



tAllers MonOgrÀfics!!

El que la teva signatura revela de tu: descobreix la grafologia

T'has preguntat mai el perquè de la teva signatura? La teva signatura pot descriure aspectes del teu caràcter i la naturalesa de les teves emocions, així com desvelar aptituds relacionades amb possibles potencialitats intel·lectuals.

Dilluns 8, 15 i 22 de juliol de 18.30 a 20.30h

A càrrec de M^a Cruz Barón

Preu: 12 €

Ioga, benestar corporal i mental

Fes salut també durant l'estiu practicant el 'hatha ioga', seqüències de moviments bàsics que milloren la flexibilitat, potencien la consciència corporal i augmenten el benestar general.

Dimarts i dijous del 2 al 25 de juliol de 19 a 20h

A càrrec d'Elisabet Salazar

Preu: 18 €

Hàbits saludables, nutrició i benestar

Aprèn i assessora't sobre aquells dubtes relacionats amb la nutrició i els hàbits alimentaris. Quins són els aliments més adequats per tu, com controlar el pes de manera saludable? Comença a posar-ho en pràctica durant aquest monogràfic!

Dijous 4, 11, 18 i 25 de juliol de 19 a 21h

A càrrec de Marta Logroño

Preu: 18 €



fORmAcIÓ pER a EntITaTS!!

Finançament en xarxa: els portals de micromecenatge

El finançament és un dels aspectes que, sobretot en el context actual, preocupa molt al Tercer Sector. Una de les alternatives que ha resultat més popular i eficient són els portals de micromecenatge. Veniu a aquesta xerrada i assessoreu-vos en les vostres possibilitats!

Dimecres 17 de juliol a les 19.30h

A càrrec d'Elisenda Soriguera

ACTIVITAT GRATUÏTA (* cal inscripció prèvia)

INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran de manera PRESENCIAL a l'Ateneu de Rubí a partir del

17 de juny de 2013.

Les inscripcions romandran OBERTES FINS EXHAURIR PLACES.

Els pagaments s'efectuaran mitjançant transferència bancària.

Elaboració de ratafies i vins medicinals

Les plantes remeieres tenen moltíssimes propietats que sovint aporten als nostres plats i beuratges. Coneix les espècies i remeis més utilitzats i aprèn receptes per a l'elaboració de ratafies, vins i licors.

Dimarts 2, 9 i 16 de juliol de 18.30 a 20.30h

A càrrec d'Anna Royo, de *Bioritmes*

Preu: 12 € (* més 6€ de suplement de material)

Dansa i coaching corporal

Estimula aspectes saludables de la teva personalitat mitjançant la dansa i l'expressió corporal tot possibilitant la integració d'un treball físic i mental, orientat a guanyar en salut i a millorar el teu benestar general.

Dimecres 10 i 17 de juliol de 19 a 21h

A càrrec de Mayra Flores

Preu: 10 €

fORmAcIÓ TIC!!

Iniciació a Internet

Curs introductor de nocions bàsiques per a que coneixis millor què és Internet i algunes coses que hi pots fer, com ara enviar correus electrònics, cercar informació, xarxes socials, entre altres.

Dilluns 8, 15 i 22 de juliol de 19 a 21h

A càrrec de Carles Serra

Preu: 10 €

Iniciació a la fotografia digital i creació d'àlbums fotogràfics a la xarxa

La fotografia digital cada cop és més present en el nostre dia a dia. Noves càmeres, telèfons i la gran majoria de dispositius mòbils incorporen càmeres digitals. Aprèn tècniques senzilles de gestió i dissenya els teus propis àlbums de fotos per compartir!

Dimarts 2, 9, 16 i 23 de juliol de 17 a 19h

A càrrec de Carles Serra

Preu: 15 €

Informàtica bàsica 2 (nivell de continuació)

Grup de continuació adreçat a persones que han realitzat el curs d'*Informàtica bàsica* o bé estan iniciades en l'ús de funcions bàsiques per desenvolupar-se en l'entorn interactiu.

Dimecres 3, 10, 17 i 24 de juliol d' 11 a 13h

A càrrec de Carles Serra

Preu: 15 €



tAstEtS d'EstIU!!

Veniu a fer estiu a l'Ateneu i feu un tast d'allò que més t'agradi! Hi ha tastets per tots els gustos! Us esperem!

*Els tastets d'estiu són ACTIVITATS GRATUÏTES (excepte el tast de gintònics i els suplementes de material indicats).

**Cal inscripció prèvia. Places limitades!

tAstEtS fAmiLlaRs!!

Veniu amb els infants a fer les tardes d'estiu! S'ho passaran pipa!

* Cal que els infants vinguin acompanyats per una persona adulta

** Cal inscripció prèvia. Places limitades!

Dijous!!

Fem cistells amb material reciclat

Dijous 4 de juliol de 18.30 a 20.30h
A càrrec de Montserrat Viaplana

Divendres!!

