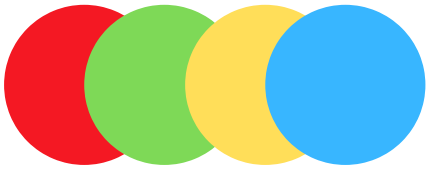


XARXA INQUIETA

curs 2019 - 2020

adfo

T 93 883 29 49
c/ Sant Pere, 9, baixos - VIC-



Activitats de rehabilitació

CAMINEM - Inici: 1/10/2019

Activitat orientada a persones amb dificultat de deambulació i/o de desenvolupament en l'entorn.

Horari: Dilluns de 11h a 13h

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic

MOU-TE - Inici: 3/10/2019

Sessions de psicomotricitat per estimular la mobilitat, el manteniment de l'equilibri i la coordinació.

Horari: Dijous 11:45h a 12:45h

Preu: 8€/mes

Lloc: Casal Mossèn Guiteras



IOGA ADAPTAT - Inici: 19/9/2019

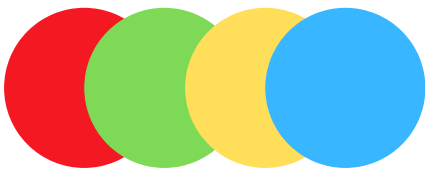
Sessions de loga adaptades a la mobilitat de cada persona, respectant el seu cos i flexibilitat. Les sessions es fan asseguts a una cadira.

Horari: Dijous 11:15h a 12:30h

Preu: 28€/mes

Lloc: Seu ADFO Vic





REHABILITACIÓ AQUÀTICA - Inici: 2/10/2019

Activitat adaptada a cada persona per exercitar la recuperació física i motriu, amb els beneficis de treballar a l'aigua.

Horari: GRUP 1 - Dimecres 16:30h a 17:30h / GRUP 2 - Divendres 11:15h a 12:15h

Preu: 55€/mes

Lloc: Piscina ETB-Vic

REHABILITACIÓ AQUÀTICA INFANTIL - Inici: 2/10/2019

Activitat formada per jocs aquàtics on es treballa la rehabilitació motriu, postural i les relacions socials.

Horari: GRUP 1 - Dimarts 18:45h a 19:30h / GRUP 2 - Dimecres 18:45h a 19:30h

Preu: 32€/mes

Lloc: Piscina Municipal de Manlleu

GIMNÀSTICA REHABILITADORA - Inici: 2/10/2019

Activitat orientada a realitzar exercicis personalitzats que potenciïn la rehabilitació per reduir lesions. Dirigida per un fisioterapeuta i un professional de l'activitat física.

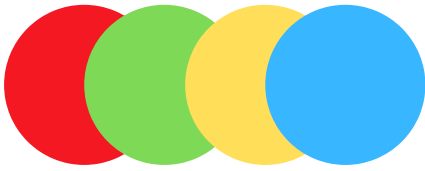
Horari: Dimecres de 16h a 17h

Preu: 11€/mes

Lloc: Casal Mossen Guiteras

NOVA!





Activitats d'estimulació cognitiva

GRUP D'ESCLEROSIS MÚLTIPLE - Inici: 16/09/2019

Grup de suport orientat a persones amb Escelrosi Múltiple dirigit per una psicòloga.

Horari: Dilluns 17h a 18:30h

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic



JUGUEM A RELAXAR-NOS - Inici: 1/10/2019

Conjunt de mètodes i exercicis que ajuden a ser conscient del propi cos per poder relaxar-ne les diferents parts i poder així combatre les emocions negatives que generen tensions.

Horari: Dimarts 11:15h a 12:30h

Lloc: Seu ADFO Vic

Gratuït



ACTIVA LA MENT - Inici: 18/9/2019

Entrenem la ment a través de jocs i activitats amb l'ordinador, i de forma individual.

Horari: GRUP 1 - Dimecres 10h a 11h / GRUP 2 - Dimecres 11h a 12h

GRUP 3 Divendres 11h a 12h (GRUP NOU)

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic

XERRADES SALUDABLES - Inici: 4/10/2019

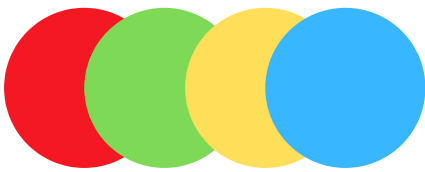
Xerrades en format monogràfic on es tractaran diferents temes relacionats amb la salut, principalment l'alimentació.

Horari: Divendres 9:30h a 11h

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic





Activitats esportives

BOCCIA - Inici: 1/10/2019

Aprenentatge i pràctica de l'esport paralímpic de boccia.

