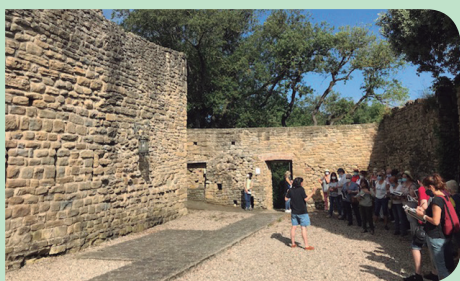




APRENDRE A SER



APRENDRE A APRENDRE



APRENDRE A EMPRENDRE



INFORMACIÓ A TENIR EN COMPTE SOBRE EL COVID-19:

• A causa del COVID-19, i en funció de la seva evolució, el programa de l'edició 2021 de la Universitat d'Estiu del Moianès – Universitat d'Estiu Ramon Llull es pot veure afectat.

• Prendrem les mesures de seguretat i protecció vigents davant el Covid19, decretades per les autoritats sanitàries:

 Guardarem l'espai social – distància de 2 metres.

 Cal que els participants portin mascareta.

 Des de l'organització es facilitarà gel hidroalcohòlic.

 A les dues formacions s'estableix un màxim de participants de 30 persones. Es tindrà en compte l'ordre de les inscripcions i el fet de realitzar un curs sencer.

• En cas de pluja, es pactaran noves dates per al curs de Patrimoni històric i informarem dels possibles espais alternatius per al curs de Mindfulness.

Inscripcions fins al 2 de juliol

- Inscripcions a Can Carner, seu del Consell Comarcal del Moianès.
- Horaris d'Oficina d'atenció al públic: per telèfon, 93 830 14 18 / 93 820 80 00 o per correu electrònic a: ccmn.cultura@ccmoianes.cat
- Ingress de matrícula: en efectiu quan es faci la inscripció o per transferència bancària (adreçar-se al Consell Comarcal).

NOTES

- Els cursos són reconeguts pel Departament d'Ensenyament; segons l'Ordre ENS/248/2012, de 20 d'agost, estan considerats com a formació permanent del professorat no universitari.
- Per a obtenir el certificat d'assistència és imprescindible participar en un mínim d'un 80% del total d'hores de l'activitat.
- L'equip gestor es reserva el dret de fer les modificacions oportunes d'aquest programa en cas de necessitat.

MÉS INFORMACIÓ

Consell Comarcal del Moianès
Can Carner. Joies, 11-13. Moià
93 820 80 00
ccmn.cultura@ccmoianes.cat
www.ccmoianes.cat

Organitza:



Amb el suport:



CONSELL COMARCAL
DEL MOIANÈS



UNIVERSITAT D'ESTIU DEL MOIANÈS

UNIVERSITAT D'ESTIU RAMON LLULL



CAMPUS MOIANÈS 2021



Comparteix experiències
Comparteix coneixement

Del 5 al 9 de juliol del 2021
Moianès



Amunt la persiana de la **setena Universitat d'Estiu del Moianès!**

Amunt! Perquè som resilients, perquè persistim, perquè sabem que val la pena. Hem de seguir; per tant, seguim.

Serà del 5 al 9 de juliol d'aquest 2021.

Ens presentem amb dues propostes senzilles però potents.

Conèixer el nostre patrimoni. Ens permetrà passejar-nos amb ulls nous per cinc fites històriques del Moianès. Una presentació teòrica i, a continuació, seguirem el lloc estudiat. Val la pena deixar que la paraula ompli els espais que ens han fet com a poble. Serà al matí.

I, a la tarda, intentarem posar en ordre el nostre interior. *Mindfulness* en plena natura! Per trobar-nos a nosaltres, per anar aprenent a pacificar el nostre interior. Que ens convé prou en aquests temps tan complexos que vivim.

Alcem la persiana i ens trobarem dins. Feu córrer a tothom que la Universitat d'Estiu del Moianès val la pena, val molt la pena. De fet, és un esdeveniment que ens aixeca els ànims, ens obre l'esperit i ens introdueix a l'estiu.

