



també
INSCRIPCIONS
EN LÍNIA
www.osonaformacio.org

CURSOS I TALLERS ESCOLES D'ADULTS DE BALENYÀ, CENTELLES I TONA

CURS 2020-2021

l'ateneu

epablenyà

**escola
de persones adults**

cfcacentelles

**aula
oberta**

cflatona

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



presentació

Benvolguda/ut alumna/e,

Enemetem un nou curs, incert i marcat per una pandèmia que ha sacejat el món. Una situació nova i excepcional que ens ha迫çat a protegir-nos pel bé individual i comú, i que ens ha fet prendre consciència que la col·laboració i l'actitud són dos valors primordials per poder fer front a qualsevol contratemps.

El sistema educatiu ha patit en aquest nou escenari, però també s'ha enriquit amb nous models d'aprenentatge a través dels quals hem après noves estratègies educatives per arribar a l'alumnat. Ara, se'n obren noves oportunitats pedagògiques, presencials i virtuals, per adaptar-nos a les necessitats reals dels temps que vivim.

El compromís del Centre de Formació Permanent d'Osona Sud (CFPOS), que engloba les escoles d'adults de Centelles, Balenyà i Tona, és seguir mirant endavant, apropiant la formació i el lleure a la població adulta dels nostres municipis, i treballar perquè la formació al llarg de la vida segueixi essent una aposta de present i de futur.

Amb moltes ganes de veure't i de començar el curs, t'esperem a les nostres aules! Passi el que passi, hi som!

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'apunts 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 16 de setembre de 2020 (1r quadrimestre).
- De l'11 al 22 de gener de 2021 (2n quadrimestre).

BAIXA: la baixa per al 2n quadrimestre cal comunicar-la abans del 8 de gener de 2021.

IMPORTANT: en cas de produir-se una nova situació d'exceptionalitat, els cursos presencials passaran a ser semipresencials o en línia.

(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

“

L'educació és
l'arma més poderosa
per canviar el món.

Nelson Mandela

Què és l'etapa instrumental?

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

Com et podem ajudar?

