



Llibret de lleure

PROGRAMACIÓ

Octubre, Novembre, Desembre, Gener



LLIBRET LLEURE

Octubre - gener

2017

OCTUBRE

3

Territori Special "La Seu d'Urgell"

4

Cap de setmana a l'Auró

5

Bolera + cine + sopar

6

NOVEMBRE

7

Inauguració, exposició i creativitat salut mental

8

Ruta llarga distància amb bicicleta

9

Grans musicals de la història

10

Anem a buscar bolets

11

Espectacle "Més que màgia"

12

Dàmaris Gelabert

13

"Mur!" Teatre

14

DESEMBRE

15

Teatre "Incursió social" + sopar

16

Cap de setmana a l'Auró

17

Concert dels Amics de les Arts

18

Concert de Nadal

19

Karaoke de Nadal al Talladell

20

Casalet Nadal Escola Alba

21

GENER

22

Tarragona + Port Aventura

23

ACTIVITATS CLUB ALBA

24

Altres activitats sense calendaritzar

26

Informació general

27

Icones

28

OCTUBRE

Territori Special "La Seu d'Urgell"
Cap de setmana a l'Auró
Bolera + cine + sopar

Vine a emocionar-te,
sigues protagonista!



Territori Special

La Seu d'Urgell 2017

Andorra la Vella

del 21 al 22 d'octubre de 2017

Territori Special "La Seu d'Urgell"

Dissabte i diumenge
21 i 22 octubre
—
Horari a determinar

La Seu d'Urgell - Andorra

El proper cap de setmana del 21 i 22 d'Octubre un grupet d'esportistes del Club Alba participaran al Territori Special que es celebrarà entre la Seu d'Urgell i Andorra la Vella. En el mateix campionat es competirà en diferents disciplines però des del Club Alba participarem íntegrament en la modalitat de ciclisme de llarga i curta distància.

**Espai
Club Alba**





Dissabte i diumenge
21 i 22 octubre
Horari a determinar

Cap de setmana a l'Auró

L'Auró

El cap de setmana dia 21 i 22 d'Octubre anirem a l'Auró a gaudir de les activitats que ens tenen preparades! Durant aquests dies farem jardineria, hort sensorial, el bosc i els animals de granja entre moltes altres...

Aquesta sortida va dirigida a persones amb un grau de suport extens i generalitzat i a totes aquelles persones amb dificultats d'autonomia personal. A la vegada, hi pot participar tothom que vulgui passar uns dies en un entorn únic i privilegiat del Solsonès, realitzant una estada de natura i de tranquil·litat





Dissabte

28 octubre

15:30h. a 1:00h. aprox

Bolera + cine + sopar

Lleida

Aquest dissabte realitzarem una de les sortides amb més èxit de participació i interès! D'entrada anirem a la bolera Ozone Lleida a jugar al parc lúdic on hi ha billars, futbolins, màquines, videojocs i bitlles. Seguidament i depèn de l'hora anirem directe a sopar o bé anirem a veure una de les pel·lícules que estiguin en cartellera als cines d'Alpicat.

Aquesta és una sortida amb gran nombre d'inscrits i que malauradament moltes vegades hem de limitar per falta d'espai en el transport així que inscriviu-vos amb temps!



NOVEMBRE

Inauguració exposició i creativitat salut mental
Ruta llarga distància amb bicicleta
Grans musicals de la història
Anem a buscar bolets
Espectacle "Més que màgia"
Dàmaris Gelabert
"Mur!" Teatre



Inauguració exposició i creativitat salut mental

Divendres

3 novembre

A títol informatiu

Sala Marsà de Tàrrrega

Aquesta exposició itinerant compta amb diferents tipus expressions artístiques, com són la narrativa, la poesia, la fotografia, la pintura i l'escultura, sent totes les obres realitzades per persones afectades per un problema de salut mental.

Els artistes volen transmetre a l'espectador com la creativitat, l'art i la cultura els ajuda a superar i millorar la seva salut mental, ja que són eines i factors importantíssims per la recuperació i la normalització en la societat.

Artistes: Mercè Torrentalle, Txema Serrano, Assumpta Guiteras, Gemma Damunt, Ramon Gabernet i Raúl Pombo.





Ruta llarga distància amb bicicleta

Dies

4 - 11 novembre

Horari a determinar

Deltebre - Xàbia

Del 4 al 11 de Novembre realitzarem la ruta llarga amb bici, enguany continuarem la ruta des de Deltebre, punt on vam arribar en l'anterior stage del mes de Juny. El propòsit és arribar fins a Xàbia (País Valencià) i realitzar un total de 300Km aprox.

