



també  
INSCRIPCIONS  
**EN LÍNIA**  
[www.osonaformacio.org](http://www.osonaformacio.org)

# ESCOLES D'ADULTS DE CENTELLES i TONA

**CURSOS I TALLERS**  
**CURS 2022-2023**



CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT D'OSONA SUD  
**WWW.OSONAFORMACIO.ORG**





## presentació

Benvolguda/ut alumna/e,

Encetem un nou curs immersos en una època difícil i plena d'incertesa. Conscients del context actual, hem treballat i treballarem per oferir-te una programació de cursos i tallers il·lusionant i esperançadora, amb nous docents, nous espais i noves propostes que esperem que t'agradin.

**IN**forma't amb nosaltres. Comptem amb tu!

*El Claustre*

Claustre de les Escoles d'Adults de Centelles i Tona

## Condicions de matrícula

**# PREU DE LA MATRÍCULA:** 30€ 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, la matrícula costa 10€.

**# BONIFICACIÓ PER A PAGAMENT ÚNIC:** en els cursos amb 2 quotes, si es fa un pagament únic tindràs descompte.

**# PERÍODES D'INSCRIPCIONS:**

· Del 2 al 16 de setembre de 2022 (1r. quadrimestre).

· Del 9 al 20 de gener de 2023 (2n. quadrimestre).

**# BAIXA:** la baixa per al 2n. quadrimestre cal comunicar-la abans del 5 de gener de 2023.

**# IMPORTANT:** en cas de produir-se una nova situació d'excepcionalitat, 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

4 formació reglada

6 idiomes

11 informàtica

15 tallers

“

*L'ensenyament que deixa empremta no és el que es fa de cap a cap, sinó de cor a cor.*

Howard G. Hendricks “



## 1r QUADRIMESTRE:

Del 19 de setembre de 2022  
al 27 de gener de 2023.

## 2n QUADRIMESTRE:

Del 30 de gener de 2023  
al 22 de juny de 2023.

## DIES FESTIUS:

12 d'octubre

Festa Nacional d'Espanya.

31 d'octubre

Lliure elecció Centelles i Tona.

1 de novembre

Tots Sants.

30 de novembre

Festa local de Tona.

6 de desembre

Dia de la Constitució.

8 de desembre

Immaculada Concepció.

9 de desembre

Lliure elecció Centelles i Tona.

13 de febrer

Lliure elecció de Centelles.

20 de febrer

Lliure elecció de Tona.

17 de març

Lliure elecció de Centelles.

28 d'abril

Lliure elecció de Tona.

2 de maig

Lliure elecció de Centelles.

29 de maig

Festa local de Centelles i Tona.

| Setembre 2022 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| DL            | DT | 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 2022 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| DL           | DT | 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 2022 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| DL            | DT | 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 2022 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| DL            | DT | 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 2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| DL         | DT | 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 2023 |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| DL          | DT | 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 2023 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| DL        | DT | 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 2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| DL         | DT | 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 2023 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| DL        | DT | 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 2023 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| DL        | DT | 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 |    |    |



## EPA Centelles

C/ Jesús, 25 · Centelles  
epacentelles@osonaformacio.org  
93 881 38 80

Facebook: @epa.centelles  
Instagram: @epacentelles

Dilluns i dijous: de 9 a 13 h.  
Dimarts, dimecres i dijous:  
de 16 a 19 h.



## Aula Oberta

C/ Nou, 3, 2n (Can Licus) · Tona  
aulaoberta@osonaformacio.org  
93 887 07 61

Facebook: @aulaobertatona  
Instagram: @aulaobertatona

Dilluns, dimecres i dijous:  
de 9 a 13 h. i de 15 a 20 h.  
Dt: de 15 a 20 h. Dv: de 9 a 13 h.





Inscripcions  
en línia

[www.osonaformacio.org](http://www.osonaformacio.org)

formació reglada

## Formació instrumental

L'objectiu d'aquests estudis és que les persones adultes aprenguin català, castellà, matemàtiques i medi natural, social i cultural, de manera transversal. Es distribueixen en quatre nivells possibles.

