2: Dc. de 20.30 a 21.30h.

TONA

DI. i dc. de 19.30 a 20.30 h.

TONA

Dc. de 9.30 a 10.30 h.

CENTELLES

Dl. de 20.45 a 22h. (1,25h.)

Dl. de 18.45 a 20h. (1,25h.) **NOU**

Dt. de 18.45 a 20.15h. (1,5h.)

Dt. de 20.30 a 22h. (1,5h.)

Dj. 20.45 a 22h (1,25h.)

TONA

Dc. de 18.30 a 20h. (1,5h.)

Dc. de 20.15 a 21.45h. (1,5h.)

Dj. de 18.30 a 20h. (1,5h.)

Dj. de 20.15 a 21.45h. (1,5h.)

Dv. de 10 a 11.30h. (1,5h.)

BALENYÀ**MEDITACIÓ:**

Dj. de 19.10 a 19.40 h. (0,5 h.)

APROFUNDIMENT:

Dj. 19.45 a 21.15 h. (1,5 h.)

ASTANGA IOGA:

Dj. 18 a 19 h. (1 h.)

Gimnàstica suau M60

Exercicis de baix impacte i de relaxació que ajuden a l'alliberament de tensió, recuperar flexibilitat i el to muscular, d'una manera simple i fluida.

Preu: 2 quotes de 53€*Per a gent que vulgui una activitat suau i relaxar-se.*

Ioga

Busquem ser conscients de les nostres tensions físiques i també mentals. I tot això, ho podrem fer treballant amb un gran ventall d'exercicis corporals seguint una respiració lenta i regular. Cal dir que el ioga és un treball d'integració entre cos i ment.

Preu: 2 quotes de: 87€ (1,25h.) | 91,5€ (1,5h.)*Per a tothom que vulgui estar millor físicament i mental.*

Exercici i respiració

Tens 30,60,90 minuts per estar amb tu mateix? Amb la pràctica d'exercici i respiració connectaràs amb l'harmonia i la pau interior, augmentaràs l'equilibri i la claredat.

Preu: 2 quotes de: 32€ (0,5 h.) | 61€ (1 h.) | 91,5€ (1,5 h.)*Per a qui vulgui aprofundir en el seu jo interior.*

Ioga teràpia

(CLASSES INDIVIDUALS)

Dirigides a l'alumnat que assisteix a les classes grupals que vulguin una pràctica personalitzada per fer a casa.

Preu: 25€/SESSIÓ**CENTELLES**

Dj. de 19 a 20 h.

Ioga adaptat al teu nivell

Perquè tots som diferents, únics, t'oferim aquest petit taller. T'ajudarà a trobar la pràctica adequada a la teva necessitat personal i aprofundir en el coneixement del ioga.

Preu: 15€/SESSIÓ**BALENYÀ** **NOU**

Dj. de 17.15 a 17.45 h.

Dj. de 21.20 a 21.50 h.

Equilibri i marxa

Practica exercicis per millorar l'estabilitat de la marxa i l'equilibri. Evita caigudes i camina amb més seguretat.

Preu: 2 quotes de 52,5€**TONA**

Dv. de 18 a 19.15 h.

Inscripcions
online

www.osonaformacio.org

tallers creatius

Dibuix i pintura

Treballa el dibuix (llapis de grafit, carbonet, tinta) i la pintura (aquarel·la, oli i acrílic).

Preu: 2 quotes de: 129€ (2,5 h. / setm.) | 154,5€ (4 h. / setm.)

Per a gent amb un nivell d'iniciació o de perfeccionament.

Ceràmica

Deixa anar la teva imaginació i modela el que vulguis amb les teves mans.

Preu: 2 quotes de 114€

Deixa anar la teva imaginació i modela el que vulguis amb les teves mans.

CENTELLES (4 h.)

Dl. i dc. de 17 a 19 h.

Dl. i dc. de 19 a 21 h.

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

TONA (2,5 h.)

Dl. de 18 a 20.30 h.

Dt. de 16.30 a 19 h.

CENTELLES

Dt. de 10 a 12 h.

Dt. de 19 a 21 h.

Dj. de 10 a 12 h.

Dj. de 19 a 21 h.

Patchwork

Aprèn a cosir i a crear composicions de Patchwork boniques i creatives.

