

ARA

que tenc

TEMPS

Programa
d'activitats
per a persones
majors de
55 anys

INSCRIPCIONS

De l'1 al 8 d'octubre

De dilluns a divendres, 10-13.30 h i 17-20 h

Centre Municipal d'Art. C/ del Seminari, 5

Tel. d'incidències durant el programa:

971 381050 (ext. 4204)

ACTIVITATS TARDOR-HIVERN 2019-2020

- **VISITA GUIADA A LA NOVA EXPOSICIÓ DEL MUSEU MUNICIPAL:**
"Que la terra et sigui lleu. Una història de la mort a Menorca"
Dates: 13 de desembre/10 de gener/7 de febrer **Hores:** de 10 a 11.30 h
Lloc: Can Saura, carrer del Santíssim, 2
Tallerista: Majo León (arqueòloga i tècnica del Museu Municipal) **Nombre de places:** 20 per sessió
- **VISITA GUIADA A L'EXPOSICIÓ DEL MUSEU MUNICIPAL:**
"Arqueologia Urbana. Vint anys entre màquines, vesins i manobres"
Dates: 3 de novembre/4 de novembre **Hores:** de 10 a 11.30 h **Lloc:** Can Saura, carrer del Santíssim, 2
Tallerista: Majo León (arqueòloga i tècnica del Museu Municipal) **Nombre de places:** 30 per grup
- **VISITA GUIADA AL JACIMENT DE SON CATLAR**
Dates: 21 de febrer **Hores:** de 10 a 13 h **Lloc:** Jaciment de Son Catlar
Tallerista: Majo León (arqueòloga i tècnica del Museu Municipal) **Nombre de places:** 50 per sessió
- **VISITA GUIADA PEL CENTRE HISTÒRIC DE CIUTADELLA**
Dates: 23 de gener **Hores:** de 10 a 11.30 h **Lloc:** trobada davant de l'Ajuntament
Tallerista: Majo León (arqueòloga i tècnica del Museu Municipal) **Nombre de places:** 25
- **TALLER D'INICIACIÓ A L'ESCRITURA CAROLÍNGIA (ESCRITURA MEDIEVAL)**
Dates: 22 de novembre/24 gener **Hores:** de 10 a 12 h **Lloc:** Can Saura, carrer del Santíssim, 2
Tallerista: Bruno Parés (arqueòleg) **Nombre de places:** 15 màxim per grup
- **VISITA HISTÒRICA AL CONVENT DE SANT AGUSTÍ I LA CATEDRAL**
Dates: 20 novembre **Hores:** de 10.30 a 13.30 h
Lloc: Convent de St. Agustí, catedral de Menorca, pati de Cal Bisbe
Tallerista: Josep Gornés. Historiador **Nombre de places:** 20
- **TALLER DE TALLA DE MARÈS**
Dates: 2, 3 i 4 de març **Hores:** de 10 a 12 h **Lloc:** Líthica
Tallerista: Gemma Jofre, artesana **Nombre de places:** 8
- **PASSEIG GUIAT PER LES PEDRERES DE S'HOSTAL**
Dates: 12 i 13 de març **Hores:** de 10 a 11.30 h **Lloc:** Líthica
Tallerista: tècnics de Líthica **Nombre de places:** 25
- **CANVIA LA TEVA CARA, CANVIA LES TEVES EMOCIONS: MOTIVA'T I ESTIMA'T FENT IOGA FACIAL**
Dates: 10, 14, 17, 21 i 24 de febrer **Hores:** de 10.30 a 12.30 h **Lloc:** Centre Municipal d'Art
Tallerista: Camila Puerta **Nombre de places:** 20
- **ACTIVITAT ESPORTIVA: BALL I GIMNÀSTICA**
Dies: d'octubre a gener, dilluns i dimecres **Hores:** grup 1, de 9.30 a 10.20 h; grup 2, d'11.45 a 12.40 h
Lloc: Pavelló Municipal
Tallerista: personal del Poliesportiu **Nombre de places:** 22
- **ACTIVITAT AQUÀTICA**
Dies: d'octubre a gener; cada dimarts **Hores:** grup 1, d'11 a 12 h; grup 2, de 12 a 13 h
Lloc: Piscina Municipal **Tallerista:** personal de la Piscina **Nombre de places:** 10