**Preu:** 2 quotes de 33€ | **Cal prova de nivell**

*Per a qui vulgui aprendre a llegir, escriure i fer càlculs.*

## ESO + COMPETIC

DOBLE TÍTULACIÓ

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 de COMPTIC 1 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:** Consultar preu.

*Per a qui no tingui el GESO i faci 17 anys l'any de la prova.*

**Pots obtenir fins a 2 punts més a la nota final.**

### CENTELLES

N1: Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

N2: Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

N3: Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

### TONA

N1: Dl. i dc. de 15 a 16.30 h.

N2: Dl. i dc. de 15 a 16.30 h.

N3: Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

### CENTELLES

GESO 1 i GESO 2

Matins a partir de les 9 h.

### TONA

GESO 1 i GESO 2

Tardes a partir de les 15 h.

### CENTELLES

Matins a partir de les 9 h.

### TONA

Tardes a partir de les 15 h.



## CENTELLES

Tardes: De dl. a dj. a partir de les 15 h.

## TONA

Matins: De dl. a dj. a partir de les 9 h.

## CENTELLES

Tardes: De dl. a dj. a partir de les 15 h.

## TONA

Matins: De dl. a dj. a partir de les 9 h.

## CENTELLES

(Amb hora concertada)

DATES MATRICULACIÓ:

Del 2 al 8 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€

*Per a persones que tenen 19 anys o més (o els compleixen l'any 2023) i no tinguin aquestes titulacions: GESO, Batxillerat o un cicle formatiu de Grau Mitjà.*

**Pots obtenir fins a 2 punts 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€ + 70€ de l'assignatura de Comen-  
tari de Text.

*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/les 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  
en línia

www.osonaformacio.org

## idiomes

**Català A1** CERTIFICAT OFICIAL

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

**Preu:** 2 quotes de 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!

**Preu A2:** 2 quotes de 62€ | **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!

**Preu:** 2 quotes de 156€ | **Cal prova de nivell**

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

**CENTELLES**

Dl. i dc. de 20 a 21.30 h.

Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

**TONA**

Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.

Dl. i dc. de 20 a 21.30 h.

Dt. i dj. de 9 a 10.30 h.

Dt. i dj. de 20 a 21.30 h.

**CENTELLES**

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

**TONA**

A2: Dt. i dj. de 19.30 a 21.30 h.

**EN LÍNIA**

A2 CONVERSA: Dt. i dj.   
de 15 a 16.30 h.

**CENTELLES**

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

**TONA**

Dl. i dc. de 15 a 17 h.



**EN LÍNIA**

Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

**EN LÍNIA**

Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

**TONA**

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

**TONA**

Dt. de 15.30 a 16.30 h.

## 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 217€ | **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.*

## Català C2

**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 C2 de català!

**Preu:** 2 quotes de 217€ | **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 C2.*

## Castellà A1

**CERTIFICAT OFICIAL**

En aquest curs podràs aprendre castellà des de zero i anar adquirint els coneixements bàsics de la llengua, de mica en mica.

**Preu:** 2 quotes de 36€

*Per a persones sense cap coneixement de la llengua castellana.*

## 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.

*Per començar a parlar el català d'una forma dinàmica i amena.*

### Parelles lingüístiques

Programa que es fa conjuntament amb el CPNL d'Osona i que consisteix en practicar català a través de la conversa.

**Preu:** Gratuït.**CENTELLES**

Demana més informació.

### Barbarismes en català

'Adelantes' cotxes, neteges 'al-fombres' i tires la 'bassura'? Això és el 'colmo'! Evita ser un/a bàrbar/a de la llengua!

**Preu:** 47€ (4 SESSIONS)

Dt. i dj. del 19 a 21 h.

