



## ACTIVITATS TRIMESTRALS



- **Tots els dilluns, dimarts i dijous 15:30 hrs.**  
DILLUNS GIMNÀSTICA, DIMARTS IOGA, DIJOURS CHI KUNG  
Organitza: AFIMREB
- **Tots els dilluns a les 18:30 hrs.**  
BIODANSA  
Coordina: Yoana Monzonís  
Organitza: Grup Biodansa
- **Tots els dilluns a les 19:00 hrs.**  
MEDITACIÓ
- **Els dimarts cada 15 dies de 18:30 a 21 hrs.**  
TALLER MEDITACIÓ MINDFULNESS  
Coordina: Manel Saltor Sorribes
- **Tots els dijous a les 15:30 hrs.**  
TALLER COMUNICACIÓ FAMILIAR  
Coordina: Alfonso Fabregat  
Organitza: Novessendes
- **Tots els dijous a les 18:00 hrs.**  
IOGA INTEGRAL.  
Coordina: Manuel Torres del Olmo  
Organitza: Associació Espurna
- **Tots els divendres de 17:30 a 18:30 hrs.**  
IOGA EN FAMÍLIA: xiquets de 2-5 anys acompanyats d'un adult.  
(inscripció en Novessendes abans del 15 d'octubre)  
Imparteix: Susana Grifo  
Organitza: Novessendes
- **Tots els divendres de 18:30 a 19:30 hrs.**  
Ioga per a xiquets PEKEyoguis  
(inscripció en Novessendes abans del 15 d'octubre)  
Imparteix: Susana Grifo  
Organitza: Novessendes
- **Els dissabtes de 10:30 a 13:30 hrs.**  
JUGA EL DISSABTE!: GRUP DE TEMPS LLIURE INFANTIL  
Coordina: Víctor Escoín Reula  
Organitza: Novessendes

## OCTUBRE



- **Divendres 9 a les 18:00 hrs.**  
ACTE PRESENTACIÓ EXPOSICIÓ AL PALAU: "Procés de recuperació de la séquia".  
Lloc: Palau de Betxí  
Intervenien: Fina Almela, Ximo Meneu Gaya i Xavi Mesado.  
Organitza: Comissió ambiental
- **Divendres 16 a les 19:30 hrs.**  
XARRADA -TALLER: Últimes voluntats: Testament Vital.  
A càrrec de: Carles Martorell i Maria José Alemany  
Organitza: DMD CASTELLÓ (dret a morir dignament)
- **Dissabte 24 a les 8:00 hrs.**  
TALLER PRÀCTIC AGRICULTURA REGENERATIVA  
Intervé: Ximo Balaguer  
Organitza: Novessendes i Regidoria de Medi Ambient  
Lloc: Horta del Rajolar
- **Divendres 30 a les 19:30 hrs.**  
VIODEOFORUM: "SÍ SE PUEDE. SIETE DÍAS EN LA PAH (plataforma afectados por la hipoteca)".  
Intervenien: Toni Valls i Maria Jesús Garrido  
Organitza: PAH Castelló

## NOVEMBRE



- **Divendres 6 a les 19:30 hrs.**  
TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE: Sopes energètiques (plats de cullera sense carn).  
Intervé: Susana Grifo  
Organitza: Novessendes

## DESEMBRE



- **Divendres 4 a les 19:30 hrs.**  
TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE: Postres sense sucre (reducció del sucre en la alimentació).  
Intervé: Susana Grifo  
Organitza: Novessendes