El Club Alba d'aquesta manera continua el projecte de recórrer tot el contorn de la península i va sumant quilòmetres per aconseguir aquesta fita.

**Espai
Club Alba**





Diumenge

5 novembre

17h. a 22h. aprox

Grans musicals de la història

Auditori Enric Granados, Lleida

Banda Simfònica Unió Musical de Lleida: La Unió Musical de Lleida, dirigida pel Mestre Esteve Espinosa, prepara un concert titulat "Grans musicals de la història". Retrem homenatge a les grans partitures del teatre musical de tots els temps que, en haver estat concebudes amb criteris simfònics, resulten molt adients per a la formació de Gran Banda degut a la qualitat intrínseca de les orquestracions i arranjaments amb què normalment s'interpreten. El programa inclourà, entre altres composicions cèlebres, *Jesuschrist Superstar*, *West Side Story*, *Mary Poppins*, *Mamma Mia* (Abba Gold) i *Les Misérables*.





Dissabte

11 novembre

Horari a determinar

Anem a buscar bolets!

En un lloc secret, això mai es diu.

Per aquest dissabte tenim una sortida molt divertida a la muntanya i és que anirem a buscar bolets en un entorn immillorable!

La sortida serà fins a mitja tarda i anirem a dinar de menú en un restaurant de la zona. Penseu que cal anar ben equipats i portar un cistellet! Per aquesta activitat les places també seran limitades!





Diumenge

12 novembre

De 17h. a 20h.

Espectacle "Més que màgia"

Teatre Ateneu, Tàrrrega

El Mag Stigman, il·lusionista acompanyat a l'escenari per la seva ajudant, presenta un espectacle visual, entretingut, ple d'efectes màgics i dansa moderna. Els espectadors podran participar al màxim en aquest show, combinació d'il·lusionisme, ball i malabars, que garanteix bon rotllo i molta diversió per a tota la família. Stigman, l'únic il·lusionista que fa màgia i balla alhora, farà que la seva companya es quedi flotant en l'aire, realitzarà sorprenents efectes de màgia amb foc, manipularà objectes de la vida quotidiana, presentarà el joc més marrano del món, i entre d'altres, mostrarà sorprenents actes d'escapisme.





Diumenge

19 novembre

de 10:30h. a 17:00h.

Dàmaris Gelabert

Manresa - Kuursal

La cantant, pedagoga i musicoterapeuta Dàmaris Gelabert portarà a la sala gran del Kuursal el seu univers musical, molt conegut pels nens i nenes que, tant a les escoles com a casa, escolten i canten diàriament les seves cançons. Un concert ple de ritme perquè tota la família pugui cantar els seus temes més populars.

Aquest concert-espectacle ens dona l'oportunitat de viure els efectes positius de cantar junts, ens fa feliços, ens ajuda a aprendre, a créixer, ens uneix, ens fa viure emocions i, sobretot, suposa un moment únic per reforçar els vincles afectius.

Un concert-espectacle inoblidable per gaudir en família





Diumenge

26 novembre

de 15:00h. a 21:00h.

Mur! Teatre

Manresa - Kuursal

Quelcom es trenca i s'esfondra un mur fet a base de cubs. D'entre les seves restes, apareixen dotze persones que proven infinitud de formes per reconstruir un nou món. Malgrat la inestabilitat dels cubs i els fracassos a què s'enfronten, els personatges s'esforcen per assolir el seu objectiu, treballant de forma col·lectiva i amb un lema que els impulsa a seguir endavant: "Si caminem sols, anem més de pressa; si caminem junts, arribem més lluny".

Seràn capaços de trobar l'estructura perfecta? Podran aconseguir superar les seves diferències per assolir l'anelhada harmonia? Una performance visual, circense, amb música en directe i molt, molt d'humor.



DESEMBRE

Teatre "Incursió social" + sopar
Cap de setmana a l'Auró
Concert dels Amics de les Arts
Concert de Nadal
Karaoke de Nadal al Talladell
Casalet Nadal Escola Alba



Teatre: “Incursió Social” + sopar

Divendres

1 desembre

de 20:00h a 23:30h.

Teatre Ateneu, Tàrrrega

Incursió social és un projecte innovador i singular que busca afavorir el treball en grups de col·lectius que difícilment tenen accés a aquest tipus de propostes, una experiència nova basada en l'estreta cooperació entre professionals implicats i participants.