Preu: 1 quota de 20€

CENTELLES

INICIACIÓ: Dl. de 15 a 17 h.

AVANÇAT: Dl. de 17 a 19 h.

Labors, Patchwork i arranjaments

Aprèn les tècniques de labors, Patchwork i arranjaments.

Preu: 2 quotes de 94,5€

Preu M60: 2 quotes de 75€

TONA

Dt. de 15 a 18 h.

Dc. de 15 a 18 h.

Dj. de 15 a 18 h.

Monogràfics dibuix i pintura

Per a gent aficionada al dibuix i la pintura.

Preu: 1 quota de 86,25€

6 SESSIONS

Nivells iniciació i perfeccionament de:

· Pintar amb aquarel·la (2 monogràfics).

· Aquarel·la creativa (1 monogràfic).

TONA

Dj. de 10 a 11.30 h.



altres

BALENYÀ

Dl. de 18 a 19.30 h.

TONA

Dt. de 18 a 19.30 h.

(grup reduït)

Dc. de 18 a 19.30 h.

Dj. de 18 a 19.30 h.

BALENYÀ

Dt. de 19 a 20.30 h. **NOU**

CENTELLES

Dj. de 18 a 19.30 h.

TONA

Dt. de 16.30 a 18 h. **NOU**

BALENYÀ

(2 SESSIONS)

14 i 20 de març

de 18 a 20.30 h.

Estimulació de la memòria

Curs per educar i exercitar els mecanismes bàsics del funcionament de la memòria (atenció, percepció, concentració, evocació) mitjançant exercicis cognitius individuals, grupals i lúdics.

Preu: 2 quotes de 82€

Per a persones que vulguin exercitar i estimular la memòria.

Informàtica per a la memòria

A través de la informàtica treballarem les diferents àrees cognitives i mantindrem la ment activa mitjançant aplicacions i programes varis.

Preu: 2 quotes de 82€

Per a persones majors de 60 anys amb coneixements mínims d'informàtica.

Aprendre a resoldre conflictes

Tens conflictes passats o actuals per resoldre? Creus que et podria ajudar entendre les raons de l'altra persona? Viu l'experiència d'aquest taller per sanar temes que et facin mal i continuar el teu camí en pau.

Preu: 1 quota de 23€ (1 SESSIÓ)

Per a persones amb conflictes per resoldre.



què es cou a cada poble



Orienta't en família

Què pots fer quan acabis l'ESO? Batxillerat, PFI, Cicles Formatius... Quines opcions tens i què suposen? Ara ets tu qui escullis el camí! Vols acompanyar el teu fill/a en la tria de l'itinerari formatiu i no saps com? Vine a la xerrada i participa dels tallers i tutories en família i resol el teus dubtes!

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Centelles Famílies.

MÉS INFORMACIÓ:

Escola d'Adults de Centelles · 93 881 35 94.



Voluntariat per la llengua

Vine a participar com a aprenent (si vols aprendre o millorar el teu català oral) o com a voluntari (si parles català amb fluïdesa). T'esperem!!!

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Consorci per a la Normalització Lingüística i l'Escola d'Adults.

MÉS INFORMACIÓ:

Escola d'Adults de Centelles · 93 881 35 94.

centelles



Tastet de cerveses jove



Sigues el primer en provar les cerveses de la fira de la cervesa 2020!

DIA:

Dissabte 25 d'abril de 2019 a les 17 h.

PREUS (per a majors de 18 anys):

Menors de 25 anys: 5 €

Majors de 25 anys: 20 €

balenya



Ens agrada fer coses amb tu!

Estigues atent@ durant el curs a les propostes que farem per a les xarxes socials!

TENS ALGUNA IDEA?

Cuina, manualitats, tallers...

Fes-nos arribar les teves propostes i intentarem fer-les realitat!

aulaoberta@osonaformacio.org

tona



Beques joves per a millorar la teva formació

Si el que vols és formar-te i millorar la teva ocupabilitat fes algun dels cursos que t'ofereix l'Ateneu. Tria el que més t'interessi! Informa't al FlikFlak-Puntjove de les ajudes i beques que podem oferir-te.

DATA LÍMIT

11 d'octubre de 2019

ON M'INFO?

