



ACTIVITATS FORMATIVES + SALUT

Ajuntament d'Onda

Programació Municipal
d'Activitats Formatives

2n Quadrimestre. Curs 2018/19



L'Ajuntament d'Onda vos presenta, en el llibret que teniu a les mans, una programació d'activitats formatives molt completa i de qualitat per a tots els veïns i veïnes que necessiteu una formació permanent en aquelles matèries que més vos agraden.

Per a la regidoria d'Educació i Sanitat és molt important que els cursos que oferim possibiliten el creixement personal de la ciutadania. Pensem que el benestar individual i l'assoliment dels reptes personals que cadascú es marca asseguruen un benestar col·lectiu i un creixement social per al nostre municipi.

Per això, a més dels cursos que tradicionalment es fan i que ja tenen assolida una demanda, aquest quadrimestre hem introduït cursos nous perquè ens asseguruen la promoció de la salut des de totes les vessants.

- INICIACIÓ A LA TRAMITACIÓ ELECTRÒNICA
- ALIMENTACIÓ SALUDABLE: DIETA MEDITERRÀNEA
- CONSELLS ALIMENTARIS EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA
- DINÀMIQUES DE COMUNICACIÓ I ESCOLTA ACTIVA
- VIURE EL PRESENT: PRESÈNCIA CONSCIENT
- TALLER D'AUTOESTIMA. QUÈ ÉS LA SALUT EMOCIONAL

La formació és un tema primordial per al desenvolupament de les persones i cada vegada més ens adonem que una activitat continuada, tant física com mental, fa que la qualitat de vida de les persones millori i fins i tot ens ajuda a superar malalties.

Amb aquesta finalitat hem introduït els cursos que vos hem presentat i que esperem s'adaptin a les necessitats, les aptituds, els interessos i l'edat de totes les persones participants.

Encarna Ribes Rovira
Tinent d'alcalde del Àrea de Serveis a la Ciutadania

PINTURA TRADICIONAL SOBRE TAULELL

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 56,70 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre una tècnica de ceràmica artística molt arrelada a la nostra cultura, que et permetrà pintar aquell quadre que sempre havies somiat. Podràs desenvolupar noves habilitats socials i emocionals i millorar l'autonomia personal. Una activitat que pot afavorir la teua qualitat de vida.

Data: 06/03/19 fins al 30/05/19

Durada: 63 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA TRADICIONAL CORDA SECA

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 56,70 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 06/03/19 fins al 30/05/19

Durada: 63 hores

Participants: 12 alumnes

TÈCNIQUES DE DECORACIÓ CERÀMICA

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 56,70 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre una tècnica de ceràmica artística tradicional de la cultura mediterrània, amb la qual podràs decorar un plat o un gerro per a les flors. Podràs desenvolupar noves habilitats socials i emocionals i millorar l'autonomia personal. Una activitat que pot afavorir la teua qualitat de vida.

Data: 06/03/19 fins al 30/05/19

Durada: 63 hores

Participants: 12 alumnes

«El concepte de salut s'entén com un estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties»

(Recomanació OMS, 2010)



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Colaborativas

PINTURA A L'OLI. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de la pintura a l'oli per a ser capaç de planificar i pintar un llenç, el teu quadre. Podràs desenvolupar noves habilitats manuals, creatives, socials i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i que afavoriran la teua qualitat de vida.

Data: 05/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA A L'OLI. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 06/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA A L'OLI. GRUP C

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i divendres, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 06/03/19 fins al 07/06/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

PINTURA AMB TÈCNiques MIXTES

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 62,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de la pintura amb tècniques mixtes per a ser capaç de planificar i pintar un quadre molt creatiu. Amb aquest curs podràs desenvolupar noves habilitats manuals, imaginatives, socials i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i que afavoriran una vida més saludable.

Data: 05/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 69 hores

Participants: 12 alumnes

DIBUIX ARTÍSTIC DEL NATURAL

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i divendres, de 16.00 a 18.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 06/03/19 fins al 07/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

INICIACIÓ A LA TRAMITACIÓ ELECTRÒNICA (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns, de 18.30 a 20.00 h

Preu: 16,20 euros per a empadronats

Lloc: Casa de Cultura, carrer Balmes, 2

En què consisteix el curs: El desenvolupament de les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) han afectat considerablement les relacions de la ciutadania amb l'administració. Les persones poden exercir els seus drets i obligacions a través de les plataformes electròniques habilitades per les diferents administracions: Seguretat Social, Ajuntament, Hisenda, Educació....

