

# SUMEMOS entre TODOS

Encuentro anual de la asociación

**Del 30 de abril al 3 de mayo de 2026**

Monestir de les Avellanes  
Os de Balaguer – LLEIDA

# Presentación

El encuentro anual en el Monestir de les Avellanes es **el evento que marca el calendario de la asociación.**

Son siempre unos días de reencuentros, experiencias compartidas y también de recogimiento. Cada año nos marchamos con nuevos aprendizajes y las pilas recargadas.

Como siempre hemos recordado, este encuentro está principalmente pensado para la comunidad de ATCAT, pero igualmente está abierto a recibir a todas aquellas personas conocidas, familiares o amigos que también quieran formar parte. Con o sin tartamudez, los aprendizajes que sacamos son válidos para todos.

## **El encuentro de este año es especial por dos motivos.**

El primero es que se aprovecha el festivo del 1 de mayo para que dure un día más.

Y el segundo, es que en esta ocasión **todas las actividades que realizamos serán autogestionadas.** Los propios participantes se encargan de dinamizarlas.

Esto no busca más que hacer que nosotros tomemos el protagonismo y que nos exploremos dentro de un grupo de confianza.

**Fortalecernos individualmente y como colectivo.**

**Hecho por nosotros y para nosotros**  
**Ya falta menos!!**

# Precio e inscripción

- Las inscripciones deben hacerse **antes del 12 de abril**  
(el número de plazas es limitado, se reserva según orden de inscripción o necesidades especiales)
- Es necesario hacer el ingreso a IBAN: **ES27 3025 0020 1614 0002 8481**
- **Enviar correo** a [inscripciones@atcat.org](mailto:inscripciones@atcat.org) indicando nombre completo, DNI, teléfono y si tienes alguna dieta o intolerancia alimentaria
- El precio lo incluye todo: alojamiento elegido, comidas y actividades

Más información: 689 520 278 [info@atcat.org](mailto:info@atcat.org)

**53€** Albergue municipal  
**70€** Casa Espiritualidad  
**130€** Hospedería

Personas socias

**252€** Personas no socias

(o bien, 70€ de cuota de alta de socio)

## Cómo llegar

### Monestir de les Avellanes

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

973 43 80 06

<http://www.monestirdelesavellanes.com>

#### Transporte público

Tren hasta Lleida (Alta velocidad, regionales y cercanías) [www.renfe.com](http://www.renfe.com)  
Tren Lleida-Balaguer (línea Lleida – La Pobla de Segur) [www.fgc.cat](http://www.fgc.cat)  
Autobuses (Barcelona – Lleida – Balaguer) [www.alsa.es](http://www.alsa.es)

# Programa

Jueves 30 de abril

**Antes de las 20:00h** Llegada progresiva y check-in en el alojamiento

**20:30h** Cena y bienvenida

**22:00h a 23:00h** Presentación del encuentro y las actividades

Viernes 1 de mayo

**08:30h** Desayuno

**10:00h a 14:00h**

**FLORA Y PAISAJE DE LAS  
AVELLANES**

*Jordi Bassols Garcia*

Charla introductoria sobre conceptos básicos de botánica. Se complementa con una salida de campo en la que aprenderemos a observar e identificar las principales especies de flora de la zona

**EL NIÑO/A INTERIOR COMO  
CAMINO DE SANACIÓN**

*Pablo García Merino*

Taller de autoconocimiento y meditación, para encontrarnos con esta parte tan importante de nosotros mismos. Con una mirada de bondad y amor, para curar en lo más profundo

**14:00h** Comida

**17:00h a 20:00h**

**LA VOZ QUE NOS UNE**

*Sílvia Aparicio Diéguez*

Espacio para compartir y reconectar con nuestra forma de hablar sin presión ni juicios pero con sentido del humor. El objetivo es sentirse acompañado y recordar que cada voz tiene su sitio

**DE LIMITACIÓN A OPORTUNIDAD**

*Marta Aguilar Mora*

Proyección y debate colectivo sobre un vídeo de un testimonio con disfemia. Reflexionaremos sobre la identificación personal con una limitación y la oportunidad de revertirla en positivo

**20:30h** Cena

**22:00h a 00:00h**

**EXPLOREMOS A TRAVÉS DEL JUEGO \*\***

*Jordi Capdevila Mas*

Partida a juego de roles ocultos e interacción social. Desde una situación lúdica, nos permitiremos salir de nuestro papel habitual y que afloren nuestras capacidades de comunicación y trabajo en equipo

(\*\*máximo 15 personas, quien no quiera participar dispone de tiempo libre)

# Programa

## Sábado 2 de mayo

**08:30h** Desayuno

**10:00h a 14:00h**

### AGRADECIMIENTO A LA VIDA

*Sara Gonzàlez Orgaz i Manel Ramos  
Cumplido*

Actividad de meditación colectiva, con el objetivo de reforzar la cohesión y hermandad del grupo. Irá acompañada de canciones y percusión y servirá para agradecer nuestro presente y la vida

### ¿QUÉ SOY?

*Josep Sansalvador Castellet*

Charla a partir de experiencias personales para descubrir "qué soy" y no "quién soy". Se complementará con ejercicios prácticos para explorar según las situaciones vividas de cada uno

**14:00h** Comida

**17:00h a 19:00h**

### TALLER DE TEATRO

*Guillem López*

Actividad para crear un ambiente inclusivo y divertido que permita a los participantes expresarse sin presiones. Disfrutaremos, liberaremos tensiones y fortaleceremos habilidades comunicativas

**20:30h** Cena en Cal Jordi, karaoke y fiesta musical con DJ James

## Domingo 3 de mayo

**09:00h** Desayuno

**10:30h a 12:00h**

Reflexión sobre el encuentro y cierre colectivo

**12:30h a 13:30h**

Visita a las salinas de Vilanova de la Sal

**14:00h** Comida y despedida

### Colaboran:



MONESTIR DE  
LES AVELLANES



Ajuntament d'Os de Balaguer

**DJ JAMES**