FlikFlak – Puntjove

Plaça Josep Espona s/n

Tel. 938820404 · flikflak@balenya.cat

De dt. a dv. de 16.30 a 19.30 h.

L'Ateneu

Dades de contacte a la pàgina 22.

balenya



GRUPS REDUÏTS
ATENCIÓ PERSONALITZADA
SEGUIMENT INDIVIDUAL
HORARI DE MATINS I TARDES

INSCRIPCIONS
PER AL CURS
2019-2020
OBERTES!



PREPARA'T PER AL FUTUR! TITULACIONS OFICIALS

GESO + ACTIC	CATALÀ A1, A2 i B1
COMPETIC 0, 1 i 2	CATALÀ C1 i C2 (PREPARACIÓ)
(PREPARACIÓ) ACCÉS GRAU MITJÀ i SUPERIOR	ANGLÈS A1
(PREPARACIÓ) ACCÉS UNIVERSITAT	ANGLÈS A2, B1 (EOI), B2 (EOI) (PREPARACIÓ)

www.osonaformacio.org

CFA CENTELLES: 93 881 38 80 · CFA TONA (AULA OBERTA): 93 887 07 61

START

guia de l'estudiant



L'ateneu

C/ Vall-Ilosera, 1 (Edifici "El Gra d'Or")
Els Hostalets de Balenyà · Balenyà
93 882 06 59

Facebook: @ateneubalenya
Instagram: @ateneubalenya



EPA Centelles

C/ Jesús, 25
Centelles
93 881 38 80

Facebook: @epa.centelles
Instagram: @epacentelles



Aula Oberta

C/ Nou, 3 2n (Can Licus)
Tona
93 887 07 61

Facebook: @aulaobertatona
Instagram: @aulaobertatona

HORARI

De dilluns a divendres
de 17 a 20 h.

lateneu@osonaformacio.org

HORARI

De dilluns a divendres
de 9 a 13 h.
De dilluns a dijous
de 16 a 20 h.

epacentelles@osonaformacio.org

HORARI

De dilluns a divendres
(excepte dimarts)
de 9.30 a 12.30 h.
De dilluns a dijous
de 15.30 a 20 h.

aulaoberta@osonaformacio.org

1r QUADRIMESTRE:

Del 16 de setembre de 2019
al 31 de gener de 2020.

2n QUADRIMESTRE:

De 3 de febrer de 2020
al 19 de juny de 2020.

DIES FESTIUS:

16 de setembre

Inici de curs.

11 d'octubre

Lliure elecció Tona.

1 de novembre

Tots Sants.

4 de novembre

Lliure elecció Balenyà i Tona.

5 de desembre

Lliure elecció Centelles.

6 de desembre

Dia de la Constitució.

21 de gener

Festa local de Balenyà.

17 de febrer

Lliure elecció de Centelles.

24 de febrer

Lliure elecció de Tona.

2 de març

Lliure elecció de Balenyà.

13 de març

Lliure elecció Centelles i Tona.

30 d'abril

Lliure elecció de Balenyà.

1 de maig

Dia del Treballador.

4 de maig

Lliure elecció de Centelles.

1 de juny

Lliure elecció Balenyà

i Centelles i festa local de Tona.

19 de juny

Final de curs.

Setembre 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembre 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Desembre 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Gener 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrer 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Març 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Maig 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juny 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



GRUPS REDUÏTS
ATENCIÓ PERSONALITZADA
SEGUIMENT INDIVIDUAL
HORARI DE MATINS I TARDES

INSCRIPCIONS
PER AL CURS
2019-2020
OBERTES!



FES UN LIKE AL TEU FUTUR!

TÍTOL D'ESO
ACCÉS A GRAU MITJÀ
ACCÉS A GRAU SUPERIOR
ACCÉS A LA UNIVERSITAT (+25 i +45)
COMPETIC / ACTIC

www.osonaformacio.org

CFA CENTELLES: 93 881 38 80 · CFA TONA (AULA OBERTA): 93 887 07 61

fundació
osona formació
/ desenvolupament



AJUNTAMENT DE BALEIA



AJUNTAMENT DE CENTELLES



AJUNTAMENT DE TONA

centre de formació permanent d'osona sud · www.osonaformacio.org



Diputació
Barcelona



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social
i Ciutadania

Consell Comarcal



d'Osona



Unió Europea
Fons social europeu



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE