



Ajuntament d'Olius

Benvolguts veïns,
Benvolgudes veïnes,

Amb l'arribada del setembre, i com cada any, ens agradaria iniciar les activitats al nostre municipi.

- Per una banda, tenim les activitats que es fan setmanalment durant tot el curs, aquestes són el loga Suau i el loga Familiar.
- I l'altra, l'Ajuntament cedeix espais per a la realització d'altres activitats a les quals també us hi podeu adherir, entre elles hi ha el patchwork, body pump, català i el club de lectura.

Aquest any com a novetat us proposem unes activitats enfocades **als joves** que s'ofereixen des de l'Espai Jove d'Olius i que són dirigides pel tècnic de Joventut del Consell Comarcal. Aquestes activitats són **GRATUÏTES**.

L'Espai Jove està ubicat als baixos de l'Ajuntament, entrada pel carrer Gafarró i estarà obert dos dies a la setmana amb les activitats següents:

- **ESPAI D'ESTUDI I TREBALL AUTÒNOM:** Per a nois i noies de totes les edats, **dimarts** de les **16 h a les 19 h**. Es tracta d'una aula de treball on hi haurà el **suport del professor i tècnic de Joventut** del Consell Comarcal del Solsonès.
- **TARDA D'ACTIVITAT:** Activitats divertides, dinàmiques i amb la intenció de treballar les habilitats motrius i les relacions socials entre els joves del municipi. Es realitzarà els **dijous** de les **17.30 h a les 19.00 h** (joves de 10 a 15 anys).
- També, **recordeu que el LOCAL SOCIAL de la plaça de l'Olivera és un espai obert a tothom**. Un lloc ideal per trobar-se amb els veïns, xerrar, compartir experiències i, per descomptat, per llegir. I és que, com ja sabeu, al local social tenim un punt d'intercanvi de llibres, on podeu portar els llibres que ja no llegiu i emportar-vos-en d'altres que us puguin interessar. És una manera fantàstica de donar una segona vida als llibres i de descobrir nous autors i títols.


Us convidem a estar atents a la programació completa que us adjuntem a continuació. També podeu seguir-nos a les nostres xarxes socials i unir-vos al canal de comunicació de l'ajuntament (omplint el formulari que teniu disponible a l'oficina d'atenció al ciutadà al mateix ajuntament) per estar al dia de totes les novetats.

Pl. de l'Olivera, 1- El Pi de Sant Just – OLIUS – T. 973480961 – ajuntament@olius.cat – www.olius.cat





Ajuntament d'Olius

<i>les</i>	ACTIVITATS 2024				
	Ajuntament d'Olius				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MATI	loga 11.30 h a 12.30h			Català 11:00 a 12:00h es realitzarà el dia que hi hagi mes inscrits	
TARDA	Patchwork 16.00 h a 18.00h Body pump 19.30 h a 20.30h	Sala d'estudi 16:00h a 19:00h 	Club de lectura 16.00h un cop al mes loga en família 18.00 h a 19.00h Body pump 19.30 h a 20.30h	Activitats joves 17:30h a 19:00h 	

Rebeu una cordial salutació,

Laura Closa Valero
Regidora de cultura i festes

Marta Comitre i sala
Alcaldesa

DOCUMENT SIGNAT ELECTRÒNICAMENT

Pl. de l'Olivera, 1- El Pi de Sant Just – OLIUS – T. 973480961 – ajuntament@olius.cat – www.olius.cat





Ajuntament d'Olius

ACTIVITATS DE L'AJUNTAMENT

IOGA SUAU

Parar, respirar, relaxar-se. Connectar amb un mateix... Desfer-se del ritme del dia o omplir-te per transitar-lo. Això és el que significa el hatha ioga. Una pràctica ideal per aquells que vulgueu assolir un estat de calma, concentració i evolució treballant a partir del cos.

