

# Activitats de març a juny 2023

## CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA A TOTES LES ACTIVITATS

### Per a més informació:

Àrea de Serveis a les Persones i Promoció Econòmica  
Can Puget - Pl. Dalt Vila, 1, 3a planta  
Tel. 93 851 50 22

[tempsxtemps@manlleu.cat](mailto:tempsxtemps@manlleu.cat)  
[www.tempsxtemps.blogspot.com](http://www.tempsxtemps.blogspot.com)



## TEMPS X TEMPS

**A Manlleu, intercanviem el nostre temps!**

*Som participació ciutadana,  
t'hi apuntes?*



# Activitats de març a juny 2023

## ACTIVITATS PERMANENTS:

### Caminades amb grups

Caminades més lentes, d'una hora aproximadament, **els dimarts a les 15.30 h.**

Caminades més ràpides, una mica més llargues, **els dijous a les 15.30 h.**

**Dibuixar** i passar bones estones aprenent tècniques diverses, **els dimecres a les 11 h.**

**Divendres,  
3 de març**



### TEMPS X REPENSAR

**Tastet creatiu de reciclatge tèxtil**

**Lloc: Espai UnPasMés (Av. de Roma, 77)  
A les 17.00 h.**

¿En quines condicions es fabrica la immensa majoria de la roba? Com pot ser tant barata? Quant ens dura? On va quan ens desfem d'ella? Es recicla? Aquestes i altres preguntes les compartirem amb la Berta Cabanas mentre fem un tastet de reciclatge i costumització tèxtil.

**Divendres,  
17 de març**



### TEMPS X MOURE'S

**Apropa't al ioga**

**Lloc: Casal Cívic Frederica Montseny  
A les 17.00 h.**

La Maïte Aumatell instructora de ioga, ens introduirà a aquesta disciplina amb uns exercicis inicials per moure'ns i preparar el cos per a l'arribada de la primavera. Per practicar ioga, només cal: tenir-ne ganes, interès genuí i una bona actitud; no hi ha altres premisses ni condicions per gaudir d'aquesta activitat.

**Divendres,  
21 d'abril**



### TEMPS X DECORAR

**Ram de flors amb roba i material reutilitzat**

**Lloc: Casal Cívic Frederica Montseny  
A les 17.30 h.**

La Lorena Vignolo ens ensenyarà a fer rams de flors amb roba i materials reutilitzats per celebrar Sant Jordi i l'esclat de la primavera decorant balcons, habitacions i finestres de la millor manera possible.

**Divendres,  
5, 12 i 19 de maig**



### TEMPS X CUIDAR

**fem el nostre propi sèrum facial**

**Lloc: Casal Cívic Frederica Montseny  
A les 17.30 h.**

La Miriam Ventura, tècnica en cosmètica natural i fotocoscètica, ens ensenyarà a fer un sèrum facial despigmentant i hidratant 100% natural, amb niacinàmida i vitamina B3 per a tot tipus de pell, adequat també per a pells sensibles i amb acné, molt senzill i ràpid de fer.

**Dimecres,  
14 de juny**



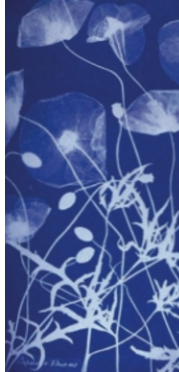
### TEMPS X VISITAR

**Redescobrim Manlleu**

**Sortida: Davant del Museu del Ter  
A les 17.00 h.**

Farem un visita per redescobrir la nostra ciutat, començant per la turbina Fontaine del Museu del Ter per entendre millor el lligam de la ciutat amb l'aigua. Continuarem per la vora del Ter seguint el canal industrial, recorrerem els singulars carrers del Baix Vila i acabarem el nostre recorregut a Dalt Vila, on pujarem al campanar de l'església per gaudir d'unes vistes fantàstiques de la plana de Vic.

**Divendres,  
16 de juny**



### TEMPS X APRENDRE

**Fem una il·lustració botànica amb cianotípia**

**Lloc: Casal Cívic Frederica Montseny  
A les 17.30 h.**

Amb l'Aida Luengas aprendrem a fer una composició botànica utilitzant una tècnica artesanal d'impressió fotogràfica del segle XIX, tal com va fer la botànica Anna Atkins, la primera dona fotògrafa. Parlarem una mica de les característiques i propietats de les plantes que podem trobar al nostre voltant, i coneixerem el funcionament de la tècnica de la cianotípia.