



CURSOS

07-08

El Local Social de Campllong vol oferir per aquest curs 2007-2008 un ventall de cursos variat i interessant, adaptat a les necessitats i inquietuds dels seus veïns i veïnes. Aquests són els cursos que s'inicien durant el primer trimestre del curs 07-08, i a principi de cada mes s'informarà de les noves activitats, tallers o cursos que programa el Local Social.

Com ja sabeu, si teniu alguna proposta d'activitat, taller, sortida o curs que estaria interessant que es fes al Local Social, només ens ho heu de dir i farem tot el possible perquè es realitzi.

Per altra banda, us recordem que la biblioteca ofereix diferents serveis als veïns i veïnes del poble, aquests són els següents:

- Préstec de llibres
- Préstec de revistes actuals (Mía, CasaDiez, Computer Hoy, El Temps, Minusval,...)
- Préstec de pel·lícules (vídeo i DVD)
- Accés als ordinadors amb connexió a internet i pack Office.
- Accés a internet a través de la connexió Wi-Fi (sense fils) per a ordinadors portàtils.
- Informació general i juvenil

INFORMACIÓ GENERAL PER A TOTS ELS CURSOS

INSCRIPCIONS:

Lloc: Local Social de Campllong

Dates: Del 12 al 25 de Setembre (de dilluns a divendres)

Horari: De les 16:30h a les 20:30h

Telèfon d'informació: 972 46 07 87

Es guardarà plaça segons l'ordre d'inscripció.

Cal recordar que els cursos es faran sempre que hi hagi el mínim d'alumnes. El Local Social de Campllong es reserva el dret de modificar la programació d'algun d'aquests cursos si les circumstàncies ho requereixen.

MAINADA

- **Classes de repàs**

**Repàs de totes les matèries, des d'Educació Primària fins a Batxillerat.
Les classes es faran en petits grups segons l'edat i el curs dels alumnes.**

Horaris i dies a convenir segons el nombre d'inscripcions.

Preu: 7€ l'hora.

Durada: Anual, d'octubre a juny.

Lloc: Aula de repàs del Local Social

- **Catequesi**

**Classes de doctrina per preparar la primera comunió.
Dirigit als nens i nenes de Campllong de 7 a 9 anys.**

Horaris i dies a convenir.

Preu: gratuït.

Durada: Anual, d'octubre a maig.

Lloc: Aula de repàs del Local Social

Professora: Gemma Johé

- **Psicomotricitat - Multiesport**

Activitat extraescolar de caire esportiu dirigida a la mainada de Campllong.

Petits (de 6 a 10 anys aprox.): Es treballarà la psicomotricitat, basada en el moviment corporal a través de jocs col·lectius, control en el moviment, la coordinació, l'equilibri, l'orientació en l'espai i temps, la lateralitat... També es farà iniciació a la gimnàstica.

Grans (de 10 a 12 anys aprox.): Es treballaran varis esports col·lectius: futbol, bàsquet, volei, atletisme,... Tot combinat amb jocs i activitats recreatives.

Amb tot això, també es vol crear un vincle entre els nens i nenes del poble i potenciar l'activitat física a Campllong.

Dia i horari a convenir (en principi dimarts).

Preu: 55€ per trimestre.

Durada: Anual, d'octubre a juny.

Lloc: Pavelló

Professor: Mateu Maragall, llicenciat en INEFC i professor d'Educació física.

Mínim 8 assistents.

JOVES

• **Curs de fotografia i Photoshop: “Un enfoc pràctic”**

La fotografia, sense cap mena de dubte, està de moda com a mitjà creatiu. La fotografia digital ha facilitat, en alguns aspectes, que puguem captar imatges amb un nivell de facilitat i qualitat molt importants. De vegades però, cal uns pocs consells, i amb la llum i les eines adequades, la imatge pot convertir-se en una petita obra d'art.

El curs de fotografia “Un enfoc pràctic”, com bé ho indica el mateix nom, pretén acostar-vos a l'apassionant món de la fotografia partint dels fonaments tècnics bàsics, per entendre i realitzar de manera pràctica les imatges que vulgueu fer.

La creativitat, però, l'ha de posar cadascú.

Dirigit a tota la població en general, però amb preferència per els joves de Campllong (de 14 a 30 anys).

Programa: (12 sessions de 2 hores)

Conèixer l'equip fotogràfic: Les eines de treball

La càmera: tipus i característiques. La càmera digital
Les òptiques: normal, tele, gran angular i zooms
Pel·lícula o Targetes de memòria, diferències i característiques
Il·luminació (flash, fotòmetres, histograma, ...)
L'ordinador, eina per la millora i el retoc
Impressores fotogràfiques

Funcionament bàsic de la captació d'imatges

Velocitat i Diafragma
Profunditat de camp
Llum (tipus de llum)
Color
Il·luminació/contrast

Composició

Tècnica fotogràfica: Paisatge, Viatges, Gent, Objectes, ...

El laboratori digital: revelar la imatge

El software
Arxivar i còpies de seguretat
La gestió del color
Preparar el Photoshop (ajustaments inicials)
Bridge i Càmera raw

El laboratori digital: editar la imatge (millora de la imatge bàsica)

Dimensions (girar i enquadrar)
Nivells, corbes, brillo-contrast, saturació
Soroll digital
Re-enfocar

El laboratori digital: edició avançada

Panoràmiques
B/N i virats
Capes i seleccions
Desenfocs i parcials

Preparar la còpia final

Resolució i perfils per impressora, per web i per laboratori
Tipus d'impressores, tintes i papers, i acabats

- **Horari: Dilluns, de 20h a 21:30h.**
- **Preu: 50€ tot el curs.**
- **Durada: Trimestral, d'octubre a desembre.**
- **Lloc: Biblioteca i Telecentre**
- **Professor: Jaume Roca, fotògraf autodidacta i educador professional.**

Data d'inici: Dilluns 1 d'Octubre.

