



Agenda d'activitats

Abril-juny del 2022

Programa de
Gent Gran

Índex

1.	Informació sobre el procés d'inscripció.....	4
-----------	---	----------

2.	Benestar i salut	
-----------	-------------------------	--

Tècniques de relaxació	5
Hipopressius inicials.....	5
Hipopressius avançats.....	5
<i>Body balance</i>	6
<i>Body calm</i>	6
Ballem ballem	6
Gimnàstica adaptada	6
loga.....	7
Tonificació <i>soft</i>	7
En forma! 1.....	7
En forma! 2	7
· Cuidem el cos.....	7
· Risoteràpia.....	8
· Memòria: compensem els dèficits.....	8

3.	Desenvolupament i cicle vital: viure bé, sentir-se millor	
· Viure amb sentit	9	

4.	Formació	
· Cuinem la primavera	10	
· <i>Readers</i> , lectures en anglès.....	10	
· Anglès nivell mitjà	10	
· Amics Lectors.....	10	
· Tecnologia a la carta	11	
· Escriptura creativa	11	
· Cant coral	11	
· Música al cinema.....	11	
· Cinefòrum	12	

5.	Informàtica i comunicació	
· Fer tràmits per Internet	13	
· WhatsApp i xarxes socials.....	13	

6.

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

- Edició digital..... 14
- Impressió 3D..... 14
- Aula oberta (amb cita prèvia)..... 14

Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa

- Grans Lectors 15

Projectes orientats a compartir coneixements

- Introducció a l'egiptologia..... 15
- Història naval espanyola..... 15
- Trencaclosques..... 15
- Iniciació als escacs 15
- Dibuix i pintura inicial..... 16
- Dibuix i pintura avançat..... 16
- Iniciació a la poesia i a la seva lectura 16
- Bijuteria 16
- Bijuteria avançada 16
- Macroganxet amb drapet..... 17

- Iniciació a la labor de retalls (*patchwork*)..... 17
- Labor de retalls (*patchwork*).... 17
- Costura bàsica..... 17
- Punt de creu 17
- Puntetes de coixí 18
- Taller d'havaneres..... 18
- Teatre..... 18

7.

Formació i desenvolupament del voluntariat

- Participació i habilitats socials 19

8.

El treball amb la comunitat..... 20

1.

Informació sobre el *procés d'inscripció*

Les inscripcions per a aquest trimestre es faran del **28 de març al 5 d'abril**, a través del web:

<https://fundacionlacaixa.org/ca/espai-girona>

Per a la vostra comoditat, hem creat un nou sistema d'inscripcions que requereix que us doneu d'alta com a usuaris per crear el vostre perfil, on podreu inscriure-us i consultar les vostres activitats.

Si teniu qualsevol consulta, us podeu adreçar a l'Espai Fundació "la Caixa" Girona al telèfon 972 215 408 o al Servei d'Informació de la Fundació "la Caixa" al telèfon 900 223 040.

Quan i com sabré si tinc plaça a les activitats a les quals m'he inscrit?

Les persones amb plaça assignada rebran un correu electrònic amb les activitats a les quals han quedat inscrites.

2.

Benestar i salut

Tècniques de relaxació

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 10 a 11.15 h

Aquest taller s'adreça a les persones que es vulguin iniciar en la pràctica de la relaxació i que vulguin millorar l'equilibri personal en la vida quotidiana. Els exercicis es fan a terra. **Intensitat baixa.**

Hipopressius inicials

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns d'11.30 a 12.45 h

El taller s'adreça a persones que no han practicat exercicis hipopressius anteriorment. La gimnàstica abdominal hipopressiva és l'exercici més eficaç per enfortir el sòl pelvià i la musculatura abdominal i reduir el contorn de la cintura i abdomen. Aquesta tècnica ajuda a reduir el perímetre de la cintura, a disminuir el mal d'esquena, a solucionar i prevenir incontinències urinàries, a prevenir hèrnies, a millorar la funció respiratòria, la postura i l'equilibri. Els exercicis es fan a terra. **Intensitat mitjana.**

Hipopressius avançats

Del 19 d'abril al 21 de juny, els dimarts d'11.30 a 12.45 h

Aquest taller s'adreça a persones que ja han practicat gimnàstica hipopressiva amb anterioritat. Els exercicis es fan a terra. **Intensitat mitjana.**

Body balance

Del 19 d'abril al 21 de juny, els dimarts de 10 a 11.15 h

El *body balance* és un tipus d'entrenament que combina tonificació i pilates per tal de treballar la flexibilitat i l'equilibri, enfortir el cos i reduir la sensació d'estrès. **Intensitat mitjana.**

