

Edat	Activitat	Descripció	Tallerista	Espais i Places	Dia i hora
Activitat familiar (infància entre 1 a 3 anys)	Juguem en Família!	Proposem un espai i un temps per compartir! Meravellar-nos observant els nostres infants ens permet conèixer-los més des del seu llenguatge natural: el joc. Ofereim per als infants un entorn i uns materials cuidats i preparats que conviden a gaudir del joc lliure i espontani en companyia de les seves famílies.	Juga-la	Font del Camí Nou Places: 8 famílies	Dimecres, 22 de juliol De 17.30h a 19h
*Cada família tindrà un espai de joc individual i separat de la resta. És necessari formalitzar la inscripció de totes les persones participants en l'activitat i notificar, a l'apartat de la inscripció corresponent, la quantitat de membres de la unitat de convivència que hi assistiran.					
Activitat familiar (infància a partir de 4 anys)	Balla Swing en família	Vine a moure't en família al ritme de música Swing. Ens divertirem amb passos bàsics de Solo Jazz, Charlestone i Lindy Hop. Cal portar roba còmoda, bambes amb sola llisa i aigua per hidratar-te.	Jana Grulichová (Swing Maniacs)	Pista de la Biblioteca de Cardona Places: 10 famílies	Dijous, 30 de juliol De 19h a 20h
*Cada família tindrà un espai concret per a realitzar l'activitat. És necessari formalitzar la inscripció de totes les persones participants en l'activitat i notificar, a l'apartat de la inscripció corresponent, la quantitat de membres de la unitat de convivència que hi assistiran.					
15 - 35 anys	Solo Charlestone	El Charleston és un ball individual. És anterior a l'Lindy Hop i va sorgir de diverses tradicions culturals, principalment de les persones afrodescendents nord-americanes. Deu el seu nom a la ciutat homònima de Carolina de Sud. A la classe farem una petita rutina de passos bàsics de Charlestone, ajuntant moviments fàcils i divertits per acabar amb una coreografia que es pot ballar amb qualsevol música dels anys 20'.	Jana Grulichová Swing Maniacs	Pista de la Biblioteca de Cardona Places: 18 persones	Dijous, 30 de juliol De 20h a 21h
* Cal portar roba còmoda, bambes amb sola llisa i aigua per hidratar-te.					
13- 20 anys	Taller de teatre per a joves	En aquest taller explorarem les eines actorals que ens serviran per gaudir i fer gaudir a dalt de l'escenari. Farem un treball des de la interpretació, passant pel cos i per la veu. Tot amb el joc i l'emoció com a motor per aprendre i gaudir fent teatre! I tu? T'hi animes?.	Elena Ribera Solé Dídac Flores Rovira Laia Fontan	Font del Camí Nou Places: 15 persones	Dilluns, 27 de juliol De 19h a 21h
Persones joves i adultes (A partir de 14 anys)	International Pub Quiz	L'International Pub Quizz és un concurs en anglès, per equips, on persones d'origen divers residents a Cardona i Solsona, prepararan preguntes dels seus països d'origen. Es combinaran diverses categories com ara la mímica, el dibuix o la cultura en general.	Entitat Deixant Empremta	Parc de la carretera del miracle Places: 13 persones	Dilluns, 3 d'agost De 18.30h a 19.30h
Persones joves i adultes (A partir de 14 anys)	Body Art	Combinació d'elements de ioga, Do In japonès i tècniques de respiració clàssiques.	Anna Raja Gimnàs Daina	Piscina municipal Places: 15 persones	Dilluns, 3 d'agost De 20h a 21h
*Cal portar màrfega i roba còmode per realitzar l'activitat. En cas de no tenir màrfega, es pot utilitzar una tovallola.					
Persones Adultes	Mindfulness i bany de naturalesa	Treballar tècniques per activar i potenciar el sistema immunològic i la ment, respiració conscient i calma. Contacta amb la naturalesa.	Àngel Sánchez	Mare de la Font Places: 18 persones	Divendres, 31 de juliol De 18.30h a 20.30h
*Cal portar: roba còmoda i ampolla d'aigua.					

