

Setembre-desembre 2018

# ACTIVITATS A L'ATENEU



**ateneu  
popular**  
coma cros

Imatge: Treballadors de la Coma Cros. Arxiu Municipal de Salt

# Engeguem el segon any de gestió comunitària a Salt

La **gestió comunitària** és l'essència i el que dóna força al projecte Ateneu. És crear cultura des de la pròpia comunitat. Fem Ateneu entre totes les persones, entitats i col·lectius construint un espai obert a la població de Salt.

Encara no hi has estat?

Vine a l'Ateneu Popular de la Coma Cros i participa-hi! De dilluns a divendres de 16 a 20h a la planta baixa de l'edifici Ateneu de La Coma Cros (espai de trobada "El teler")

*\* Els horaris de les trobades de les comissions son orientatius  
Si vols venir per primer cop envia abans un mail o acosta't a l'Ateneu.  
([info@ateneucomacros.cat](mailto:info@ateneucomacros.cat))*

Contacta amb nosaltres o participa a les assemblees i comissions:

### **Grup motor**

Comissió encarregada de la mirada global del projecte.

*Dimarts a les 19.00 h (quinzenal)\**

### **Comissió Espais**

De forma participativa i oberta dissenyem i millorem l'espai de l'Ateneu. Vine quan vulguis a fer el «manetes».

*Dimecres a les 20.00 h (quinzenal)\**

### **Comissió Escenaris**

Comissió encarregada de la programació escènica.

*Dilluns a les 20.30 h (quinzenal)\**

### **Comissió Infància i famílies**

A través de l'organització d'activitats, l'acondicionament dels espais i la creació de materials fem presents la infància i les famílies al projecte d'Ateneu! A més, compartim una bona estona i qüestions que ens preocupen sobre la criança i l'educació.

*Dimarts a les 17.00 h (setmanal)\**

### **Comissió pagesa**

Intercanvi d'experiències i coneixements a l'entorn de l'horticultura ecològica. Punt de trobada d'aficionats i professionals amb ganes d'ensenyar, aprendre i compartir.

*Dimarts a les 21.00 h (quinzenal)\**

### **Comissió dones**

Parlem sobre temes relacionats amb les dones i el gènere. Fem propostes d'activitats que responguin a les nostres preocupacions com a dones. Treballem en accions positives que ajudin a superar les desigualtats que patim les dones i altres identitats sexuals.

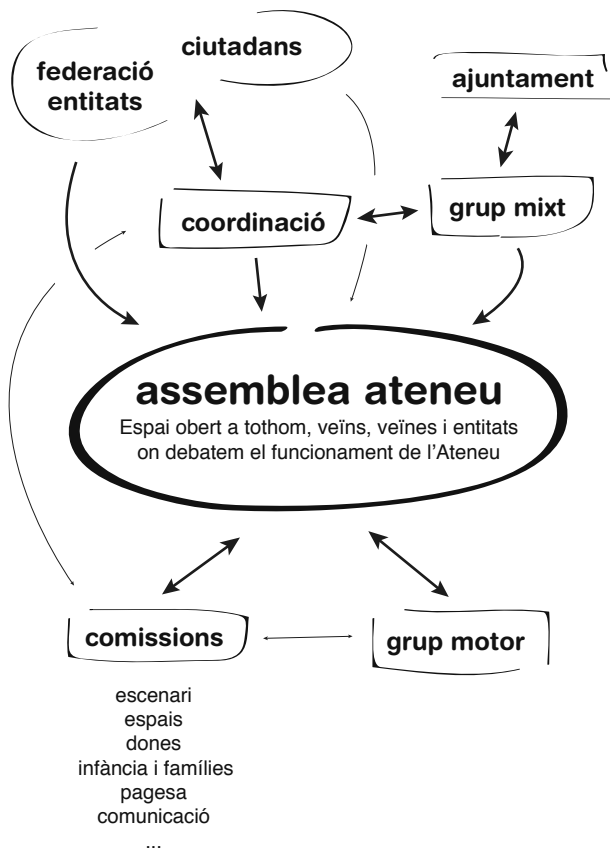
*Dimarts a les 21.00 h (quinzenal)\**

### **Comissió Comunicació**

És l'encarregada de difondre el projecte de l'Ateneu Popular.

