



**El Lledoner**  
Pl. Cinco Pinos, núm.1  
08100 - Mollet del Vallès  
Tel. 93 579 09 66  
ellledoner@molletvalles.cat

**L'Ateneu Gran**  
C. Gaietà Vinzia, núm. 3  
08100- Mollet del Vallès  
Tel. 93 593 20 08  
ateneugran@molletvalles.cat

DATES I HORARIS D'INSCRIPCIÓ

Del 28 de gener al 7 de febrer de 2025  
El Lledoner, de 9.30 h a 13 h i de 15 h a 20 h  
L'Ateneu Gran, de 15.15 h a 20 h

PREUS

**Cursos quadrimestrals: 65 €**  
**Preu tallers monogràfics: 17 €**  
Festius: del 14 al 21 d'abril  
1 i 2 de maig

BONIFICACIONS DELS CURSOS QUADRIMESTRALS

Per a l'assistència a cursos de formació no reglada de la xarxa de centres cívics i equipaments culturals i de Gent Gran, les persones inscrites podran gaudir d'una sèrie de bonificacions, que es calculen en base al nombre de membres de la unitat familiar i del llindar de renda anual. En la següent taula queden reflectits els llindars de renda segons el nombre de membres de la unitat familiar, que s'utilitzen per calcular el tant per cent de bonificació:

| MEMBRES DE LA UNITAT FAMILIAR | LLINDARS DE RENDA ANUAL |           |           |           |
|-------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                               | A                       | B         | C         | D         |
| 1                             | 9.452,85                | 13.257,30 | 15.512,30 | 18.192,10 |
| 2                             | 12.851,90               | 15.935,36 | 18.644,38 | 21.913,94 |
| 3                             | 16.924,00               | 20.875,32 | 24.424,14 | 28.576,25 |
| 4                             | 20.413,00               | 25.177,87 | 29.458,12 | 34.466,01 |
| 5                             | 22.350,00               | 27.568,17 | 32.254,77 | 37.738,10 |
| 6                             | 25.450,30               | 31.392,66 | 36.729,42 | 42.973,44 |
| 7                             | 27.912,90               | 34.425,38 | 40.271,85 | 47.118,08 |

Tants per cent de bonificacions:

| RENDA FAMILIAR | Menor o igual a A | Entre A i B | Entre B i C | Entre C i D |
|----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|
| BONIFICACIÓ    | 90%               | 75%         | 60%         | 45%         |

Preus dels cursos trimestrals una vegada aplicat el tant per cent de bonificació corresponent:

|                        | PREU CURSOS QUADRIMESTRALS SEGONS BONIFICACIÓ |             |             |             |
|------------------------|-----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| LLINDAR RENDA FAMILIAR | Menor o igual a A                             | Entre A i B | Entre B i C | Entre C i D |
| PREU                   | 6,50 €                                        | 16,25 €     | 26,00 €     | 35,75 €     |

Normes d'aplicació d'aquesta bonificació:

- La persona beneficiaria de la bonificació o qualsevol altre membre de la unitat familiar no podran disposar de cap més immoble, llevat d'un aparcament i un traster, considerat com a part de l'habitatge habitual
- La persona beneficiaria de la bonificació haurà d'estar empadronada o haurà sol·licitat l'empadronament i residir efectivament a Mollet del Vallès en el moment de la inscripció.
- El percentatge de reducció sobre el preu s'estableix en funció dels ingressos bruts anuals i del nombre de persones que componen la unitat familiar.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ PER ACCEDIR A LA BONIFICACIÓ

En cas que compleixis els requisits econòmics per tenir dret a la bonificació, cal que tinguis en compte que no cal aportar documents, en compliment de les lleis 39/2015 i 40/2015. Les persones interessades tenen dret a no presentar dades i documents que ja es troben en poder de les administracions públiques, i que són consultables a través dels sistemes electrònics habilitats a l'efecte. Les administracions públiques estan obligades a relacionar-se entre si per mitjans electrònics, per millorar l'eficiència, la qualitat dels serveis públics, la seguretat jurídica, la transparència i l'accessibilitat. Cal que l'interessat hagi d'expressat el seu consentiment a que siguin consultats o recavats els esmentats documents, única i exclusivament a efectes d'aquest tràmit. Excepcionalment, si les administracions públiques no poden accedir a aquests documents, poden demanar-los a l'interessat la seva aportació. A l'efecte de declarar que compleixes els requisits exigits per tenir dret a la bonificació del preu públic del curs al qual et vols inscriure, en el moment de la inscripció presencial o en línia, cal que signis el document de Declaració responsable, així com d'una autorització per tal que l'Administració pugui fer la comprovació de la veracitat de les dades .