Body calm

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres de 10 a 11.15 h

Aquest entrenament combina el taitxí i els estiraments. Tots dos es basen en un sistema d'entrenament físic i mental centrat en el desenvolupament de la musculatura interna per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral. **Intensitat mitjana.**

Ballem ballem

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres d'11.30 a 12.45 h

Treballarem el cos i la memòria ballant al ritme de diferents músiques. **Intensitat mitjana.**

Gimnàstica adaptada

Grup 1: del 21 d'abril al 23 de juny, els dijous de 10 a 11.15 h

Grup 2: del 22 d'abril al 17 de juny, els divendres de 10 a 11.15 h

El taller proposa treballar el cos de forma integral, a partir de diferents tècniques que van des de la gimnàstica suau fins a la correcció postural. Exercicis amb cadira. **Intensitat baixa.**

Ioga

Del 21 d'abril al 23 de juny, els dijous d'11.30 a 12.45 h

El taller s'adreça a persones que es volen introduir en les tècniques del ioga i la relaxació per millorar l'equilibri i aconseguir un estat físic i mental més sa. **Intensitat mitjana.**

Tonificació *soft*

Del 22 d'abril al 17 de juny, els divendres d'11.30 a 12.45 h

Amb aquest treball físic es busca potenciar i millorar la musculatura amb l'objectiu d'enfortir l'estructura corporal. S'hi fan servir peses, gomes, pilotes i altres materials. **Intensitat baixa.**

En forma! 1

Del 19 d'abril al 10 de juny, els dimarts i els divendres de 16 a 17 h

En aquest taller es promou la salut a partir de l'execució d'exercicis orientats a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran.

En forma! 2

Del 19 d'abril al 10 de juny, els dimarts i els divendres de 17.15 a 18.15 h

El taller s'enfoca al treball de l'estabilitat lumbopèlvica mitjançant l'execució d'exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació específics per a gent gran.

Cuidem el cos

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres de 16 a 17.30 h

En aquest taller aprendrem a adquirir hàbits de salut, a través de la coordinació, els estiraments, l'execució de circuits, l'exercici de la memòria, la tonificació i altres eines per obtenir un treball global. **Intensitat mitjana.**

Risoteràpia

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 17.30 a 19 h

Està demostrat que riure contribueix al bon estat de salut física i emocional, ja que és un mecanisme natural de defensa contra l'ansietat i ens ajuda a alleugerir les tensions. Aquest taller és una proposta innovadora que vol potenciar el benestar físic i mental de les persones.

Memòria: compensem els dèficits

Grup 1: del 21 d'abril al 23 de juny, els dijous de 10 a 11.30 h

Grup 2: del 21 d'abril al 23 de juny, els dijous d'11.45 a 13.15 h

L'objectiu principal del taller és ajudar la gent gran a minimitzar les alteracions que poden patir en la vida quotidiana com a conseqüència de les pèrdues de memòria i a activar mecanismes d'adaptació a les noves realitats. També s'hi treballaran estratègies encaminades a millorar l'aprenentatge de coses noves.

3.

Desenvolupament i cicle vital: viure bé, sentir-se millor

L'objectiu d'aquesta línia d'actuació és facilitar el desenvolupament de competències i recursos personals que redundin en la millora del benestar emocional.

S'aborden coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals que poden contribuir al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

Viure amb sentit

Del 22 d'abril al 17 de juny, els divendres d'11.30 a 13 h

Arran de la situació de pandèmia ocasionada per la COVID-19, s'ha dissenyat aquest taller que permet afrontar i oferir recursos a la gent gran, no solament en aquesta situació especial, sinó també en termes generals per a un benestar emocional durant l'envelliment. El taller facilita una mirada interior més conscient que permet acompanyar en les pèrdues, treballar la importància de la cura personal i dels altres, entendre i gestionar la soledat i desenvolupar capacitats que ens permetin posar en marxa el nostre propi projecte vital.

A les sessions del taller es treballaran les temàtiques següents:

- Adaptació a les pèrdues
- Afrontar la soledat
- Vulnerabilitats i cures
- Projecte de vida: sentit i significat

4.

Formació

Cuinem la primavera

Grup 1: del 21 d'abril al 16 de juny, els dijous de 16 a 17.45 h

Grup 2: del 21 d'abril al 16 de juny, els dijous de 18 a 19.45 h

Cada setmana elaborarem plats saludables i senzills amb productes de temporada, amb l'objectiu d'adquirir coneixements nutricionals i fomentar bons hàbits alimentaris.