*3r divendres de cada mes a les 19.00 h\**

## Com ens organitzem?



# CALENDARI D'ACTIVITATS

## SETEMBRE

dv. 21	21.30 h	Cinema	Nit de la Iguana (Sèrbia)
ds. 22	22.00 h	Concert	Nakany Kanté

## OCTUBRE

dj. 04	20.00 h	<i>Assemblea</i>	
ds. 06	10.30 h	Petit Ateneu	Taller de cuina
dj. 11	22.00 h	Concert	Black Jam
dj. 18	19.00 h	Xerrada	Dona! Atura't i escolta't!
dv. 19	21.30 h	Cinema	Nit de la Iguana (Bòsnia)
ds. 20	11.00 h	Cinema infantil	Llepafilms
dc. 24	18.30 h	Taller	Mille Bolle Blu (sabó)
dj. 25	19.00 h	Xerrada	Dona! Atura't i escolta't!

## NOVEMBRE

dj. 08	19.00 h	Xerrada	Dona! Atura't i escolta't!
ds. 10	10.30 h	Petit Ateneu	Taller
ds. 10	22.00 h	Concert	Maruja Limón
dc. 14	18.30 h	Taller	Mille Bolle Blu (xampú)
dj. 15	20.00 h	Cinema	Mostra cinema espiritual
dv. 16	21.30 h	Cinema	Nit de la Iguana (Croàcia)
dj. 22	20.00 h	Cinema	Mostra cinema espiritual
dv. 23	22.00 h	Concert	Manero Sound System

## DESEMBRE

ds. 01	10.30 h	Petit Ateneu	Taller de manualitats
ds. 01	22.00 h	Concert	Los Hermanos Cubero
dc. 05	18.30 h	Taller	Mille Bolle Blu (sabó roba i plats)
dj. 13	20.00 h	<i>Assemblea</i>	
dv. 14	22.00 h	Cafè-teatre	Merche 8a
ds. 18	17.00 h	Xerrada	Existeixen els reis mags?

## LINDY HOP

Curs de nivell avançat de Lindy Hop, un ball social apassionant on la improvisació i la creativitat entren en acció. L'Ateneu juntament amb Drunken Sailors engeguen aquest curs de perfeccionament per balladors avançats amb dos professors experts.

### Curs Lindy +4

Durada: **12 hores**

Dies: **dijous (cada 15 dies)**

Hora: **de 18.00 h a 20.00 h**

Dates: **del 27/10/18 al 31/01/19**

Places: **24** (majors de 16 anys)

Professors: **Ari i Aitor**

Preu: **84€**

## TANGO ARGENTINO

Aprenentatge i exploració de les bases que conformen aquest ball amb conceptes tan fonamentals com a "conducció", "escolta", "improvisació". Una dansa que es construeix entre dos ballarins en situació de permanent diàleg corporal.

Durada: **19 hores 30 min**

Dies: **divendres**

Hora: **de 20.30 h a 22.00 h**

Dates: **del 05/10/18 al 28/12/18**

Places: **20** (a partir de 18 anys)

Tallerista: **Juan Carlos i Paula**

Preu: **60€**

## COR FEMINISTA

Apunta't a un cor feminista, mixt, cantarem cançons que parlin d'igualtat, de canvi social, de lluita, d'esperança, d'ecologia, d'altres mons possibles.

El repertori s'escollirà de forma col·lectiva, proposant cançons una vegada al mes i triant en funció del que voti el grup.

Durada: **18 hores**

Dies: **dimecres**

Hora: **de 19.00 h a 20.30 h**

Dates: **del 03/10/18 al 19/12/18**

Places: **18**

Tallerista: **Paula Grande**

Preu: **108€**

# TALLER DE POETRY SLAM

El poetry slam és la poesia de moda. En aquest taller coneixeràs què és el poetry slam, aprendràs a construir els teus textos per ser recitats en aquesta modalitat de poesia escènica i tindràs l'oportunitat de participar en 1r Poetry Slam de Salt.

Durada: **12 hores**  
Dies: **dijous**  
Hora: **de 19.00 h a 20.30 h**  
Dates: **novembre a desembre**  
Places: **15** (a partir de 16 anys)  
Tallerista: **Ramon Bartrina**

Preu: **36€**

## MÚSICA EN MOVIMENT (0-3 anys)

Mitjançant la música i el moviment, acompanyem als infants en la descoberta del seu cos, de noves sensacions, del moviment, del ritme, del món sonor, de la relaxació

Durada: **10 hores**  
Dies: **dilluns**  
Hora: **de 17.00 h a 18.00 h**  
Dates: **del 01/10/18 al 10/12/18**  
Places: **14 famílies**  
Tallerista: **Núria Camps**

Preu: **80€**

## DISSABTES PETIT ATENEU

Un dissabte al mes les famílies ocupem l'Ateneu! Diverses activitats per compartir i gaudir d'una bona estona plegats/des.

