



Fundació "la Caixa"

Agenda d'activitats

Espai Fundació "la Caixa"
Girona



**SETEMBRE-DESEMBRE
2022**

Programa de
Gent Gran

Índex

1.

**Informació sobre el
procés d'inscripció..... 4**

2.

Benestar i salut

- *Body balance* 5
- Hipopressius inicials 5
- Hipopressius avançats 5
- Tècniques de relaxació 6
- En forma! 6
- En forma! 2 6
- Risoteràpia 6
- *Body calm* 7
- Ballem ballem 7
- Gimnàstica adaptada 7
- *loga flow* 7
- Cuidem el cos 7
- Expressió i moviment 8
- Tonificació *soft* 8
- Memòria: compensem
dèficits 8

3.

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

- Viure en positiu 9

4.

Formació

- *Readers*, lectures en anglès 10
- Anglès nivell mitjà 10
- Amics Lectors 10
- Astronomia i astrofísica 10
- Iniciació als escacs 11
- Cuina de tardor 11
- Tecnologia a la carta 11
- Escriptura creativa 11
- Cant coral 12
- Manualitats 12
- Música al cinema 12
- 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
- Experiència viatgera..... 15
- Català inicial..... 15
- Català avançat..... 15
- Converses en francès 15
- Taller de poesia16
- Xerrades sobre salut..... 16

Projectes orientats a compartir coneixements

- Història i llegendes de Girona ...16
- Introducció a l'egiptologia.....16
- Egiptologia nivell avançat..... 17
- Història antiga grecoromana... 17
- Història naval espanyola..... 17
- *No music, no life*. Més de 50 anys de música 17

- Dibuix i pintura nivell inicial 18
- Dibuix i pintura nivell avançat ... 18
- Bijuteria 18
- Bijuteria avançada 18
- Iniciació a la labor de retalls (*patchwork*)..... 18
- Labor de retalls (*patchwork*).... 19
- Macroganxet amb drapet.....19
- Puntetes de coixí 19
- Punt de creu 19
- Costura bàsica..... 20
- Taller d'havaneres..... 20
- Teatre..... 20

7.

Formació i desenvolupament del voluntariat

- Participació i habilitats socials 21

8.

El treball amb la comunitat 22

1.

Informació sobre el *procés d'inscripció*

Les inscripcions per a aquest trimestre es faran del **12 al 21 de setembre**, 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 us podreu inscriure i consultar les vostres activitats.

Si teniu qualsevol dubte, 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

Body balance

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns 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, l'equilibri, enfortir el cos i reduir la sensació d'estrès. **Intensitat mitjana.**

Hipopressius inicials

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, els dimarts 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 que hi ha per enfortir el sòl pelvià i la musculatura abdominal i reduir el contorn de la cintura i l'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 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns d'11.30 a 12.45 h

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

Tècniques de relaxació

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, els dimarts 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.

En forma!

Del 4 d'octubre al 29 de novembre, els dimarts i 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 4 d'octubre al 29 de novembre, els dimarts i 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.

Risoteràpia

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, 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.

Body calm

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, 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 5 d'octubre al 21 de desembre, 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

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, els dijous 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 flow

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, 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.**

Cuidem el cos

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, els dimecres de 16 a 17.30 h

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

Expressió i moviment

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, els divendres de 10 a 11.15 h

Aquesta activitat està pensada per jugar amb el moviment propi, expressant amb el cos les nostres emocions. Molt recomanable per deixar-se anar i sentir-se lliure ballant sense coreografia marcada i gaudint.

Tonificació *soft*

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, 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.**

Memòria: compensem els dèficits

Grup 1: del 6 d'octubre al 15 de desembre, els dijous de 10 a 11.30 h

Grup 2: del 6 d'octubre al 15 de desembre, 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 personal 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 en positiu

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, els divendres de 10 a 12 h

A les sessions del taller es treballaran les temàtiques següents:

- La resiliència i la nostra capacitat d'adaptació.
- Fortaleses psicològiques: saviesa, curiositat, coratge, perseverança i sentit de l'humor.
- Prevenció i gestió de conflictes.
- Sentir-se bé en soledat.

4.