Tot el procés creatiu culmina amb un enfrontament amb el públic i el resultat final d'aquestes 3 mesos d'intens treball arriba al seu clímax amb l'estrena de l'espectacle als diferents teatres municipals de totes les poblacions implicades en el projecte. Aquestes presentacions es converteixen en esdeveniments molts especials i plens de màgia.





Dissabte i diumenge
9, 10 desembre
de 10:00h a 18:30h.

Cap de setmana a l'Auró

L'Auró

El cap de setmana dia 9-10 d'Octubre anirem a l'Auró a gaudir de les activitats que ens tenen preparades! Durant el cap de setmana farem jardineria, hort sensorial, el bosc i els animals de granja entre moltes altres...

Aquesta sortida va dirigida a persones amb grau de suport extens i generalitzat i a totes aquelles persones amb dificultats d'autonomia personal.

A la vegada, hi pot participar tothom que vulgui passar uns dies en un entorn únic i privilegiat del Solsonès, realitzant una estada de natura i de tranquil·litat.





Divendres

15 desembre

19:30h a 00:00h. aprox

Els Amics de les Arts

Teatre Kuursal - Manresa

Tres anys després del seu últim treball, tornen Els Amics de les Arts amb un nou disc, dotze noves cançons amb les quals podrem cantar i ballar." Pop, optimisme i un cru sentit de l'humor. Això traspua *Un estrany poder*, el quart àlbum d'estudi d' Els Amics de les Arts que, en aquest nou treball, puja un esglaió essencial de la seva imparabile carrera. Dotze cançons que destaquen pels seus arranjaments electrònics.





Diumenge

17 desembre

de 17:00 a 21:00h.

Concert de Nadal

Lleida

Un concert que ens retroba amb aquella part més sensible de nosaltres mateixos, que ens retorna a la infantesa i ens evoca l'estima pels altres.

L'espectacle us atansarà una música apassionada, juntament amb les coreografies de Sílvia Almacellas i Amadeu Casals que ens suggereixen escenes d'amor, tot descobrint la il·lusió que surt del cor i arriba al cor. La veu càlida de la soprano Montse Seró ens complaurà amb un recull de nades i peces tradicionals trucant a la porta, amb molt afecte, d'un Nadal que ja està proper.





Dissabte

23 desembre

de 20:00h. a 02:00h.

Karaoke de Nadal al Talladell

Talladell

Una nit més anirem a gaudir, ballar i cantar al Karaoke del Talladell en format festa de Nadal! Com ja sabeu al Karaoke del Talladell disposarem de mil i una cançons perquè tothom balli i canti fins ben entrada la matinada!

Abans però haurem d'agafar forces amb un bon sopar i aperitiu que ens tindran preparats!





27-28-29 Desembre
Horari: de 15h a 19h.

2-3-4-5 Gener
Horari: de 15h a 19h.

Casalet Nadal Escola Alba

Escola Alba

Com cada any i per Nadal organitzarem un casalet de Nadal pels alumnes d'escola Alba durant els dies de vacances escolars. Durant aquests dies el casalet oferirà diferents activitats pels nens i nenes, tallers, jocs, parc de Nadal, manualitats etc.



GENER

Viatge a Tarragona + Port Aventura



Viatge a Tarragona + Port Aventura

Dies

2, 3 i 4 gener

Horari a determinar

Tarragona

Aquestes vacances de Nadal marxarem tres dies a Tarragona on aprofitarem per anar al parc temàtic de Port Aventura i visitar la ciutat de Tarragona. Estarem allotjats en un alberg de la Xanascot a pensió completa.



Club Alba

Activitats del Club Alba
Octubre 2017 - gener 2018



Activitats del Club Alba

DATA	ACTIVITAT	TIPUS CAMPIONAT	LLOC
21-22/10/2017	Atletisme, petanca, ciclisme i bàdminton	Campionat Catalunya	Seu d'Urgell i Andorra
16/11/2017	Natació	Jornada Escolar	El Prat de Llobregat
18/11/2017	Tenis taula i bàdminton	Territorial de Lleida	INEFC de Lleida
26/11/2017	Hoquei, handbol i gimnàstica	Campionat Catalunya	Tarragona
17/12/2017	Tenis taula	Campionat Catalunya	Borges
28/01/2018	Natació	Campionat Catalunya	C. N. Sabadell

ACTIVITATS SENSE CALENDARITZAR



**Visita
pessebre vivent**

**Exposició de
pessebres
de Cervera
+ skating**



**Mercats
de Nadal**

Pastorets



INFORMACIÓ GENERAL

Una setmana abans de la sortida es donarà la informació sobre els preus, els horaris concrets i altres detalls d'interès, via paper i/o whatsapp.