Objectius: Els objectius que es persegueixen amb aquest curs son:

- Iniciar a la ciutadania en conceptes com administració electrònica, firma digital, certificat electrònic...
- Conèixer les plataformes de tramitació.
- Aprendre la utilització d'aquestes plataformes amb seguretat i confiança.

DISSENY GRÀFIC AMB ORDINADOR. GRUP INICIACIÓ

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 21,60 euros per a empadronats

Lloc: Casa de Cultura, carrer Balmes, 2

Objectius: Conèixer i aprendre la teoria i la pràctica del disseny gràfic mitjançant la utilització de l'ordinador per a ser capaç de fer materials impresos o digitals, d'animació, d'imatges i textos. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats creatives i emocionals que t'ajudaran a adaptar-te a la nova societat tecnològica, a millorar l'autonomia personal i a gaudir d'una vida més saludable.

Data: en tràmit

Durada: 24 hores

Participants: 12 alumnes



CARTELLS, FOTOCOMPOSICIONS I IL·LUSTRACIONS AMB PHOTOSHOP

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 21,60 euros per a empadronats

Lloc: Casa de Cultura, carrer Balmes, 2

Data: en tràmit

Durada: 24 hores

Participants: 12 alumnes

En què consisteix el curs: Adquirir coneixements de les ferramentes del photoshop per poder fer els nostres cartells publicitaris, fotocomposicions i il·lustracions.

Objectius: És un curs pràctic amb el qual s'adquiriran els coneixements fent pràctiques basades en les tendències del disseny gràfic i la il·lustració del panorama actual.

Descobrir els estils i recursos gràfics de les tendències actuals.

TULS I CALATS. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 10.00 a 12.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 04/03/19 fins al 05/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

Objectius: Conèixer i aprendre la pràctica de les tècniques artesanes del brodat a mà per a ser capaç de transformar una tela en una obra d'art amb el treball constant i pacient de moltes puntades. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats creatives, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

TULS I CALATS. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.00 a 17.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 05/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

TULS I CALATS. GRUP C

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, 15.00 a 17.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 05/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

TULS I CALATS. GRUP D

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 17.00 a 19.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 05/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 46.00 hores

Participants: 12 alumnes

PATCHWORK. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Divendres, de 9.00 a 13.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Descobrir i aprendre les tècniques del *patchwork* per a ser capaç de dissenyar i teixir la teua pròpia composició, unint teles distintes amb motius geomètrics que donaran un resultat sempre espectacular. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats creatives, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i la del teu grup i afavorir una vida més saludable.

Data: 08/03/19 fins al 07/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

PATCHWORK. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 15.00 a 19.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 06/03/19 fins al 12/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

COSTURA A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimarts, de 17.00 a 19.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Conèixer i aprendre l'ofici de la costura per a ser capaç de crear la teua pròpia peça de roba. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats d'atenció, emocionals i socials que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i la del teu grup i afavorir una vida més saludable.

Data: 04/03/19 fins al 04/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes



COSTURA B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres i dijous, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 41,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 06/03/19 fins al 06/06/19

Durada: 46 hores

Participants: 12 alumnes

BOIXETS. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 32,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern d'Onda. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Descobrir i aprendre la tècnica de la punta de coixí per a ser capaç de realitzar la teua pròpia obra d'art, mitjançant el treball pacient i la concentració en el dibuix que vols aconseguir. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats d'atenció i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 04/03/19 fins al 03/06/19

Durada: 36 hores

Participants: 12 alumnes

BOIXETS. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 15.00 a 18.00 h

Preu: 32,40 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 06/03/19 fins al 12/06/19

Durada: 36 hores

Participants: 12 alumnes

ZUMBA. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Preu: 23,40 euros per a empadronats

