



CURSOS I TALLERS 2018-2019

ESCOLES D'ADULTS DE BALENYÀ, CENTELLES I TONA

INSCRIPCIONS

1r. QUADRIMESTRE:

del 3 al 14 de setembre de 2018

2n. QUADRIMESTRE:

del 14 al 25 de gener de 2019

(també fora d'aquestes dates si queden places)

FORMACIÓ REGLADA

IDIOMES

INFORMÀTICA

TALLERS CORPORALS

TALLERS ARTÍSTICS

TALLERS GASTRONÒMICS

l'ateneu

epabalenyà

escola
de persones adultes

cdcentelles

aula
oberta

cdtona

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.

En aquest llibret trobaràs la nostra oferta de cursos i tallers per al curs 2018-19. Una programació que hem dividit en quatre blocs que considerem molt importants per al desenvolupament personal, professional, i de benestar físic i mental de totes les persones: formació reglada, idiomes, informàtica i tallers. Desitgem que els nostres cursos siguin del teu interès!

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 3 al 14 de setembre de 2018 (1r. quadrimestre).
 - Del 14 al 25 de gener de 2019 (2n. quadrimestre).
- # BAIXA: la baixa pel 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

18 tallers

“

Si li dones peix a un home famolenc, el no-dreixes una jornada. Si li ensenyes a pescar, el nodriràs per tota la vida.

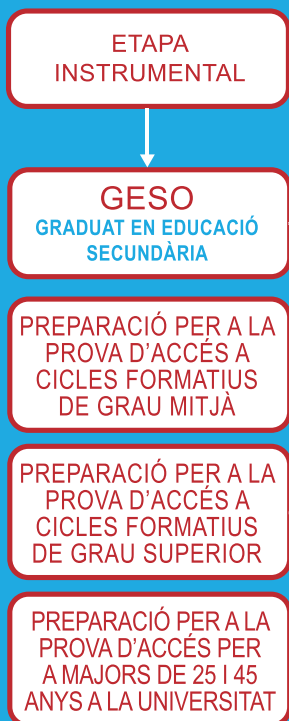
Lao-Tsé

”

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.

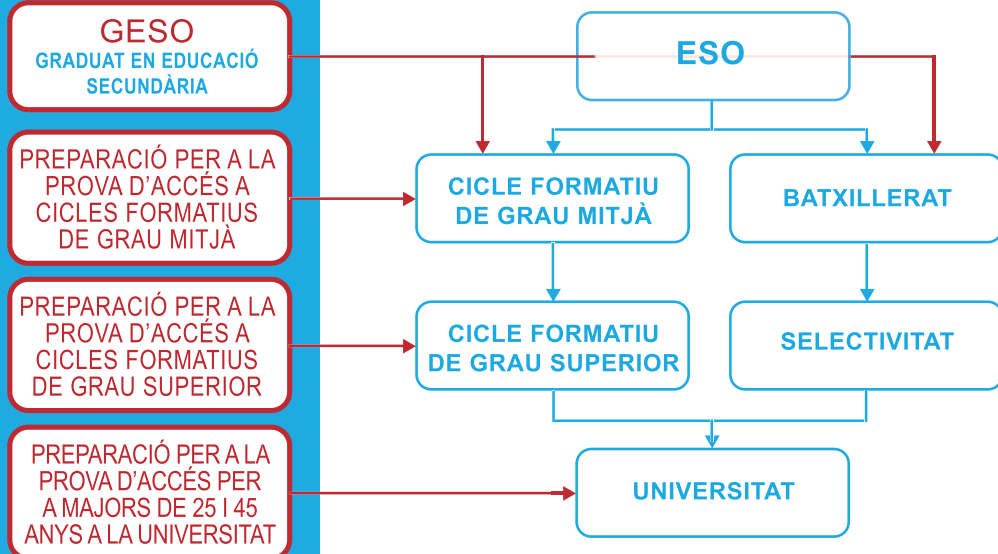
Com et podem ajudar?



formació reglada

Esquema de la formació reglada a Catalunya:

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



formació reglada

Etapa 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 **TÍTOL OFICIAL**

El Graduat en Educació Secundària Obligatoria (GESO) és la titulació bàsica per a majors de 18 anys, equivalent a l'ESO. Hi ha dos nivells.