**EN LÍNIA**

### Nova normativa catalana

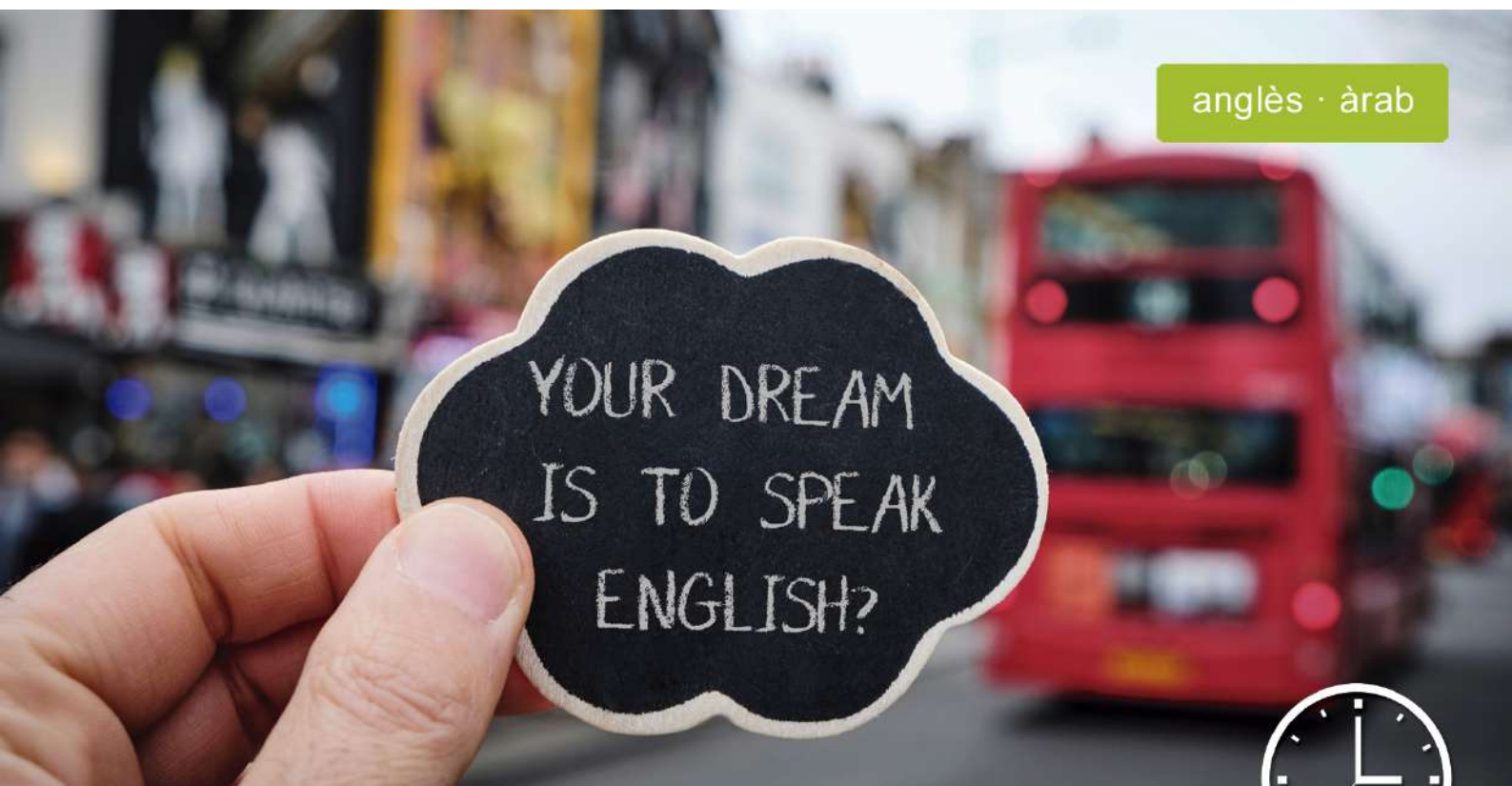
Ets un/a nostàlgic/a dels accents diacrítics? Segueixes accentuant el 'sóc', la 'bóta' i el 'dóna'? Noooooooooo!

