



Agenda d'activitats

Gener-abril 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
- *Body balance* 6
- *Body calm* 6
- Ballem ballem 6
- Gimnàstica adaptada 6
- Ioga..... 7
- Tonificació *soft* 7
- En forma! 7
- En forma! 2 7
- Cuidem el cos..... 8
- Risoteràpia..... 8
- Memòria:
 compensem els dèficits..... 8
- Alimenta el teu benestar 8

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

- Viure com jo vull..... 9

4. Formació

- Cuinem cuidant-nos10
- *Readers*, lectures en anglès.....10
- Anglès inicial10
- Amics Lectors.....10
- Meteorologia i física quàntica...11
- Tecnologia a la carta 11
- Escriptura creativa11
- Cant coral11
- 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

- Retocs amb PhotoScape 14
- Impressió 3D..... 14
- Aula oberta (amb cita prèvia)..... 14

Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa

- Converses en francès 15
- Català inicial..... 15
- Català avançat..... 15
- Grans Lectors 15

Projectes orientats a compartir coneixements

- Història i llegendes de la ciutat de Girona..... 15
- Introducció a l'egiptologia..... 16
- Cultura clàssica grecoromana.. 16
- Societat, medicina i història 16
- Dibuix i pintura inicial..... 16
- Dibuix i pintura avançat..... 16
- Iniciació a la poesia i a la seva lectura 16

- Bijuteria 17
- Bijuteria avançada 17
- Macroganxet amb drapet..... 17
- Iniciació a la labor de retalls (*patchwork*)..... 17
- Labor de retalls (*patchwork*).... 17
- Costura bàsica..... 18
- Punt de creu 18
- 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



Fes clic sobre l'enllaç per accedir al formulari d'inscripció

1.

Informació sobre el *procés d'inscripció*

A partir d'aquest trimestre i per a la vostra comoditat, podreu fer les inscripcions a les activitats entre el dies **13 i el 21 de gener**, ambdós inclosos, a través del web:

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

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.

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

2.

Benestar i salut

 Fes clic sobre l'enllaç per accedir al formulari d'inscripció

Tècniques de relaxació

[Del 31 de gener al 4 d'abril, 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 31 de gener al 4 d'abril, 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 que hi ha per enfortir el sòl pelvià i la musculatura abdominal i reduir el contorn de la cintura i abdomen. Aquesta tècnica ajuda a disminuir el perímetre de la cintura, a combatre el mal d'esquena, a solucionar i prevenir incontinències urinàries, a evitar hèrnies, a millorar la funció respiratòria, la postura i l'equilibri. Els exercicis es fan a terra. **Intensitat mitjana.**

Hipopressius avançats

[De l'1 de febrer al 5 d'abril, els dimarts d'11.30 a 12.45 h](#) 

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

Body balance

De l'1 de febrer al 5 d'abril, els dimarts de 10 a 11.15 h 

En aquest taller us proposem combinar exercici físic i lectura. 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.**

Body calm

Del 2 de febrer al 6 d'abril, 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 2 de febrer al 6 d'abril, 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 3 de febrer al 7 d'abril, els dijous de 10 a 11.15 h 

Grup 2: Del 4 de febrer al 8 d'abril, 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 3 de febrer al 7 d'abril, 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 4 de febrer al 8 d'abril, 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!

De l'1 de febrer al 25 de març, 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

De l'1 de febrer al 25 de març, 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 2 de febrer al 6 d'abril, 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.**

Risoteràpia

Del 31 de gener al 4 d'abril, 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 3 de febrer al 7 d'abril, els dijous de 10 a 11.30 h 

Grup 2: Del 3 de febrer al 7 d'abril, 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.

Alimenta el teu benestar

Del 4 de febrer al 25 de març, els divendres d'11.45 a 13.15 h 

A través d'aquest taller es promocionen hàbits saludables que poden ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran.