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

Preparació per a la prova d'accés a cicles formatius de Grau Mitjà

**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 dj. 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

N1 de dl. a dj. de 10 a 14 h.

N2 de dl. a dj. de 9 a 13 h.

TONA

N1 de dl. a dj. de 15 a 19 h.

N2 de dl. a 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. **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.

CENTELLES

Dl. 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

Dl. 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 4 al 12 de setembre.

Preparació per a la prova d'accés a cicles formatius de Grau Superior

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 2019) 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.

Preparació per a la prova d'accés a la Universitat + 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.

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.





Inscripcions
online

www.osonaformacio.org

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 54€ (CRA: 253,36€*)

Per a gent 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 gent 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. Aprenderàs 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 87,80€ (CRQ: 158,35€*) | **Cal prova de nivell**

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



BALENYÀ

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

CENTELLES **NOU**

DI. i dc. de 9 a 11 h.

TONA

DI. i dc. de 20 a 22 h.

TONA

Dt. i dj. de 20 a 22 h.

CENTELLES

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

CENTELLES

DI. i dc. de 17 a 18.30 h.

TONA

DI. i dc. de 15 a 16.30 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.

TONA

Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

CENTELLESDl. i dc. de 20 a 21.30 h. **NOU****TONA**

Dl. i dc. de 20 a 21.30 h.

Català B2 **PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

Si necessites adquirir un bon nivell de català per a la feina, per als estudis o, simplement, per saber-ne més, no t'ho pensis: aquest és el teu curs. Et preparem per a la prova oficial d'obtenció del certificat B2 de català!

Preu: 2 quotes de 100€ (CRQ: 158,35€*) | **Cal prova de nivell**
Per a persones que vulguin perfeccionar el seu català i/o que vulguin preparar-se per a la prova del certificat B2.

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 181,40€ (CRQ: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**
Per a gent 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 camps!

Preu: 2 quotes de 203€ (CRQ: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**
Per a gent amb coneixements de la llengua catalana i/o que vulguin aconseguir l'antic nivell D de català.

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.

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 0 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 estudiar a un ritme calmat.

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.

Anglès A1.2 **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 que hagi assolit el nivell A1.

Anglès A2 **PREPARACIÓ PROVA NIVELL BÀSIC**

With this course, you will make yourself understand by learning basic vocabulary about yourself, your family, shopping, places of interest, etc.

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

This course is for students who have reached level A1.

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.

Pots observar quins són els nivells d'anglès que fem a les escoles i l'equivalència del MECR en el quadre de la part esquerra.

TONA

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

Dl. i dc. de 15 a 16.30 h. **NOU**

CENTELLES

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

Dl. i dc. de 18.30 a 20 h.

BALENYÀ

Dl. i dc. de 15 a 16.30 h. **NOU**

CENTELLES

Dl. i dc. de 17 a 18.30 h. **NOU**

TONA

Dl. i dc. de 9.30 a 11 h.

Dl. i dc. de 18.30 a 20 h.

TONA

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

CENTELLESDt. i dj. de 9.30 a 11 h. **NOU**Dl. i dc. de 20 a 21.30 h. **NOU****TONA**Dt. i dj. de 19.30 a 21 h. **NOU****CENTELLES** **NOU**

Dt. i dj. de 18.30 a 20.30 h.

TONA

INTENSIU: Dv. de 9 a 13 h.

CENTELLESDl. i dc. de 20 a 21.30 h. **NOU****TONA**Dl. i dc. de 19.30 a 21 h. **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 A2.1 **CERTIFICAT 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 113€ (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 de 240€ | **Cal prova de nivell**
This course is for students who have reached level A2.

Anglès B2.1

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: 2 quotes de 140€ (CRA: 211,13€*) | **Cal prova de nivell**
This course is for students who have reached level B1.

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 €
(CRQ: 158,35€*)

This course is for students who have reached level A2.

BALENYÀ

Dl. i dc. de 16.30 a 18 h.

CENTELLESDl. i dc. de 18.30 a 20 h. **NOU**Dt. i dj. de 17 a 18.30 h. **NOU****TONA**

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

Anglès
conversa B1/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 B1: 2 quotes de 117 €
(CRQ: 158,35€*)

Preu B2: 2 quotes de 135€
(CRQ: 158,35€*)

Students who have reached at least level A2.