Però, és clar, comptem amb tu. Tu faràs que sigui un èxit.

Digueu-ho a tothom. Tothom hi és convidat. Val la pena.

Persiana amunt! L'oferta és feta. T'hi esperem. A tu i a altres.

Marian Baqués, en nom de l'equip gestor

PATRIMONI HISTÒRIC DEL MOIANÈS: CINC ESPAIS ESSENCIALS (15 h)

Una manera d'atansar-nos al passat de la nostra comarca és a través de les restes materials que ens n'han perviscut. Així, aquest curs, ofereix la possibilitat de capbussar-se en cinc èpoques diferents de la nostra història tot visitant cinc elements, de tipologia diferent, del nostre patrimoni.

Programa

Dilluns, 5 de juliol · Sant Quirze Safaja

El patrimoni arqueològic: BALMA DE L'ESPLUGA

Xavier Oms Arias. (Universitat de Barcelona)

Dimarts, 6 de juliol · Collsuspina

El patrimoni religiós: SANT CUGAT DE GAVADONS

Antoni González Moreno-Navarro. Arquitecte (ex-cap del Servei de Patrimoni Arquitectònic Local de la Diputació de Barcelona)

Dimecres, 7 de juliol · Castellcir

El patrimoni civil medieval: CASTELL DE CASTELL CIR

Jaume Dantí Riu (Universitat de Barcelona)

Dijous, 8 de juliol · Moià

El patrimoni dels jardins: EL PARC MUNICIPAL, ANTIC JARDÍ DE CAL CRISTO

Xavier Serrano de Sebastián (enginyer tècnic agrícola, paisatgista, especialista S.I.G.)

Divendres, 9 de juliol · L'Estany

El patrimoni civil modern: LA MINA DE L'ESTANY

Jordi Morros Cardona (Universitat Politècnica de Catalunya)

- **Horari:** matins, de 9 a 12
- **Lloc:** Convindrem el lloc de trobada amb els inscrits i ens posarem d'acord per al desplaçament.
- **Adreçat a tothom interessat en la cultura, el patrimoni i el Moianès.**
- **Preu curs sencer:** 60 €
- **Preu 1 sessió:** 15 €
- **0,5 crèdit ECTS**

Disseny del curs a càrrec de: **ASSOCIACIÓ CULTURAL MODILIANUM**

MINDFULNESS EN PLENA NATURA (15 h)

Els humans tenim una capacitat meravellosa amb la qual naixem: la capacitat d'estar presents en l'ara i aquí, de ser conscients del que ens envolta i de qui som, de com estem i com ens trobem. I de no perdre'ns la vida. Es diu *mindfulness*, la capacitat que tenim tots els humans de viure desestressats. Tots la tenim! Només es tracta de saber com posar-la en marxa i enfortir-la. Això és el que farem en aquest curs que també ens ajudarà a fer front a l'impacte psicològic i emocional causat en tots nosaltres arran de la pandèmia Covid-19, a tenir més claredat i equilibri, menys angoixa i menys por.

Programa

Dilluns, 5 de juliol

Els beneficis d'estar presents en moments de gran incertesa.

Dimarts, 6 de juliol

Connexió amb l'entorn per a gestionar de manera saludable els entrebancs.

Dimecres, 7 de juliol

Gaudim de la família i els amics.

Dijous, 8 de juliol

Degustem allò que mengem.

Divendres, 9 de juliol

Tinguem cura de les emocions.

Professora: Anna Pujol i Valls

Llicenciada en Filologia Alemanya. Formada com a Instructora de Reducció d'Estrès amb *Mindfulness* per la Facultat de Medicina de la Universitat de Massachusetts, on és deixeble de Jon Kabat-Zinn. Formadora en centres educatius i entorns empresarials.

- **Horari:** tardes, de 5 a 8
- **Lloc:** Torre de Casanova (Moià-Collsuspina)
- **Adreçat a persones de totes les edats que vulguin prendre consciència d'ells mateixos.**
- **Preu curs sencer:** 60 €
- **Preu 1 sessió:** 15 €
- **0,5 crèdit ECTS**