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

**EN LÍNIA**





## 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 133€

*Per a gent amb cap o poc coneixement de la 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 177€ | **Cal prova de nivell**

*This course is for students who have reached level A1.*

## Anglès B1 **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 B1.1:** 2 quotes de 177€

**Preu B1.2:** 2 quotes de 194€

**Preu B1:** 2 quotes de 194€

**Cal prova de nivell**

*This course is for students who have reached level A2.*

### CENTELLES

A1: Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

A1: Dt. i dj. de 9.30 a 11 h.

### TONA

A1: Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

A1.2: Dt. i dj. de 17 a 18.30 h.

### CENTELLES

A2.1: Dt. a dj. de 19 a 21 h.

A2.2: Dl. i dc. de 20 a 22 h.

### CENTELLES

B1.1: Dl. i dc. de 9.30 a 11 h.

B1.2: Dl. i dc. de 18 a 20 h.

### TONA

B1: Dt. i dj. de 19 a 21 h.



**CENTELLES**

Dt. i dj. de 17 a 19 h.

**TONA**

Dl. i dc. de 18 a 20 h.

**CENTELLES**

A2: Dl. i dc. de 18.30 a 20 h.

**TONA**

A2: Dl. i dc. d'11 a 12.30 h.

B2: Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.

**EN LÍNIA**

B2: Dc. de 19 a 20.30 h.

**TONA**

N1/N2: Dv. de 19.30 a 21 h.

## Anglès B2

**PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

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

**Preu:** 2 quotes de 243€ | **Cal prova de nivell***This course is for students who have reached level B1.*

## Anglès conversa

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 A2:** 2 quotes de 133€**Preu B2:** 2 quotes de 166€*Students who have reached at least level A1 or B1.*

## Àrab N1 i N2

Ens iniciarem en la llengua i la cultura àrab, a partir de l'alfabet i les expressions més essencials.

**Preu:** Gratuït | **Cal comprar el llibre***Per iniciar-se en la llengua àrab i en la seva cultura.*

## Anglès de negocis

Necessites escriure i parlar l'anglès a la feina? T'ajudem a treballar i a dominar el vocabulari bàsic i indispensable per tenir un bon *Business English*. *Improve your English for the workplace and learn about business topics to help you work more effectively!*

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)**EN LÍNIA**3 TORNOS: 18 octubre | 10 gener | 11 abril  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

## Anglès per a viatgers

Si t'agrada viatjar i entendre't amb persones i cultures d'arreu del món, aquest és el teu curs! Fes que els teus viatges siguin més fàcils i enriquidors aprofundint en aquells aspectes gramaticals i de vocabulari específics per als autèntics rodamons.

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)**EN LÍNIA**3 TORNOS: 15 novembre | 14 febrer | 9 maig  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.





## Francès A1 **CERTIFICAT OFICIAL**

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 133€

*Per a gent sense cap coneixement de la llengua francesa.*

## Francès A2.1 **CERTIFICAT OFICIAL**

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

**Preu:** 2 quotes de 177€ | **Cal prova de nivell**

*Per a qui vulgui perfeccionar la llengua francesa.*

### CENTELLES

Dt. i dj. de 17.30 a 19 h.

### TONA

Dt. i dj. de 18.30 a 20 h.

### CENTELLES

Dt. i dj. de 19 a 21 h.

**AJUNTAMENTS, ESCOLES, EMPRESES, ASSOCIACIONS...**

## CURSOS A MIDA

ENS ADAPTEM A LES NECESSITATS FORMATIVES  
DELS TEUS TREBALLADORS / ASSOCIATS... CONTACTA'NS!



[fundacio@fundacioosona.org](mailto:fundacio@fundacioosona.org) · 93 881 35 94



CATALÀ  
ANGLÈS  
INFORMÀTICA  
COMPETIC  
ACTIC  
COMPTABILITAT





#### 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.

## informàtica

### Informàtica nivell inicial (sènior)

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

**Preu:** 2 quotes de 88€ \*

*Per a majors de 65 anys sense coneixements d'informàtica.*

### Informàtica nivell mitjà (sènior)

Curs subvencionat de continuació del nivell inicial sènior. Per a persones que vulguin ampliar coneixements en l'ús de les TIC.

