



banc del temps

BANC DEL TEMPS



banc del temps

Anima't i apunta't a tots els tallers que t'agradin!

UN TOMB PER ALEMANYA, CURIOSITATS I LLENGUA

Proposa i executa l'activitat: Gloria Herrera, qui ha viscut a Alemanya 15 anys

Dia: dijous 31 de març

Hora: de 19 a 21h

Lloc: Centre Cívic "La Fusta"

Descripció: Farem un recorregut per Alemanya. La Gloria ens explicarà les curiositats d'aquest país, i ens donarà nocions bàsiques de la seva llengua.

MARATÓ DE REIKI

Proposa i executa l'activitat: Àngels Olivé i Glòria Vallverdú, Mestres de Reiki Usui Sistema Tradicional.

Dia: dissabte 30 d'abril

Hora: de 10 a 14h

Lloc: Centre Cívic "La Fusta"

Descripció: Es practicarà reiki durant tot el matí. L'Àngels i la Glòria ens ofereixen l'oportunitat per a carregar les piles, aclarir els sentiments i relaxar-nos!



banc del temps

BANC DEL TEMPS



banc del temps

ELS SECRETS DEL MICROONES I RECEPTES PER ENTRENAR-SE

Proposa i executa l'activitat: Fina Rubió, 35 anys com a formadora de cursos d'alimentació.

Dia: dijous 19 de maig

Hora: de 19 a 20,30h

Lloc: Centre Cívic "La Fusta"

Descripció: La Fina ens ensenyarà a fer servir el microones i ens explicarà com treure'n profit amb noves idees i receptes.

BICICLETADA

Proposa i executa l'activitat: José Iglesias, aficionat als esports des de fa molts anys!

Dia: diumenge 29 de maig

Hora: de les 9h fins les 13h

Lloc: pàrquing del Lidl

Què cal portar: esmorzar, aigua i imprescindible la bicicleta!

Descripció: La ruta que seguirem serà des de Valls fins al Pla de Santa Maria, passant pel camí dels Muntanyesos, per les Barraques de Pedra Seca, i amb la possibilitat de visitar diferents granges que trobem pel camí.

Aproximadament seran uns 14km.

CAMINADA NOCTURNA A VILABELLA

Proposa i executa l'activitat: Núria Busquets, co-organitzadora de 6 edicions de caminades nocturnes

Dia: Per confirmar, al mes de juliol

Hora: per confirmar

Lloc: Zona de Vilabella

Preu: 5€ (el preu inclou un detall de la sortida, avituallament pel camí i a l'arribada bany a la piscina i entrepà)

Què cal portar: Lot, roba i calçats còmodes, banyador i tovallola pels qui després es vulguin banyar.

Descripció: Excursió nocturna per la zona de Vilabella. El punt de trobada i partida és a les escoles, i recorrerem uns 12 km aproximadament per un circuit circular. Un cop arribem, qui vulgui es podrà remullar a la piscina, i fer el ressopó.

(IMPORTANT!: s'heu d'inscriure abans, ja que l'activitat l'organitza una altra entitat.)

INICIACIÓ A LA RESPIRACIÓ/IOGA

Proposa i executa l'activitat: Josep Maria, practicant de diferents tècniques de respiració

Dia: dijous 15 de setembre

Hora: de les 20h fins les 21.30h

Lloc: al Centre Cívic "La Fusta"

Descripció: El Josep Maria ens ensenyarà a treballar el cos a través de la respiració, i connectar amb el nostre propi cos i ment.

A CAÇAR BOLETS!

Proposa i executa l'activitat: Joan Roig, boletaire aficionat que coneix els millors racons!

Dia: dissabte 9 d'octubre

Hora: de les 8h a les 14h al pàrquing del Lidl.

Lloc: Sorpresa! El bon boletaire no delata les seves zones!

Què cal portar: calçat còmode, ganivet i un bon cistell.

Descripció: El Joan ens ensenyarà tot el que hem de saber per distingir les diferents classes de bolets. Només cal esperar que plougui les setmanes anteriors i així podrem collir-ne un bon cistell.

TALLERS SIMULTANIS DE LABORS: GANXET, PUNT DE CREU, BOIXETS I MITJA

Proposa i executa l'activitat: l'Encarnació, la Milagros, la Rosa Mari i la Dolores, mestresses de casa expertes en labors!

Dia: dimarts 15 de novembre

Hora: de les 18 a les 20h

Lloc: Centre Cívic "La Fusta"

Què cal portar: Cadascú ha de portar tot lo necessari per poder aprendre la labor que vulgui practicar: agulles de mitja, llana, fil, etc.

Descripció: L'Encarnació, la Milagros, la Rosa Mari i la Dolores, ens ensenyaran a fer ganxet, punt de creu, boixets o mitja. I si ja en sabeu i voleu fer un repàs us esperaran el dimarts.

DECORACIÓ DE LA TAULA DE NADAL

Proposa i executa l'activitat: Mireia Recasens, especialista en art floral des de fa 8 anys.

Dia: dijous 15 de desembre

Hora: de les 19h fins les 20.30h

Lloc: Centre Cívic "La Fusta"

Descripció: La Mireia ens ensenyarà a decorar la taula de Nadal i ens farà suggeriments de teles, colors, ornaments, plantes, etc., perquè la nostra taula de Nadal llueixi com mai.