Fes clic sobre l'enllaç per accedir al formulari d'inscripció

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 com jo vull

[Del 4 de febrer al 6 de maig, els divendres de 10 a 11.30 h](#)



A les sessions del taller es treballaran:

- Les meves motivacions
- El control de la meva vida
- Planificar i gestionar el meu temps
- Prendre decisions
- Pensar en positiu
- Les meves relacions
- Donar-se permís

4.

Formació



Fes clic sobre l'enllaç per accedir al formulari d'inscripció

Cuinem cuidant-nos

[Grup 1: Del 3 de febrer al 7 d'abril, els dijous de 16 a 17.45 h](#) 

[Grup 2: Del 3 de febrer al 7 d'abril, els dijous de 18 a 19.45 h](#) 

Cada setmana elaborarem plats saludables i senzills amb productes que habitualment tenim a la nevera o al rebost, amb l'objectiu d'adquirir coneixements nutricionals i fomentar bons hàbits alimentaris.

Readers, lectures en anglès

[Del 31 de gener al 4 d'abril, els dilluns de 10 a 11.30h](#) 

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

Anglès inicial

[Del 31 de gener al 4 d'abril, els dilluns d'11.45 a 13.15 h](#) 

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

Amics Lectors

[Del 31 de gener al 4 d'abril, 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 dïposades a prendre part activa en una tertúlia al voltant de la lectura, tot compartint i dinamitzant el grup. Aquest trimestre es treballarà el llibre *El bar de l'AVE*, de Valentí Puig.

Meteorologia i física quàntica

Del 8 de febrer al 16 de juny, els dimarts i els dijous de 10.45 a 12.15 h 

Farem dos tallers en un: els dimarts analitzarem les claus de la meteorologia per aprendre a fer prediccions del temps i veurem els secrets del canvi climàtic, i els dijous el mateix grup farem física quàntica per conèixer el funcionament de les parts més petites de la física.

Tecnologia a la carta

Del 3 de febrer al 7 d'abril, els dijous 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 2 de febrer al 6 d'abril, els dimecres de 12 a 13.30 

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 2 de febrer al 6 d'abril, 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. Amb aquest taller, 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 17 de gener, 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'espíritual negre, el rock...

Cinefòrum

A partir del 19 de gener, 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'ha intentat que sigui especialment significativa i que plantegi aspectes de gran interès social.



Fes clic sobre l'enllaç per accedir al formulari d'inscripció

5.

Informàtica i comunicació

Fes tràmits per Internet

[Del 31 de gener al 4 d'abril, 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 sol·licitar una cita mèdica o informació d'un servei.

WhatsApp i xarxes socials

[Del 31 de gener al 21 de març, els dilluns de 16.30 a 18.30 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 aspectes que cal tenir en compte per navegar-hi.



6.

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

Retocs amb PhotoScape

De l'1 de febrer al 5 d'abril, els dimarts de 16.15 a 17.45 h



En aquest taller aprendrem a fer retocs a les fotografies per donar-los diferents efectes i poder crear àlbums per al record.

Impressió 3D

De l'1 de febrer al 5 d'abril, 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. Aprendrem 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 4 de febrer, 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

Converses en francès

[Del 4 de febrer al 17 de juny, els divendres d'11 a 12 h](#) 

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

Català inicial

[De l'1 de febrer al 14 de juny, els dimarts de 10 a 11.30 h](#) 

Us convidem a participar en un espai per iniciar-se en l'idioma des del punt de vista de la gramàtica i la conversa.

Català avançat

[De l'1 de febrer al 14 de juny, els dimarts d'11.45 a 13.15 h](#) 

Us convidem a participar en un espai per perfeccionar l'idioma des del punt de vista de la gramàtica i la conversa.

Grans Lectors

[Del 2 de febrer al 6 d'abril, els dimecres de 10 a 11.30 h](#) 

En aquest taller un voluntari/ària dinamitza un grup de tertúlia a l'entorn de la lectura. Aquest curs es llegirà i es comentarà *Matar un ruiseñor*, de Harper Lee.

