



SOM i SEREM

**CATÀLEG D'ACTIVITATS
2023-2024**

**Servei de
lleure i oci**

ÍNDEX



COM FUNCIONA SOM I SEREM?

3



COM PUC ACCEDIR A SOM I SEREM?

6



MÉS INFORMACIÓ

6



ACTIVITATS DE LLEURE DIARI

7



ACTIVITATS DE LLEURE DIRIGIDES
PER COL·LABORACIONS EXTERNES

14



DIRECCIONS

16



INSCRIPCIONS

16

COM FUNCIONA SOM I SEREM?

Oferim diferents activitats per fer que totes les persones puguin participar i ens adaptem a les diferents necessitats.



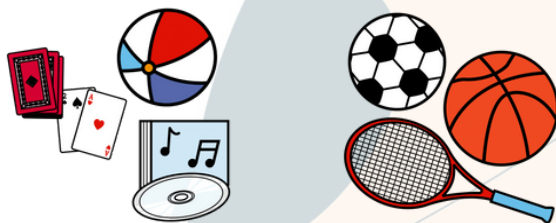
1. ACTIVITATS DE LLEURE DE CADA DIA

- De dilluns a divendres.
- A partir de les 5 de la tarda.



QUÈ FEM?

- Activitats físiques i esportives.
- Activitats de lleure.



2. ACTIVITATS DE CAP DE SETMANA

ACTIVITATS DIRIGIDES PER SOM I SEREM

Les activitats es publiquen cada mes.

Un monitor o monitora fa l'acompanyament.



ACTIVITATS EN GRUPS AUTÒNOMS

Ens trobem cada 15 dies
en grup de 4 o 5 persones.

Planificarem les activitats de cap de setmana per
fer-les sols i soles.

Lloc: oficines Avinguda Madrid, 21.

Dia i hora: cada 15 dies

PREU: 10€ al mes



3. VACANCES

- Tallers i activitats d'1 dia.
- Sortides d'1 dia.
- Excursions.
- Casals.



4. SERVEI "SOM-HI!"

Servei per a persones amb un alt nivell d'autonomia. Oferim assessorament i suport dels i de les professionals.

Per a participar en activitats de la comunitat.

- Atenció individualitzada.
- Planificació de l'oci i lleure inclusiu.
- Suport en la gestió i organització de les vacances.



COM PUC ACCEDIR A SOM I SEREM?

- He de tenir més de 14 anys.
- He de tenir el certificat de discapacitat (més del 33%), o bé un diagnòstic de salut mental.



MÉS INFORMACIÓ



- Les places són limitades.
- Si no hi ha suficients persones inscrites, no es farà l'activitat.
- Les activitats es faran de setembre a juny.
- Les activitats comencen el 18 de setembre.
- Es pot pagar en 3 pagaments (setembre, gener i març).
- **La reserva de plaça és per tot el curs.**
- Per les activitats esportives que tenen competició, s'haurà de pagar 16 euros d'assegurança.

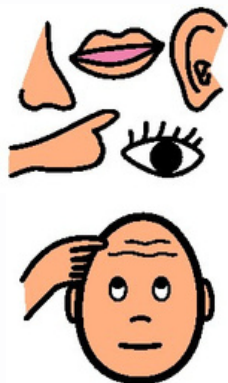
1. ACTIVITATS DE LLEURE DIARI

LECTURA



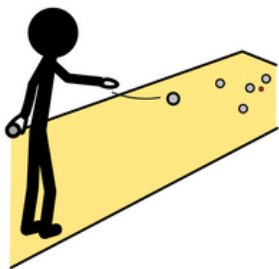
DIA	DILLUNS	
HORA	De 17:30h a 18:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

ESTIMULACIÓ SENSORIAL I COGNITIVA



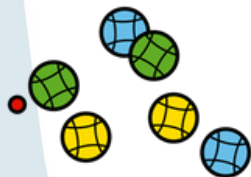
DIA	DILLUNS	
HORA	De 17:30h a 18:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

PETANCA OUTDOOR



DIA	DILLUNS	
HORA	De 18:30h a 19:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Planta baixa)	
PREU	3 MESOS	38,30 EUROS
	A L'ANY	115 EUROS

PETANCA INDOOR



DIA	DILLUNS	
HORA	De 18.30h a 19.20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	38,30 EUROS
	A L'ANY	115 EUROS

MULTIESPORTS



DIA	DILLUNS	
HORA	De 18.30h a 19.30h	
ESPAI	Pavelló Juanjo Garra	
PREU	3 MESOS	40 EUROS
	A L'ANY	120 EUROS

FITNESS



DIA	DIMARTS	
HORA	De 17.30h a 18.20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Planta baixa)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

ZUMBA EXPERTS



DIA	DIMARTS	
HORA	De 17.30h a 18.20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

CUIDA EL TEU COS



DIA	DIMARTS	
HORA	De 18.30h a 19.20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Planta baixa)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

KARAOKE 1



DIA	DIMARTS	
HORA	De 18:30h a 19.50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	40,30 EUROS
	A L'ANY	121 EUROS

KARAOKE 2



DIA	DIMECRES	
HORA	De 17.30h a 18.50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	40,30 EUROS
	A L'ANY	121 EUROS

MARXA NÒRDICA



DIA	DIMECRES	
HORA	De 19h a 19.50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

ANGLÈS



DIA	DIMECRES	
HORA	De 19h a 19.50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

BÀSQUET



DIA	DIMECRES	
HORA	De 17h a 18h	
ESPAI	Pavelló Municipal de Pardinyes	
PREU	3 MESOS	56,60 EUROS
	A L'ANY	170 EUROS

FUTBOL SALA



DIA	DIMECRES	
HORA	De 18:15h a 19:30h	
ESPAI	Pavelló dels Magraners	
PREU	3 MESOS	58 EUROS
	A L'ANY	174 EUROS

BICICLETA



DIA	DIMECRES	
HORA	De 18h a 18:50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Planta baixa)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

SOM RITME!



DIA	DIJOUS	
HORA	De 18:30h a 19:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

PINTURA



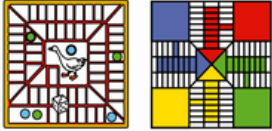
DIA	DIJOUS	
HORA	De 17:30h a 18:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

TENNIS TAULA



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 19.00h a 19:50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Planta baixa)	
PREU	3 MESOS	36,30 EUROS
	A L'ANY	109 EUROS

JOCS DE TAULA



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 18:00h a 18:50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Segon pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

ZUMBA PRINCIPIANTS



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 17:00h a 17.50h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

CUINA



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 18:30h a 19:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

BALLS DE SALÓ



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 18:30h a 19:20h	
ESPAI	Sala Som i Serem (Primer pis)	
PREU	3 MESOS	29 EUROS
	A L'ANY	87 EUROS

2. ACTIVITATS DE LLEURE DIARI DIRIGIDES PER COL·LABORACIONS EXTERNES

PÀDEL



DIA	DIMARTS	
HORA	De 17h a 18h	
ESPAI	Gimnàs Trèvol	
PREU	3 MESOS	111 EUROS
	A L'ANY	333 EUROS

TRÉVOL

AQUAGYM EPISCOPAL



DIA	DIMECRES	
HORA	De 18.45h a 19.35hr	
ESPAI	Piscines Episcopal	
PREU	3 MESOS	70 EUROS
	A L'ANY	210 EUROS


Col·legi Episcopal
Lleida

DANSA



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 17.30h a 18.30h	
ESPAI	Centre Arts Dansa Lleida 	
PREU	3 MESOS	126,60 EUROS
	A L'ANY	380 EUROS

NATACIÓ



DIA	A concretar	
HORA	A concretar	
ESPAI	Piscines Episcopal 	
PREU	3 MESOS	107 EUROS
	A L'ANY	321 EUROS

3. DIRECCIONS

SALA SOM I SEREM (Planta baixa)



Avinguda Joana Raspall, 30 Baixos. (Lleida)

SALA SOM I SEREM (Primer pis)



Plaça d'Utxesa, 5. (Lleida)

GIMNÀS TRÈVOL



Avinguda de Tortosa, 84. (Lleida)

PISCINES EPISCOPAL



Carrer Doctor Combelles, 38. (Lleida)

CENTRE ARTS DANSA LLEIDA



Carrer Manuel de Montsuart, 8. (Lleida)

4. INSCRIPCIONS

- De forma **presencial** a Avinguda Madrid, 21. Altell 1A (Lleida).
- De forma **online**, a través d'aquest enllaç o escanejant el codi QR.



<https://bit.ly/3rOavNv>



Fundació Aspros

Avinguda Joan Raspall, 30.
25002 (Lleida) · 973 278 087
aspros@aspros.cat

Servei Som i Serem

Avinguda Madrid, 21. Altell 1a
25002 (Lleida) · 663 614 076
somiserem@aspros.cat