Readers, lectures en anglès

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 10 a 11.30 h

En aquest taller es llegiran i es treballaran textos en anglès. Adreçat a persones amb coneixements de l'idioma.

Anglès nivell mitjà

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns d'11.45 a 13.15 h

Us convidem a participar en aquest espai per perfeccionar l'idioma treballant la gramàtica i el vocabulari.

Amics Lectors

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 10 a 11.30 h

Aquest projecte de voluntariat vol mostrar una imatge activa i solidària de la gent gran. Amics Lectors és un grup concebut per a persones grans que estiguin disposades a prendre part activa en una tertúlia al voltant de la lectura, tot compartint i dinamitzant el grup.

Tecnologia a la carta

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres de 10 a 11.30 h

En aquest espai compartirem els nostres dubtes amb tot el que està relacionat amb la tecnologia: Com puc demanar hora al CAP?, i per renovar-me el DNI? Com puc elaborar un document per portar els comptes de casa? Aquestes i moltes altres consultes es podran fer i resoldre en aquest taller.

Esriptura creativa

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres de 12 a 13.30 h

El taller proposa dotar els participants de mecanismes i tècniques per millorar l'expressió escrita i fer-la més creativa. Al mateix temps, s'analitzaran diferents tipus d'escriptura per facilitar-ne la comprensió.

Cant coral

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres d'11 a 12.30 h

En aquesta activitat aprendrem a treballar la veu a partir de cançons populars catalanes i d'arreu del món. Es potenciarà la participació en concerts o intercanvis amb altres corals de centres de gent gran, i també l'organització de concerts en espais socials.

Música al cinema

A partir del 25 d'abril, els dilluns de 16.30 a 18.30 h

Sense inscripció prèvia

Farem un recorregut per la història de la música fent incís en diversos estils musicals de diferents èpoques, com ara el jazz, l'espiritual negre, el rock...

Cinefòrum

A partir del 20 d'abril, els dimecres de 16.30 a 18.30 h

Sense inscripció prèvia

El cinefòrum és una activitat d'unes dues hores de durada que s'inicia amb la projecció d'una pel·lícula d'actualitat. Després de veure-la, un moderador anima el públic assistent a comentar-la amb l'objectiu de promoure el debat i l'intercanvi d'opinions tot parlant de l'obra, que s'intenta que sigui especialment significativa i que plantegi aspectes de gran interès social.

5.

Informàtica i comunicació

Fes tràmits per Internet

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 10.30 a 12.30 h

Es presenten les eines principals per fer tràmits habituals, com ara comprar un producte en línia, o bé utilitzar l'aplicació de La Meva Salut o cercar informació d'un servei.

WhatsApp i xarxes socials

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 16.30 a 18.30 h

Es facilita l'entrada a l'ús de la missatgeria instantània a través de dispositius mòbils, com també als seus principals elements de comunicació i seguretat, i, d'altra banda, es presenten dues de les xarxes socials més utilitzades actualment, Instagram i Facebook, i també els principals usos i aspectes que cal tenir en compte per navegar-hi.

6.

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

Edició digital

Del 19 d'abril al 21 de juny, els dimarts de 16.15 a 17.45 h

En aquest taller treballarem l'edició de vídeos. Per fer-ho utilitzarem un programa per editar fragments de vídeo, fotografies, efectes digitals, música i d'altres per crear històries plenes de records.

Impressió 3D

Del 19 d'abril al 21 de juny, els dimarts de 10 a 12 h

La impressió 3D és cada vegada més present en diferents àmbits gràcies a la precisió i la quantitat de materials que permet utilitzar. Aprendre a dissenyar projectes dimensionats amb un programa informàtic per poder-los imprimir. Per utilitzar aquest programa, es necessiten uns mínims coneixements informàtics.

Aula oberta (amb cita prèvia)

A partir del 22 d'abril, els divendres de 10 a 11.30 h

En aquest espai sempre hi trobareu voluntaris per resoldre dubtes i repassar la temàtica dels tallers sobre les noves tecnologies.

Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa

Grans Lectors

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns d'11.30 a 13 h

En aquest taller un voluntari o voluntària dinamitza un grup de tertúlia a l'entorn de la lectura.

Projectes orientats a compartir coneixements

Introducció a l'egiptologia

Del 20 d'abril al 15 de juny, els dimecres de 10.15 a 11.45 h

El taller farà un recorregut per la història de l'antic Egipte.