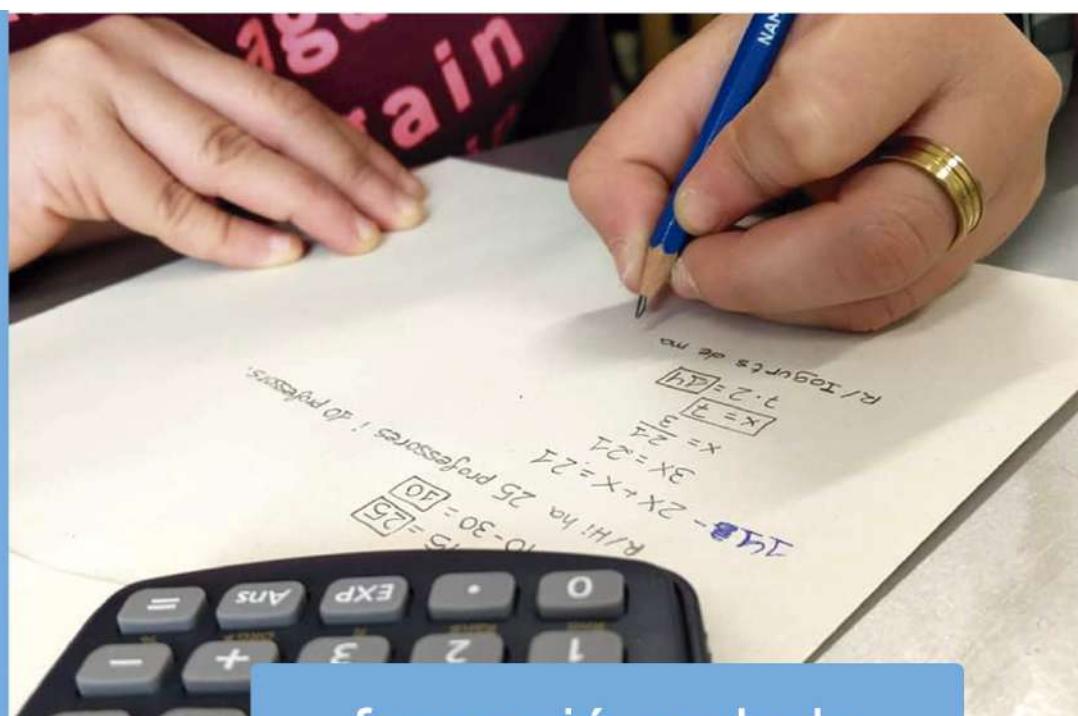
ETAPA
INSTRUMENTAL

GESO
GRADUAT EN EDUCACIÓ
SECUNDÀRIA

PREPARACIÓ PER A LA
PROVA D'ACCÉS A
CICLES FORMATIUS
DE GRAU MITJÀ

PREPARACIÓ PER A LA
PROVA D'ACCÉS A
CICLES FORMATIUS
DE GRAU SUPERIOR

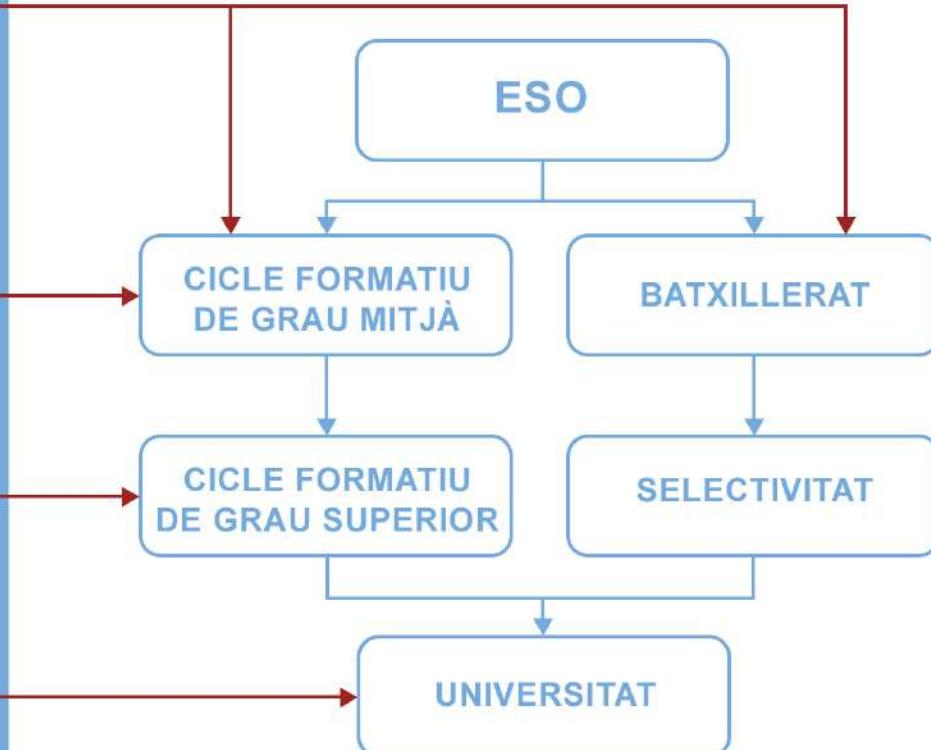
PREPARACIÓ PER A LA
PROVA D'ACCÉS PER
A MAJORS DE 25 I 45
ANYS A LA UNIVERSITAT



formació reglada

Esquema de la formació reglada a Catalunya:

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





Inscripcions
en línia

www.osonaformacio.org

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 càculs.

GESO + ACTIC DOBLE TÍTOL OFICIAL

El Graduat en Educació Secundària Obligatòria (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 de dl. a 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

GES 1: Di. i dc. de 9 a 14 h.

i dt. i dj. de 10 a 14 h.