Dies: **dissabtes** Hora: **de 10.30 h a 12.30 h** Preu: **Gratuït**

Dissabte 6 octubre:  
**Taller de cuina**  
(organitza Casal dels Infants)

Dissabte 10 novembre:  
**Pendent concretar**  
(organitza Comissió infància i famílies de l'Ateneu)

Dissabte 1 de desembre:  
**Taller de manualitats**  
(organitza Casal dels Infants)

## PREPARACIÓ EXAMEN DELE A2

Curs de preparació per a l'examen d'espanyol DELE A2 per a sol·licitants de la nacionalitat espanyola. Pràctica amb exàmens reals d'altres convocatòries.

Durada: **24 hores**  
Dies: **dimarts i dijous**  
Hora: **de 18.30 h a 20.00 h**  
Dates: **del 18/09/18 al 08/11/18**  
Places: **15**  
Tallerista: **Laia Canals**

Preu: **48€**

## EXISTEIXEN ELS REIS MAGS?

Xerrada sobre com explicar als infants el Nadal mantenint la màgia i dient la veritat. Jugar amb la fantasia i viure la realitat.

Durada: **3 hores**  
Dia: **18 de desembre**  
Hora: **de 17.00 h a 20.00 h**  
Places: **18**  
Tallerista: **Maria (Pas d'infant)**

Preu: **10€**

## COMA CLETA, Escola bici Taller

Podeu venir a reparar la bici, donar un cop de mà, cedir bicis, peces o eines. Un espai per a qui estima la bici. Un espai amb eines i coneixement per compartir.

Activitat coeducadora de mecànica on les ciclistes més joves i les grans s'embruken les mans de greix per arreglar la pròpia bici.

Dies: **dijous**  
Hora: **de 17.30 h a 20.30 h**  
Dates: **permanent**  
Places: **-**  
Tallerista: **Guillem, Victor, Valentina**

Preu: **gratuït**

## APRENDRE A ANAR EN BICI

Taller per aprendre a anar amb bici destinat a adults. Cal venir amb una bici o avisar si es ve sense. Portar roba comoda.

Durada: **3 hores**  
Dies: **dissabtes**  
Hora: **de 10.00 h a 11.00 h**  
Dates: **22/09/18, 29/09/18 i 06/10/18**  
Places: **20 (adults)**  
Tallerista: **Xavi Corominas**

Preu: **Gratuït**



# CONVERSES EN PLURAL

## Deixa't anar amb el català!

Tallers de promoció de l'ús del català per mitjà de la pràctica oral de la llengua. Sessions en grup per deixar-se anar i practicar l'idioma.

Durada: **44 hores**

Dies: **dilluns, dimarts, dimecres i dijous**

Hora: **de 15.45 h a 16.40 h**

Dates: **del 24/09/18 al 13/12/18**

Places: **15 grup inicial + 15 grup avançat (Total: 30 places)**

Tallerista: **Laura Lázaro (Associació Dota)**

Preu: **Gratuït**

# MILLE BOLLE BLUE

Aprenem unes nocions bàsiques sobre l'artesanat del sabó i de la cosmètica natural amb consciència ecològica i sostenible. Al termini de cada activitat t'emportaràs a casa el teu potet de producte elaborat al taller. El curs s'articula en tres trobades independents. Et pots inscriure a totes, o la que més t'agradi.

Durada: **6 hores** Dies: **dimecres** Hora: **de 18.30 h a 20.30 h**

Places: **10** Tallerista: **Valentina**

Primera sessió

**Sabó**

Dia: **24/10/18**

Preu: **6€**

Segona sessió

**Xampú**

Dia: **14/11/18**

Preu: **6€**

Tercera sessió

**Sabó líquid roba i plats**

Dia: **05/12/18**

Preu: **6€**

# IOGA

Descobreix els beneficis del Hatha yoga a la vida diària. A través de diferents tècniques com postures, respiració conscient, meditació i relaxació retrobarem el nostre equilibri, flexibilitat i major benestar. Regala't un espai per estar amb tu mateix/a!