Lloc: Pavelló Municipal. Carrer d'Aranyuel, s/n

Objectius: Conèixer i aprendre les tècniques de *zumba* per a practicar un mínim d'activitat física aeròbica a la setmana. De manera lúdica i divertida milloraràs les funcions cardiorespiratòries, musculars i la salut òssia. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs desenvolupar habilitats físiques, socials i emocionals que t'ajudaran a millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 25/02/19 fins al 10/06/19

Durada: 26 hores

Participants: 30 alumnes

ZUMBA. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 15.30 a 16.30 h

Preu: 23,40 euros per a empadronats

Lloc: Pavelló Municipal. Carrer Aranyuel, s/n

Data: 26/02/19 fins al 11/06/19

Durada: 26 hores

Participants: 30 alumnes

IOGA TERÀPIA. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 16.30 a 18.00 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne s/n

Continguts: El ioga és una pràctica física, mental i espiritual que té com a objectiu integrar el cos i la ment. Practicant-lo s'aconsegueix una sintonia perfecta entre el moviment i la respiració, de manera que deixen de ser dos ens diferents per convertir-se en un. És una activitat transformadora molt potent que aconsegueix canvis profunds en la nostra salut física i mental.

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut: ens enforteix els ossos, millora la flexibilitat, la postura i la mobilitat articular, protegeix el cor, millora la capacitat pulmonar, fomenta un estat de relaxació i tranquil·litat, fa que ens millorem el humor, ens proporciona una sensació de benestar, augmenta la capacitat de concentració i millora les relacions personals.

Data: 26/02/19 fins al 11/06/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

IOGA TERÀPIA. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 18.00 a 19.30 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 26/02/19 fins al 11/06/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

«No hi ha medicina que cure el que no cura la felicitat»

(Gabriel García Márquez)



IOGA MATINAL. GRUP A

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 09.30 a 11.00 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 26/02/19 fins al 11/06/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

IOGA MATINAL. GRUP B

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 11.00 a 12.30 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Museu del Taulell Manolo Safont. Av. Anselmo Coyne, s/n

Data: 26/02/19 fins al 11/06/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

TAI-TXÍ

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dilluns i dimecres, de 09.30 a 11.00 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Parc de la Ceràmica

Continguts: Disciplina consistent en un seguit de moviments suaus, amb l'objectiu d'aconseguir un equilibri físic i mental.

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut: t'aporta energia, calma la ment, ajuda a reduir la tensió, alleuja els dolors de cap i d'esquena, i inclús l'insomni, enforteix els teus braços i cames, desbloqueja les articulacions, prevé malalties com l'artritis, redueix el risc de caigudes i lesions, i millora els sistemes respiratori i cardiovascular.

Data: 25/02/19 fins a 10/06/19

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

«A fi de millorar les funcions cardiorespiratòries, musculars i la salut òssia es recomana que els adults de 18 a 64 anys acumulen un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física aeròbica moderada».

(Recomanació OMS, 2010)

INICIACIÓ A LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 19.00 a 21.00 h

Preu: 19,80 euros per a empadronats

Lloc: Local d'associacions, Carrer de La Safona, 22

Continguts: Conjunt de tècniques meditatives que busquen aconseguir una atenció plena. Aquest concepte es refereix a prestar atenció de manera conscient a les experiències del moment present amb acceptació, curiositat i interès.

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut: redueix l'estrés, afavoreix el control del dolor i la gestió de les emocions, redueix el risc de depressió i ajuda a dormir millor.

Data: 06/03/19 fins al 05/06/19

Durada: 22 hores

Participants: 20 alumnes

ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS. GRUP A

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Dimarts, 19.00 a 20.30 h

Preu: 12,60 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Objectius: Aconseguir els següents beneficis per a la salut: recuperar la flexibilitat muscular, alliberar les articulacions bloquejades, eliminar el dolor i restablir les funcions. Aprendre a ser conscients del nostre cos i a afavorir o corregir les postures viciades. Amb aquesta activitat d'oci actiu podràs millorar l'autonomia personal i afavorir una vida més saludable.