GES 2: Di. i dc. de 9 a 13 h.

i dt. i dj. de 10 a 14 h.

TONA

GES 1: Di. i dc. de 15 a 20 h.
i dt. i dj. de 15 a 19 h.

GES 2: Di. i dc. de 15 a 20 h.
i dt. i dj. de 16 a 20 h.

CENTELLES

De dl. i dc. de 16.30 a 18.30 h.
i dt. i 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

De dl. a dj. de 15 a 19 h.
(Consultar l'horari
de les específiques)

TONA

De dl. a dv. de 9 a 12 h.
(Consultar l'horari
de les específiques)

CENTELLES

Dl. dc. i dj. de 15 a 19 h.

TONA

De dl. a dv. de 9 a 12 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 2021) 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)

**MÉS DEL
80%**
D'APROVATS

*(alumnes que segueixen
el curs fins al final).*

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 A2: Quota anual de 54€ (CRA: 253,36€*) | **Cal prova de nivell**
Per a persones que vulguin ampliar el nivell de català i/o vulguin 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 vulguin tenir un nivell de català mitjà i/o que vulguin obtenir el certificat oficial B1.



BALENYÀ

Dt. i dj. de 19.30 a 21 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 9 a 10.30 h.

TONA

Di. i dc. de 20 a 21.30 h.

Dt. i dj. de 9 a 10.30 h. **NOU**

Dt. i dj. de 20 a 21.30 h.

BALENYÀ

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

CENTELLES

A2: Dt. i dj. de 10.30 a 12.30 h.

TONA

A2: Dt. i dj. de 19 a 21 h.

EN LÍNIA (A2 conversa)

Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

(2 quotes de 108€) **100% EN LÍNIA NOU**

CENTELLES

Di. i dc. de 16 a 18 h.

TONA

Di. i dc. de 15 a 17 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

Dt. i dj. de 18 a 19.30 h.

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

100% EN LÍNIA NOU

TONA

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

BALENYÀ

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

Català B2 PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Si necessites adquirir un bon nivell de català per a la feina o per als estudis aquest és el teu curs. Et preparam per a la prova oficial d'obtenció del certificat B2!

Preu: 2 quotes de 100€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones que vulgui tenir un nivell de català mitjà i/o que vulgui obtenir el certificat oficial B2.

Català C1 PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Vols ampliar els teus coneixements de la llengua catalana? 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 C1.

Castellà A1

En aquest curs podràs aprendre castellà des de zero i anar adquirint els coneixements d'aquesta llengua de mica en mica.

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

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

Castellà A2

Curs ideat per a persones que vulguin millorar en l'expressió oral i escrita de la llengua castellana.

Preu: 1 quota anual de 54€ (CRQ: 253,36€*)

Per a persones amb alguns coneixements de llengua castellana però que necessitin comunicar-se millor en aspectes quotidians i/o laborals.

Conversa (en català)

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.

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.

Preu: 2 quotes de 30€

BALENYÀ

Dl. de 20 a 22 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 llibre)

TONA

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

BALENYÀ

Dc. de 19 a 20.30 h.
(a partir de gener).



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

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.

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 A2 CERTIFICAT OFICIAL

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.

BALENYÀ

A1: Dt. i dj. de 18 a 19.30 h.

CENTELLES

A1.1: Dt. i dj. de 19 a 20.30 h. **NOU**

A1.2: Di. i dc. de 9.30 a 11 h.

A1.2: Di. i dc. de 19 a 20.30 h.

TONA

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

CENTELLES

A2.1: Di. i dc. de 18 a 20 h.

A2.1: Di. i dc. de 9 a 11 h.

A2.2: Dt. i dj. de 9 a 11 h.

A2.2: Di. i dc. de 16.30 a 18.30 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 20 h.

TONA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

EN LÍNIA

Di. i dc. de 16.30 a 18.30 h.