Projectes orientats a compartir coneixements

Història i llegendes de la ciutat de Girona

[Del 31 de gener al 4 d'abril, els dilluns de 16 a 17.30 h](#) 

Al taller farem un repàs de la història de la ciutat, des dels orígens fins avui, amb les llegendes que l'acompanyen.

Introducció a l'egiptologia

[Del 2 de febrer al 6 d'abril, els dimecres d'11.15 a 12.45 h](#) 

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

Cultura clàssica grecoromana

[Del 4 de febrer al 8 d'abril, els divendres de 10.30 a 12 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 història, la llengua, els costums, les lleis...

Societat, medicina i història

[De l'1 de febrer al 5 d'abril, els dimarts de 10.30 a 12 h](#) 

El taller fa un passeig per la història de la medicina des dels orígens, passant per diverses èpoques i personatges, i pels descobriments més rellevants, fins avui.

Dibuix i pintura inicial

[Del 31 de gener al 4 d'abril, 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 31 de gener al 4 d'abril, els dilluns de 16 a 17.30 h](#) 

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

Iniciació a la poesia i a la seva lectura

[Del 4 de febrer al 8 d'abril, 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 31 de gener al 4 d'abril, 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 31 de gener al 4 d'abril, els dilluns de 18 a 19.30 h](#) 

Aquest taller està 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.

Macroganxet amb drapet

[Del 2 de febrer al 6 d'abril, 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 2 de febrer al 6 d'abril, 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 31 de gener al 4 d'abril, 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 3 de febrer al 7 d'abril, 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 3 de febrer al 7 d'abril, 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 2 de febrer al 6 d'abril, 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 31 de gener al 4 d'abril, els dilluns de 10.45 a 12.15 h](#) 

Un grup de voluntaris del grup d'havaneres de l'EspaiCaixa s'ofereixen per compartir els seus coneixements sobre el gènere.

Teatre

A partir del febrer

[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 ple-gats de la interpretació dels personatges, la vocalització dels textos, la memorització de les obres i prendre part en el grup.



Fes clic sobre l'enllaç per accedir al formulari d'inscripció

7.

Formació i desenvolupament *del voluntariat*

Participació i habilitats socials

[Primera convocatòria: divendres 4 de febrer, 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, EspaiCaixa Girona ha iniciat projectes i activitats amb diverses entitats, que relacionem a continuació:

Impressió 3D: millorant vides

Les persones usuàries d'EspaiCaixa, 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, **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 d'EspaiCaixa 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

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.

Centre de Dia Girona

Els voluntaris d'EspaiCaixa dinamitzen una activitat setmanal al Centre de Dia perquè les persones que estan en aquesta residència gaudeixin d'actes culturals.

ConSORCI Sant Gregori - Centre Joan Riu

Periòdicament, els voluntaris d'EspaiCaixa, 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...

Converses en català

Voluntaris de gent gran de l'EspaiCaixa ofereixen converses en català a diferents persones en risc d'exclusió social (Drissa, Oscobe, etc.).



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

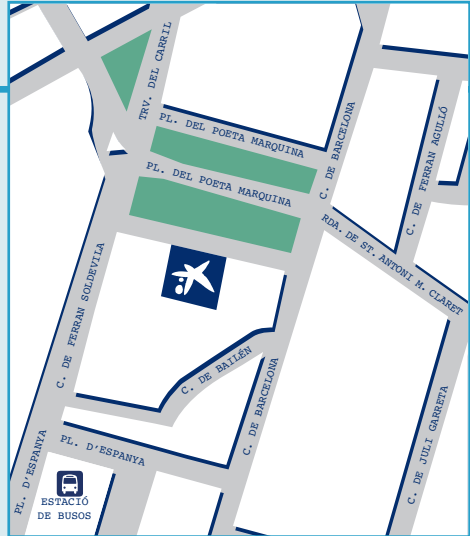
Servei d'Informació Fundació "la Caixa"

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