CENTELLESB1: Dl. i dc. de 20 a 21.30 h. **NOU****TONA**B2: Dl. i dc. de 18.30 a 20 h. **NOU****Club de lectura** (en anglès)

If you enjoy reading, come and read a book with us!

Preu: 1 quota de 40€
(5 SESSIONS)

Students who have reached at least level A2.

BALENYÀ

Dl. d'11 a 13 h.

CENTELLES

Dl. d'11 a 13 h.

TONA

Dl. d'11 a 13 h.



idiomes

Anglès B2.2 (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 de 240€ | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level B2.

Un anglès per menjar-te'

T'entusiasma la cuina o treballes en el sector de l'hostaleria? Vols aprendre anglès? Aquest és el teu curs! És un curs centrat en cuina: amb un enfocament clarament comunicatiu perquè puguis expressar-te i ampliar el teu vocabulari culinari.

Preu: 2 quotes de 135€

Per a professionals/estudiants del sector de l'hostaleria i amants de la cuina (nivell A2-B1).

CENTELLES

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

CENTELLES

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

TONA

Dt. de 10 a 13 h. **NOU**

Club de cinema (en anglès)

If you enjoy cinema, come and watch films with us (cal tenir o estar cursant el nivell A2).

Preu: 8€ (1 SESSIÓ) o 25€ (1 QUADRIMESTRE)

CENTELLES

Dt. de 20 a 22 h. **NOU**

(1r dimarts. de cada mes)

English is fun

Cansat de fer exercicis de gramàtica anglesa? Vols estudiar anglès d'una manera divertida? Apunta't a aquest curs!

Preu: 2 quotes de 55€ (10 SESSIONS)

CENTELLES

Dt. i dj. d'11 a 12.30 h. **NOU**

Room Escape (in English)

Seràs capaç de sortir de l'aula en 60 minuts? A través de pistes, desxifra l'enigma i comunica't en anglès (mínim nivell A2).

Preu: 10€/SESSIÓ

CENTELLES

Dj. de 20 a 21 h. **NOU**

(últim dijous de mes)

CENTELLESDt. i dj. de 18.30 a 20 h. **NOU****CENTELLES**Dl. i dc. de 17 a 18.30 h. **NOU****TONA**Dt. i dj. de 19 a 20.30 h. **NOU****CENTELLES** **NOU**

Dl. i dc. de 17.45 a 19.15 h.

CENTELLESDl. i dc. de 18.30 a 20 h. **NOU****BALENYÀ**

Dl. i dc. de 19.30 a 21 h.

TONADt. de 10.30 a 12 h. **NOU**

Francès A1.1

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€*)

Per a gent sense cap coneixement de la llengua francesa.

Francès A1.2

CERTIFICAT OFICIAL

Si vous avez étudié quelquefois le français, ou vous voulez progresser dans votre niveau actuel. On travaillera différents aspects de les habitudes et de la vie quotidienne.

Preu: 2 quotes de 95€ (CRQ: 126,68€*) | **Cal prova de nivell**

Per a gent que tingui nocions 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 113€ (CRA: 126,68€*) | **Cal prova de nivell**

Per a gent que tingui coneixements de la llengua francesa.

Francès A2.2

PREPARACIÓ PROVA NIVELL BÀSIC

Pour progresser dans la langue, perfectionner la grammaire, le langage courant et pouvoir se présenter à l'examen de français B1.

Preu: 2 quotes de 113€ (CRA: 126,68€*) | **Cal prova de nivell**

Per a gent que tingui coneixements de la llengua francesa.

Francès B2.1

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

Preu: 2 quotes de 140€ (CRA: 158,35€*) | **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€ (CRA: 158,35€*) | **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

Dl. i dc. de 9 a 11 h. **NOU**

TONA

Dl. i dc. de 9 a 11 h.

CENTELLES

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

TONA

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

CENTELLES

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

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.

TONADl. i dc. de 17 a 19 h. **NOU****CENTELLES**

Dt. i dj. de 17 a 19 h.

TONADt. i dj. de 15 a 17 h. **NOU****CENTELLES**Dl. i dc. de 17 a 19 h. **NOU****TONA**Dt. i dj. de 17 a 19 h. **NOU**

Competic inicial **CERTIFICAT OFICIAL**

Per gent que té 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 equivalença 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**.*

Espai de debat fotogràfic

Espai de debat fotogràfic organitzat per l'Agrupació Fotogràfica Tona i obert a tothom.

