












ACTIVITATS ASSOCIACIÓ DE VEÏNS VISTA ALEGRE - CARME (Girona) - 2022-2023

LOCAL SOCIAL de VISTA ALEGRE Passatge Picapedrers 1, al costat de l'ascensor Parc de Vista Alegre - Carrer Isabel la Catòlica

ACTIVITAT		HORARI	PREU	DIA INICI
CLUB DE LECTURA Coordina: ROSA MARIA DOMINGO		Es tracta d'una activitat de grup amb una afinitat comuna: el gust per la conversa i la lectura. Llegim el mateix llibre i un dia al mes ens reunim per comentar-lo, en un espai de tertúlia i debat.	Tercer dimecres de cada mes de 19h a 20h GRATUÏT	18 doctubre
CORAL VISTA ALEGRE TALLER DE CANT IGNASI MARCO		Activitat enfocada a persones que volen cantar i gaudir de la música en grup. Si no tens mires de solista però t'agrada cantar vine a passar bones estones cantant i recuperant música popular.	Dijous de 19:00 a 20:30h PREU SOCI 6€ mes	15 de setembre PREU NO SOCI 9€ mes
IOGA IOGA amb cadira DOLORS EGEA		El ioga permet el control de la ment i del cos per ser la millor versió de tu mateixa cada dia i poder viure feliç amb el que tens, en el moment present. El ioga és el vincle amb la realitat del teu cos.	De 8h a 9h del matí AMB CADIRA els DILLUNS NORMAL DIMECRES i DIVENDRES PREU SOCI 33€ al mes, un dia setmana 43€ al mes, dos dies setmana	3 d'octubre 5 d'octubre PREU NO SOCI 36€ al mes, un dia setm. 46€ al mes, dos dies setm.
TERAPIA NATURAL DEL MOVIMENT DOLORS EGEA *Subvencionat per a persones majors de 60 anys i pensionistes		Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental, exercicis que puguin influir en el re-equilibri i la recuperació. Adults grans, els exercicis es fan drets i asseguts en una cadira.	Dilluns i dimecres de 10 a 11h matí Dimarts i dijous de 10 a 11h matí PREU SOCI 50€ trimestre activitat subvencionada	3 d'octubre 4 d'octubre PREU NO SOCI 53€ trimestre activitat subvencionada
ESTIRAMENTS CONSCIENTS DOLORS EGEA *Subvencionat per a persones majors de 60 anys i pensionistes		Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental, exercicis pel re-equilibri i la recuperació.	Matins, 2 hores possibles 1) de 9 a 10 de dilluns a divendres 2) de 10 a 11 dilluns, dimecres, divendres Escollir un/dos/tres dies setmana PREU SOCI	3 d'Octubre PREU NO SOCI 48€ trimestre 63€ trimestre 83€ trimestre 53€ trimestre 103€ trimestre 118€ trimestre
MEDITACIÓ TRANSPERSONAL GLORIA RABELL		L'estrès el cansament i els problemes minven sens dubte el nostre estat físic i emocional. El nivell fonamental de la meditació, és una forma d'obtenir una visió clara de qui som i que és la nostra vida.	Dimarts de 20:15 a 21:45 GRATUÏT	4 d'octubre
INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ GLORIA RABELL		Curs intensiu per aprendre a meditar	Zona setm novembre, de 20 a 22h Dilluns 14, dimarts 15, dimecres 16 i divendres 18 PREU SOCI 35€ curs	4 d'octubre PREU NO SOCI 38€ curs
ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA ANNA PUIG *Subvencionat per a persones majors de 60 anys i pensionistes		Una intervenció educativa que ajudi al manteniment de la memòria és fonamental per combatre el sedentarisme intel·lectual. Actualment no hi ha dubte que l'entrenament en habilitats de memòria, ja sigui individual o grupal, proporciona una millora important.	Dimarts de 17:00 a 18:00h PREU SOCI 18€ trimestre activitat subvencionada	4 d'Octubre PREU NO SOCI 20€ trimestre activitat subvencionada
TALLER DE MANUALITATS PILAR PEREZ ALONSO		Vols fer treballs manuals i ser una persona creativa? Vols participar en les festes adornant la plaça i carrers? Vols compartir estones amb els veïns o veïnes? Vols fer alguna cosa divertida i artística? Vols aprendre tècniques decoratives?	Dimarts de 11:15 a 13h i/o Dijous de 16 a 18h GRATUÏT	4 d'octubre