**Preu:** 2 quotes de 111€ \* | **Cal prova de nivell**

*Per a majors de 65 anys amb coneixements mínims d'informàtica.*

### Informàtica nivell avançat (sènior)

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

**Preu:** 2 quotes de 173€ \* | **Cal prova de nivell**

*Per a majors de 65 anys amb coneixements d'informàtica.*

\* El preu del curs està subvencionat. Per accedir-hi cal tenir 65 anys o més i el carnet de jubilat/da. En cas contrari, es pagarà el preu normal. Consulta-ho a la secretaria de les escoles.



## 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 243€ | **Cal prova de nivell**

*La superació d'aquest nivell acredita el 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 243€ | **Cal prova de nivell**

*La superació d'aquest nivell acredita el 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 238€ | **Cal prova de nivell**

*La superació d'aquest nivell acredita el certificat COMPETIC nivell 3, equivalent al certificat ACTIC avançat.*

### CENTELLES

Dl. i dc. de 18.30 a 20.30 h.

### TONA

Dt. i dj. de 20 a 22 h.

### EN LÍNIA

Dt. i dj. de 17 a 19 h.



### EN LÍNIA

Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.



## Google Fotos

Aprèn a utilitzar des de zero aquesta aplicació informàtica d'intercanvi de fotografia i de vídeo, i servei d'emmagatzematge de Google.

**Preu:** 47€  
(4 SESSIONS)

**EN LÍNIA**  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

## Canva

Descobreix com funciona aquest lloc web d'eines de disseny gràfic emergent. Una bona alternativa al GIMP i al Photoshop.

**Preu:** 47€  
(4 SESSIONS)

**EN LÍNIA**  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

## Google Drive

Gestiona, desa i comparteix tot tipus d'arxius amb aquesta eina en línia. Crea documents, fulls de càlcul i presentacions de contingut.

**Preu:** 47€  
(4 SESSIONS)

**EN LÍNIA**  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.



**CENTELLES**

Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

**TONA**

Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

**TORN 1:**

D'octubre a desembre 2022.

**TORN 2:**

De març a juny de 2023.

**EN LÍNIA**

Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

**TORN 1:**

De gener a març de 2023.

**TORN 2:**

De març a juny de 2023.

**EN LÍNIA**

Dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

**TORN 1:**

De gener a març de 2023.

**TORN 2:**

De març a juny de 2023.

**CENTELLES**

Dc. de 15 a 17 h.

Dv. de 9 a 11 h.

**ACTIC bàsic** PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Curs de preparació per a la prova per obtenir el certificat ACTIC (Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació) en el seu nivell bàsic. Puntua per al cos de funcionariat.

**Preu:** 1 quota de 209€ | **Cal prova de nivell**

*També per a treballadors municipals o de l'administració (ajuntaments, escoles...)*

**ACTIC mitjà** PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Curs de preparació per a la prova per obtenir el certificat ACTIC (Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació) en el seu nivell mitjà. Puntua per al cos de funcionariat.

**Preu:** 1 quota de 209€ | **Cal prova de nivell**

*També per a treballadors municipals o de l'administració (ajuntaments, escoles...)*

**ACTIC mitjà (C6 i C7)** PPO

Curs de preparació per a la prova per obtenir el certificat ACTIC (Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació) en el seu nivell mitjà. Puntua per al cos de funcionariat. Ens centrarem en les competències de full de càlcul i base de dades.

**Preu:** 1 quota de 209€ | **Cal prova de nivell**

*També per a treballadors municipals o de l'administració (ajuntaments, escoles...)*

**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 funcionariat.

**Preus:**

Nivell bàsic: 20,15€

Nivell mitjà: 26,80€

Nivell avançat: 33,45€

*Per a persones que vulguin ampliar les seves competències digitals i el seu currículum.*



informàtica



## Domina el teu mòbil N1 i N2

Tens un mòbil i no l'aprofites? No saps gaire com funciona? Vine a treure rendiment del teu *smartphone*! T'ensenyarem les aplicacions bàsiques que has de conèixer i dominar. Hi ha 2 nivells.