DEVOLUCIONS

Segons l'Ordenança de preus públics núm. 3.3: preu públic per la prestació dels serveis culturals i de temps lliure, únicament es retornarà l'import dels diners de la matrícula, en cas de causa justificada que es pugui acreditar i sempre que aquesta acreditació es presenti com a límit màxim una setmana abans de començar el curs. En aquest cas, cal fer una sol·licitud a través de la seu electrònica del web municipal. En cas que el curs s'anul·li per manca d'inscripcions, es farà la devolució d'ofici, és a dir, sense que la persona que ha fet el pagament de la matrícula hagi de demanar-la. En cas de suspensió del curs derivada de la situació sanitària, les activitats i els cursos de pagament continuaran, segons la tipologia, en format en línia o per mitjà d'altres sistemes, que permetin a l'alumnat continuar gaudint de les activitats en què cada persona s'ha inscrit. La substitució de les classes presencials per aquests altres formats no implicarà cap devolució dels imports satisfets, ja que s'entén que els nous formats garantirán la finalització dels cursos.

TALLERS PER A LA GENT GRAN

hivern 2025



## Habilitats personals

### Lectoescriptura

Perquè mai és tard per aprendre a llegir i a escriure en castellà.  
M Enrique Carro  
D A partir del 12 de febrer de 2025  
H Dimecres, de 16.30 h a 18 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Gratuïta (14 sessions)

### Iniciació al *fengshui*

Aconsegueix l’equilibri i l’harmonia per sentir-te bé a casa teva seguint la filosofia del *fengshui*. Coneix els colors que ens fan sentir bé i aprèn com distribuir els elements de la teva llar per omplir-te d’energia positiva.  
M Maite Otero (V)  
D A partir del 19 de febrer de 2025  
H Dimecres, de 17.30 h a 18.45 h  
LI **El Lledoner**  
Q Gratuït (10 sessions)

## Expressió

### Ball en línia (*line dance*)

Aprèn a ballar en línia diferents estils musicals com la salsa, el *country* o el pas doble. Reforçaràs la memòria, la coordinació i gaudiràs del ball sense parella.  
M Angie Calderón  
D A partir del 10 de febrer de 2025  
H Dilluns, de 18.30 h a 20 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Pintar amb llana **NOU!**

Aprèn el mètode *punch needel* o agulla màgica, que et permetrà crear un quadre en el qual teixiràs i tocaràs els colors creant el teu propi disseny únic amb llanes.  
M Pablo del Pozo  
D A partir del 24 de febrer de 2025  
H Dilluns, de 17.30 h a 19 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (4 sessions)

## Humanitats

### El cinema, reflex de les nostres pors **NOU!**

Coneix com el cinema fantàstic i de terror ha mostrat les

nostres pors i ha reflectit els temors socials lligats als moments històrics concrets en diferents èpoques. Repassarem, també, com han evolucionat el gènere i els efectes visuals, i coneixerem algunes anècdotes dels rodatges.  
M Judith Vives  
D A partir del 24 de març de 2025  
H Dilluns, de 18 h a 19.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (4 sessions)

### El romànic hispànic seguint el camí de Sant Jaume **NOU!**

Descobreix l’arquitectura, l’escultura i la pintura del romànic hispànic, el romànic ple i els canvis des de Catalunya a Galícia del tardoromànic, tot seguint el recorregut del Camí de Sant Jaume.  
M Joaquim Pifarré (V)  
D A partir del 18 de març de 2025  
H Dimarts, de 18.15 h a 19.30 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Gratuït (4 sessions)