Data: 05/03/19 fins al 28/05/19

Durada: 15 hores

Participants: 15 alumnes

«La protecció de la salut i el suport a una salut mental positiva faciliten la resistència a les malalties, minimitzen i retarden l'aparició de discapacitats i promouen un restabliment més ràpid de les malalties»

(Recomanació OMS, 2010)



ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS. GRUP B

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Divendres, 09.00 a 10.30 h

Preu: 12,60 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Formació d'Adults l'Aladern. Plaça de Sant Cristòfol, 21

Data: 08/03/19 fins al 24/05/19

Durada: 15 hores

Participants: 15 alumnes

ALIMENTACIÓ SALUDABLE: DIETA MEDITERRÀNIA (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Dimecres, de 15.15 a 16.45 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Dia Municipal. Carrer Francesc Ferrer Pastor, 6 A

Continguts: El curs exposarà els beneficis del patró dietètic conegut com a Dieta Mediterrània i a continuació, d'una manera pràctica, s'ensenyarà als alumnes a aplicar-lo segons el seu estil de vida. S'explicaran receptes.

Objectius: Els objectius que es persegueixen amb aquest curs son:

-Conèixer els elements que defineixen la Dieta Mediterrània.

-Aprendre a aplicar aquest patró a través de receptes pròpies de la nostra cultura.

Data: 06/03/19 fins al 15/05/19

Durada: 12 hores

Participants: 10 alumnes

CONSELLS ALIMENTARIS EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA (NOVETAT)

Adreçat: Majors de 18 anys

Horari: Dimecres, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Centre de Dia Municipal. Carrer Francesc Ferrer Pastor, 6 A

Continguts: La importància d'inculcar hàbits dietètics saludables a la infància i l'adolescència per a l'aprenentatge d'hàbits saludables per a facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, i consolidar un comportament alimentari que repercuteixen en l'estat de salut de les persones adultes.

Objectius: Els objectius que es persegueixen amb aquest curs son:

-Avaluar els hàbits dietètics i els errors dels fills dels participants.

-Aprendre a abordar els errors per a aconseguir millorar el seu estat nutricional.

Data: 06/03/19 fins a 15/05/19

Durada: 12 hores

Participants: 25 alumnes

DINÀMIQUES DE COMUNICACIÓ I ESCOLTA ACTIVA (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Divendres, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Local d'associacions, carrer La Safona, 22

Continguts: Aprendre a escoltar és tan útil com necessari detindre el teu pensament, relaxar el teu cos, centrar l'atenció en el missatge de l'altre i usar la mirada com a instrument per a captar del teu interlocutor els seus sentiments i significats.

Objectius: Els objectius que es persegueixen amb aquest curs son:

-Experimentar com es transmet la informació, veient com es perd, es distorsiona i s'inventa quan no s'escolta amb atenció.

-Potenciar l'empatia, l'escolta i les relacions saludables amb els altres

Data: 08/03/19 fins a 29/03/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

VIURE EL PRESENT: PRESÈNCIA CONSCIENT (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Divendres, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Local d'associacions, carrer La Safona, 22

Continguts: Aprendre i conèixer a viure el present que l'atenció siga dirigida a l'experiència que s'està vivenciant ara, l'experiència d'estar present, conscient, ara, ací, moment a moment. Encara que la nostra ment ens situa una vegada i una altra en el passat.

Objectius: Els objectius que es persegueixen amb aquest curs són:

-Saber gestionar emocions com la impulsivitat i induir en si mateixos estats de serenitat i tranquil·litat a voluntat.

-Millorar la salut física i emocional, així com el benestar i salut en general.

Data: 05/04/19 fins a 10/05/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

«La millora de l'autonomia personal es fomenta principalment amb activitats d'oci actiu»

(Estratègia d'envelliment actiu de la CV, 2013)



TALLER D'AUTOESTIMA. QUÈ ÉS LA SALUT EMOCIONAL (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 18 anys

Horari: Divendres, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Local d'associacions, carrer La Safona, 22

Continguts: Canviar, aprendre i millorar una autoestima adequada, vinculada a un concepte positiu d'un mateix i d'una mateixa, potenciar la capacitat per a desenvolupar habilitats i augmentar el nivell de seguretat personal.

Objectius: Els objectius que es persegueixen amb aquest curs són:

-Identificar les nostres característiques més positives.

-No avergonyir-se dels nostres aspectes més negatius.