Preu: GRATUÏT.**TONA**

Dl. a partir de les 20 h.

ORGANITZA

Agrupació Fotogràfica Tona

+ info: afotona15@gmail.com

El Món Google

Amb aquest curs volem que les persones interessades puguin treballar amb l'ordinador i el seu smartphone al mateix temps, amb les eines o aplicacions que ens ofereix el Google.

Preu: 1 quota de 130 € (12 SESSIONS)**TONA**Dt. i dj. de 18.30 a 19.30 h. **NOU**

(Inici maig del 2019)

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.



píndoles



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 especificat.

Manteniment bàsic de l'ordinador

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 22€

CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Google Maps i Traductor

3 SESSIONS
Preu: 1 quota de 16,5€

TONA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Treu suc al LinkedIn

3 SESSIONS
Preu: 1 quota de 16,5€

BALENYÀ
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Google Drive

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ
Dt. i dj. de 19 a 21 h.
CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.
TONA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Calendari Publisher

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 22€

CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Calendari Hofmann

3 SESSIONS
Preu: 1 quota de 16,5€

TONA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.
CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Indispensables del teu mòbil

3 SESSIONS **NOVA**
Preu: 1 quota de 16,5€

TONA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.
CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Prezi

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 22€

BALENYÀ
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Endreça el núvol: Dropbox i Google Fotos

3 SESSIONS
Preu: 1 quota de 16,5€

BALENYÀ
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Instagram

3 SESSIONS **NOVA**
Preu: 1 quota de 16,5€

BALENYÀ
Dt. i dj. de 19 a 21 h.
TONA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Seguretat a la xarxa

2 SESSIONS **NOVA**
Preu: 1 quota de 11€

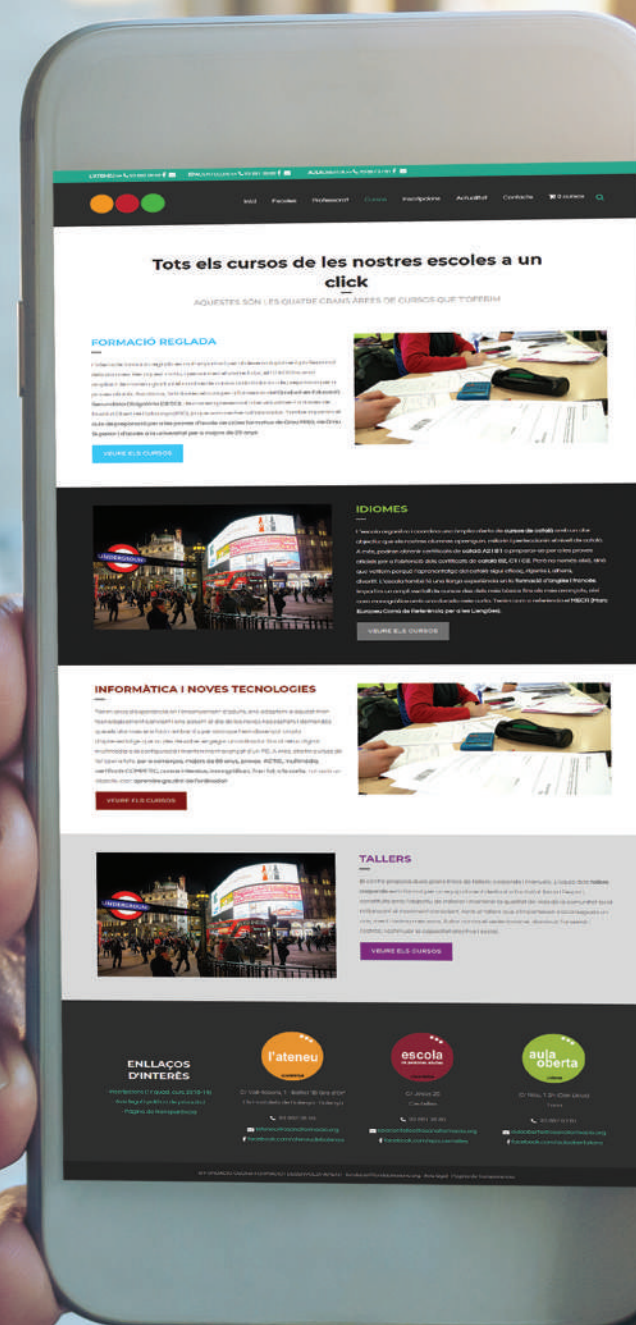
CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

