

Taller de Duelo: El hecho de ponerle palabras al dolor ayuda a curarse. La A. de Vecinos ZOES sensible al enorme beneficio que comporta para las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido poder integrarse en un Grupo de Autoayuda en Duelo y compartir su experiencia para vivir sanamente este proceso... **M 20.15**



¡Me separo! ¿y ahora qué? un espacio donde las personas separadas puedan hablar su mismo idioma, conjuntamente con la Universidad de Salamanca... **V 18.30**

Organizaremos **visitas** por el patrimonio salmantino, comenzando con **San Millán-"Monumenta Salmanticae", 12 de octubre**

¡Merienda de...África! Una iniciativa que nos acercará al continente africano de la mano de la ONGD "Amigos de Mali" **M 20.15**

Trataremos de seguir apostando por la construcción de un **Centro Cívico para la Zona Oeste**, en el actual Victoria Adrados...

Transformación personal integral Para no quedarse atrás en ese paso en la evolución porque sólo el cambio del corazón humano (transformación personal) podrá trasladarse a la sociedad e impregnarla (transformación social) para hacer de este mundo el lugar de convivencia, de justicia y de respeto que todos anhelamos (transformación integral). Promueve e imparte: ASOCIACIÓN FIVER **2º domingo de cada mes (excepto vacaciones) 17 - 20**



AVANCE PROGRAMA VIAJES:

≡**Oporto:** tren+crucero...(fin de semana) 22-23 octubre

≡**Asturias:** Ruta Sidra+Ruta Cabrales +Niemeyer+ Oviedo... (fin de semana noviembre)

≡**Madrid:** El Hermitaje+Musical el Rey León (fin de semana diciembre)

≡**Granada: Las Alpujarras...**

≡**Guimarães:** ¡Ciudad Europea de la Cultura 2012

≡**Mali: Viaje** Internacional Información en el taller de África

Además

≡**SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA. GRATIS**

≡**SOMOS ZONA WI-FI!**

≡**GRUPO SCOUT CARRICK.**

≡**SERVICIO INTERCAMBIO DE LIBROS**

etc.

¡Somos Zoes!



ZOES, Asociación de Vecinos BARRIO OESTE

Calle Valle Inclán nº 8

Tf 923220589

www.zoes.es - zoes@zo.es

Facebook somoszo.es

Este programa es un una propuesta de actividades que tienen por objeto facilitar y crear el hábito de formar parte de espacios de encuentro de cultura, ocio y participación (para debatir, opinar o aplaudir) Se trata de una mezcla de continuidad-reafirmación y nuevas actividades para seguir-experimentar.

Además de disfrutar y compartir planteamos la posibilidad de aprender y desarrollar inquietudes o la inteligencia, la memoria. Sólo desde lo que sabemos podemos descubrir lo interesante, aprovechar las ocasiones, disfrutarlas y compartirlas.

A ver si somos capaces de liberarnos de la rutina o de la impotencia ante lo que pasa y nos pasa...

LAS INSCRIPCIONES

a partir

del **lunes 19 de septiembre**

desde las 18h

Después, de 19.30 a 20.30 de lunes a jueves

Más información en la Web www.zoes.es

!!! NUEVAS ACTIVIDADES !!!