Formació

Readers, lectures en anglès

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 10 a 11.30 h

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

Anglès nivell mitjà

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns d'11.45 a 13.15 h

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

Amics Lectors

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, 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 adreçat 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.

Astronomia i astrofísica

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, els dimarts i dijous de 10 a 11.30 h

Quines tecnologies tenim per explorar el cosmos? Com és el nostre sistema solar, la nostra galàxia, tot l'univers? Naixement, vida i mort de les estrelles i de l'univers.

Iniciació als escacs

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, els dimarts de 17.30 a 19 h

Us convidem a iniciar-vos al món dels escacs.

Cuina de tardor

Grup 1: del 6 d'octubre al 15 desembre, els dijous de 16 a 17.45 h

Grup 2: del 6 d'octubre al 15 desembre, 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.

Tecnologia a la carta

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, els dimecres d'11.30 a 13 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 5 d'octubre al 21 de desembre, 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 5 d'octubre al 21 de desembre, els dimecres de 10.30 a 12 h

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

Manualitats

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, els dijous de 10 a 12 h

Utilitzarem diferents tècniques per crear objectes de decoració. Pintar pedres, decoració de pots i caixes..., objectes que tenim a casa per donar-los un nou ús.

Música al cinema

A partir del 19 de setembre, cada dilluns de 16.30 a 18.30 h

Sense inscripció prèvia

Farem un recorregut per la història de la música destacant diversos estils musicals de diferents èpoques, com ara el jazz, l'espíritual negre, el rock...

Cinefòrum

A partir del 21 de setembre, cada 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'ha intentat que sigui especialment significativa i que plantegi aspectes de gran interès social.

5.

Informàtica i comunicació

Fes tràmits per Internet

Grup 1: del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 10 a 12 h

Grup 2: del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 12 a 14 h

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

WhatsApp i xarxes socials

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 16 a 18 h

Es facilita l'entrada en la missatgeria instantània a través de dispositius mòbils, com també els 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 els aspectes que cal tenir en compte per navegar-hi.

6.

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

Edició digital

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, 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 6 d'octubre al 15 de desembre, els dimarts de 10 a 12 h

La impressió 3D és cada vegada més present en més 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 coneixements informàtics mínims.

Aula oberta (amb cita prèvia)

A partir del 7 d'octubre, 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 5 d'octubre al 21 de desembre, els dimecres de 10 a 11.30 h

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

Experiència viatgera

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 16 a 17.30 h

Viatjar ens enriqueix com a persones. Conèixer les diverses cultures, llengües, gastronomies i paisatges ens fa gaudir i aprendre d'altres països.

L'objectiu d'aquest taller és compartir viatges que hem fet amb imatges i explicacions del país o la ciutat que hem visitat. És un espai on podem compartir el que hem après, i les anècdotes i les peculiaritats dels indrets on hem viatjat.

Català inicial

Del 4 d'octubre al 13 de juny, els dimarts de 10 a 11.30 h

Us convidem a participar en un espai per aprendre el català des del punt de vista de la gramàtica i la conversa.

Català avançat

Del 4 d'octubre al 13 de juny, els dimarts d'11.45 a 13.15 h

Us convidem a participar en un espai per perfeccionar el català des del punt de vista de la gramàtica i la conversa.

Converses en francès

Del 7 d'octubre al 16 de juny, els divendres d'11 a 12 h

Us convidem a participar en un espai de conversa en francès amb altres persones.

Taller de poesia

Del 7 d'octubre al 16 de juny, els divendres de 10 a 11.30 h

La finalitat del taller és fer conèixer algunes de les eines que hi ha per compondre poesies i millorar-les. Coneixerem poe-
tesses i poetes, antics i contemporanis, i recitarem les seves
poesies per descobrir les seves tècniques i els seus motius,
com també les seves vides.

Xerrades sobre salut

No cal inscripció prèvia

Inici: octubre (us anirem anunciant les diferents xerrades)

Un equip de persones que han treballat com a professionals
de la salut organitzen xerrades sobre diversos aspectes molt
interessants en aquest àmbit.