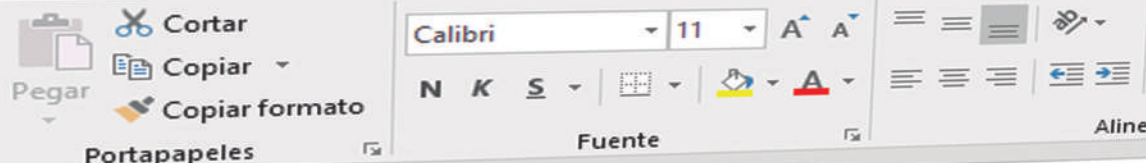
Compres segures online

3 SESSIONS **NOVA**
Preu: 1 quota de 16,5€

CENTELLES
Dt. i dj. de 19 a 21 h.
TONA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

píndoles





Ruta pel 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.

Ruta pel 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.



CENTELLES

Dt. i dj. d'11 a 12.30 h. **NOU**

(Inici octubre: 6 sessions)

TONA

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

BALENYÀ

Dt. i dj. de 18 a 19.30 h. **NOU**

CENTELLES

Dt. i dj. d'11 a 12.30 h. **NOU**
(Inici novembre: 6 sessions)

TONA

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

CENTELLES

DI. i dc. de 19.30 a 21.30 h.
(Octubre-novembre)

BALENYÀ

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

CENTELLES

DI. i dc. de 19.30 a 21.30 h.
(Novembre-desembre)

CENTELLES

Dt. de 15 a 17 h. **NOU**

CENTELLES

DI. i dc. de 19 a 21 h. **NOU**

TONA

DI. i dc. de 19 a 21 h. **NOU**

TONA

DI. i dc. de 19 a 21 h.

(Curs quadrimestral)

Informàtica per al comerç

Com et pot ajudar la informàtica en el teu negoci? Comptabilitat amb full de càlcul, procesador de texts, l'ús de les XXSS i també els passos per a la creació d'una web senzilla o el retoc d'imatges.

Preu: 1 quota de 132 € | **Curs quadrimestral**

Per a gent amb negoci propi o autònoms.

Fes la teva pàgina web (HTML5 i CSS)

Necessites fer-te una web? O simplement, t'agrada Internet? En aquest curs t'ensenyarem a programar la teva pàgina web des de 0. Sense gestors de continguts ni aplicacions de disseny.

Preu: 2 quotes de 240 € | **Cal prova de nivell**

Per a gent amb iniciativa i que vulgui iniciar-se en la programació.

Photoshop inicial

Ets un aficionat a la fotografia i a la informàtica? Aquest és el teu curs! Aprenderàs a arreglar i a retocar fotografies, fer muntatges divertits, jugar amb capes d'imatges i totes les eines bàsiques de l'editor d'imatges per excel·lència.

Preu: 1 quota de 210 € | **Cal prova de nivell**

Per a gent amb ganes d'iniciar-se en l'edició fotogràfica.



Aprendre història (en xarxa)

T'agrada la història i l'actualitat? Aprèn dades i curiositats sobre els fets històrics, econòmics i polítics més rellevants del darrer segle, de manera autodidacta i utilitzant Internet com a eina de cerca.

Preu: 1 quota de 130 € (12 SESSIONS)

TONA

Horari segons demanda. **NOU**

Curs de preparació

En aquest curs et preparam per a la superació de la prova que t'acreditarà el nivell inicial, mitjà o avançat ACTIC. Aquest certificat reconeix els teus coneixements TIC davant qualsevol empresa o administració.

Preu: 1 quota de 130 €

CENTELLES

Horari per concretar. **NOU**

TONA

Horari per concretar. **NOU**

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 demanat.

BALENYÀ

Horaris per concretar.

CENTELLES

Horaris per concretar.

TONA

Horaris per concretar.

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.

Zumba: cremem ballant!