100% EN LÍNIA | NOU

CENTELLES

Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

CENTELLES

Di. i dc. de 20 a 22 h.

TONA

Di. i dc. de 18 a 20 h. | NOU

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

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 B2.1

You will study important new language relevant to the exam, covering the areas of speaking, listening, reading, writing and grammar!

Preu: 2 quotes de 140€ | **Cal prova de nivell**
This course is for students who have reached level B1.

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 you for the exam of level B2!

Preu: 1 quota anual de 240€ | **Cal prova de nivell**
This course is for students who have reached level B2.1.

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.

* 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 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

GENTELLES

DI, J DC, DE 18.30 A 20 H.

TONA

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

EN LÍNIA

Dt. i dì. de 17 a 18.30 h.

100% EN LÍNIA

CENT

Mes de maig de 19 a 20

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 Tona: 2 quotes de 135€ | **Preu Centelles:** 18€

Pre-tertiary students who have reached at least level A2.

EN IÚNIA

Dv. de 19 a 20.30 h.

(un cop al mes)

100% EN LÍNIA | NOU

Club de la conversa

Would you like to improve your English conversation? Are you interested in learning with an English native host in a dynamic environment without the pressure of books, exams or homework?

Preu: 1 quota de 20€

This course is for students who have reached level A2.

CENTELLES

Dt. i dc. de 16.30 a 18 h.

NOU

CENTELLES

Dt. i dj. de 16.30 a 18.30 h.

CENTELLES

Dt. i dc. de 18 a 20 h.

BALENYÀ

Dt. i dc. de 19.30 a 21 h.

TONA

Dt. i dj. de 18.30 a 20 h.

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 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

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 hagi superat el nivell B1.

Francès conversa A2



Una hora i mitja que passarà volant fent un “p’tit café” i “en bavardant” 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.



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

Di. i dc. de 9 a 11 h.

CENTELLES

Di. i dc. de 10 a 12 h.

TONA

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

CENTELLES

Di. i dc. de 15 a 17 h.

TONA

Di. 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.

CENTELLESDt. i dj. de 17.30 a 19 h. **NOU****Instagram** 

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

Preu: 1 quota de 25 €
(6 SESSIONS)**TONA**

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

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**(+ processador de texts)**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 funcionariat.

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 funcionariat.

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.***Competic 3****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 funcionariat.

Preu: 2 quotes de 215€ | **Cal prova de nivell***La superació d'aquest nivell dona lloc al certificat COMPETIC nivell 3, equivalent al certificat ACTIC avançat.***ACTIC****TÍTOL OFICIAL**

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

Preus:

Nivell bàsic: 19,95 €

Nivell mitjà: 26,50 €

Nivell avançat: 33,10 €

CENTELLES

Consultar horaris.

Cursos
A LA CARTA

Si tens una proposta,
posa't en contacte
amb nosaltres!



Domina el teu mòbil

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

Preu: 1 quota de 40€ (N1) o 45€ (N2) (6 sessions d'1,5 h.)
Per a gent amb poca pràctica amb el mòbil.

Ofimàtica professional

Tens un negoci o simplemet vols conèixer com et pot ajudar la informàtica a nivell laboral i professional?

Preu: 1 quota de 188,60€
Cal tenir pràctica amb l'ordinador i el sistema de carpetes.
Per a gent amb un nivell mitjà d'informàtica.

Excel N1

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

Preu N1: 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.

Gestió de xarxes socials

El curs girarà al voltant de les 3 XXSS més importants del moment: Instagram, Twitter i Facebook.

Preu: 1 quota de 47€ (8 sessions de 2 h.)
Pensat per a petits comerciants i per a PIMES.

BALENYÀ

N1-N2: Dt. i dj. d'11 a 12.30 h.

CENTELLES

N1-N2: Di. i dc. de 12 a 13.30 h.

TONA

N1-N2: Di. i dc. d'11 a 12.30 h.