**Preu N1 i N2:** 1 quota de 60€ (6 SESSIONS)  
*Per a gent amb poca pràctica amb el mòbil.*



**CENTELLES**

Dl. i dc. de 12 a 13.30 h.

Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

**TONA**

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

### Compres segures en línia

Dues de cada tres persones que utilitzen Internet realitzen compres en línia. Tu encara no?

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)

**EN LÍNIA**

3 TORNOS: 18 octubre | 10 gener | 11 abril  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

### Manteniment de l'ordinador

Veurem com instal·lar un antivirus, eines de restauració, gestionar l'administrador de tasques, etc.

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)

**EN LÍNIA**

3 TORNOS: 18 octubre | 10 gener | 11 abril  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

### Informàtica per a famílies

Domina les eines bàsiques digitals que utilitzen els teus fills i filles en la seva formació diària.

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)

**EN LÍNIA**

3 TORNOS: 18 octubre | 10 gener | 11 abril  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

### Programes per a videoconferències

Amb la nova realitat és imprescindible saber-te comunicar a distància. No et quedis *offline*.

**Preu:** 93€ (8 SESSIONS)

**EN LÍNIA**

3 TORNOS: 18 octubre | 10 gener | 11 abril  
Dt. i dj. de 19 a 21 h.





Inscripcions  
**en línia**  
[www.osonaformacio.org](http://www.osonaformacio.org)



## tallers corporals i de benestar

**TONA**  
**MURIEL CASALS**  
(Màxim 10 persones)  
Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.

**PERE DEVESA**  
Dt. i dj. de 10.30 a 11.30 h.

**TONA**  
**MURIEL CASALS**  
(Màxim 10 persones)  
Dt. de 19.30 a 20.30 h.

**CENTELLES**  
Dc. de 18 a 19.30 h.  
**TONA**  
Dj. de 18 a 19.30 h.

### 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 Muriel Casals:** 2 quotes de 184€

**Preu Pere Devesa:** 2 quotes de 153€

*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 92€

*Per a qui vulgui enfortir el sòl pèlvic.*

### Microgimnàstica

Mètode terapèutic que, englobat en el Sistema ARC, restaura l'equilibri corporal. La seva pràctica proporciona la flexibilitat i el to adequats a les nostres estructures musculars i a les articulacions, reduint les tensions i retornant la vitalitat al nostre organisme.

**Preu:** 2 quotes de 138€

*Per a qui vulgui millorar la flexibilitat i el to muscular.*





## loga

Busquem ser conscients de les nostres tensions físiques i mentals. Això ho podem fer treballant amb un gran ventall d'exercicis corporals i seguint una respiració lenta i regular. El loga és un treball d'integració entre cos i ment.

**Preu:** 2 quotes de 92€

*Per a tothom que vulgui estar millor físicament i mentalment.*

## Teràpia Gestalt

Vols descobrir la teva millor versió? Vols gaudir del que ets? Vols aprendre a gestionar les situacions que vius? Vols millorar les teves relacions? Tens totes les eines dins teu per aconseguir-ho.

**Preu:** 1 quota de 95€ | 12 SESSIONS

*Una oportunitat per descobrir-te, estimar-te, respectar-te i transformar-te.*

## Una farmaciola a la teves mans (Jin Shin Jyutsu)

La salut és el nostre estat natural. Tenim la capacitat de tornar a l'equilibri cada vegada que el perdem, el cos sap com i ens guia si estem disposats a escoltar-lo. Vols aprendre a cuidar-te a través de les pròpies mans mitjançant el Jin Shin Jyutsu?

**Preu:** 1 quota de 50€ | 6 SESSIONS

*Taller vivencial i pràctic per millorar el benestar físic, emocional i mental.*

### CENTELLES

Dl. de 20.30 a 21.30 h.

Dt. de 19.30 a 20.30 h.

Dt. de 20.30 a 21.30 h.

Dj. de 19 a 20 h.

Dj. de 20.30 a 21.30 h.

