



L'agenda

Dimecres 6, a les 5 de la tarda

CONFERÈNCIA

AVUI PARLAREM SOBRE LES VITAMINES.

Cal prendre'n? De què serveixen? Ens poden fer cap mal? L'objectiu inicial seria explicar què són les vitamines, quantes vitamines, diferents hi ha, de què serveix cadascuna, quines són les causes dels dèficits de vitamines, què passa quan són deficitàries i quines són les conseqüències de tenir-ne en excés. La xerrada intentaria remarcar que la ingesta de suplementos vitamínics només està indicada en cas de dèficits documentals i que una ingesta excessiva pot arribar a ésser contraproduent.

En parlarem amb de la doctora **Raquel Tomàs Tutusaus**

Dimecres 20, a les 5 de la tarda

CONFERÈNCIA

EL RETORN DE NÉSTOR ALMENDROS

Vida, èxits i anhels d'un cineasta català amb arrels bagenques

La conferència presentarà la figura de Néstor Almendros, director de fotografia reconegut mundialment i primer català guardonat amb un Oscar. **Laura Gavaldà**, autora de la seva biografia "El retorn de Néstor Almendros", exposarà la seva trajectòria professional i vital, marcada pels exilis i també pel seu vincle mai no trencat amb Catalunya. També s'hi abordarà la seva vinculació estreta amb **Calders**. Una sessió d'interès per al públic cinèfil i per a qualsevol persona interessada en descobrir biografies inèdites.



Dimarts 26, a les 7 del matí

SORTIDA CULTURAL

MONESTIR DE STA. MARIA DE VILABERTRAN

I CREUER PELS CANALS D'EMPURIABRAVA

Sortida de Manresa direcció Girona. Breu aturada per esmorzar. Continuació del viatge per arribar a L'Abadia de Santa Maria de Vilabertran. Aquesta Abadia, és un dels conjunts romànics més ben conservats de Catalunya. Durant la visita guiada, recórrerem el claustre, el centre de la vida monàstica, així com l'església. Finalitzada la visita, ens dirigirem a **Empuriabrava**, coneguda popularment com "La Venècia Catalana" pels seus canals d'aigua. Pujarem en vaixell per recórrer aquests canals. Serà com endinsar-se en un petit laberint d'aigua tranquil i lluminós. El ritme pausat del vaixell convida a deixar-se portar, cada gir, s'obren noves perspectives: jardins arran de canal, ponts baixos i racons. És una experiència plena d'encant, on el temps sembla aturar-se i només importa gaudir de l'aigua, el paisatge i la serenor que envolta aquest indret únic. Finalitzades les visites matinals, serà hora de dirigir-nos al restaurant "La Muga" on farem el dinar.



Dimecres **27**, a les **5** de la tarda

CONFERÈNCIA

MANRESA: PRESENT I FUTUR

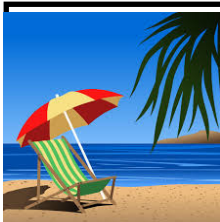
Xerrada a càrrec de l'alcalde de Manresa, Marc Aloy Guàrdia

L'alcalde de Manresa, Marc Aloy Guàrdia, pronunciarà la xerrada "Manresa: present i futur", en el marc de la qual farà un repàs dels projectes transformadors que estan en curs a la ciutat. També parlarà d'aspectes d'interès per a les persones grans (via pública, activitats culturals, lúdiques i formatives, atenció a la gent gran...). Així mateix, hi haurà temps per fer-li arribar els comentaris o suggeriments que considereu oportuns.



Hem de veure món. . .

Podeu trobar informació detallada d'aquests viatges a la nostra pàgina web www.aggviureiconviure.cat o a la secció de viatges



Estades d'estiu a la platja

CAMBRILS DEL 17 AL 20 DE JUNY - PEÑÍSCOLA DE L'1 AL 5 DE JUNY - L'ESTARTIT (2on grup) DEL 29 JUNY AL 4 DE JULIOL - ST. CARLES DE LA RÀPITA DEL 17 AL 22 SETEMBRE

DEL 21 AL 24 DE JUNY

Estada d'estiu al Pallars Sobirà

SORT -LLESSUÍ -PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I LLAC DE ST. MAURICI EN 4 X 4 - ESTERRI D'ÀNEU - GERRI DE LA SAL - VALL D'ÀNEU I EL CONGOST DE MONTREBEI.

LES ILLES AZORES

DEL 7 AL 12 DE JUNY

Ponte Delgada, Furnas, Vilafranca do campo, Sete Cidades, Ruta dels miradors, Lagoa do Fogo & Caldeira Velha, albament de balenes...



ROMANIA: Els tresors de Transilvània

DEL 17 AL 22 DE JUNY

Bucarest, Sinaia, Busteni, Azuga, Brasov, Bran, Viscri, Sighisoara, Sibiu...

LES DOLOMITES - ELS ALPS ITALIANS

DEL 12 AL 16 DE JULIOL

Alleghe - Llac Carezza - Bolzano - Soprabolzano - Sass Pardo (la terrassa de les Dolomites)- Canazei - St. Ulrich - Cortina d'Ampezzo - lago de Braies - Padua. Funicular Bolzano, tren cremallera de Soprabolzano, Funicular a la tessasa Dolomites



EL TIBET del 8 al 18 de setembre

El Tibet és una terra d'alta muntanya i espiritualitat profunda, on monestirs ancestrals, paisatges infinits i tradicions mil·lenàries conviuen en harmonia amb la vida quotidiana. Des de la mística de Lhasa fins a les planes i valls de l'altiplà, el viatge ofereix una experiència cultural única, marcada pel budisme, la natura i el ritme pausat del món tibetà. Un viatge que combina espiritualitat, paisatge i trobades inoblidables.



PERÚ



DEL 6 AL 19 D'OCTUBRE

Lima, Huacachina, Illes Ballestes, Arequipa, illa Taquile, miradors dels volcans i de la creu del Còndor, illes flotants dels Uros, Cusco, Valle Sagrado, Machu Pichu i molt més.

Més informació a la nostra pàgina web www.aggviureiconviure.cat

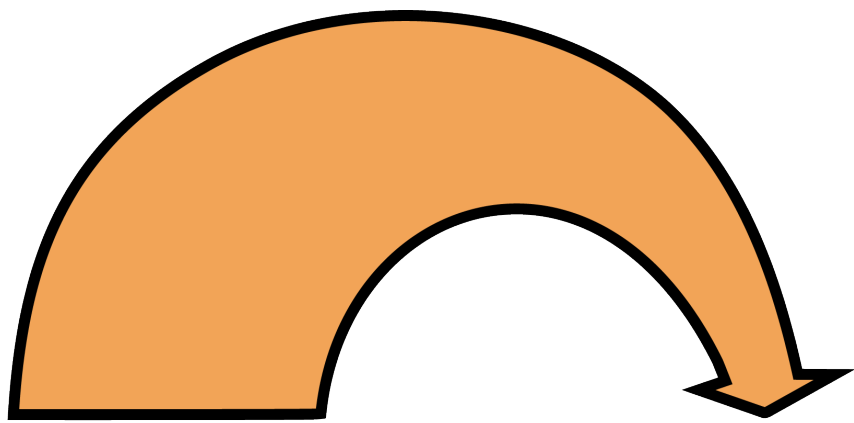
Xina imperial

DEL 30 D'OCTUBRE AL 7 DE NOVEMBRE

Espectacular !! oferta especial tot inclòs. Hotels 5*



**vegeu informació a la nostra pàgina web www.aggviureiconviure.cat
o la secció de viatges**



viure i conviure