EN LÍNIA

Di. i dc. de 19 a 21 h.

100% EN LÍNIA NOU

CENTELLES

Di. i dc. de 19 a 21 h.

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

100% EN LÍNIA NOU



Píndoles informàtiques

Fes un tastet del tema que més t'interessi!

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

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

#3: Es començaran a demanda dins l'horari especificat.



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

Més informació a:
www.osonaformacio.org

Manteniment del PC NOVA

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Compres segures en línia

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Google Classroom

4 SESSIONS NOVA

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Apps de Google

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Programes de videoconferència

4 SESSIONS NOVA

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Píndoles a la carta NOVA

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Google Drive NOVA

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Linkedin NOVA

4 SESSIONS

Preu: 1 quota de 22€

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 21 h.





Inscripcions
en línia

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, tàbata, 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.

TONA

N1: Di. de 18.30 a 19.30h.

N1: Dc. de 9.30 a 10.30h. NOU

N2: Dc. de 20.30 a 21.30h.

TONA

Di. i dc. de 19.30 a 20.30 h.

CENTELLES

Dl. de 18.45 a 20h. (1,25h.)
 Dl. de 20.30 a 21.45h. (1,25h.)
 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

Dj. de 18 a 19.30 h.
 Dj. de 19.45 a 21.15 h.

TONA

Dv. de 18 a 19.15 h.

BALENYÀ

Dj. de 17.15 a 17.45 h.
 Dj. de 21.30 a 22 h.

**loga**

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 mentalment.

Exercici i respiració

Tens 90 minuts per estar amb tu mateix/a? 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: 91,5€

Adreçat a qualsevol persona que vulgui millorar la seva salut física, emocional, relacional i espiritual.

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€

Per a qui vulgui millorar l'estabilitat de la marxa i l'equilibri.

Meditació

Mitja hora per a millorar individualment. Pràctica adaptada a les inquietuds i necessitats personals.

Preu: 2 quotes de: 32€

Pensat per a grups reduïts.

tallers creatius

Dibuix i pintura

Treballa el dibuix (llapis de grafit, carbonet, tinta) i la pintura (quarel·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 85€

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

Patchwork

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

Preu: 1 quota de 20€

CENTELLES

Dl. de 15 a 17 h.

Dl. de 17 a 19 h.

Dc. de 15 a 17 h.

Dc. de 17 a 19 h.

Monogràfics de dibuix i pintura

Nivells iniciació i perfeccionament de:

- Pintar amb aquarel·la (2 monogràfics).
- Aquarel·la creativa (1 monogràfic).
- Taller de creativitat (1 monogràfic).