En cas de no presentar-se en una sortida sense avisar prèviament NO és retornarà l'import total de l'activitat, del contrari, si s'avisava en un mínim de 48 hores es retornarà el 50% de l'import.

En totes les activitats que sigui possible **oferirem transport**. El preu del transport és un cost mínim dins de cada activitat i que NO es descomptarà en cas de no utilitzar-lo. Aquesta mesura garanteix que l'activitat es pugui fer i que tothom es pugui desplaçar.

Per participar en els Campionats del Club Alba cal ser membre i soci del Club Alba i soci d'ACELL. El seu funcionament serà el mateix que sempre.

Per tal de poder participar de les activitats de lleure cal ser soci de l'Associació Alba i pagar la quota anual de l'entitat en cas contrari s'aplicarà un 25% més en el preu de l'activitat.

Per tal d'aprofitar el preu reduït i descomptes en les **activitats específiques d'escola Alba** cal ser soci de l'AMPA pagant la quota anual.

Recordeu que també podeu **inscriure-us mitjançant els formularis online**. Aquests els passem via WhatsApp i e-mail, és una forma molt ràpida i eficaç.

Si esteu interessats en rebre la informació de les properes activitats i inscripcions de lleure, ja sigui per WhatsApp o per e-mail, envieu-nos un missatge o un correu electrònic.

Si teniu propostes d'activitats en les que us agradaria anar, tornar a repetir, etc, feu-nos-les arribar per tenir-les en compte i poder-les valorar a l'hora de fer la programació del pròxim trimestre.

Demaneu-nos més informació trucant al 673990117 o be enviant un correu a lleure@aalba.cat. També ens trobareu al nostre facebook: facebook.com/associacioalbatarraga i al nostre blog: lleuralba.wordpress.com.

ICONES

Les icones són només orientatives. Tenen la funció de relacionar cada activitat amb un col·lectiu concret però no tanca les portes a ningú a poder-hi participar, tot i així l'equip de lleure valorarà si l'activitat és adient o no per aquella persona.



INFANTIL

Activitats adreçades a alumnes d'Escola Alba que tenen entre 4 i 18 anys.



FAMÍLIES

Activitats on les famílies podran participar.



PROFESSIONALS

Activitats on els treballadors i famílies podran participar-hi.



GENT GRAN

Activitats adreçada al col·lectiu de gent gran.



ACCESSIBLE

No hi ha barreres arquitectòniques per tal de desenvolupar l'activitat amb normalitat



ADULTS

Lleure obert a adults amb ganes de fer coses, dinàmics, tot terrenys, que proposen moltes activitats, moltes vegades, el més normalitzades possibles.



LLEURE A LA COMUNITAT

Lleure que es fa dins de les associacions que pertanyen a la comunitat. Diferents activitats que es fan als pobles i ciutats i que estan obertes a tota la ciutadania.

**Per un lleure inclusiu
i obert a la ciutadania!**



associacióalba

ESTRENEM WEB DE LLEURE!!!



WWW.AALBA.CAT/LLEUREINCLUSIU



CASA DE COLÒNIES VALL DE BOÍ

Situada a Situada a Llesp a l'Alta Ribagorça envoltada d'un entorn privilegiat en plena natura. Amb un gran espai exterior de jardí i de bosc amb piscina.

PLANTA
BAIXA
ADAPTADA



ACTIVITATS PER A TOTHOM!

- Excursions
- Esports d'aventura
- Passejades a cavall
- Visites a la granja
- Visites al romànic català.

Adaptem les activitats a les edats i necessitats de les persones



64 PLACES



ADAPTADA



DRET A
CUINA

DRET A CUINA A PARTIR DE **12€/nit**

PENSÍO COMPLETA A PARTIR DE **26€/nit**

Preus només per a grups



associació alba



PROJECTES EDUCATIUS I DE LLEURE INCLUSIU

CASA DE COLÒNIES

Vall de Boí

www.casacoloniesvalldeboi.cat
casacolonies@aalba.cat
679 23 64 86 / 973 312 221
(Klara Lopez)



associació **alba**

lleure