Elaboració de collarets i polseres amb trapillo

Divendres 5 de juliol de 18 a 20h
A càrrec d'Albert Gracia, d' *Albec Bunsen Clothing*

Dissabtes!!

Manualitats de papiroflèxia

Dissabte 6 de juliol de 17.30 a 19h
A càrrec d'Antonio Benítez

ZUMBA, exercici i diversió

Dijous 11 de juliol de 18 a 19h
A càrrec de Nadia Cisarova

Cosmètica natural: elaboració d'una crema hidratant

Divendres 12 de juliol de 17.30 a 20h
A càrrec d'Anna Royo, de *Bioritmes*
* 10€ de suplement de material

Elaboració de sabons aromàtics

Dissabte 13 de juliol de 17.30 a 19h
A càrrec d'Anna Royo, de *Bioritmes*

Hort urbà: produeix les teves pròpies llavors

Dijous 18 de juliol de 18 a 20.30h
A càrrec d'Anna Royo, de *Bioritmes*
* 5€ de suplement de material

L'art del paper, taller d'origami

Divendres 19 de juliol de 18.30 a 20h
A càrrec d'Antonio Benítez

Quimigrafies: laboratori fotogràfic a l'aire lliure

Dissabte 20 de juliol de 17.30 a 19.30h
A càrrec de Carles Mercader, de *El Color de les Vocals*

Iniciació al massatge

Dijous 25 de juliol de 17.30 a 19h
A càrrec d'Elisabet Salazar
* Caldrà apuntar-se en parella

Tast de gintònics

Divendres 26 de juliol a les 19.30h
A càrrec de Xavier Bassa, de *Vigood*
Preu: 5€

Bombolles de sabó gegants

Dissabte 27 de juliol de 17.30 a 19h
A càrrec de Daniel Navas

cONcERTS!!

Nits de Jazz a l'Ateneu

A les nits de juliol, vine a escoltar autèntic Jazz a la fresca de l'Ateneu!
Actuació de Quartet de Jazz

Divendres 12 i 26 de juliol a les 22.30h
A càrrec de *Jazz Rubí*
ENTRADA LLIURE

AltRes SeRvEIS!!

Telecentre l'@teneu

L'Ateneu és punt d'accés gratuït a Internet pertanyent a la Xarxa de Telecentres de Rubí. Vine i registra't! Disposaràs de 20 sessions mensuals gratuïtes en el nostre espai equipat amb ordinadors i programari. Tanmateix, disposem de connexió Wi-Fi per si voleu portar el vostre dispositiu portàtil.

L'horari d'obertura del Telecentre és:
Dilluns i dimecres de 10 a 13h
De dilluns a divendres de 16 a 21h
Dissabtes de 16.30 a 21h

Punt d'informació a la ciutadania

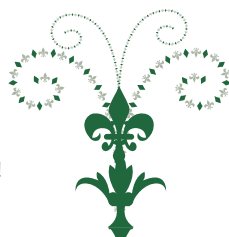
Vine i consulta els teus dubtes sobre els nostres serveis, activitats, cursos i tallers, entitats i associacionisme, i tot allò que es realitza a l'Ateneu!

Espai d'exposicions

Disposem d'un espai on les entitats i autors locals poden exposar les seves obres i creacions.

Punt permanent d'intercanvi de llibres

Porta un llibre teu al nostre punt d'intercanvi permanent i emporta-te'n un altre! Dóna'ls-hi una altra vida!



ExpOSiCiOnS!!

100 anys de Torre Riba a Torre Ezpeleta: l'Ateneu

L'exposició fa un recorregut per la història de l'emblemàtic edifici que data de 1912. A més, un recorregut de codis QR pels diferents espais permetran repassar quin ús se'n feia antigament.

Del 26 de juny al 20 de juliol
EXPOSICIÓ GRATUÏTA

SeRvEI eSpEcÍFIC A eNtITATs!!

Si sou una entitat, associació o plataforma de la ciutat, a l'Ateneu us fem servei. Us convidem a venir i comprovar les nostres possibilitats!

Seu, assessorament i formació

L'Ateneu esdevé seu de diverses entitats rubinenques. Afegiu-vos i participeu a l'Ateneu! Oferim assessorament i orientació a l'hora d'associar-se, en qüestió de registres, estatuts, subvencions, etc. A més, incloem formació específica en la nostra programació orientada a millorar la tasca associativa (marc jurídic, finançament, comunicació, etc.).

Correspondència i armariets

Podeu sol·licitar disposar d'una bústia a l'Ateneu, on recollirem tota la vostra correspondència. Tanmateix, disposem d'armariets per guardar el material i/o la documentació que necessiteu.

Cessió d'espais

Qualsevol entitat inscrita al Registre d'Entitats Ciutadanes (REC) de l'Ajuntament de Rubí podrà sol·licitar la cessió dels espais de l'Ateneu per a la realització d'activitats no lucratives.

Per a més informació sobre la regulació i els espais disponibles:
www.ateneurubi.cat/cessio_espais.html