Durada: **24 hores**

Dies: **dijous**

Hora: **1r grup: de 19.15 h a 20.30 h**

**2n grup: de 20.30 h a 21.45 h**

Dates: **del 04/10/18 al 20/06/19**

Places: **12**

Tallerista: **Anna Grabalosa**

Preu: **80€**

**CICLE:**

## **DONA! ATURA'T I ESCOLTA'T**

### Mals silenciats de les dones

Reflexions sobre la salut femenina, treballem juntes per millorar la nostra qualitat de vida. Aprenem i compartim.

### **Ets sents cansada? Tens dolors? No t'hi acostumis! Parlem de... fibromiàlgia**

Parlarem sobre els símptomes de la fibromiàlgia i com detectar-la. Compartirem experiències i informacions sobre els serveis i les activitats de suport que existeixen al municipi.

Data: **dijous 18 d'octubre**  
Hora: **de 19.00 h a 21.00 h**  
Tallerista: **Anna Rica i altres**

Preu: **Gratuït**

### **Més que un fort dolor menstrual, l'endometriosi**

Donem a conèixer una malaltia que afecta més del 10% de les dones en edat fèrtil i compartim experiències

Data: **dijous 25 d'octubre**  
Hora: **de 19.00 h a 21.00 h**  
Tallerista: **per confirmar**

Preu: **Gratuït**

### **Com cuidar-se com a mare? Com construir-se una xarxa?**

Un espai per compartir i aprendre juntes. Un taller portat per una pedagoga sistèmica i terapeuta familiar. (reservat a les dones)

Data: **dijous 8 de novembre**  
Hora: **de 19.00 h a 21.00 h**  
Tallerista: **Rosa Fernández Fernández**

Preu: **Gratuït**

**CICLE:**



## **LA NIT DE LA IGUANA**

**Cicle de cinema d'autosuggestió i per combatre la indiferència**

1r cicle (setembre-novembre 2018)

### **La convivència després d'una guerra. El cinema balcànic com a exemple.**

Prenent com a punt de partida l'última guerra que ha patit Europa, la guerra dels Balcans, focalitzem el tema en la convivència entre les persones que han sobreviscut a un desastre com aquest. Quins són els estigmes que queden? Com es mira cap al futur? Com es construeix la convivència? A partir de la mirada de tres directors, un de Bòsnia-Hercegovina, un altre de Croàcia i una de Sèrbia, ens proposen diferents formes d'assumir un futur, a través de la convivència, del dia a dia, i oblidar el terror de la guerra.

Cada tercer **divendres** de mes, a les **21.30 h**

#### **21 de setembre – Film de Sèrbia**

Subtema: El paper de la dona

---

#### **19 d'octubre – Film de Bòsnia-Hercegovina**

Subtema: Les reivindicacions laborals davant del sistema establert

---

#### **16 de novembre – Film de Croàcia**

Subtema: Les relacions d'amor amb una nova frontera pel mig

---

**CICLE:**



## **XV MOSTRA DE CINEMA ESPIRITUAL DE CATALUNYA - 2018**

Esdeveniment cinematogràfic anual que posa en valor la presència de l'espiritualitat en la cultura audiovisual, fa visibles les diferents manifestacions religioses i espirituals i contribueix a afavorir el diàleg interreligiós i la cohesió social.

1er cicle (setembre-novembre 2018)

### **Dijous 15 de novembre, 20.00 h: "La tortuga vermella"**

Una de les pel·lícules d'animació més maques dels darrers temps. Una aventura que prescindeix de la paraula i s'ho juga tot amb la imatge per construir una història bellíssima sobre la superació, les creences, l'amor i la nostra comunitat amb la natura.

Títol original: La tortue rouge  
Direcció: Michael Dudok de Wit  
País: França Any: 2016  
Idioma original: francès  
Versió: cinema mut  
Durada: 80 minuts  
Distribuïdora: Karmafilms  
Tradicció religiosa: espiritualitat

### **Dijous 22 de novembre, 20.00 h: "Déu meu, però què t'hem fet?"**

Claude i Marie Verneuil, un matrimoni catòlic i molt conservador, tenen quatre filles a qui han mirat d'inculcar els seus valors i principis. Tanmateix, les noies només els han donat maldecaps: la més gran es casa amb un musulmà; la segona, amb un jueu, i la tercera, amb un xinès. El matrimoni diposita totes les seves esperances en la filla menor i desitja que, si més no, ella es casi per l'Església.

Títol original: Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu?  
Direcció: Philippe de Chauveron  
País: França Any: 2014  
Idioma original: francès  
Versió: català i castellà  
Durada: 97 minuts  
Tradicció religiosa: catolicisme – judaisme – islam

Espai EL TELER. Hi haurà servei de bar.