Història naval espanyola

Del 22 d'abril al 10 de juny, els divendres de 10.30 a 12 h

Es farà un recorregut per la història naval espanyola al llarg de les diferents èpoques al Mediterrani, l'Atlàntic i el Pacífic, combatent els mites de la Llegenda Negra i explicant els perquè.

Trencaclosques

Del 25 d'abril al 13 de juny, els dilluns de 12 a 13.30 h

En aquest taller treballarem la memòria practicant jocs com els escacs, jeroglífics, sudokus o mots encreuats.

Iniciació als escacs

Del 19 d'abril al 21 de juny, els dimarts de 17.30 a 19 h

Us convidem a iniciar-vos al món dels escacs.

Dibuix i pintura inicial

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 17.45 a 19 h

En aquest taller ens podrem iniciar en el món del dibuix i la pintura treballant tècniques com el carbonet i la sanguina, la barreja de colors, etc.

Dibuix i pintura avançat

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 16 a 17.30 h

En aquest taller podrem perfeccionar diverses tècniques de dibuix i pintura.

Iniciació a la poesia i a la seva lectura

Del 22 d'abril al 17 de juny, els divendres de 10 a 11.30 h

El taller està concebut per escriure sentiments mitjançant la composició de poemes i per aprendre a llegir altres autors.

Bijuteria

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 16.15 a 17.45 h

Fer bijuteria ens permet desenvolupar la creativitat que tots tenim a dins. Proposem crear a mà objectes senzills i fàcils d'aprendre a fer, i que alhora tenen el valor afegit de ser fruit d'un projecte pensat amb sensibilitat. El material del taller serà a càrrec de les persones assistents.

Bijuteria avançada

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 18 a 19.30 h

Aquest taller s'adreça a persones que ja tenen coneixements en l'elaboració de peces de bijuteria. El material del taller serà a càrrec de les persones assistents.

Macroganxet amb drapet

Del 20 d'abril al 15 de juny, els dimecres de 10 a 11.30 h

La manera més innovadora de fer ganxet és la que es fa amb el drapet: una tela que reciclarem de les samarretes que tenim a casa. Un ganxet molt fàcil de treballar, econòmic i ecològic que ens permetrà crear collarets, cistells, bosses i fins i tot estores en un tres i no res.

Iniciació a la labor de retalls (*patchwork*)

Del 20 d'abril al 15 de juny, els dimecres de 16 a 18 h

Amb diferents retalls de roba es poden fer moltes formes amb les quals es poden crear una infinitat de coses.

Labor de retalls (*patchwork*)

Del 25 d'abril al 13 de juny, els dilluns de 10 a 12 h

Taller adreçat a persones ja coneixedores del món del *patchwork*, per poder compartir i aprendre noves possibilitats amb els retalls de roba.

Costura bàsica

Del 21 d'abril al 16 de juny, els dijous de 16 a 17.30 h

En aquest taller, adreçat a persones que vulguin aprendre nocions bàsiques de la costura, cosirem botons, farem vores, arreglarem descosits... Treballarem cosint a mà i a màquina.

Punt de creu

Del 21 d'abril al 16 de juny, els dijous de 10 a 11.30 h

En aquest taller farem una iniciació a aquesta tècnica tradicional i la perfeccionarem.

Puntes de coixí

Del 20 d'abril al 22 de juny, els dimecres de 16.30 a 18.30 h

El taller proposa practicar i perfeccionar les tècniques d'aquest art. Amb aquesta activitat es fomenta el manteniment d'aquesta tradició i es facilita la col·laboració en exposicions amb altres grups de puntaires.

Taller d'havaneres

Del 25 d'abril al 20 de juny, els dilluns de 10.45 a 12.15 h

Un grup de voluntaris del grup d'havaneres de l'Espai Fundació "la Caixa" s'ofereixen per compartir els seus coneixements sobre el gènere.

Teatre

A partir de l'abril

***La cuca de llum*, els dimarts de 17 a 19 h**

***Primera fila*, els dijous de 17 a 19 h**

Un grup de persones grans es reuneixen per treballar el seu interès per la creació artística i la interpretació, per gaudir plegats de la interpretació dels personatges, la vocalització dels textos i la memorització de les obres, i per prendre part en el grup.

7. Formació i desenvolupament *del voluntariat*

Participació i habilitats socials

Primera convocatòria: divendres 22 d'abril, de 10 a 11.30 h

Espai de trobada on s'imparteix una formació per als voluntaris nous que s'inicien en activitats de participació, com a estratègia de captació i fidelització dels grups ja constituïts. S'hi imparteixen continguts generals sobre què és ser voluntari i com s'organitzen els voluntaris com a grup.

