



**APRODISCA**



**temporada 25-26**

**SERVEI DE  
LLEURE**

Benvolgudes i benvolguts!

En aquest llibret trobareu les activitats de lleure regulars que es faran entre setmana, com ara la **Natació**, el **Futbol** o el **Grup de Vacances**. També trobareu sortides de cap de setmana i altres activitats que tenim previst fer i que us anirem informarem més endavant.

La majoria d'activitats són les que ens heu demanat a la Proposta d'Activitats que us vam enviar el mes de juliol.

Cada temporada volem continuar millorant el Servei de Lleure, i sobretot que sigui el més inclusiu possible. Per això, continuem organitzant activitats i sortides a la comunitat, i activitats a les que tothom hi pugui participar.

Desitgem que us agradin les activitats i sobretot que us animeu a participar-hi!



# FUTBOL SALA

Aquesta temporada els entrenaments seran al Col·legi Gil Cristià de La Selva del Camp. L'hora d'inici serà a les 17:30 h i finalitzarà a les 19:00 h.

## Competències requisit per poder participar a l'activitat:

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius bàsiques

Marxa autònoma i coordinació de moviments



## Calendari partits de la Lliga Interclubs Futbol Sala (ACELL):

18 d'octubre / 13 de desembre /  
24 de gener / 28 de febrer / 28 de març /  
25 d'abril / 16 de maig

Data d'inici:

1

de setembre

Preu socis: 25 € / mes

Preu no socis: 30 € / mes



# ACTIVITATS

# NATACIÓ

Aquesta temporada continuarem anant a la piscina municipal d'Alcover. En funció de les perones que s'apunten, s'organitzaran més grups o menys. El grup de Montblanc hi anirà els dimarts i el grup de La Selva els dijous.

Data d'inici:

**per confirmar**

Preu socis: **per confirmar**

Preu no socis: **per confirmar**

## Competències requisit:

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles  
Capacitats motrius bàsiques



# REGULARS

# TENIS TAULA

Aquesta activitat serà quinzenal: una setmana sí, una setmana no. Tornarem a oferir aquesta activitat que tant us agrada.

Anirem a l'Institut Joan Puig i Ferrer de La Selva del Camp, i per les persones de Montblanc oferirem transport. Els entrenaments començaran a les **16:45 h** fins a les **17:45 h**

Data d'inici:

**12**  
**setembre**

Preu socis: **12,5 € / mes**

Preu no socis: **15 € / mes**

## Competències requisit per poder participar a l'activitat:

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius bàsiques

Coordinació de moviments



# MULTI ESPORTS

Aquesta activitat es farà un dia al mes i cada mes practicarem un esport diferent. El lloc de l'activitat variarà en funció de l'esport. Els esports que practicarem són: pàdel, petanca, atletisme, voleibol, bàsquet, handbol, taekwondo.

Data d'inici:

**17**  
**setembre**

Preu socis: **6 € / mes**

Preu no socis: **8€ / mes**

## Competències requisit per poder participar a l'activitat:

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius bàsiques

Marxa autònoma i coordinació de moviments



# GRUP DE VACANCES

Les reunions començaran el mes de gener i seran els dimecres cada 15 dies, a la tarda. Les farem a l'Associació Alzina de La Selva del Camp. Per decidir el **preu de la sortida**, s'arribarà a un acord entre totes i tots els membres del Grup.

**IMPORTANT:** Per poder apuntar-se a la sortida, s'ha de participar com a mínim a una de les reunions prèvies a l'obertura de les inscripcions.

Les persones que l'any passat volien venir de vacances i no van obtenir plaça, aquest any tenen preferència a l'hora de reservar plaça

## Competències requisit:

Marxa autònoma

Capacitat d'entendre continguts complexos

Maneig dels diners i comprensió numèrica bàsica

15 PLACES DISPONIBLES



# Grup de Voluntariat inclusiu (gratuïta)



Tens ganes de participar a la comunitat, d'ajudar, de sentir-te útil, de conèixer gent nova, de passar-t'ho bé i aprendre coses noves?

Apunta't al programa de voluntariat inclusiu d'APRODISCA. Participarem en diferents esdeveniments del territori ajudant i col·laborant per construir un món més inclusiu i millor.

## **Competències requisit:**

Capacitat d'entendre i seguir instruccions complexes

Capacitat d'entendre continguts complexos



# T'agrada cantar? Anima't i apunta't



El grup de cant Coral es reuneix cada dijous de les 10:30 h a les 12:30 h per fer un assaig dirigit pel seu director. Durant el curs, es realitzen actuacions i sortides per tot el territori de referència.

## **Competències requisit:**

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles  
Parla



# PUNTUALS

# SENDERISME PER CASTELLFOLLIT (POBLET)

Anirem a fer una excursió molt bonica molt a prop de casa nostra, gaudint del Paratge Natural d'Interès Nacional de Poblet, i els seus boscos.

