



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 les sessions de l'espai jove d'olius
- 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, hipopressius....

Recordeu que les activitats de l'espai jove són GRATUÏTES i que són dirigides pel tècnic de Joventut del Consell Comarcal.

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 **16:30 h a les 19:00 h**. Es tracta d'una aula de treball on hi haurà el **suport del professor i tècnic de Joventut** del Consell Comarcal del Solsonès.
- **ACTIVITATS MULTIESPORTIVES:** 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 17.00 h a les 18.30 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.



Ajuntament d'Olius

les

# ACTIVITATS 2025



Ajuntament d'Olius

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

MATI

**Ioga**

11.30 h a  
12.30h

**Català**

11:00 a  
12:00h

**Ioga**

10.30 h a  
1130h

TARDA

**Patchwork**

16.00 h a  
18.00h

**Hipopressius  
amb ioga  
terapèutic**

16.45 h a  
17.45 h.

**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

**Ioga en família**

18.00 h a  
18.50h

**Body pump**

19.30 h a  
20.30h



**Activitats  
joves**

17:30h a  
19:00h

**Body pump**

19.30 h a  
20.30h

**BIÒPOLIS**

18:00h a  
20:00h  
cada divendres  
primer de mes

Rebeu una cordial salutació,

Laura Closa Valero  
Regidora de cultura i festes

Marta Comitre i sala  
Alcaldesa

DOCUMENT SIGNAT ELECTRÒNICAMENT



Ajuntament d'Oliu

## **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**.

- DILLUNS matí d'11.30 h a 12.30 h.
- DIJOUS matí de 10:30h a 11:30h

A partir del 15 de setembre.

Preu: 7 euros mensuals. 1 dia, 14 euros els 2 dies .

### **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 d'octubre.

ACTIVITAT GRATUÏTA.

ACTIVITATS MULTIESPORTIVES: 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 17.00 h a 18.30 h.

A partir d'octubre.

ACTIVITAT GRATUÏTA



Ajuntament d'Olius

## **ALTRES ACTIVITATS A L'AJUNTAMENT**

# **NOVETATS!!**

### **HIOPRESSIUS COMBINATS AMB IOGA TERAPÈUTIC**

Combina els beneficis dels hipopressius ( millora postural, faixa abdominal, salut del sòl pelvià) amb la calma i l'equilibri del ioga terapèutic

A càrrec de Rosa Gómez

DILLUNS de 16:45 a 17:45h

Preu: 25 € mensuals.

### **BIÒPOLIS**

Tots els divendres primer de mes a les 18:00h us proposem aquesta trobada veïnal per jugar a Biopolis, un joc de taula basat en eines de creixement personal.

Amb els clàssics ingredients d'un joc de taula: el taulell, les fitxes, els daus i el temps, ens mourem pels escenaris la vida (jo, parella, relacions, professió, diners, salut, oci, entorn), superant o no els reptes que aquesta ens proposa, amb l'objectiu de guanyar molts nivell de vida i molts "bios", generadors de vida.

Vine a experimentar el joc de taula de creixement personal que es un mirall de la vida mateixa. Aprendre a desdramatitzar-la tot jugant, passant una bona estona, mantenint converses de qualitat i generant vincles amb qui ens envolta. (Apte per persones de 14 a 99+)

A càrrec de Silvia Ferrer

Preu per persona: 20€

2x1 ( 2 membres de la mateixa unitat familiar): 30€

**I TAMBÉ...**

### **IOGA EN FAMÍLIA**

Pl. de l'Olivera, 1- El Pi de Sant Just – OLIUS – T. 973480961 – [ajuntament@olius.cat](mailto:ajuntament@olius.cat) – [www.olius.cat](http://www.olius.cat)



Ajuntament d'Oliú

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 d'octubre.

Preu: 38 euros mensuals per família.

### **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 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 dimecres lectiu, d'11 h a 12 h, a la sala social de l'ajuntament d'Oliú.

A partir del mes d'octubre.



Ajuntament d'Oliu

### **BODY PUMP**

Es tracta d'una classe de tonificació muscular aeròbica sense impacte, on s'enforteix el sistema cardiovascular i la musculatura de tot els 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, dimecres i dijous a la tarda de 19.30 h a 20.30 h.

A partir del 15 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@oliu.cat](mailto:ajuntament@oliu.cat).**