8.

El treball amb la *comunitat*

Són projectes de voluntariat en col·laboració o conveni amb entitats socials de la ciutat i de les comarques gironines. Amb la vocació de ser un espai obert a la ciutadania i amb la ferma voluntat de ser útils socialment, l'Espai Fundació "la Caixa" a Girona ha iniciat projectes i activitats amb diverses entitats, que relacionem a continuació:

Impressió 3D: millorant vides

Les persones usuàries de l'Espai Fundació "la Caixa", conjuntament amb un professional de BJ-Adaptaciones (impressora 3D) i diferents usuaris de MIFAS (persones amb discapacitat física), creen diferents objectes amb la finalitat de millorar la vida de les persones amb discapacitat física. Es treballa de manera conjunta, fent servir eines digitals (impressora 3D, programes de disseny i metodologies innovadores) per cercar les solucions més adients a cada una de les necessitats plantejades pels participants de MIFAS.

Fundació Drissa

Aquesta entitat treballa per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen malalties mentals. En el projecte **Club de treball**, voluntaris del centre acompanyen aquest col·lectiu en la cerca de feina, i en un segon projecte, **Taller d'autoconeixement**, els voluntaris col·laboren amb els monitors en la formació d'intel·ligència emocional d'aquest col·lectiu.

Horts a les escoles

Aprofitant els horts de les escoles de Girona, la Fundació "la Caixa", l'Ajuntament de Girona i la Fundació Drissa de Girona han impulsat el projecte **Horts ecològics**, en el qual infants, persones amb discapacitat expertes en jardineria i persones grans voluntàries col·laboren en un programa pedagògic a l'entorn dels horts escolars.

Descobrim el patrimoni de Girona

Cada divendres, diferents entitats socials de les comarques gironines que treballen amb persones amb discapacitat fan una visita al patrimoni cultural de la ciutat de Girona, guiats per voluntaris.

Descobrim CaixaForum

Cada divendres, diferents entitats de les comarques gironines que treballen amb persones en risc d'exclusió social fan una visita a l'exposició vigent de CaixaForum, guiats per voluntaris de gent gran.

TRESC. Recursos per a joves desocupats amb dificultats d'aprenentatge

Els voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" acullen joves d'aquest col·lectiu amb l'objectiu de formar-los i facilitar-los la inserció en la societat.

Centre de Dia Girona

Els voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" dinamitzen una activitat setmanal al Centre de Dia perquè les persones que són en aquesta residència gaudeixin d'actes culturals.

«Sempre acompanyats», programa d'atenció a persones grans en situació de soledat no volguda

En col·laboració amb la Creu Roja, es vol crear un model d'intervenció comunitària per abordar la soledat no volguda en la gent gran, amb la finalitat de pal·liar les causes i les conseqüències negatives que té en la salut de les persones i la societat en general. Se sumen al programa els Amics de la Gent Gran, amb una gran experiència sobre la problemàtica de la soledat no desitjada.

Consorti Sant Gregori - Centre Joan Riu

Periòdicament, els voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" col·laboren amb el Centre Joan Riu en diverses activitats, dins i fora del centre, perquè els infants i joves gaudeixin de música, visites culturals, festes tradicionals...



Fundació "la Caixa"

Espai Fundació "la Caixa" Girona

Horaris del centre

De dilluns a divendres:

Matins, de 10 a 14 h

Tardes, de 16 a 20 h

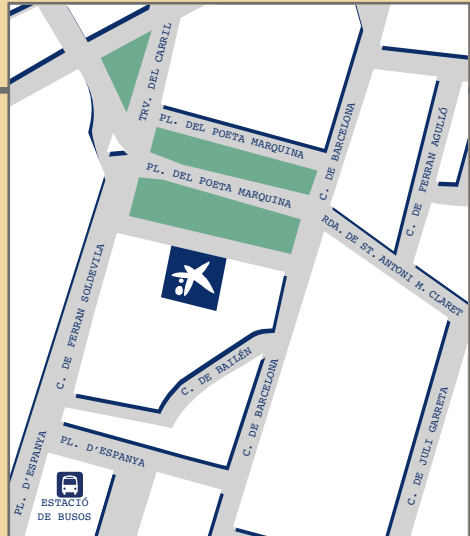
Servei d'Informació Fundació "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De dilluns a divendres,
de 9 a 17 h

info@fundaciolacaixa.org

www.fundaciolacaixa.org



Pl. del Poeta Marquina, 10, bxs.
17002 Girona
Tel. 972 215 408

Programa de
Gent Gran