Activitat coreografiada de mitjana intensitat. Vine a ballar al ritme de merengue, salsa, *reggaeton* i molt més! Amb el *zumba* cremaràs moltes calories sense adonar-te'n.

Preu: 2 quotes de 60€

Per a qui vulgui una activitat intensa, enèrgica i divertida.

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, el ball, els circuits de condició física, etc.

Preu: 2 quotes de: 60€ (1h. / setm.) | 111 € (2h. / setm.)

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



BALENYÀ

Dt. i dj. de 9.15 a 10.15 h. / de 19.30 a 20.30 h. / de 20.30 a 21.30 h.

TONA

Dt. i dj. de 9.15 a 10.15 h. / de 10.30 a 11.30 h. / de 15.30 a 16.30 h. **NOU**

BALENYÀ

Horari a concretar.

TONA

DI. i dc. de 19.30 a 20.30 h.

CENTELLES

DI. de 20.45 a 22 h (1,25 h.)
DI. de 18.45 a 20 h. (1,25 h.)
Dt. de 18.45 a 20.15 h. (1,5 h.)
Dt. de 20.30 a 22 h. (1,5 h.)
Dj. 20.45 a 22 h (1,25 h.)

TONA

Dc. de 18.30 a 20 h. / de 20.15 a 21.45 h. (1,5 h.)
Dj. de 18.30 a 20 h. / de 20.15 a 21.45 h. (1,5 h.)
Dv. de 10 a 11.30 h. (1,5 h.)

TONA

Dc. de 9.30 a 11 h. **NOU**

BALENYÀ

Dc. de 18 a 19 h.

TONA

N1 i N2

Dc. de 20.30 a 21.30 h.

BALENYÀ

ASTANGHA IOGA:

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

MEDITACIÓ:

Dj. de 19.05 a 19.35 h. (0,5 h.)

APROFUNDIMENT:

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

tallers corporals

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.

Gimnàstica suau M60

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

Preu: 2 quotes de 79,5€

Per a gent que vulgui una activitat suau i relaxar-se.

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: 1 quota de 50€ (12 SESSIONS)

Per a qui vulgui enfortir el sòl pèlvic.

Exercici i respiració

De l'exterior vers l'interior. A fina les postures, la respiració i els sentits. Accedeix a la concentració, meditació i contemplació. Gaudeix sempre de la pràctica del ioga.

Preu: 2 quotes de: 30,5€ (0,5 h.) | 61€ (1 h.) | 91,5€ (1,5 h.)

Per a qui vulgui aprofundir en el seu jo interior.

Tai-txí

Aquest art mil·lenari de relaxació redueix l'estrès i millora la flexibilitat del cos en equilibri amb la ment.

Preu: 2 quotes de 157,5€

BALENYÀ

DI. de 18.30 a 20 h.

Ioga personalitzat

(CLASSES INDIVIDUALS)

Dirigides a l'alumnat que assisteix a les classes grupals que vulguin fer un treball més intensiu

Preu: 25€/SESSIÓ

CENTELLES

DI. o dj. de 19 a 20 h. **NOU**

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: 112,5€ (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€ | Taller obert: 2 quotes de 15€
Deixa anar la teva imaginació i modela el que vulguis amb les teves mans.

CENTELLES (4 h.)

DI. i dc. de 17.30 a 19.30 h. /

de 19.30 a 21.30 h.

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

TONA (2,5 h.)

DI. 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. **NOU**

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: DI. de 15 a 17 h.

AVANÇAT: DI. 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 75€

6 SESSIONS

·Aprendre a dibuixar: Nocions bàsiques.

·Aprendre a dibuixar: Perfeccionament.

·Pintar amb aquarel·la: Principis bàsics.

·Pintar amb aquarel·la: Exercicis.

TONA

Dj. de 10 a 11.30 h.



altres

BALENYÀ

DI. de 18 a 19.30 h.

TONA

Dt. de 18 a 19.30 h.

Dc. de 18 a 19.30 h.

Dj. de 18 a 19.30 h.

CENTELLES

Dv. de 20 a 21 h. **NOU**

BALENYÀ

(2 SESSIONS)

14 i 20 de març

de 18 a 20.30 h.

CENTELLES

Dv. de 19 a 21 h. **NOU**

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, grups i lúdics.