### Els secrets amagats dels quadres

Vols saber quines històries i significats s’amaguen darrere dels quadres? Quins missatges ens volien transmetre els artistes?  
Aprèn a mirar un quadre i a investigar què hi ha darrere d’un paisatge o un retrat.  
M Pablo del Pozo  
D A partir de l’11 de febrer de 2025  
H Dimarts, de 18.15 h a 19.45 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (4 sessions)

### Escriu la teva història

Si t’agrada escriure i vols fer-ho d’una manera creativa, aquest és el teu taller. Podràs escriure el teu relat de ficció o la teva història de vida. Aprenderàs tècniques narratives que t’ajudaran a construir una trama, els personatges, la veu del narrador, el ritme narratiu, etc.  
M Enrique Carro  
D A partir de l’12 de febrer de 2025  
H Dimecres, de 18 h a 19.30 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

## Salut i creixement personal

### Ioga

Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment.  
M Jéssica Entrena

D A partir del 10 de febrer de 2025  
H Dilluns, de 9.30 h a 11 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Ioga i meditació

Aconsegueix un equilibri entre el teu cos i la teva ment. Combinarem la pràctica de ioga i la meditació guiada.  
M Jéssica Entrena  
D A partir del 10 de febrer de 2025  
H Dilluns, d’11 h a 12.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Activa’t i estira’t

Aprèn a fer exercicis i estiraments suaus, que et conviden a moure tot el cos i a millorar la teva flexibilitat.  
M Albert Tort  
D A partir de l’11 de febrer de 2025  
H Dimarts, de 9.30 h a 11 h  
H Dimecres, d’11 h a 12.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Gimnàstica hipopressiva i *core*

Practica exercicis per reforçar la faixa abdominal i prevenir la caiguda dels òrgans interns, a partir d’un treball integral dels músculs abdominals, lumbars, de la pelvis, el glutis i la musculatura profunda de la columna.  
M Miguel Ángel Giovannini  
D A partir del 11 de febrer de 2025  
H Dimarts, d’11 h a 12.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Tonificació sènior

Entrena, amb exercicis de tonificació o amb manuelles i petit material, per enfortir els músculs i prevenir el desgast d’ossos. La pèrdua de massa muscular és un procés natural de l’envelliment del cos.  
M Albert Tort  
D A partir del 12 de febrer de 2025  
H Dimecres, de 9.30 h a 11 h  
H Dijous, de 9.30 h a 11 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Gimnàstica funcional

Aconsegueix un millor benestar físic i mental amb exercicis de força, resistència, velocitat i flexibilitat, adaptats al teu ritme.  
M Miguel Ángel Giovannini  
D A partir del 13 de febrer de 2025  
H Dijous, d’11 h a 12.30 h

LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Equilibri

Pren consciència corporal a través d’exercicis del mètode Pilates i millora la teva higiene postural.  
D A partir del 14 de febrer de 2025  
H Divendres, de 9.30 h a 11 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Equilibri suau

Pren consciència corporal a través d’exercicis del mètode Pilates, amb una intensitat moderada, i millora la teva higiene postural.  
D A partir del 14 de febrer de 2025  
H Divendres, d’11 h a 12.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Mantenim a ratlla la inflamació **NOU!**

Aprèn quins aliments afavoreixen les nostres digestions i ens ajuden a evitar la inflamació del nostre cos.  
M Laia Oller  
D A partir del 7 d’abril de 2025  
H Dilluns, de 17.30 h a 19 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (4 sessions)

### Riure per reviure

Comparteix una experiència de grup basada en els principis de la intel·ligència emocional, l’humor i el pensament positiu.  
M Laia Barri  
D A partir del 11 de febrer de 2025  
H Dimarts, de 17.15 h a 18.45 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Bricolatge emocional: com calmar la ment per aconseguir els nostres espais de silenci **NOU!**

Aprèn a identificar els pensament intrusius que ens generen “soroll mental” i angoixa, i com gestionar-los per aconseguir silenciar-los i calmar la nostra ment.  
M Marta Cuní  
D A partir del 6 de març de 2025  
H Dijous, de 16 h a 17.30 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (4 sessions)