Preu: **Gratuït**

**CICLE:**



## **LLEPAFILMS - Cinema per infants**

Els nens i nenes som uns llepafilms!!! No volem veure pel·lis qualsevol! Volem films de qualitat, tranquils, en català, que estimulin la sensibilitat estètica, l'educació emocional i la transmissió de valors socials i culturals!!! Perquè els infants també tenim bon paladar!

Llepafilms és el primer cicle de cinema per a infants de l'Ateneu, un conjunt de tres pel·lícules, una per trimestre, per als més petits i petites. De la mà de Pack Màgic, una distribuïdora de cinema infantil, que forma part de la cooperativa Drac Màgic, amb experiència des del 1970 en l'estudi i la divulgació de la cultura audiovisual i la seva utilització en diverses activitats educatives, socials i culturals.

### **Primer film del cicle de cinema per a infants**

**Dissabte 20 d'octubre, 11.00 h matí**

Preu: **1€ infants, 3€ adults**  
(+ info a [ateneucomacros.cat](http://ateneucomacros.cat))



## NAKANY I DJEKORIAMORY KANTÉ

Nakany Kanté és original de Guinea Conakry, de la ciutat de Siguirí. El seu darrer disc Naka (Slow Walk Music, 2016) va ocupar posicions destacades a les llistes de World Music europees. La seva música és una barreja de música tradicional mandinga amb elements de pop, reggae, mbalax i soukous. En aquesta ocasió Nakany Kanté farà un concert acústic acompanyat de Djekoriamory Kanté, guitarrista habitual de Mory Kanté.

Data: **ds 22/09/18**

Hora: **22.00**

Preu: **3€**

Entrades a

**[ateneucomacros.cat](http://ateneucomacros.cat)**



## BLACK JAM

Toca, sent i gaudeix a la Black Jam de l'Ateneu de Salt. T'hi esperem el proper 11 d'octubre, necessitem la teva ànima!!! Amb la col·laboració de la Black Music Big Band. T'ho perdràs??

Data: **dj 11/10/18**

Hora: **22.00**

Preu: **Gratuït**



## MARUJA LIMÓN

Maruja Limón ens presenta un so amb una varietat d'influències musicals que es mouen entre ritmes llatins, la música mediterrània i el pop. Totes elles articulades al voltant d'una arrel flamenca. Són compositoras i arranjadores dels seus propis temes on reflecteixen la seva personalitat i la complicitat que hi ha entre elles.

Data: **ds 10/11/2018**

Hora: **22.00**

Preu: **Gratuït**



## MANERO SOUND SYSTEM

L'essència de la Fundació Tony Manero en format trio! Una sessió de música disco-funk que recull des de grans clàssics de la música disco com remix dels temes de la banda catalana i combina la sessió de Dj Miguelito Supers-tar amb la música en directe de Lalo Lopez a la guitarra i Marçal Muñoz a la trompeta obtenint un resultat realment festiu i molt visual.

Data: **dv 23/11/18**

Hora: **22.00**

Preu: **3€**

Entrades a

**[ateneucomacros.cat](http://ateneucomacros.cat)**



## LOS HERMANOS CUBERO

Los Hermanos Cubero, són un duet que presenta per primera vegada a les comarques gironines la seva proposta de fusió valenta i ambiciosa del cançoner tradicional de l'Alcarria amb el country i bluegrass propi dels Estats Units.

Data: **ds 01/12/18**

Hora: **22.00**

Preu: **5€**

Entrades a

**atenucomacros.cat**



## MERCHE 8a: “DE FADES, FETILLERES I HEROÏNES” CONTES PER ADULTS

Cafè-teatre. Un recorregut per l'Història amb perspectiva femenina, començant per Eva fins als nostres dies. El camí darrere les empremtes de dones que trepitgen fort, descalces, amb xancles, esportives o talons.

Data: **dv 14/12/18**

Hora: **22.00**

Preu: **3€**

Entrades a

**atenucomacros.cat**



## i també...

Hi ha un munt de cursos i tallers organitzats i gestionats directament per les **Entitats** que utilitzen espais a l'Ateneu. Demaneu informació per veure horaris i disponibilitat.