Escaneja aquest QR i veuràs un vídeo de l'activitat

 [veure vídeo de l'activitat](#)



Data:

**13**

**Setembre  
Poblet**

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## Competències requisit per poder participar a l'activitat:

Bona condició física

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius més complexes i coordinació de moviments



# SORTIDA AMB KAYAK

La millor ruta de l'Ebre! Ofereix una mica de tot, un paisatge espectacular, pobles per aturar-nos, illes de riu com la del Galatxo o el tradicional pas de barca de **Miravet**.

Escaneja aquest QR i veuràs un vídeo de l'activitat

 [veure vídeo de l'activitat](#)



Data:

**27**

**Setembre**

**Mora la Nova**

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## Competències requisit per poder participar a l'activitat:

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles  
Capacitats motrius bàsiques



# PARC D'ATRACCIONS TIBIDABO

Gaudirem d'un dia emocionant al Parc d'atraccions Tibidabo i també de les millors vistes de Barcelona!

Escaneja aquest QR i veuràs un vídeo de l'activitat

 [veure vídeo de l'activitat](#)



Data:

**29**  
**novembre**  
**Barcelona**

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## **Competències requisit per poder participar a l'activitat:**

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius bàsiques



# CINEMA I SOPAR

Anirem a gaudir d'una bona pel·lícula i aprofitarem per anar a sopar amb bona companyia!

Lloc: **Centre Comercial Les Gavarres**

Data:

**20**

**desembre**

(uns dies abans confirmem el dia de la sortida)

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## **Competències requisit per poder participar a l'activitat:**

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats d'entendre continguts senzills



# PARTIT DEL BARÇA DE FUTBOL SALA

Anirem a veure i a gaudir d'un partit de futbol sala de la Lliga Nacional de Futbol Sala entre el F.C. Barcelona i un rival de lliga

Lloc: **Palau Blaugrana de Barcelona**

Escaneja aquest QR i veuràs un vídeo de l'activitat

 [veure vídeo de l'activitat](#)



Data:

**Febrer  
Barcelona**

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## **Competències requisit per poder participar a l'activitat:**

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius bàsiques



# Sortida amb bici de muntanya

Des de fa dos anys, organitzem una sortida per anar a córrer una de les boniques vies verdes que hi ha a Catalunya. Ja hem fet la Ruta del Ferro i el Carbó, a Sant Joan de les Abadesses, i a la Terra Alta i Baix Ebre. Aquesta temporada buscarem una nova aventura i anirem a fer una altra via verda!

Data:

**11**  
abril

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## Competències requisit:

Saber anar amb bicicleta de manera autònoma

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius més complexes i coordinació de moviments



# FIRA DEL TRAPEZI

Anirem a Reus a gaudir dels famosos espectacles de teatre i circ al carrer, que l'any que ve arribarà a la seva 30a edició!

Escaneja aquest QR i veuràs un video de l'activitat



 [veure video de l'activitat](#)

## Competències requisit:

Capacitat d'entendre continguts senzills

Data:

**16**  
maig

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida



# BOLERA I BERENAR

Lloc: Centre Comercial Les Gavarres

Data:

**20**  
juny

S'informarà del preu uns dies abans de la sortida

## Competències requisit per poder participar a l'activitat:

Capacitat d'entendre i seguir instruccions senzilles

Capacitats motrius bàsiques i coordinació de moviments



# CAMPIONATS DE NATACIÓ

## Activitat dirigida a les esportistes de la Secció Esportiva

Campionat de Catalunya a Sabadell: **diumenge 18 de gener**

Campionat Territorial a Amposta: **diumenge 10 de maig**

Campionat Catalunya piscina descoberta a El Prat de Llobregat:  
**diumenge 7 de juny**

Totes i tots els nedadors que formen part de la Secció Esportiva APRODISCA juntament amb els familiars i amics que ens vulguin acompanyar, participarem una temporada més als campionats de natació organitzats per la Federació ACELL.

**Els acompanyants han de pagar el transport i les esportistes hauran de pagar la inscripció als diferents campionats.**



# MÉS ACTIVITATS!

Durant aquesta temporada anirem organitzant més sortides de cap de setmana com per exemple:

Sortides a la natura

Cursa "En Marxa per la paràlisi cerebral"

Calçotada

Sortides culturals i lúdiques

Sortides els mesos d'estiu

i més...!!

Cada mes us anirem informant de totes les sortides que organitzarem, estigueu atentes!



**APRODISCA - SEU CENTRAL** C/ Josep M. Poblet, 1 - 43400 MONTBLANC (Tarragona)

**APRODISCA - SERVEI TERÀPIA OCUPACIONAL** C/ de la Vinya,4 - 43400 MONTBLANC (Tarragona)

**APRODISCA - LA SELVA** Pol. Ind. Mil·lènim - Av. de l'Alumini, 2 - 43470 LA SELVA DEL CAMP (Tarragona)