Horari: Dimarts 11h a 12:30h

Gratuït

Lloc: Orfeó Vigatà Vic



VOLEI ADAPTAT - Presentació: 9/10/2019

Grup per a persones que desitgen practicar un esport d'equip. Curs orientat a aprendre la tècnica i les normes del volei i poder realitzar alguna competició amistosa al primer any d'aprenentatge.

Horari i lloc a convenir (tarda-vespre)

Gratuït

Horari: 19h tarda



BITLLES CATALANES - Inici: gener 2020

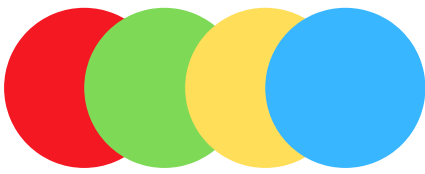
Enguany es realitzarà un monogràfic de 4 mesos junt amb la Universitat de Vic i l'Associació de Bitlles Catalanes amb l'objectiu de conèixer l'esport i poder participar en competicions a la comarca.

Horari: a concretar

Gratuït

Data inici: gener 2020





Activitats d'ocupació

MANIPULATS - Inici: 16/09/2019

Activitat de manipulatge en la que es compten, classifiquen i empaqueten diferents tipus de peces i materials.

Horari: GRUP 1 - Dilluns 15:30h a 18h / GRUP 2 - Dijous 15:30h a 18h

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic

TALLER SUPERPODERS - Inici: 17/09/2019

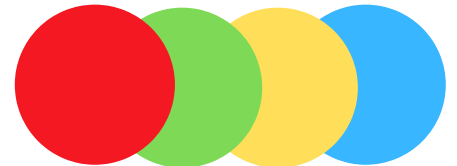
Conjunt d'activitats en les que es realitzen diferents productes manuals artístics. Per portar-lo a terme es segueixen tots els processos de creació, elaboració i presentació pública.

Horari: GRUP 1 - Dimarts 9:30h a 12:30h / GRUP 2 - Dimecres 15h a 18h / GRUP 3 - Dijous 9:30h a 12:30h

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic

Activitat de suport



GRUP D'AJUDA MÚTUA - Inici: 16/09/2019

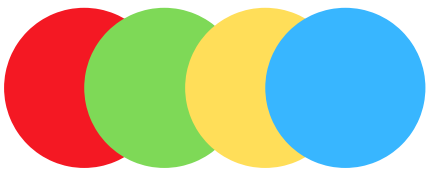
Espai de suport per a compartir experiències, preocupacions i motivacions. Dirigít a familiars de persones amb discapacitat.

Horari: Dilluns 17h a 18:30h (cada 15 dies)

Gratuït

Lloc: Seu ADFO Vic





Activitats artístiques

PINTURA - Inici: 18/09/2019

Espai d'estimulació artística. A través de tècniques pictòriques cada persona desenvolupa la seva creativitat i treballa les emocions.

Horari: GRUP 1 - Dimecres 9:30h a 11h / Grup 2 - Dimecres 11h a 12:30h

Preu: 25€/mes

Lloc: Seu ADFO Vic

DANSA - Inici: 17/09/2019

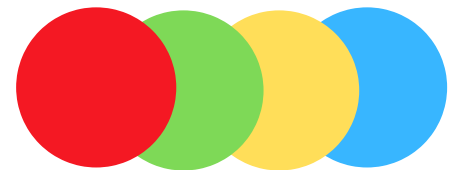
Activitat per treballar la mobilitat del cos, la memòria i la coordinació en grup mitjançant coreografies.

Horari: Dimarts 15:45h a 16:45h

Preu: 25€/mes

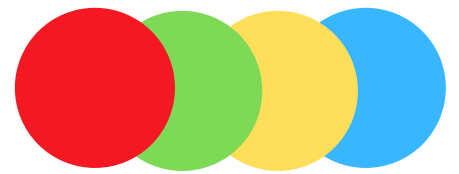
Lloc: Orfeó Vigatà Vic

Sortides d'oci i lleure



Durant el curs es fan sortides lúdiques, esportives i culturals. S'informa a les persones inscrites a Xarxa Inquieta. Si vols els avisos cal que vinguis a ADFO i signis l'autorització.





Inscripcions a Xarxa Inquieta

Les inscripcions es realitzen de manera **presencial** a ADFO.

Cal que demanis hora al telèfon 93 883 29 49.

Les places a les activitats són limitades per tal de poder oferir qualitat en el servei i en l'atenció individual.

Inici inscripcions: **1 de setembre de 2019**

adfo

T 93 883 29 49
projectes@adfo.cat
c/ Sant Pere, 9, baixos - VIC-