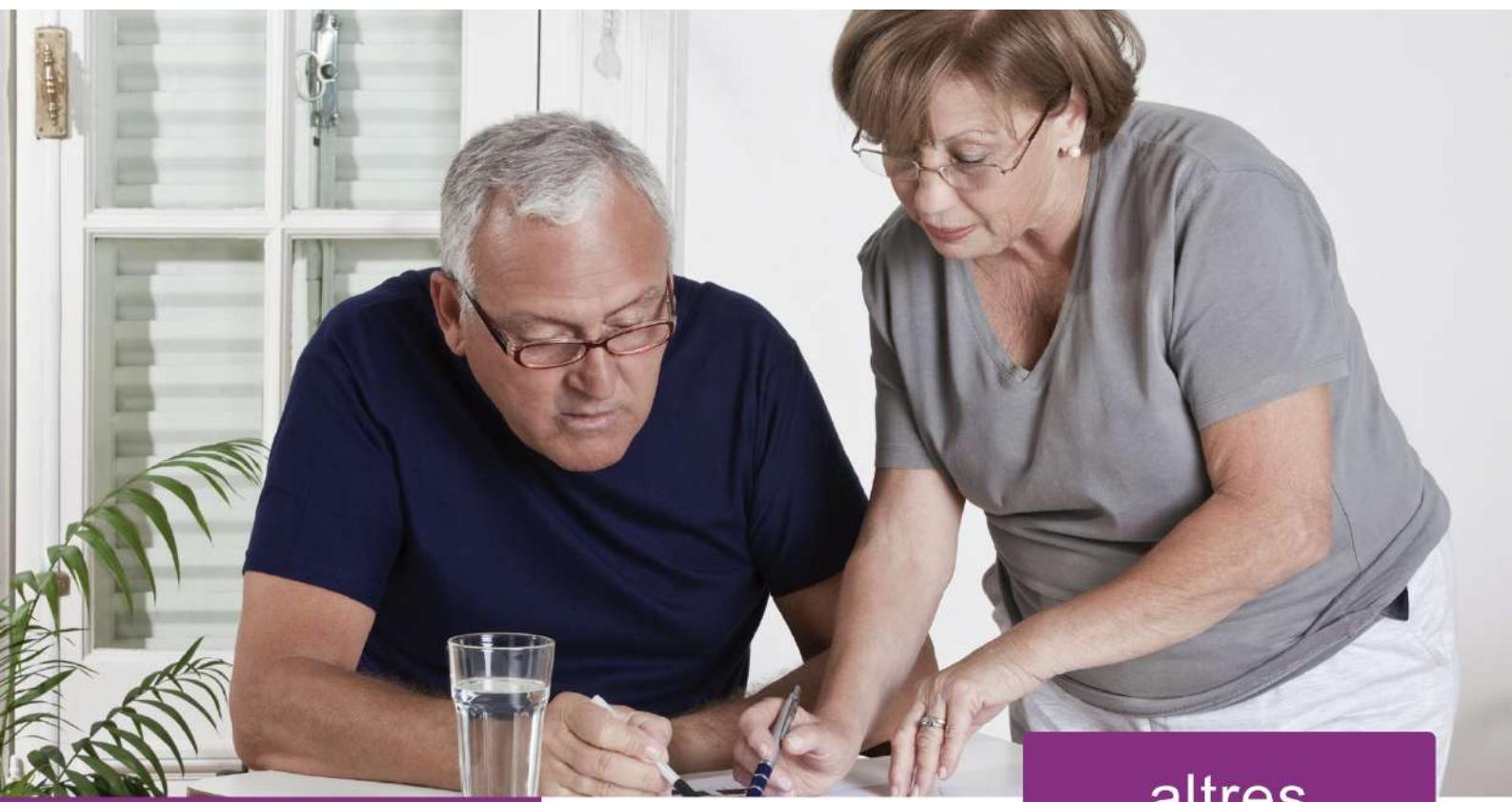
Preu: 1 quota de 86,25€

6 SESSIONS

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.

TONA

Dt. de 16.30 a 18 h.

BALENYÀ NOU

Dt. i dj. de 10 a 12 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 míminos d'informàtica.

ActivaMent

Curs ideal per a gent major de 60 anys que vulgui activar el cervell mitjançant exercicis senzills de cultura general, atenció i memòria.

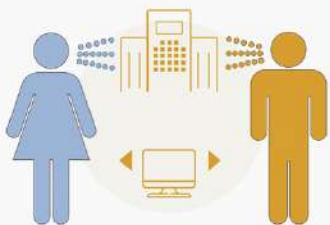
Preu: 1 quota de 95€

Adreçat a la gent de la Llar del Jubilat de Balenyà i a qualsevol persona major de 60 anys.



ESTEM PREPARATS!

ELS DARRERS MESOS HEM APRÈS MOLTES COSES.
ESTEM PREPARATS PER AFRONTAR
UN NOU CURS AMB GARANTIES!



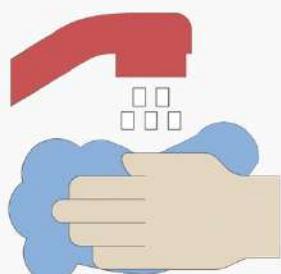
DISTÀNCIA

MANTINDREM LA DISTÀNCIA DE
SEGURETAT DINS DE LES AULES
I A LES ZONES COMUNES.