■ CUIDA'T: RELAXACIÓ, AUTOMASSATGE, DIGITOPRESSIÓ, ELABORACIÓ D'UNGÜENTS I DE REMEIS NATURALS

Dates: 4, 6, 11, 13, 18, 20 de novembre **Hores:** de 10.30 a 12.30 h **Lloc:** Centre Municipal d'Art
Tallerista: Carolina Carreras, artesana en cosmètica i formació en medicina tradicional xinesa.
Nombre de places: 16



■ TASTET DE IOGA

Dates: 18 i 25 octubre, i 8, 15, 22 i 29 de novembre **Horari:** de 10.30 a 12 h
Lloc: Sala de Dansa de la Casa de Cultura
Tallerista: M. Dolors Huguet Sabaté, mestra titulada de ioga **Places:** 20

■ VIU LA MÚSICA, VIU LES EMOCIONS

Dies: 16, 23, 30 d'octubre **Hores:** de 10 a 11.30 h **Lloc:** Centre Municipal d'Art **Tallerista:** Maria Torres
Nombre de places: 25

■ «QUÈ HEM DE MENJAR PER ENVELLIR AMB SALUT»

Dies: 2 i 9 de desembre/ 3 i 10 de febrer **Hores:** de 10 a 11.30 h **Lloc:** Centre Municipal d'Art
Talleristes: Júlia Gelabert Pons, tècnic superior en Dietètica i Nutrició Humana **Nombre de places:** 12

■ TEATRE I EXPRESSIÓ: ACTIVA'T! UNA OPCIÓ LÚDICA PER APRENDRE A EXPRESSAR-SE LLIUREMENT

Dates: 19 i 20 de novembre **Hores:** de 10 a 12 h **Lloc:** Sala Dansa de la Casa de Cultura
Tallerista: Paola Cibin **Nombre de places:** 20

■ NAVEGA A VELA LLATINA AMB EL BESITOS!

Dies: dissabtes 2 i 9 de novembre **Hores:** de 10 a 12 h **Lloc:** Caseta de Comandància de baixamar
Talleristes: tripulació del Ilaüt Besitos i Junta Directiva d'Amics de la Mar de Menorca **Nombre de places:** 6

■ ACTIVITAT DE NETEJA D'ESPAIS NATURALS I VISITA A LA DEIXALLERIA MUNICIPAL

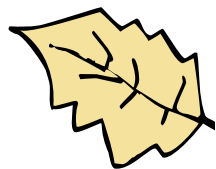
Dates: 24 de gener/ 21 de febrer/20 de març **Hores:** de 9 a 13 h
Lloc: espais naturals de platges, bosc, zones dunars, camins rurals, Camí de Cavalls del terme de Ciutadella i visita a la Deixalleria de Ciutadella.
Tallerista: Consorci de Residus i Energia de Menorca, Adrià Pons, Servei d'Educació Ambiental del GOB
Nombre de places: 25 per grup

■ DIORAMA: COM ELABORAR MAQUETES DE PETIT FORMAT

Dates: 11, 12, 18 i 19 de novembre **Horari:** de 10.30 a 13 h **Lloc:** Centre Municipal d'Art
Tallerista: Sílvia Vivó, artesana **Places:** 12

■ FLORS AMB FELTRE

Dates: 9, 10, 16 i 17 de març **Horari:** de 10.30 a 13 h **Lloc:** Centre Municipal d'Art
Tallerista: Sílvia Vivó, artesana **Places:** 12



■ ESPAI DE DEBAT PER A AVIS I ÀVIES: QUÈ TÉ MÉS SI ÉS FILLET O FILLETA?

Dates: 14 i 28 de novembre, i 5 i 19 de desembre **Hores:** d'11 a 12.30 h **Lloc:** Casa de Cultura
Tallerista: Maria Gelabert Pons, psicòloga, mediatra i terapeuta sistèmica **Nombre de places:** 30

INFORMACIÓ GENERAL

Les places es donaran seguint l'ordre de les sol·licituds. Cada usuari pot inscriure un màxim de dues persones.

Si us apuntau a un taller, teniu el compromís d'assistir-hi, ja que les places són limitades i algú ha pogut quedar en llista d'espera.

Si no hi podeu anar, heu d'avisar el més aviat possible per a poder donar-vos de baixa. Per a aquelles activitats que es repeteixen en edicions venidores, tindran prioritat les persones que inicialment hagin quedat en llista d'espera i/o que no hagin fet l'activitat esmentada. Així mateix, es tindran en compte les baixes no justificades per a la propera edició.

Ho organitza:



Ajuntament de
Ciutadella de Menorca



Hi col·labora:

