



Manresa, C/ Circumval·lació, 60 - Tel. 930005572 - e.mail: aviureiconviure@gmail.com - web: www.aggviureiconviure.cat

INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS DEL TRIMESTRE GENER-MARÇ 2026

Les activitats organitzades per l'Associació de Gent Gran Viure i Conviure començaran a partir del 8 de gener. Per inscriure's a les activitats del trimestre Gener-Març 2026, cal tenir en compte que:

1. SI JA ESTÀVEM INSCRITS EL TRIMESTRE D'OCTUBRE A DESEMBRE DE 2025

- Si volem seguir fent l'activitat, no cal que fem res, **hi quedarem inscrits automàticament**.
- Si no volem seguir i per tant **renunciem a la plaça**, caldrà anar a l'oficina de l'Associació (de dl a dv de 10 a 13h) i complimentar el document de petició de baixa.

2. SI VOLEM FER UNA ALTRA ACTIVITAT ON NO ESTAVEM INSCRITS

Podem **sol·licitar la inscripció** en qualsevol moment, amb ordinador o amb mòbil, a través del **formulari d'inscripció** que hi ha a la web <https://aggviureiconviure.cat/activitats>

Amb el mòbil també es pot fer directament, capturant aquest codi QR:

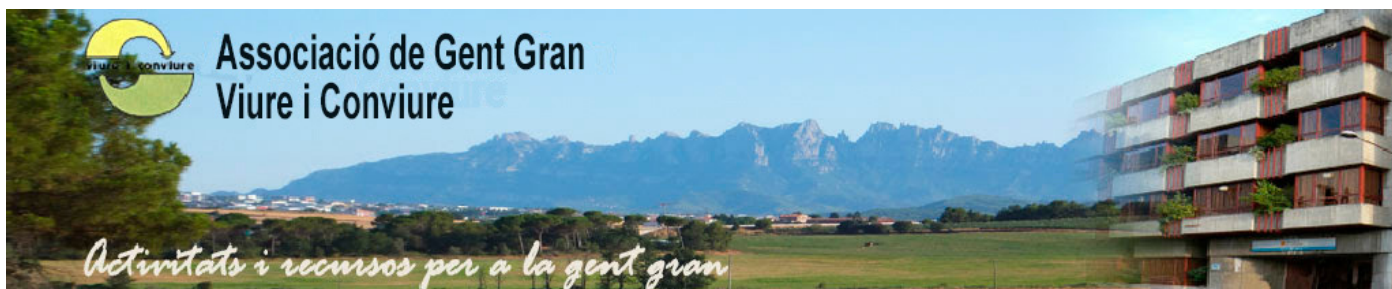


- **És molt fàcil:** només cal indicar les activitats on volem inscriure'ns, i introduir les dades personals i el número de soci de l'Associació.
- Si és una **activitat que ja es feia el trimestre anterior i que dura tot el curs**, les noves sol·licituds d'inscripció quedaran en llista d'espera per si es produís alguna vacant. En cas de vacant s'avisarà personalment a la persona sol·licitant.
- Si és una **activitat nova, que s'inicia durant el trimestre**, les places disponibles s'assignaran per ordre de sol·licitud i s'avisarà personalment a qui hagi estat admès. Qui no pugui entrar, quedarà en llista d'espera.

COST I PAGAMENT DE LES ACTIVITATS

- **Preu:** El preu de cada activitat per aquest trimestre està indicat en el mateix formulari d'inscripció.
- **Quota de soci actiu:** Quan es faci alguna activitat, independentment del nombre que se'n facin, caldrà satisfer una quota trimestral de 10€ com a soci actiu.

Tant el Preu com la Quota de soci actiu es pagaran per **domiciliació bancària**.



Manresa, C/ Circumval·lació, 60 - Tel. 930005572 - e.mail: aviureiconviure@gmail.com - web: www.aggviureiconviure.cat

DETALL DE LES ACTIVITATS QUE S'INICIEN DURANT EL TRIMESTRE:

- **Deixem-ho tot lligat i ben lligat (2a edició)**

Professor: Joan Camps

Descripció: Exposar les principals normes i possibilitats relacionades amb els temes i situacions que genera una successió, tant a nivell legal com patrimonial (herència, testament, poders, donacions, patrimoni, legítima, efectes sobre els hereus, impostos...)

Calendari i horari: Són 3 sessions, els dimarts 3, 10 i 17 de febrer, de 17:00 a 18:00h

- **Fotografia digital amb mòbil (2a edició)**

Professor: Abel Vilches

Descripció: Aprendre a fer fotos amb el mòbil, treballant les opcions manuals que ofereix l'aparell, la composició, il·luminació i narrativa visual.

Calendari i horari: Els dijous de 17:00 a 18:30h, des del 15 de gener al 5 de març.

- **Meditació**

Professora: Laia Sarri

Descripció: Sessions on es combinaran pràctiques meditatives amb la finalitat de calmar la ment, escoltar i relaxar el nostre cos i reduir l'ansietat a través de la respiració i la consciència plena.

Calendari i horari: Els dijous de 18:45 a 19:30h, des del 8 de gener al 26 de març.

- **Vinyasa loga**

Professora: Laia Sarri

Descripció: Activitat de ioga que se centra en la coordinació del moviment amb la respiració per crear una seqüència fluida de postures, adaptable a diferents nivells i necessitats.

Calendari i horari: Els divendres de 18:15 a 19:15h, des del 9 de gener al 27 de març.