Mínim 8 alumnes / Màxim 15 alumnes

Es guardarà plaça segons ordre d'inscripció.

ADULTS

● **Condicionament físic per adults**

Activitats fisico-esportives de caire recreatiu. A través d'exercicis individuals, en grup i amb la pràctica de diferents jocs i esports es treballarà la condició física, la flexibilitat, la coordinació, la resistència cardiovascular i l'aparell musculoesquelètic.

Activitat a l'abast de tothom on es podran realitzar diferents grups de treball segons la intensitat d'esforç desitjada.

Horari: Dimarts, de 19:45h a 21:00h.

Preu: 45€ per trimestre.

Durada: Anual, d'octubre a juny.

Lloc: Pavelló.

Professor: Mateu Maragall, llicenciat en INEFC i professor d'Educació física.

Data d'inici: Dimarts 2 d'Octubre.

Es guardarà plaça segons ordre d'inscripció.

Mínim 10 alumne / Màxim 20 alumnes.

● **Curs de Tai-txí**

El Tai-txí és un sistema xinès de salut i medicina energètica que té com a principal objectiu l'equilibri psicofísic. La seva eficàcia radica en la lentitud i la coherència dels seus moviments, que proporcionen vitalitat al cos i tranquil·litat a la ment.

El Tai-txí és conegut pels seus beneficis en malalties osteo-articulars i reumàtiques, així com en estats d'estrès i esgotament nerviós.

Està indicat a persones de qualsevol edat i condició, per mantenir i millorar el seu estat de salut.

Horari: Dijous, de 20:30 a 22:00h.

Preu: 79€ per trimestre.

Durada: Anual, d'octubre a juny.

Lloc: Sala polivalent del Local Social.

Professora: Natasha Stöckl, formada per l'escola Wu-Lin en l'estil Yang i Chen.

Data d'inici: Dijous 4 d'Octubre.

Mínim 8 alumnes.

- **Curs d'informàtica per adults – Nivell 1**

Curs dirigit a gent de mitjana edat que hagi fet el curs d'iniciació (cursat al Local Social) o que tingui unes nocions mínimes d'informàtica (utilitzar el ratolí, escriure una mica, que hagi utilitzat mínimament el Word, Paint,...)

S'ensenyarà bàsicament a moure's amb facilitat per l'entorn Windows i l'organització i creació d'arxius i carpetes. També s'ensenyarà a passar les fotos d'una càmera digital a l'ordinador, escanejar fotos en paper, guardar arxius al *pendrive*, navegar per internet i utilitzar el correu electrònic.

Horari: Dimecres, de 20:00h a 22:00h.

Preu: 70€

Durada: Del 17 d'octubre al 30 de Gener

Lloc: Telecentre i biblioteca del Local Social

Professora: Sílvia Fusté, estudiant d'informàtica.

Data d'inici: Dimecres 17 d'Octubre.

Mínim 8 assistents.

- **Curs d'informàtica per adults – Nivell 2**

Curs dirigit a gent de mitjana edat que hagin fet el curs d'iniciació (cursat al Local Social) i tinguin ganes d'ampliar més els coneixements del Word i aprendre l'Excel (fer petits càlculs, taules, gràfics, i utilitzar les fórmules que ens proporciona l'Excel). També va dirigit a aquelles persones que tinguin un cert nivell d'informàtica bàsica i amb un mínim domini del Word.

Horari: Dijous, de 20:00h a 22:00h.

Preu: 70€

Durada: Del 18 d'Octubre a 31 de Gener

Lloc: Telecentre i biblioteca del Local Social

Professora: Sílvia Fusté, estudiant d'informàtica.

Data d'inici: Dijous 18 d'Octubre.

Mínim 8 assistents.

GENT GRAN

- **Gimnàs de manteniment per a gent gran**

Activitat dirigida a la gent gran de Campllong que vulguin mantenir i millorar la seva condició física a través d'exercicis individuals i en grup, guiats per un fisioterapeuta.

Continuació del curs iniciat l'any passat, però amb nou material i nous exercicis.

Horari: Dimarts i divendres, de 11h a 12h.

Durada: Anual, d'octubre a juny

Preu: 30€ per trimestre per als Socis del Casal de Jubilats, 40€ per als No socis.

Lloc: Pavelló

Professor: Xevi Sala, fisioterapeuta a Cassà.

Data d'inici: Dimarts 2 d'Octubre.

Mínim 8 assistents.

- **Curs d'informàtica per a gent gran**

Curs dirigit a gent gran que ja hagi fet aquest mateix curs, o a persones amb pocs coneixements d'informàtica o que no hagin fet servir mai un ordinador.

S'ensenyarà els coneixements bàsics per moure's amb facilitat per l'ordinador, saber organitzar els arxius i carpetes, poder escriure textos i donar-los una bona presentació, i navegar i comunicar-se per Internet.

Horari: Dilluns, de 10h a 12h

Preu: 40€ pels socis del Casal de Jubilats de Campllong, 50€ pels NO socis.

Durada: Del 22 d'octubre al 28 de Gener

Lloc: Telecentre i biblioteca del Local Social

Professora: Sílvia Fuster, estudiant d'informàtica.

Data d'inici: Dilluns 22 d'Octubre.

Mínim 8 assistents.