### TONA

Dl. de 18.30 a 19.30 h.

Dl. de 19.45 a 20.45 h.

Dt. de 18 a 19 h.

Dv. de 9 a 10 h.

### CENTELLES

Dl. de 19 a 20.30 h.

### CENTELLES

Dl. de 17.30 a 19 h.

### TONA

Dj. de 17.30 a 19 h.





## tallers creatius

### TONA

Dt. de 15 a 17 h.

Dj. de 10 a 12 h.

### CENTELLES

DI. de 17 a 19 h.

DI. de 19 a 21 h.

Dt. de 19 a 21 h.

Dc. de 17 a 19 h.

Dc. de 19 a 21 h.

Dj. de 19 a 21 h.



### CENTELLES

DI. de 18.30 a 20.30 h.

Dt. de 10 a 12 h.

Dt. de 19 a 21 h.

Dj. de 10 a 12 h.

Dj. de 19 a 21 h.



### CENTELLES

DI. de 15 a 17 h.

DI. de 17 a 19 h.

Dc. de 15 a 17 h.

## Dibuix i pintura

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

**Preu Tona:** 2 quotes de 153€ (2h/set.) (Màxim 10 persones)

**Preu Centelles (INSCRIPCIONS: [www.artscentelles.cat](http://www.artscentelles.cat)):**

2 quotes de 120€ (2 h/set.) | 2 quotes de 180€ (4 h/set.)

*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 (INSCRIPCIONS: [www.artscentelles.cat](http://www.artscentelles.cat)):**

2 quotes de 120€ (2 h/set.) | 2 quotes de 180€ (4 h/set.)

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

## Patchwork

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

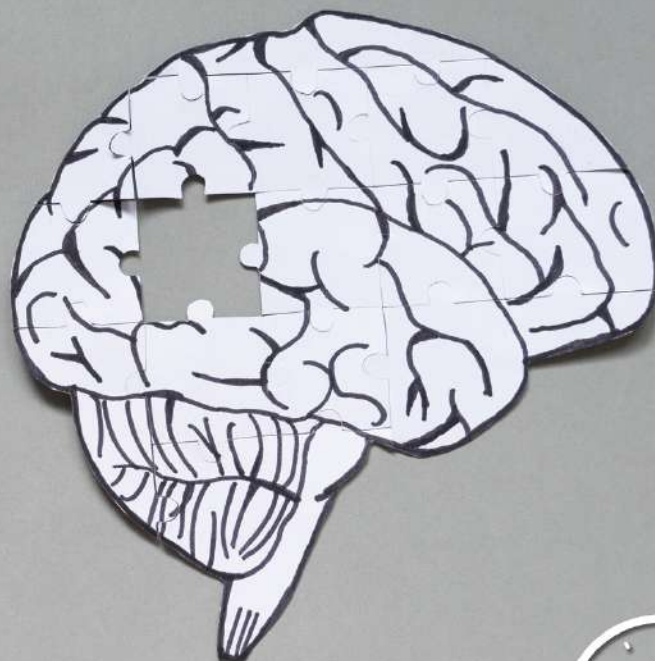
**Preu:** 1 quota de 20€

*Deixa anar la teva imaginació i crea composicions amb teles increïbles.*



Inscripcions  
**en línia**

[www.osonaformacio.org](http://www.osonaformacio.org)



**altres**

## Estimulació de la memòria

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

**Preu:** 2 quotes de 86€

*Per a persones que vulguin exercitar i estimular la memòria.*

## Informàtica per a la memòria

Vols exercitar la memòria a través de la informàtica? En aquest curs treballarem amb exercicis que ens permetran reforçar aspectes de la memòria com la percepció, la memòria espacial i de treball, l'atenció, l'orientació i la planificació.

**Preu:** 2 quotes de 86€

*Per a majors de 65 anys amb coneixements mínims d'informàtica.*

## Recupera la il·lusió!

La vida no és fàcil i a vegades ens oblidem del que és important: riure, gaudir i compartir. Necessitem connectar amb un/a mateix/a per recuperar l'alegria, connectar amb els altres per sentir la companyia, i confiar de nou amb la vida per trobar nous al·licients.