Projectes orientats a compartir coneixements

Història i llegendes de Girona

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, els dimarts de 16 a 17.30 h

Coneixerem la història de la ciutat de Girona a través de les
seves llegendes.

Introducció a l'egiptologia

**Del 5 d'octubre al 21 de desembre, els dimecres de 10 a
11.30 h**

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

Egiptologia nivell avançat

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, els dimecres d'11.45 a 13.15 h

El taller està pensat per a les persones que ja coneixen l'antic Egipte, perquè puguin aprofundir en els coneixements sobre aquesta magnífica cultura.

Història antiga grecoromana

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, els divendres de 10 a 11.30 h

El taller ofereix una visió panoràmica d'alguns aspectes de les cultures grega i romana que han marcat profundament la nostra manera de ser: la nostra història, la nostra llengua, els nostres costums, les nostres lleis...

Història naval espanyola

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, els divendres de 10.30 a 12 h

Es presentarà 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-ne els perquès.

No music, no life. Més de 50 anys de música

Del 6 d'octubre al 22 de desembre, els divendres de 16 a 18 h

Aquest espai s'ha concebut per establir una conversa tot escoltant i observant la música a través de diferents estils, com ara pop, rock, soul, jazz i blues, i les seves èpoques.

Dibuix i pintura inicial

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, 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 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 16 a 17.30 h

En aquest taller podrem perfeccionar diverses tècniques del dibuix i la pintura.

Bijuteria

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 16.15 a 17.45 h

Fer bijuteria ens permet desenvolupar la creativitat que tots duem 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 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 18 a 19.30 h

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

Iniciació a la labor de retalls (*patchwork*)

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, 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 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 10 a 12 h

El taller s'adreça a persones ja coneixedores del món del *patchwork*, per tal de poder compartir i aprendre noves possibilitats amb els retalls de roba.

Macroganxet amb drapet

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, 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.

Puntes de coixí

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, 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.

Punt de creu

Del 6 d'octubre al 22 de desembre, els dijous de 10 a 11.30 h

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

Costura bàsica

Del 6 d'octubre al 22 de desembre, 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.

Taller d'havaneres

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dilluns de 10.30 a 12 h

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

Teatre

A partir d'octubre

***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, la memorització de les obres i prendre part en el grup.

7.

Formació i desenvolupament *del voluntariat*

Participació i habilitats socials

Primera convocatòria: divendres 7 d'octubre, 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 (impresora 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 (impresora 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

Entitat que 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, el **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.

«Sempre acompanyats».

Programa d'atenció a persones grans en situació de soledat no volguda

Amb l'objectiu de combatre els efectes de la soledat que pateix molta gent gran, el programa «Sempre acompanyats» de la Fundació "la Caixa", en col·laboració amb diferents entitats i administracions locals, va néixer per donar resposta al repte de la soledat. La nostra finalitat és combatre les situacions de soledat impulsant les relacions de suport i benestar entre la gent gran, empoderant-la i fent-la sentir part d'una societat que es compromet amb ella. Ho fem amb tres objectius: acompanyar la gent gran i empoderar-la perquè pugui gestionar la seva pròpia soledat, construir xarxes comunitàries sòlides capaces de fomentar relacions de suport i ajuda mútua, i sensibilitzar la ciutadania sobre la importància d'aquestes relacions.

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.

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

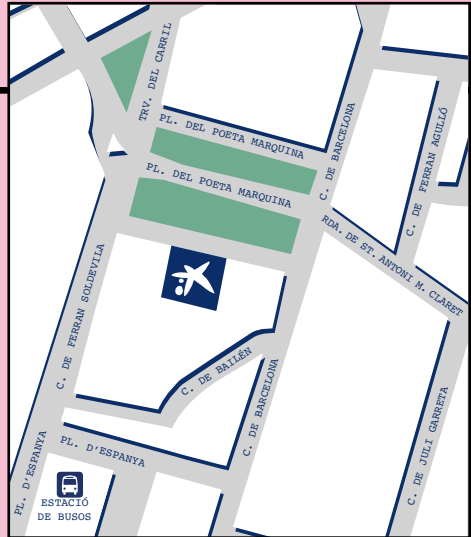
Servei d'Informació Fundació "la Caixa"

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