### **Associació fibromiàlgia Salt**

*Dijous, 11.00h*

**IOGA:** loga adaptat i suau oberta a tot el públic. loga pel benestar. (fibromialgiasalt.cat | fibromialgia.salt@gmail.com)

### **Associació Capoeira Canigó**

*Dilluns i dijous de 19.30h a 22.00h*

**CAPOEIRA:** Art marcial Afrobrasiler que combina dansa, arts marciais i música. Aprendre moviments tècnics d'atac i defensa guiats per la música tradicional de la Capoeira, que al final de la classe aplicarem al joc entre dues persones en el que anomenem "Roda". (Volker: 666914931)

### **Associació Amics del Taixi Chuan de Salt**

*Dilluns de 19.30h a 21.30h, dimecres de 19.30h a 21.00h*

**TAIXI:** Taixi chuan és un art on participa el cos, la ment, i l'esperit.

### **La mecànica del Canvi**

*Dilluns de 19.00h a 20.00h*

**THI KUNG:** El Qi Gong o Chi kung és una tècnica mil·lenària, pròpia de la Medicina Tradicional Xinesa (MTX), orientada a treballar i potenciar l'energia vital i la salut física del nostre cos, ment i esperit. (eva@factoriarespira.com)

### **Hemogicat**

#### **(Comunitat Gironina d'Esgrima Històrica)**

*Dissabtes d'11.00h a 13.00h*

**ESGRIMA ANTIGA:** L'Esgrima Històrica és una art marcial molt completa i divertida, ja que et fa posar en la pell d'un cavaller, soldat o un duelista del renaixement. (facebook.com/HEMAGICAT)

## **Coral Rossinyol**

*Dissabtes de 15.30h a 19.30h*

**CAN CORAL:** Vivim la música i l'espectacle des del 1990, ensenyant a nens i nenes de 3 a 18 anys cant i teatre cada dissabte a la tarda.

## **Coral Tribana**

*Dimarts de 20.15h a 22.15h i dijous de 20.00h a 23.00h*

**CAN CORAL:** Un cor de veus mixtes que canta tant a cappella com amb acompanyament instrumental i que hem fet 20 anys

## **Cor País Meu**

*Dilluns de 20.30h a 22.30h*

**CAN CORAL:** Amb la força de la polifonia popular i l'arrelament de la poesia oral, treballem un repertori tradicional i popular català i de la mediterrània occidental.

## **Associació Cultural Algarabia**

*Dissabtes de 9.00h a 14.00h*

**FLAMENC I SEVILLANES:** El nostre objectiu és l'ensenyança de diversos tipus de ball i danses típiques regionals, a persones de totes les edats i cultures.

## **Associació Cultural Zona olé**

*Divendres de 17.30 a 21.30h*

**SEVILLANES I INICIACIÓ AL FLAMENC**

(associacioculturalzonaole@gmail.com)

## **Associació de veïns i veïnes del Veïnat**

*Dilluns de 16.30h a 18.30h*

**BALL EN LÍNEA:** Per passar-ho bé tots ballant junts.

## **Associació Socioeducativa Nousol**

*Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 17.30h a 19.00h*

**PROJECTE REFORÇA'T:** Reforç escolar per nens de primària.

(nousol.org/projecte-reforcat)

# Qui pot demanar un espai o proposar una activitat?

- Entitats i col·lectius.
- Persones a títol individual, si són activitats d'interès col·lectiu.

\* Es prioritzaran persones, entitats i col·lectius sense ànim de lucre de Salt.

## Quan puc demanar un espai?

S'oconsella 15 dies abans de l'ús. Si es fa més tard, no hi ha garanties de tenir la confirmació a temps.

## Com puc demanar un espai?

### **Presencialment:**

- A l'Ateneu (Planta baixa) de dilluns a divendres de 16h a 20h.
- Al Servei d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament de Salt entrant una instància pel registre d'entrada.

### **No presencialment:**

- Per correu electrònic: [info@ateneucomacros.cat](mailto:info@ateneucomacros.cat)
- Amb certificat digital: a la web de l'Ajuntament [www.salt.cat](http://www.salt.cat)

## Quan tindrè resposta?

La resposta es donarà en un termini màxim de 48 hores després de la prereserva.

Qualsevol aspecte que tingui a veure amb incompatibilitats o solapament d'activitats i espais es treballarà conjuntament amb les parts implicades.

L'Ateneu Popular Coma Cros disposa d'un pla d'usos, criteris i taxes per a la demanda d'espais o realització d'activitats

# **ateneu popular** coma cros

**associacions SALT cultura  
espai per entitats persones  
activitats diversitat tallers  
punt de trobada assemblea  
gestió comunitària educació  
transparència poble cursos  
participació ciutadana**  
**#femAteneuSalt**