Preu: 2 quotes de 82€

Per a gent que vulgui exercitar i estimular la memòria.

Taller de meditació

Treballem les tècniques de respiració i la mediació per millorar el nostre benestar global.

Preu: 1 quota de 40€ (10 sessions).

Per a gent que necessiti un moment d'introspecció personal.

Flors de Bach

És un sistema de tractament natural, compost per 38 remeis florals. Ajuda a restablir la salut, contribuint a harmonitzar les disfuncions en el camp físic, emocional, mental i espiritual.

Preu: 1 quota de 20€

Per a qui vulgui saber com es preparen i com s'utilitzen.

Salut emocional

Taller sobre la salut emocional i com poder gestionar-la.

Preu: 1 quota de 10€.

Persones que els interessa la seva salut emocional.



Inscripcions
online
www.osonaformacio.org

tallers gastronòmics

Cuina saludable

1 SESSIÓ

Preu: 26€

TONA

Dt. de 19 a 21 h. (Últim dimarts de cada mes)

Lloc: Escola d'Hostaleria d'Osona.

Formatges artesans catalans maridats amb vins

1 SESSIÓ

Preu: 35€

TONA

22/11/2018 o 16/05/2019

Cerveeses catalanes

1 SESSIÓ

Preu: 26€

TONA

13/12/2018 o 04/04/2019

Tast de vins

4 SESSIONS

Preu: 65€

CENTELLES

Novembre 2018



**FLIK
FLAK**
PuntJove

l'ateneu

epabalenyà

balenyà

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 PER SOL·LICITAR LES BEQUES:

5 d'octubre de 2018

ON M'INFORMO?

FlikFlak – Puntjove

Plaça Josep Espona s/n

Tel.938820404

flikflak@balenya.cat

Horari:

De dimarts a divendres de 16.30 a 19.30h

L'Ateneu

C/ Vall-Ilossera, 1

Tel.938820659

lateneu@osonaformacio.org

Horari:

De dilluns a divendres de 17h a 20h

Tastet de cerveses jove

Sigues el primer en
provar les cerveses
de la fira de la
cervesa 2019

Dia:

Dissabte 4 de maig de 2019 a les 17h

Preus (per a majors de 18 anys):

Menors de 25 anys: 5 €

Majors de 25 anys: 20 €





centelles

**Utilitza el nou servei
d'assessorament informàtic!**

SERVEI D'ASSESSORAMENT INFORMÀTIC (SAI)

Tens un ordinador i no saps com fer alguna cosa? Busques algun tipus d'informació a internet i no la trobes? Tens un petit dubte informàtic que no pots resoldre?

Envia'ns un email al **SERVEI D'ASSESSORAMENT INFORMÀTIC** amb les teves dades explicant-nos la teva consulta i et donarem resposta!

Servei dirigit tant a empreses com a particulars. Servei disponible a partir del proper mes d'octubre.

Horari: Dimarts de 15 a 17 h.
Email: sai@osonaformacio.org

NOTA: consulta el funcionament i les condicions del servei a la secretaria de l'escola (telèfon 93 881 38 80 de 9 a 13 h. (de dll. a dv.) i de 16 a 20 h. (de dll. a dj.).





tona

Aula d'estudi

*Vine a formar-te a
l'Aula Oberta i a
estudiar al Punt Jove*



Si estàs fent el **GES** o t'estàs preparant per a les proves d'accés a cicles formatius de **Grau Mitjà** o **Grau Superior** i necessites un espai on estudiar i/o fer els treballs del curs, l'*Aula d'estudi* del Punt Jove és el lloc que estaves buscant.

HORARI:

Dimarts i dijous
de 16.30 a 19.30 h.

MÉS INFORMACIÓ:

tona.pij@tona.cat

93 812 42 38 · 638 30 77 36

t'hi esperem!





guia de l'estudiant

El calendari escolar 2018-2019 està dividit en 2 quadrimestres, marcats en colors diferents. Les dates en color negre són els períodes festius de Nadal i Setmana Santa, les festes locals de cada poble, les festes de lliure elecció i les dates senyalades a tenir en compte. (Remarcar que les festes locals d'un poble no impliquen festa en els altres dos).