Edat	Activitat	Descripció	Tallerista	Espais i Places	Dia i hora
Persones joves i adultes (A partir de 18 anys)	Pràctica de meditació conscient.	Tècnica de meditació que ens permetrà reconduir el nostre ordre interior.	Sònia Centre Ajna	Font del Camí Nou Places: 20 persones	Dimarts, 4 d'agost De 19h a 20h
Persones adultes	Gimnàstica Abdominal Hipopressiva	Conjunt d'exercicis posturals i respiratoris amb els quals s'aconsegueix la tonificació del sòl pèlvic i de la zona abdominal.	Laia Clua Arellano Centre Hàbit	Camp de Vida Activa Places: 20 persones	Dijous, 23 de juliol De 19h a 20.30h
*Cal portar màrfega i roba còmode per realitzar l'activitat. En cas de no tenir màrfega, es pot utilitzar una tovallola.					
Persones adultes	Acollir i transitar un procés de dol	La vida i la mort són dues cares d'una mateixa moneda i sabem que les adversitats hi són inherents. Com podem normalitzar el temps de dol quan perdem a una persona estimada? El taller ens portarà a prendre consciència de les pèrdues d'una manera planera, serena i sincera. Veurem com el dol és una expressió d'emocions que serveixen per afrontar el dolor de la pèrdua, sobrepassar-la, integrar-la i transformar-la.	Espai Matís	Parc de la carretera del miracle Places: 13 persones	Divendres, 24 de juliol De 18h a 20h
Persones joves i adultes	Lectura del poema "A hora foscant" + Espectacle poètic "Bruixes i bruixots"	19:30 h. Lectura del poema de Josep Carner "A hora foscant" en idiomes diversos i a càrrec de persones ciutadanes de Cardona. 20 h. Espectacle poètic "Bruixes i bruixots". "Avui les fades i les bruixes s'estimen han canviat entre elles escombres i varetes"	Ciudadania de Cardona - Cesc Serrat Cesc Bosch Isaac Elias	Pista de la Biblioteca de Cardona Places: 25 persones	Dimarts, 28 de juliol De 19.30h a 21h
Persones joves i adultes (a partir de 15 anys)	Convivència i interculturalitat a Cardona	Parlem sobre cultures diverses amb l'Ahmed i la Irina, dues persones ciutadanes de Cardona.	Ahmed Tfai Irina Negrette	Font del Camí Nou Places: 20 persones	Dimecres, 5 d'agost De 19h a 20h
Persones adultes	Taller de Zentangle	Tècnica de dibuix meditatiu. No importa l'experiència que tinguis dibuixant, vine i passa una bona estona de relaxació amb aquest dibuix intuïtiu i repetitiu, aconseguint veritables obres d'art.	Tomàs Padrós	Biblioteca Marc de Cardona Places: 15 persones	Dilluns, 20 de juliol De 18h a 19h
Persones adultes (Treball enfocat a famílies)	Acompanyar les emocions dels infants després del confinament	Aquesta xerrada té com a objectius adquirir estratègies i actituds bàsiques de l'acompanyament emocional amb infants. Parlarem de les necessitats de les diferents etapes de la infantesa, de tot allò que implica en el desenvolupament afectiu dels nostres fills i filles. Compartirem com la família pot esdevenir un factor de desenvolupament positiu que ofereixi missatges fermes i respectuosos, i explorarem com les dinàmiques familiars poden ser determinants en aquest moment de la vida.	Eva Martínez Pardo	Font del Camí Nou Places: 20 persones	Dijous, 6 d'agost De 18.30h a 20.30h
Totes les edats	Cinema a la fresca El Rei León	Projecció de la pel·lícula el Rei León 2019. Pel·lícula musical animada dirigida per Jon Favreau i produïda per Walt Disney Pictures.	Cinema Amateur	Pista de la Biblioteca de Cardona Places: 50 persones	Divendres, 24 de juliol De 21.30h a 23.30h

Límit d'aforament a cada una de les activitats segons l'espai.

D'acord amb les indicacions de les autoritats sanitàries, és obligatori l'ús de la mascareta a partir dels 6 anys.

Degut al context actual, causat per la Covid-19:

Es mantindran les mesures de desinfecció, distanciament físic i higiene establertes per normativa. Es disposarà de gel hidroalcohòlic a totes les activitats.