Data: 17/05/19 fins a 07/06/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

PERSONAL TRAINING PER A ADULTS. MATINS

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: Ruta urbana saludable pel municipi d'Onda

Objectius: Mantindre i millorar la condició física assolint un estat físic òptim mitjançant un programa col·lectiu, dins del qual es treballaran capacitats físiques com la resistència, la coordinació, la velocitat, la flexibilitat i la força. També saber prevenir lesions de tipus general incidint en postures corporals òptimes.

Data: 05/03/19 fins a 04/06/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

«Els adults físicament actius milloren la massa muscular de l'aparell locomotor, la força, la potència i l'activitat neuromuscular intrínseca. Haurien de fer exercicis d'enfortiment muscular dels grans grups musculars dos o més dies a la setmana»

(Recomanació OMS, 2010)

DANSA VITAL EXPRESSIVA

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimecres, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 21,60 euros per a empadronats

Lloc: CEIP Baltasar Rull, carrer Cervantes, 72

Què és la dansa vital expressiva o moviment expressiu?: La dansa vital consisteix en la tècnica que permet donar eixida expressiva a través del moviment, la dansa i l'exercici físic a les nostres dificultats internes d'estrés i tensió

Objectius: Aconseguir un estil de vida saludable. Benestar físic i emocional, millora de les contractures cròniques, millora en les articulacions i els reflexos, descàrrega de l'energia retinguda a través del moviment i recuperació de la força i el moviment natural.

Data: 06/03/19 fins a 12/06/19

Durada: 24 hores

Participants: 30 alumnes

PERFECCIONAMENT DE TABAL

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: CIM, Centre Integral de Majors. Carrer Comare Elisa Meseguer

Objectius: Aprofundir en el domini dels instruments musicals tradicionals.

Data: 05/03/19 fins a 11/06/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

PERFECCIONAMENT DE DOLÇAINA

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dijous de 19.00 a 20.00 h

Preu: 10,80 euros per a empadronats

Lloc: CIM, Centre Integral de Majors. Carrer Comare Elisa Meseguer

Objectius: Aprofundir en el domini dels instruments musicals tradicionals.

Data: 07/03/19 fins a 06/06/19

Durada: 12 hores

Participants: 15 alumnes

«Busca pau per a la teua ment i obtindràs salut per al teu cos»



2on QUADRIMESTRE:

Preinscripcions: Del 28 de gener a l'1 de febrer de 2019

Telemàticament: Des de la Carpeta Ciutadana de la Seu Electrònica de l'Ajuntament d'Onda a l'enllaç (<https://seu.onda.es/OpenSEA/index.jsp>) amb el certificat digital corresponent segons consta a la Seu Electrònica de l'Ajuntament d'Onda (<http://www.onda.es/web/sede-electronica>)

Presencialment Lloc: Recepció de la Casa de la Cultura (planta baixa)

Horari: De 9.00 a 13.30 h

Sorteig: 5 de febrer de 2019, a les 13.00 h, a la Sala d'actes de la Casa de la Cultura (1r pis)

Data de matrícula: De l'11 al 20 de febrer de 2019, al SAT o per internet (Autoliquidacions en línia) a l'enllaç <https://autoliquidaciones.onda.es/>

Tarifes:

- Empadronats a Onda o sol·licitants d'altres municipis que tinguen firmat conveni de col·laboració vigent en matèria de formació amb l'Ajuntament d'Onda: 0,90 euros per hora.
- No empadronats: 2,00 euros per hora.
- Majors de 65 anys, discapacitats en grau igual o superior al 33% i desempleats que es troben en aquesta situació com a mínim durant 6 mesos de forma ininterrompuda, que estiguen empadronats a Onda o que procedisquen de municipis que tinguen firmat conveni de col·laboració vigent en matèria de formació amb l'Ajuntament d'Onda: 0,45 euros per hora.
- Majors de 65 anys, discapacitats en grau igual o superior al 33% i desempleats que es troben en aquesta situació com a mínim durant 6 mesos de forma ininterrompuda, que no estiguen empadronats a Onda: 1,00 euro per hora.

Aquestes circumstàncies hauran de ser complides i acreditades per la persona interessada en el moment de presentar la declaració-autoliquidació.



Educació



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Educativas



ondaesweb
www.onda.es



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universitat Salut Pública



MIXT
Paper
FSC® C132348