MASCARETA

LA PORTAREM PER ENTRAR I SORTIR
DEL CENTRE I SEMPRE QUE NO ES
PUGUI RESPECTAR LA DISTÀNCIA.



DESINFECCIÓ

ENS RENTAREM LES MANS ABANS DE
CADA CLASSE I ES DESEINFECTARAN
LES AULES A L'ACABAR.



HI SÒM!

PASSI EL QUE PASSI, ESTEM PREPARATS
PER CONTINUAR LES CLASSES EN LÍNIA
SI ENS TORNEN A CONFINAR.

www.osonaformacio.org

SI TENS DUBTES SOBRE LES MESURES PRESES
PER A FER FRONT A LA COVID-19, PARLA AMB NOSALTRES!

GRUPS REDUÏTS
ATENCIÓ PERSONALITZADA
SEGUIMENT INDIVIDUAL
PREPARATS PER A SEGUIR EL CURS ONLINE
HORARI DE MATINS I TARDES

INSCRIPCIONS
PER AL CURS
2020-2021
OBERTES!

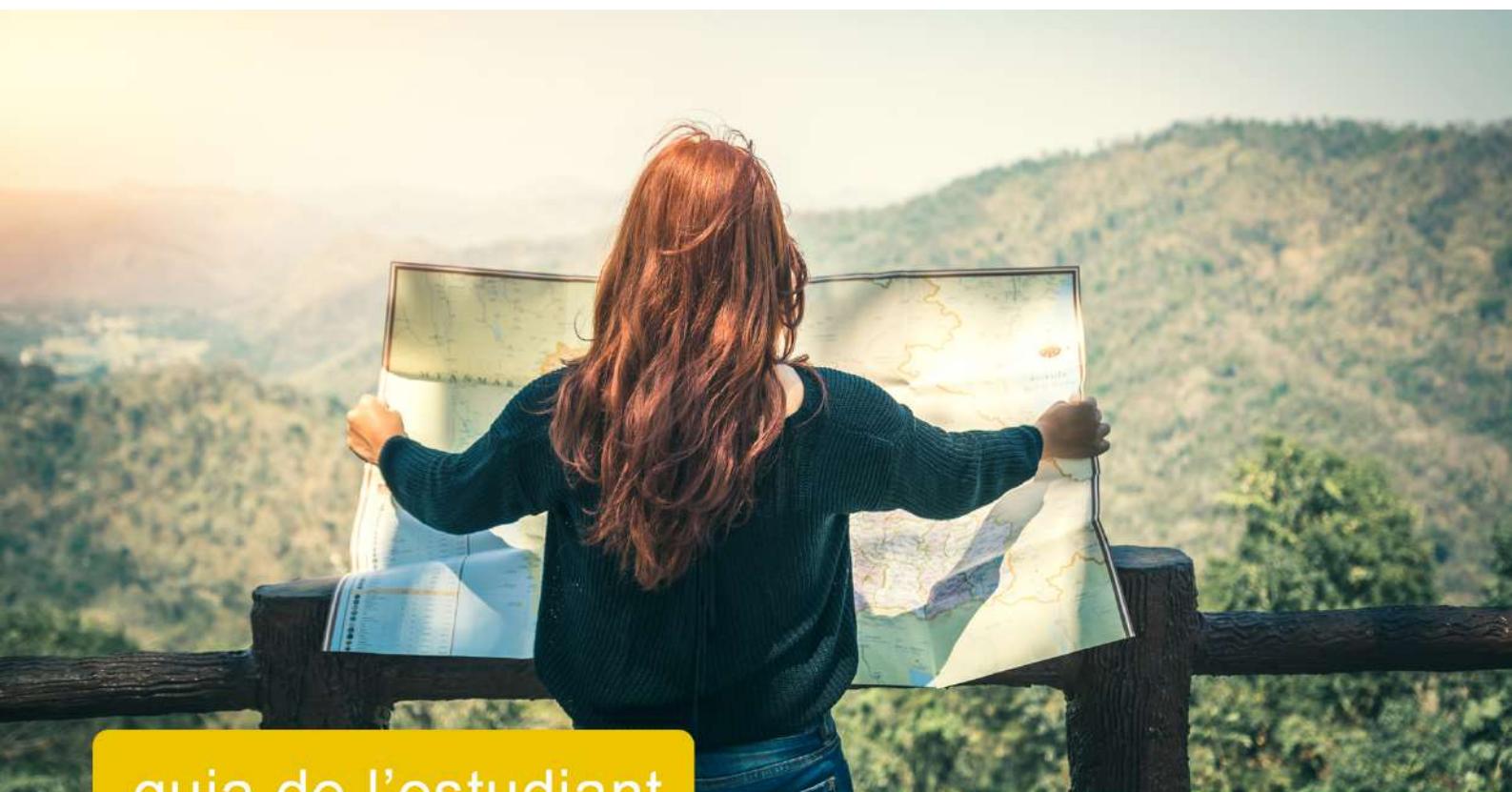


PREPARA'T PER AL FUTUR!
TITULACIÓNS OFICIALS

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

www.osonaformacio.org

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



guia de l'estudiant



L'ateneu

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

Facebook: [@ateneubalenya](#)
Instagram: [@ateneubalenya](#)

HORARI

De dilluns a divendres
de 17 a 20 h.

lateneu@osonaformacio.org



EPA Centelles

C/ Jesús, 25
Centelles
93 881 38 80

Facebook: [@epa.centelles](#)
Instagram: [@epacentelles](#)

HORARI

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

epacentelles@osonaformacio.org



Aula Oberta

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

Facebook: [@aulaobertatona](#)
Instagram: [@aulaobertatona](#)

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 21 de setembre de 2020
al 29 de gener de 2021.

2n QUADRIMESTRE:

De l'1 de febrer de 2021
al 22 de juny de 2021.

DIES FESTIUS:**21 de setembre**

Inici de curs.

12 d'octubre

Festa Nacional d'Espanya.

13 d'octubre

Lliure elecció de Centelles.

1 de novembre

Tots Sants.

30 de novembre

Festa local de Tona.

6 de desembre

Dia de la Constitució.

7 de desembre

Lliure elecció dels 3 pobles.