Treballem el cos a través de la pràctica i els seus moviments suaus estimulant les articulacions, equilibrant sistemes, enfortim ossos i musculatura.

El Hatha ioga no requereix nivell físic ni experiència prèvia i s'adaptarà al teu nivell, i et proporcionarà evolució en tots els teus camps.

A càrrec d'**Olga González Pacheco**.

Els dilluns matí d'11.30 h a 12.30 h.

A partir del 12 de setembre.

Preu: 7 euros mensuals.

IOGA EN FAMÍLIA

Defineix la pràctica de ioga en família com compartir un espai de connexió i aprenentatge amb el teu fill des de la mirada del nen, d'una manera divertida amable i afectiva, creant un ambient positiu i motivador.

Durant el curs treballarem la respiració, el cos, la ment, aprendrem mantres, beneficis de les asanes i jocs mindfulness entre altres.

A càrrec d'**Olga González Pacheco**.

Els dimecres tarda de 18.00 h a 18.50 h.

A partir del 2 octubre.

Preu: 12 euros mensuals per família.

ESPAI JOVE D'OLIUS

ESPAI D'ESTUDI I TREBALL AUTÒNOM: Per a nois i noies de totes les edats, aula de treball amb suport.

A càrrec del **David Jaray** (tècnic de Joventut).

Els dimarts de 16.00 a 19.00h.

A partir del 17 de setembre.

ACTIVITAT GRATUÏTA.

TARDA D'ACTIVITAT: Activitats divertides, dinàmiques i amb la intenció de treballar les habilitats motrius i les relacions socials entre els joves del municipi.

A càrrec del **David Jaray** (tècnic de Joventut).

Els dijous de 17.30 h a 19.00 h.

A partir del 19 de setembre.

ACTIVITAT GRATUÏTA





Ajuntament d'Olius

ALTRES ACTIVITATS A L'AJUNTAMENT

PATCHWORK

El patchwork és la tècnica que uneix diferents retalls de roba, per acabar creant una peça. És una activitat creativa i divertida feta amb fil i agulla.

A càrrec de **Teresa Marmi**.

Els dilluns a la tarda de 16.00 h a 18.00 h.

A partir del 3 d'octubre

CLUB DE LECTURA

Els membres del club de lectura es troben un cop al mes, sol ser el segon dimecres. En aquestes reunions es parla sobre un llibre que prèviament s'ha escollit entre tots. Es convida a tothom a qui li agradi llegir i compartir les lectures a participar-hi.

CATALÀ

Si voleu millorar el vostre català, us aconsellem aquest curs. És un curs per a diversos nivells, tant si es tenen coneixements elementals de gramàtica com superiors perquè el docent s'adaptarà a la necessitat de cada un dels alumnes. Hi perfeccionareu la comprensió lectora, l'expressió oral i l'escriptura de la llengua catalana. S'hi faran servir fotocòpies i recursos digitals en què hi haurà textos breus i exercicis gramaticals.

L'Eugeni Barniol Estany impartirà aquestes classes cada dijous lectiu, d'11 h a 12 h, a la sala social de l'ajuntament d'Olius.

A partir del mes d'octubre.

BODY PUMP

Es tracta d'una classe de tonificació muscular aeròbica sense impacte, on s'enforteix el sistema cardiovascular i la musculatura de tot el cos. Es treballarà tots els grups musculars amb una barra i dos mancornes al ritme de la música.

A càrrec de Sabi Parcerissa.

Els dilluns i dimecres a la tarda de 19.30 h a 20.30 h.

A partir del 13 de setembre.

Aquests tallers es realitzaran si hi ha un mínim de 5 persones inscrites i un màxim de 10.

Per inscriure's a qualsevol activitat s'ha de fer al mateix Ajuntament, a través del telèfon 973 48 09 61 o a ajuntament@olius.cat.

Pl. de l'Olivera, 1- El Pi de Sant Just – OLIUS – T. 973480961 – ajuntament@olius.cat – www.olius.cat