Trobaràs una còpia d'aquesta guia en els plafons informatius i a les aules de cada una de les tres escoles.

dies festius 2018-2019

- | | |
|--|--|
| 17 de setembre: Inici de curs (excepte tallers). | 21 de gener: Festa local de Balenyà. |
| 24 de setembre: Inici dels tallers. | 25 de febrer: Dia de lliure elecció de Centelles. |
| 12 d'octubre: Diada de la Hispanitat. | 4 de març: Dia de lliure elecció de Tona. |
| 1 de novembre: Tots Sants. | 11 de març: Dia de lliure elecció de Balenyà. |
| 2 de novembre: Dia de lliure elecció. | 15 de març: Dia de lliure elecció de Centelles. |
| 30 de novembre: Festa local de Tona. | 1 de maig: Dia del Treballador. |
| 6 de desembre: Dia de la Constitució. | 10 de juny: Dia de lliure elecció i festa local de Tona. |
| 7 de desembre: Dia de lliure elecció. | 21 de juny: Final de curs. |

1r quadrimestre Del 17 de setembre al 31 de gener.

2n quadrimestre De l'1 de febrer al 21 de juny.



Setembre 2018						
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 2018						
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 2018						
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 2018						
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 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			

Febrer 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			

Març 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

Abril 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					

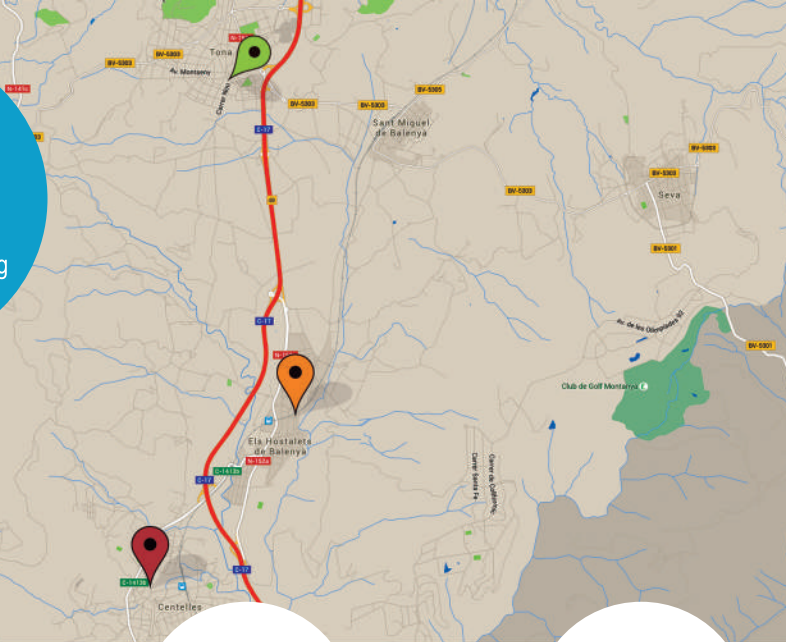
Maig 2019						
dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny 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		



Inscripcions online

www.osonaformacio.org



l'ateneu

epabalenyà

L'ATENEU

C/ Vall-Ilosera, 1
Edifici "El Gra d'Or"
Els Hostalets de Balenyà
Balenyà

Atenció al públic
de dl. a dv. de 17 a 20 h.

93 882 06 59

lateneu@osonaformacio.org
facebook.com/ateneudebalenyà

escola de persones adultes

efacentelles

EPA CENTELLES

C/ Jesús, 25
Centelles

Atenció al públic
de dl. a dv. de 9 a 13 h.
i de dl. a dj. de 16 a 20 h.

93 881 38 80

epacentelles@osonaformacio.org
facebook.com/epa.centelles

aula oberta

efatona

AULA OBERTA

C/ Nou, 1, 2n
(Can Licus)
Tona

Atenció al públic
de dl. a dj. de 16 a 20 h.
dc. i dv. de 9.30 a 12.30 h.

93 887 07 61

aulaoberta@osonaformacio.org
facebook.com/aulaobertatona

fundació
osona formació
i desenvolupament



AJUNTAMENT DE BALENYÀ



AJUNTAMENT DE CENTELLES



AJUNTAMENT DE TONA

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

Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

Unió Europea
Fons social europeu

Consell Comarcal



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social
i Ciutadania

Diputació
Barcelona
xarxa de municipis
Àrea d'Educació

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE