



SOM i SEREM

CATÀLEG D'ACTIVITATS
2022-2023

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

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: a determinar.



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.

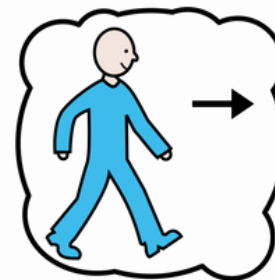
Per a participar en activitats de la comunitat.

- 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 16 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.
- 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 15 euros d'assegurança.

1. ACTIVITATS DE LLEURE DIARI

PETANCA



DIA	DIMARTS	
HORA	De 18:30h a 19:30h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

ATLETISME



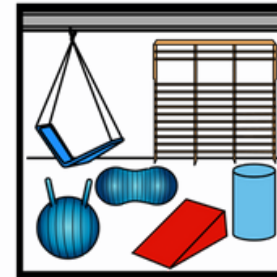
DIA	DIMECRES	
HORA	De 18:30h a 19:30h	
ESPAI	Camp Escolar (Pista d'Atletisme Joan Oró)	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

ZUMBA



DIA	DIMARTS	
HORA	De 17:30h a 18:30h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

FITNESS



DIA	DILLUNS	
HORA	19h a 20h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

FUTBOL SALA



DIA	DILLUNS	
HORA	De 19:30h a 20:30h	
ESPAI	Pavelló Juanjo Garra	
PREU	3 MESOS	52 euros
	A L'ANY	156 euros

BÀSQUET MASCULÍ I FEMENÍ



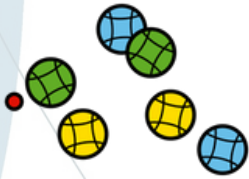
DIA	DIMECRES	
HORA	De 17h a 18h	
ESPAI	Pavelló Municipal de Pardinyes	
PREU	3 MESOS	52 euros
	A L'ANY	156 euros

MARXA NÒRDICA



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 18h a 19h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

PETACA INDOOR



DIA	DILLUNS	
HORA	De 18h a 19h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

TEATRE



DIA	DIMARTS	
HORA	De 18:30h a 20h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	60 euros
	A L'ANY	180 euros

KARAOKE



DIA	DIMECRES	
HORA	De 18:15h a 19:45h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	38 euros
	A L'ANY	114 euros

SPINNING + CICLISME



DIA	DIMARTS	
HORA	De 16:45h a 17:45h	
ESPAI	Entrevies (La Nau)	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

NUTRICIÓ + CUINA SALUDABLE



DIA	DIMECRES	
HORA	De 16:45h a 17:45h	
ESPAI	Entrevies (La Nau)	
PREU	3 MESOS	32 euros
	A L'ANY	96 euros

HANDBOL



DIA	DIJOUS	
HORA	De 19:30 a 20:30h	
ESPAI	Pavelló Juanjo Garra	
PREU	3 MESOS	32 euros
	A L'ANY	96 euros

SOM RITME!



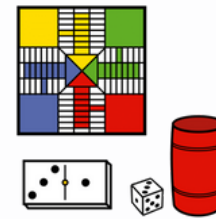
DIA	DIJOUS	
HORA	De 18:30h a 19:30h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

MULTIESPORTS



DIA	DILLUNS	
HORA	De 18:30 a 19:30h	
ESPAI	Pavelló Juanjo Garra	
PREU	3 MESOS	40 euros
	A L'ANY	120 euros

JOCOS DE TAULA



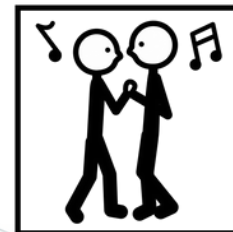
DIA	DIVENDRES	
HORA	De 17:30h a 18:30h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

PINTURA



DIA	DIJOUS	
HORA	De 17:30h a 18:30h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	32 euros
	A L'ANY	96 euros

BALLS DE SALÓ



DIA	DIVENDRES	
HORA	De 18:30h a 19:30h	
ESPAI	sala Som i Serem	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

LECTURA



DIA	DILLUNS	
HORA	De 17h a 18h	
ESPAI	Sala Som i Serem	
SUPORT SOM I SEREM	Sí	
PREU	3 MESOS	27 euros
	A L'ANY	81 euros

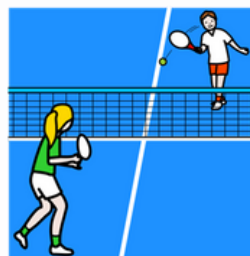
2. ACTIVITATS DE LLEURE DIARI DIRIGIDES PER COL·LABORACIONS EXTERNES

AQUAGYM TRÉVOL



DIA	DIJOUS	
HORA	De 18h a 19h	
ESPAI	Gimnàs Trèvol	
SUPORT SOM I SEREM	No	
PREU	3 MESOS	100 euros
	A L'ANY	300 euros

PÀDEL



DIA	DIMECRES	
HORA	De 18h a 19h	
ESPAI	Gimnàs Trèvol	
SUPORT SOM I SEREM	No	
PREU	3 MESOS	100 euros
	A L'ANY	300 euros

AQUAGYM EPISCOPAL



DIA	DIMECRES	
HORA	De 18:30h a 19:20h	
ESPAI	Piscines Escola Episcopal	
SUPORT SOM I SEREM	No	
PREU	3 MESOS	70 euros
	A L'ANY	210 euros

CROSSTRAINING



DIA	DIJOURS	DIVENDRES	
HORA	17h a 18h		
ESPAI	Gimnàs Equilibrium CosMent		
SUPORT SOM I SEREM	No		
PREU	3 MESOS	1 dia 97 euros	2 dies 130 euros
	A L'ANY	1 dia 290 euros	2 dies 390 euros

CUIDA EL TEU COS I LA TEVA MENT



DIA	DIJOURS	
HORA	18h a 19h	
ESPAI	Gimnàs Equilibrium CosMent	
SUPORT SOM I SEREM	No	
PREU	3 MESOS	97 euros
	A L'ANY	290 euros

NATACIÓ INCLUSIVA



DIA	A concretar	
HORA	A concretar	
ESPAI	A concretar	
SUPORT SOM I SEREM	No	
PREU	3 MESOS	107 euros
	A L'ANY	321 euros



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