



Gestiona:



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

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

## DATES I HORARIS D'INSCRIPCIÓ

**Del 26 de gener al 6 de febrer de 2026**

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 30 de març al 6 d'abril i 1 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 taula següent 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:

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

Normes d'aplicació d'aquesta bonificació:

- La persona beneficiària 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 beneficiària 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.

En el cas dels **cursos gratuïts**, cal signar el document de compromís d'assistència, tant si la inscripció és en línia com si és presencial.

## DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA 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 l'aportació de documents, en compliment d'allò que diuen les lleis 39/2015 i 40/2015. Les persones interessades tenen dret a no presentar dades i documents que ja es trobin en poder de les administracions públiques, que hagin estat elaborats per aquestes o altres administracions, les quals han d'accedir als documents a través dels sistemes electrònics habilitats a l'efecte. Les administracions estan obligades a relacionar-se entre si/elles per mitjans electrònics, per millorar l'eficiència, la qualitat dels serveis públics, la seguretat jurídica, la transparència i l'accessibilitat. Cal que la persona interessada expressi el seu consentiment de consulta o accés a aquests documents, únicament i exclusivament a efectes d'aquest tràmit. Excepcionalment, si les administracions públiques no poden accedir a documents, podran demanar que la persona interessada els aporti. 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 una autorització per tal que l'Administració pugui fer la comprovació de la veracitat de les dades.

Per a la inscripció a tots els cursos de pagament, cal **aportar el número de compte bancari**, per incorporar-lo o actualitzar-lo al programa de gestió, amb l'objectiu de poder fer la devolució de la part proporcional del preu del curs, si aquest s'hagués d'anul·lar per causes sobrevingudes.

## PAGAMENTS

**-La inscripció en un curs només es fa efectiva un cop fet el pagament**, el qual s'ha de fer sempre abans de començar l'activitat.

-En cas d'optar per fer el **pagament amb rebut a l'entitat bancària**, per tal que la plaça quedi confirmada, cal aportar o enviar el justificant de pagament a l'equipament on es fa l'activitat dins el període de 5 dies després d'haver fet la inscripció.

## DEVOLUCIONS

Es retornarà l'import de la matrícula dels cursos i tallers organitzats per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i tallers de centres cívics, culturals, dona, gent gran i esportius Mou-te per les causes següents:

**D'ofici:**

1. Pagaments duplicats, per error, pagaments d'un import superior per error o per altres errors atribuïbles a l'aplicatiu de gestió de matrícules i pagaments.
2. En cas d'anul·lació del curs o taller organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i tallers.

**A petició de la persona interessada**

3. Altres casos especials, com poden ser: hospitalització de llarga durada; malaltia greu o altres causes greus o causes personals i sobrevingudes, amb la justificació prèvia per part de la persona interessada, es podran autoritzar per l'Ajuntament i causaran baixa del curs o taller tant si es fa abans de l'inici del curs com si el curs s'ha iniciat. En aquest darrer cas es retornarà la part proporcional de l'import pagat. En tots els casos cal que la persona interessada sol·liciti la devolució de l'import del curs o taller organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i tallers a través de la seu electrònica de l'Ajuntament de Mollet del Vallès Seu Electrònica - Mollet del Vallès (molletvalles.cat) o bé de forma presencial a l'OAC a la plaça Major, 1 de Mollet del Vallès..

# TALLERS PER A LA GENT GRAN

## hivern 2026



Ajuntament de Mollet del Vallès

## Habilitats personals

### Lectoescriptura

Perquè mai és tard per aprendre a llegir i a escriure en castellà.  
M Enrique Carro  
D A partir de l’11 de febrer de 2026  
H Dimecres, de 16.30 h a 18 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Gratuïta (14 sessions)

### Saviesa xinesa per viure en harmonia **NOU!**

Aprofundeix en el coneixement de la teva carta natal xinesa, detecta els elements que generen harmonia i aconsegueix, així, major benestar en la teva vida.  
M Maite Otero (V)  
D A partir del 10 de febrer de 2026  
H Dimarts, de 19 h a 20 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Gratuïta ( 10 sessions)

## Expressió

### 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 de l’11 de febrer de 2026  
H Dimecres, de 17.30 h a 18.45 h  
LI **El Lledoner**  
Q Gratuïta (10 sessions)

### 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 9 de febrer de 2026  
H Dilluns, de 18.30 h a 20 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Moviment creatiu **NOU!**

Connecta amb el cos des de la consciència corporal i l’escolta. Descobreix el teu potencial expressiu i creatiu, i troba llibertat, presència i fluïdesa a través de la improvisació, la dansa i el joc. Un espai segur per sentir i gaudir.  
M Laia Barri  
D A partir del 6 de maig de 2026  
H Dimecres, de 19 h a 20.30 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (4 sessions)

## Humanitats

### Claus històriques per entendre el món actual **Nova edició!**

Apropa’t a la història contemporània, des de l’acabament de la Segona Guerra Mundial, el 1945, per comprendre la configuració del món actual.  
M Joaquim Pifarré (V)  
D A partir del 10 de març de 2026  
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 quins 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 Jordi Garrido  
D A partir del 10 de febrer de 2026  
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’11 de febrer de 2026  
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 9 de febrer de 2026  
H Dilluns, de 10 h a 11.30 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 9 de febrer de 2026  
H Dilluns, d’11.30 h a 13 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 del 10 de febrer de 2026  
H Dimarts, de 9.30 h a 11 h  
H Dimecres, d’11.15 h a 12.45 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.  
D A partir del 10 de febrer de 2026  
H Dimarts, d’11.15 h a 12.45 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 de l’11 de febrer de 2026  
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 Gabriele Frillici  
D A partir del 12 de febrer de 2026  
H Dijous, d’11.15 h a 12.45 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.  
M Caren Carrasco  
D A partir del 13 de febrer de 2026  
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.  
M Caren Carrasco

D A partir del 13 de febrer de 2026  
H Divendres, d’11 h a 12.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Prevenció i gestió del dolor i autocura **Nova data!**

Coneix els diferents tipus de dolor i els factors que influ-eixen. Aprèn recursos pràctics i estratègies de prevenció i gestió, com el moviment suau i la respiració, i eines com el mindfulness i l’actitud positiva per crear el teu propi pla d’autocura adaptat a les teves necessitats i ritme de vida.  
M Natalia López  
D A partir del 13 d’abril de 2026  
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 10 de febrer de 2026  
H Dimarts, de 17.15 h a 18.45 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (14 sessions)

### Bricolatge emocional: Com gaudir dels moments que et dediques a tu sense remordiments **NOU!**

Redescobreix la importància de tenir temps i espais per a tu sense culpa ni remordiments. A través de la metodologia Points of You, treballarem amb imatges, paraules i dinàmiques creatives per fomentar l’autocura, l’autoconeixement i la serenor emocional.  
M Marta Cuní  
D A partir del 12 de febrer de 2026  
H Dijous, de 16 h a 17.30 h  
LI **L’Ateneu Gran**  
Q Curs de pagament (4 sessions)

## Noves tecnologies

### Crea i retoca les teves imatges **NOU!**

Aprèn a utilitzar Canva per crear dissenys atractius com postals, felicitacions, etc. de forma fàcil i ràpida. Descobreix com fer servir plantilles, afegir textos i imatges i compartir les teves creacions. Calen coneixements previs d’informàtica.  
M Fran Reyes  
D A partir del 3 de març de 2026  
H Dimarts, de 10 h a 11.30 h  
LI **El Lledoner**  
Q Curs de pagament (4 sessions)