REIKI

DUELO

BIODANZA

ESCRITURA

MERIENDA DE...AFRICA

LITERATURA Y LECTURA

COCINA EN TIEMPO DE CRISIS

TRANSFORMACION PERSONAL INTEGRAL

- 1≡ AQUAGYM Piscina Garrido**
L, X, V 20:15 - 21:00
- 2≡ ALEMÁN V 19:00 - 20:30**
- 3≡ ÁRABE J Iniciac 18.30/
J Perfecc 20.15**
- 4≡ AULA DE ARTE**
Nivel I, Desde el Arte Árabe, el Prerománico, Románico y Gótico M 20
Nivel II, Desde la oscuridad medieval al Arte del Renacimiento X 20
Nivel III, Siglo XX (2ª parte) J 20
- 5≡ AULA DE HISTORIA M 20**
- 6≡ AUTOESTIMA**
2º Trimestre, enero febrero y marzo
- 7≡ BAILES CHARROS L y X 20:30-21.30**
- 8≡ BAILES LATINOS**
M y J 21 - 22/ perfecc M y J 22-23 iniciac
- 9≡ BAILES DE SALÓN**
L 21-22 perfecc / X 21-22 iniciac
- 10≡ BATUKA L y X 19 - 20 perfecc
L y X 20-21 perfecc**
- 11≡ BOLLYWOOD M y J 20-21**
- 12≡ BIODANZA V 18**
- 13≡ CHINO**
NIÑOS L y X 19 - 20
ADULTOS L y X 20-21
PERFECCIONAMIENTO J 20.10 - 21
- 14≡ COCINA EN TIEMPOS DE CRISIS- AULA DE COCINA X 17:45**
- 15≡ COCINA J 18:00 - 20:00**
- 16≡ CORTE Y CONFECCIÓN**
M 16:30 - 18:30/ V 16:30-18.30
- 17≡ DANZA DEL VIENTRE M y J 19 - 20**
- 18≡ DIBUJO ARTISTICO Inic**
M 16 - 18
- 19≡ ENCUADERNACIÓN J 16.30 - 18.30**
- 20≡ ESCRITURA ¿qué podemos hacer con las palabras? V 18.30**
- 21≡ FOTOGRAFIA DIGITAL y ANALÓGICA**
J 20-22 iniciac
- 22≡ GIMNASIA CUERPO Y MENTE**
M y J 17-18



L Lunes/ M Martes/X Miércoles/J Jueves/ V Viernes

23≡ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
L y x 19-20

24≡ INGLÉS
Adultos para viajes L y X 16.30-17.30/L y X 19.30-20.30(nivel avanzado)/L y X 20.30-21.30 (nivel inicial)
Niños: L y X 17:30 - 18:30 / L y X 18:30 - 19:30

25≡ LITERATURA Y LECTURA (presencial y online)
M 20.15-22

26≡ ME SEPARO! ¿Y AHORA QUÉ?:
Para personas separadas, divorciadas o en proceso de ruptura de pareja

27≡ MEMORIA M y J 11-12

28≡ NATACIÓN. SABADO-Piscina de Garrido
ADULTOS PERFECC de 16:15 - 17:00.
ADULTOS INIC 17:00 - 17:45.
ADULTOS INIC L,X,V 21-21.45 Alamedilla
NIÑOS PERFECCIONAMIENTO 17:45 - 18:30

29≡ PADEL . En las pistas de Garrido
Se establecen horarios y grupos según disponibilidad, horaria y niveles. (5 horas mensuales)

30≡ PILATES
L Y X 9-10 / 10-11/ 11-12/17-18/
21:30-22:30/M y J 9.30-10.30/11.30-12.30/
18-19/21.30-22.30

31≡ PINTURA al OLEO
L 16-18 /18-20/20-22
M 10-12/ 12-14
X 16-18/18-20
Niños 10-11:30/ 11.30-13 sábados

32≡ PSICOMOTRICIDAD X y V 11-12

33≡ RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS
L y X 18-19

34≡ REIKI J mañana, V 20.30

35≡ RESTAURACIÓN V 16-18/ V 18-20

36≡ SEVILLANAS
L y M 20.30-21.30 Perfecc
M y J 20.30-21.30 Iniciac

37≡ TAICHI-CHUAN-CHIKUNG
Martes y Jueves 11-12; 12-13 (2º nivel)
Martes y Jueves 18-19.; 19.-20

38≡ YOGA
L y X 18.-19/ 19.05-20.05/ 20.10-21.10
M y J 9.30-10.30

39≡ YOGUILATES M y J 10.30 - 11:30



L Lunes/ M Martes/ X Miércoles/ J Jueves/ V Viernes