**Preu:** 1 quota de 95€ | 12 SESSIONS

*Taller de dinàmiques de grup, jocs i propostes de desenvolupament personal per a conèixer-se millor.*

**TONA**

Dt. de 18 a 19.30 h.

Dc. de 18 a 19.30 h.

Dj. de 18 a 19.30 h.

**TONA**

Dt. de 16.30 a 18 h.

**TONA**

Dj. de 19 a 20.30 h.



**CENTELLES**

Dl. de 15 a 16.30 h.

Dc. de 12 a 13.30 h.

**CENTELLES**

Dt. i dj. de 15 a 17 h.

**TONA****TASTET BÀSIC (15 hores)**

10 SESSIONS

Dl. i dc. de 17.30 a 19 h.

**CURS BÀSIC (30 hores)**

20 SESSIONS

Dl. i dc. de 17.30 a 19 h.

**CENTELLES**

Dt. de 19 a 21 h.

(12 SESSIONS)

**TONA****OPCIÓ A (EN LÍNIA)**

4 SESSIONS

**OPCIÓ B (PRESENCIAL)**

4 SESSIONS

## Tràmits administratius/laborals

Servei d'assessorament de tràmits digitals (treure un certificat digital, reservar cita pel DNI, cl@ve, Dardo, etc.) i també de suport per a gent sense feina (confeccionar o actualitzar el CV, presentar-lo, etc.).

**Preu:** Gratuït.*Per a gent amb poca pràctica amb tràmits administratius.*

## Curs de gestió i administració d'empreses

Fes els primers passos en Gestió Administrativa. Treballarem la documentació relacionada amb la compra-venda de bens i serveis, la comptabilitat, i coneixerem quines són les obligacions fiscals bàsiques.

**Preu:** 1 quota de 168€*Per a gent que vulgui iniciar-se en la gestió administrativa.*

## Llengua de signes LSC

No totes les persones ens comuniquem de la mateixa manera. Aprèn la llengua de signes en català.

**Preu tastet bàsic:** 60€ | **Preu curs bàsic:** 95€*Per a persones curioses que vulguin aprendre i practicar la llengua de signes catalana.*

## Aproximació a la música clàssica dels segles XX i XXI

Partint del context històric de cada període i amb una guia d'audició ben seleccionada, entendrem perquè la música dels segles XX i XXI sona tan diferent a la de les èpoques anteriors.

**Preu:** 1 quota de 153€*Aprendrem a escoltar aquesta música nova per tal d'entendre millor on som.*

## Producció musical

Fes la teva pròpia música amb programari lliure i sense la necessitat d'haver tocat mai cap instrument. Et donem les eines per fer la música que vols.

**Preu:** 45€ (5 o més alumnes) | 57€ (4 alumnes) | 75€ (3 alumnes)*Per a gent creativa amb interessos musicals.*



GRUPS REDUÏTS  
ATENCIÓ PERSONALITZADA  
SEGUIMENT INDIVIDUAL  
HORARI DE MATINS I TARDES

INSCRIPCIONS  
PER AL CURS  
2022-2023  
OBERTES!



## PREPARA'T PER AL FUTUR! TITULACIONS OFICIALS

GESD + ACTIC  
COMPETIC D, 1 i 2  
(PREPARACIÓ) ACCÉS GRAU MITJÀ i SUPERIOR  
(PREPARACIÓ) ACCÉS UNIVERSITAT

CATALÀ A1, A2 i B1  
CATALÀ B2, C1 i C2 (PREPARACIÓ)  
ANGLÈS A1, A2  
ANGLÈS B1, B2 (PREPARACIÓ)

forçat  
osona formació  
i desenvolupament



AJUNTAMENT D'OSONA



AJUNTAMENT DE TONA

centre de formació permanent d'osona sud · [www.osonafornacio.org](http://www.osonafornacio.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  
L'FSE inverteix en el teu futur



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE