

N  
O  
V  
E  
M  
B  
R  
E

## Espai embarassades

Un espai on compartir les vivències durant l'embaràs: meditació des del mindfulness, conversa, dinàmiques artístiques.

Tots els DILLUNS a les 17:30h

## Espai nadó

Mares i pares comparteixen l'experiència de l'arribada d'un/a fill/a a la família.

Tots els DIMARTS a les 10:30h

Animeu-vos,  
trieu l'activitat  
i veniu al

Mas Pintat  
**Virtual**

## Espai familiar

Quina Castanyera més canyera!

La nostra Castanyera peculiar ens acompanyarà durant tot el mes! Farem cuina de tardor, i més ... Us hi apunteu?

Tots els DIMARTS a les 17:30h

**Dimarts 3:** La Castanyera torna de collir castanyes i ens ha preparat algunes sorpreses....

**Dimarts 10:** La Castanyera ens prepara la seva recepta de tardor preferida. La voleu fer?

**Dimarts 17:** Què us semblaria fer un hort a casa? La Castanyera ens dóna algunes idees ben originals!

**Dimarts 24:** La nostra Castanyera torna a la muntanya, però abans ens vol ensenyar el seu lloc preferit de la ciutat. Quin serà?

N  
O  
V  
E  
M  
B  
R  
E

## Lleure en família

Propostes diverses perquè gaudeixin grans i petits (jocs cooperatius, d'observació, cuina,...)

Tots els DIMECRES a les 17:30h

**Dimecres 4 :** Joc de mímica.

**Dimecres 18 :** Cuina del món: Baghrirs, les creps de mil forats.

**Dimecres 11 :** Teatre d'ombres.

**Dimecres 25 :** Joc d' accions.

## Cicle de tertúlies

S'ofereixen eines de gestió emocional en situacions de criança.

Tots els DIJOUS a les 17:30h

**Dijous 5 :** La meva essència, el meu reconeixement.

Eines per entrenar la consciència i l'autoconeixement.

**Dijous 12 :** M'aturo, respiro, identifico i canalitzo.

Posar consciència en què ens està passant i canalitzar-ho cap al benestar.

**Dijous 19 :** No puc més: estic a punt d'explotar!

Per treballar l'autoestima i el control dels sentiments i les emocions.

**Dijous 26 :** Rituals en família.

Recursos per a famílies: rituals de cicles vitals per afavorir el benestar de tots els entorns vitals.

Tria l'activitat a:

[https://eos.reus.cat/inscripcions\\_maspintat](https://eos.reus.cat/inscripcions_maspintat)