ACTIVITATS ASSOCIACIÓ DE VEÏNS VISTA ALEGRE - CARME (Girona) - 2022-2023

LOCAL SOCIAL de VISTA ALEGRE Passatge Picapedrers 1, al costat de l'ascensor Parc de Vista Alegre - Carrer Isabel la Catòlica

ACTIVITAT		HORARI	PREU	DIA INICI
CONVERSA EN ANGLÈS LLUÍS COLL		Per adults amb ganes de córrer món que vulguin aprendre anglès de forma natural.	NIVELL A1-Dimarts de 11:00 a 12:00h NIVELL A1-A2-Dijous de 11:00 a 12:00h NIVELL A2-Dijous de 18:00 a 19:00h PREU SOCI 20€ curs/mes	4 d'Octubre PREU NO SOCI 23€ curs/mes
COSTURA CREATIVA MARIA ANGLÉS DURAN		Aprenere a cosir a màquina, patchwork, arranjament, confecció ... Si no tens maquina de cosir i no la vols comprar de moment, nosaltres te'n deixem una per provar.	Dimarts de 16:00 a 18:00h Dimarts de 18:00 a 20:00h PREU SOCI 22€ al mes	4 d'octubre PREU NO SOCI 25€ al mes
FOTOGRAFIA: EDICIÓ AMB MÒBIL RAFEL BOSCH curs intensiu de 2 dies		Composició de la imatge amb aplicació de mòbil. Com editar una imatge perquè sigui molt més atractiva. Influència de la il·luminació en les fotografies. Centraren la pràctica en l'elaboració d'una selfi i la seva edició amb l'app de mòbil	Dilluns 17 i 24 d'octubre de 20 a 22h PREU SOCI 25€ curs	curs de 2 dies PREU NO SOCI 28€ curs
ÚS I FUNCIONAMENT DEL MÒBIL I LA TABLET MONTSE CUMÍ		Treu-li tot el suc al teu telèfon mòbil i a la tablet . Descobriràs aplicacions molt útils i interessants. No tens mòbil? T'agradaria superar aquesta situació d'inseguretad ? Vine i sense cap complex i dificultat ho faràs	PRINCIPIANTS: Dijous de 16 a 17h Grup 1: Dijous de 17 a 18h Grup 2: Dijous de 18 a 19h PREU SOCI 10€ curs trimestre activitat subvencionada	octubre PREU NO SOCI 13€ curs trimestre activitat subvencionada
DIBUIX, PINTURA I AQUAREL·LA JOSEP MARIA BUTXOSA		Aprenere a dibuixar i pintar és una cosa que a moltes persones se'ls queda pendent al llarg de vida. La passió per l'art és una cosa meravellosa que val la pena desenvolupar i per això el millor és començar a prendre contacte amb les arts plàstiques.	Dimarts de 18:00 a 20:00h PREU SOCI 20€ al mes	4 d'octubre PREU NO SOCI 23€ al mes
TALLER ARTÍSTIC PER JOVES PAU MORALES		Desperta l'artista que tens dins amb el dibuix, la pintura o el treball manual amb tota mena de materials!	Dissabte de 10:30 a 12:00h PREU SOCI 10 € al mes	2 d'Octubre PREU NO SOCI 12 € al mes
CUINA : CUINERS DEL BARRI LA GALETA ARTESANA BAR-RESTAURANT L'HORT RESTAURANT LA XERRADA		L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència —plaer, relacions afectives, identificació social , etc.— que configuren la conducta alimentària i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona.	LA GALETA ARETSANA Dissabtes de 18 a 19:30 PREU : 15 € dia /persona L'HORT preu matèria primera LA XERRADA preu matèria primera	12 i 19 de novembre Febrer, per determinar Abril, per determinar
JOCS DE TAULA Local obert per jugar a la botifarra, jocs de taula, lectura i premsa		El joc de la botifarra és un joc de cartes molt popular a Catalunya . És un joc per a quatre jugadors (en la modalitat normal), que van en parelles.	Dilluns i dijous 15:30 a 18:00h GRATUÏT	De setembre a juliol



INSCRIPCIONS

web o whatsapp: 680331813



FES-TE SOCI/SÒCIA

www.veinsvistalegrecarme.cat