

SUMEM entre TOTS

Trobada anual de l'associació

Del 30 d'abril al 3 de maig de 2026

Monestir de les Avellanes
Os de Balaguer – LLEIDA

Presentació

La trobada anual al Monestir de les Avellanes és **l'esdeveniment que marca el calendari de l'associació.**

Són sempre uns dies de retrobaments, experiències compartides i també de recolliment. Cada any marxem amb nous aprenentatges i les piles recarregades.

Com sempre hem recordat, aquesta trobada està principalment pensada per a la comunitat d'ATCAT, però igualment està oberta a rebre totes aquelles persones conegudes, familiars o amics que també en vulguin formar part. Amb tartamudesa o sense, els aprenentatges que en traiem són vàlids per a tots.

La trobada d'aquest any és especial per dos motius.

El primer és que s'aprofita el festiu de l'1 de maig per fer que duri un dia més.

I el segon, és que en aquesta ocasió **totes les activitats que hi fem seran autogestionades.** Els mateixos participants s'encarreguen de dinamitzar-les.

Això no busca més que fer que nosaltres prenguem el protagonisme i que ens explorem dins d'un grup de confiança.

Enfortir-nos individualment i com a col·lectiu.

**Fet per nosaltres i per a nosaltres
Ja falta menys!!**

Preu i inscripció

- Les inscripcions s'han de fer **abans del 12 d'abril**
(el nombre de places és limitat, es reserva segons ordre d'inscripció o necessitats especials)
- És necessari fer l'ingrés a IBAN: **ES27 3025 0020 1614 0002 8481**
- **Enviar correu** a inscripcions@atcat.org indicant nom complet, DNI, telèfon i si tens alguna dieta o intolerància alimentària
- El preu ho inclou tot: allotjament escollit, àpats i activitats

Més informació: 689 520 278 info@atcat.org

53€ Alberg municipal
70€ Casa Espiritualitat
130€ Hostatgeria

Persones sòcies

252€ Persones no sòcies
(o bé, 70€ de quota d'alta de soci)

Com arribar

Monestir de les Avellanes

Carretera C-12, km 181
25612 Os de Balaguer, LLEIDA

973 43 80 06

<http://www.monestirdelesavellanes.com>

Transport públic

Tren fins a Lleida (Alta velocitat, regionals i rodalies) www.renfe.com
Tren Lleida-Balaguer (línia Lleida - La Pobla de Segur) www.fgc.cat
Autobusos (Barcelona - Lleida - Balaguer) www.alsa.es

Programa

Dijous 30 d'abril

Abans de les 20:00h Arribada progressiva i check-in a l'allotjament

20:30h Sopar i benvinguda

22:00h a 23:00h Presentació de la trobada i les activitats

Divendres 1 de maig

08:30h Esmorzar

10:00h a 14:00h

**FLORA I PAISATGE DE LES
AVELLANES**

Jordi Bassols Garcia

Xerrada introductòria sobre conceptes bàsics de botànica. Es complementa amb una sortida de camp on aprendrem a observar i identificar les principals espècies de flora de la zona

**EL NEN/A INTERIOR COM A
CAMÍ DE SANACIÓ**

Pablo García Merino

Taller d'autoconeixement i meditació, per trobar-nos amb aquesta part tan important de nosaltres mateixos. Amb una mirada de bondat i amor, per guarir en el més profund

14:00h Dinar

17:00h a 20:00h

LA VEU QUE ENS UNEIX

Sílvia Aparicio Diéguez

Espai per compartir i reconnectar amb la nostra manera de parlar sense pressió ni judicis però amb sentit de l'humor. L'objectiu és sentir-se acompanyat i recordar que cada veu té el seu lloc

DE LIMITACIÓ A OPORTUNITAT

Marta Aguilar Mora

Projecció i debat col·lectiu sobre un vídeo d'un testimoni amb disfèmia. Reflexionarem sobre la identificació personal amb una limitació i l'oportunitat de revertir-la en positiu

20:30h Sopar

22:00h a 00:00h

EXPLOREM A TRAVÉS DEL JOC **

Jordi Capdevila Mas

Partida a joc de rols ocults i interacció social. Des d'una situació lúdica, ens permetrem sortir del nostre paper habitual i que aflorin les nostres capacitats de comunicació i treball en equip

(**màxim 15 persones, qui no vulgui participar disposa de temps lliure)

Programa

Dissabte 2 de maig

08:30h Esmorzar

10:00h a 14:00h

AGRAÏMENT A LA VIDA

*Sara Gonzàlez Orgaz i Manel Ramos
Cumplido*

Activitat de meditació col·lectiva, amb l'objectiu de reforçar la cohesió i germanor del grup. Anirà acompanyada de cançons i percussió i servirà per agrair el nostre present i la vida

QUÈ SÓC?

Josep Sansalvador Castellet

Xerrada a partir d'experiències personals per descobrir "què sóc" i no "qui sóc". Es complementarà amb exercicis pràctics per explorar segons les situacions viscudes de cadascú

14:00h Dinar

17:00h a 19:00h

TALLER DE TEATRE

Guillem López

Activitat per crear un ambient inclusiu i divertit que permeti als participants expressar-se sense pressions. Gaudirem, alliberarem tensions i enfortirem habilitats comunicatives

20:30h Sopar a Cal Jordi, karaoke i festa musical amb DJ James

Diumenge 3 de maig

09:00h Esmorzar

10:30h a 12:00h

Reflexió sobre la trobada i tancament col·lectiu

12:30h a 13:30h

Visita a les salines de Vilanova de la Sal

14:00h Dinar i comiat

Col·laboren:



MONESTIR DE
LES AVELLANES



Ajuntament d'Os de Balaguer

DJ JAMES