8 de desembre

Immaculada Concepció.

21 de gener

Festa local de Balenyà.

8 de febrer

Lliure elecció de Centelles.

15 de febrer

Lliure elecció de Tona.

22 de febrer

Lliure elecció de Balenyà.

30 d'abril

Lliure elecció dels 3 pobles.

1 de maig

Dia del Treballador.

24 de maigLliure elecció de Balenyà
i Centelles i festa local de Tona.**22 de juny**

Final de curs.

Setembre 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
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 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
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 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						

Desembre 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	
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 2021

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

Març 2021

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 2021

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 2021

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 2021

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 2021

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
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
PREPARATS PER A SEGUIR EL CURS ONLINE
HORARI DE MATINS I TARDES

INSCRIPCIONS
(CURS 2020-21)
DEL 2 AL 25 DE
SETEMBRE



estudia per al teu futur

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

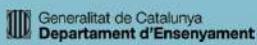
PASSI EL QUE PASSI...
 HI SOM!

INSCRIPCIONS: www.osonaformacio.org
EPA CENTELLES (93 881 38 80 · epacentelles@osonaformacio.org)
AULA OBERTA DE TONA (93 887 07 61 · aulaoberta@osonaformacio.org)

fundació
osona formació
i desenvolupament



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



Consell Comarcal d'Osca

Unió Europea Fons social europeu



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE