

# Agenda *on-line*

PROGRAMA DE  
GENT GRAN

Gener · juny 2021



# Espai Caixa

*Girona*



Fundació "la Caixa"

# Presentació

La realitat que estem vivint aquests últims mesos a conseqüència de la COVID-19 ha reforçat el paper dels centres **EspaiCaixa** com a **espais de referència i construcció de xarxes socials**. Concebutos per generar oportunitats per a les persones i per escoltar les seves iniciatives i donar-hi suport, promouen la seva participació social, per tal que puguin trobar als nostres centres allò que s'ajusti a les seves necessitats.

Actualment, amb el trasllat i l'adaptació de la realitat dels espais a l'entorn *on-line*, i en sintonia amb el pla estratègic del Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", iniciem una nova línia d'activitats amb una proposta d'itineraris que busquen afavorir un desenvolupament més harmònic i equilibrat de les persones en les diverses àrees de funcionament humà (físic, cognitiu, interaccional, emocional, intel·lectual, cultural...), i que inclouen un seguit d'activitats complementàries per aprofundir en una millora de la salut i el benestar. Així mateix, mobilitzem les nostres capacitats i els nostres recursos personals, que fomenten un bon envelliment, i augmentem la motivació en el dia a dia a través d'activitats i vincles diferents.

En definitiva, l'aposta d'aquests itineraris té com a únic objectiu acompanyar la gent gran per maximitzar les seves possibilitats de creixement personal i facilitar la construcció de relacions de suport que generin oportunitats per desenvolupar una vida plena i compromesa amb la comunitat.

L'agenda que teniu a les mans vol fer realitat aquestes paraules. **Esperem que sigui del vostre interès i us animem a participar en els itineraris i les activitats que s'hi presenten.**

La proposta d'itineraris que presenta aquesta agenda té diversos objectius:

- a) Buscar un desenvolupament més harmònic i equilibrat en les diverses àrees de funcionament humà (físic, cognitiu, interaccional, emocional, intel·lectual, cultural...).
- b) Oferir activitats complementàries que aprofundeixin en la millora de la salut i el benestar.
- c) Obrir el «camp de joc» per fer-nos sortir de la nostra zona de confort, cosa que exigeix mobilitzar les nostres capacitats i els nostres recursos personals, que fomenten un bon envelliment.
- d) Augmentar la motivació en el dia a dia a través d'activitats i vincles diferents.

**Tots aquests objectius tenen un únic propòsit:** maximitzar les possibilitats de desenvolupament personal per facilitar la construcció de relacions de suport que proporcionin oportunitats per tenir una vida plena.



Inscriviu-vos-hi  
al telèfon

**900 223 040**

del 13 al 27 de gener,  
de dilluns a divendres,  
de 9 a 17 h

# Informació sobre el procés d'inscripció

**Atesa l'excepcionalitat del moment, les inscripcions per a aquest semestre es faran del 13 al 27 de gener, de 9 a 17 h, a través del telèfon 900 223 040.**

Per a qualsevol consulta, us podeu adreçar al telèfon d'EspaiCaixa **972 215 408**.

**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 indicacions per seguir l'activitat.

# Índex

## **Introducció**

### **Informació sobre el procés d'inscripció**

#### **Itinerari de salut**

|  |   |
|--|---|
| Cuinem cuidant-nos.....  | 8 |
| En forma! .....  | 8 |
| Intel·ligència emocional. La teràpia del riure .....           | 9 |
| Memòria: desperta el cervell i activa't.....                   | 9 |
| <i>Body balance</i> i Amics Lectors. Cultures i societats..... | 9 |

#### **Itinerari de desenvolupament personal**

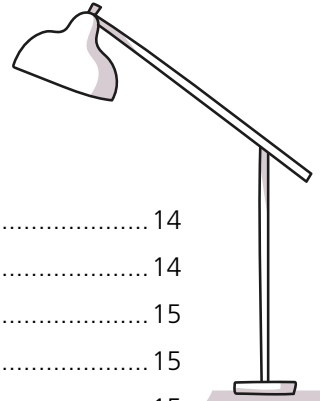
|  |    |
|--|----|
| Viure amb sentit i gimnàstica hipopressiva ..... | 10 |
| Viure amb plenitud .....                         | 10 |

#### **Itinerari cultural i artístic**

|   |    |
|---|----|
| M'organitzo a casa i català avançat.....                      | 11 |
| Dimarts de meteo i divendres quàntics .....                   | 11 |
| <i>Bonjour</i> , lectures en francès i <i>body calm</i> ..... | 12 |
| Societat, medicina i història i <i>body balance</i> .....     | 12 |

#### **Itinerari tecnològic**

|  |    |
|--|----|
| Apropem-nos al món de les comunicacions<br>i les xarxes socials i Ballem ballem .....                          | 13 |
| Fem tràmits per Internet amb seguretat i comuniquem-nos<br>a través de les videoconferències i Cinefòrum ..... | 13 |



## Salut i benestar

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Gimnàstica adaptada .....     | 14 |
| Gimnàstica hipopressiva ..... | 14 |
| loga i relaxació .....        | 15 |
| Ballem ballem .....           | 15 |
| Cuidem el cos .....           | 15 |

## Formació

|   |    |
|---|----|
| Iniciació al català .....                       | 16 |
| <i>Readers</i> , lectures en anglès .....       | 16 |
| Societat, medicina i història .....             | 16 |
| Introducció a l'egiptologia .....               | 16 |
| Esriptura creativa .....                        | 17 |
| Grans Lectors. Grans clàssics .....             | 17 |
| Iniciació a la poesia i a la seva lectura ..... | 17 |
| Cinefòrum .....                                 | 17 |
| Música al cinema .....                          | 17 |

## Informàtica i comunicació

|   |    |
|---|----|
| Impressió en 3D .....   | 18 |
| Iniciació a l'enregistrament i tractament de vídeos .....                         | 18 |
| Entra al món de la comunicació i les xarxes socials .....                         | 18 |
| Fem tràmits per Internet i comuniquem-nos a través de les videoconferències ..... | 19 |

# Itinerari de salut

## Cuinem cuidant-nos

**De l'11 de febrer al 10 de juny, els dijous, d'11 a 13 h**

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

## En forma!

**Del 9 de febrer al 3 de juny, els dimarts i dijous, de 16 a 17 h**

És un taller de promoció de la salut per mitjà de l'exercici físic, orientat a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran. En concret, s'hi treballen el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació, per conservar una bona forma física i prevenir les caigudes. El taller també es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopelviana mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específics per a gent gran. Tot això, amb metodologies innovadores com ara l'eurítmia (*eurhythmics*), una disciplina desenvolupada per a l'educació musical que, per primera vegada, s'aplica com a exercici per a la gent gran, amb l'objectiu de poder dur a terme activitats amb sentit en la vida diària.



## **Intel·ligència emocional. La teràpia del riure**

**De l'11 de febrer al 10 de juny, els dijous, de 12 a 13.30 h**

La intel·ligència emocional és la capacitat de percebre, expressar, comprendre i gestionar les emocions, i és important perquè, com més compreguem aquests aspectes de nosaltres mateixos, millors seran la nostra salut mental i el nostre desenvolupament social.

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 pretén potenciar el benestar físic i mental de les persones.

## **Memòria: desperta el cervell i activa't**

**De l'11 de febrer al 10 de juny, els dijous, de 10 a 11.30 h**

La nostra proposta per a aquesta agenda és introduir un petit canvi en el taller de reforç de la memòria. Per tenir una bona salut, és essencial un equilibri entre el cos i la ment. Per això s'ampliarà el taller per treballar el concepte d'envelliment actiu i sumar-hi alguns exercicis de relaxació per obtenir uns resultats més complets i augmentar el nostre benestar de manera integral.

## **Body balance i Amics Lectors. Cultures i societats**

**Del 8 de febrer al 9 de juny, els dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h**

En aquest taller us proposem combinar l'exercici físic i la lectura. El *body balance* és un tipus d'entrenament que combina la tonificació i el pilates per treballar la flexibilitat i l'equilibri, enfortir el cos i reduir la sensació d'estrès. Les lectures d'aquest taller es basen en històries reals de persones d'altres cultures i societats, sobre les quals es faran comentaris i debats.

# Itinerari de desenvolupament personal

## ■ Viure amb sentit i gimnàstica hipopressiva

**Del 9 de febrer al 9 de juny, els dimarts i dimecres, d'11.30 a 13 h**

La recerca d'una vida amb sentit i significat ha estat sempre una aspiració humana tant en temps de bonança com en aquests moments de pandèmia. Amb aquest taller, us convidem a fer un viatge personal cap a una vida millor. Per aconseguir-ho, reflexionarem sobre aspectes rellevants de la nostra vida, tant amb la pandèmia de la COVID com sense, i pel camí cercarem recursos, capacitats i habilitats personals per ser capaços de viure una vida plena, fins i tot en temps de dificultats i pèrdues a causa de la COVID.

Per completar el taller es faran exercicis d'enfortiment del sòl pelvià.

## ■ Viure amb plenitud

**Del 9 de febrer al 8 de juny, els dimarts, de 10 a 11.30 h**

L'itinerari planteja un conjunt de coneixements, estratègies, tècniques i habilitats psicoemocionals que contribueixen a construir una vida plena segons els valors, els desitjos i les necessitats de cada persona. Per completar el taller, es faran exercicis de respiració i relaxació.

# Itinerari cultural i artístic

## M'organitzo a casa i català avançat

**Del 9 de febrer al 9 de juny, els dimarts i dimecres, d'11.45 a 13.15 h**

Com podem organitzar papers, factures, fotografies i tantes altres coses que necessitem ordenar? Aprendre a organitzar els nostres comptes i les nostres despeses amb Excel, fer servir carpetes per arxivar rebuts i factures, posar ordre a les fotografies, i també dissenyarem i personalitzarem cartells, targetes de felicitació, calendaris i altres documents en format digital. A més a més, alhora reciclarem el català.

## Dimarts de meteo i divendres quàntics

**Del 9 de febrer a l'11 de juny, els dimarts i divendres, de 10 a 11.30 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 divendres, farem física quàntica per conèixer el funcionament de les parts més petites de la física.

### **Bonjour, lectures en francès i body calm**

**Del 10 de febrer a l'11 de juny, els dimecres, de 10 a 11.30 h i els divendres, de 9.30 a 11 h**

Combinarem lectures en francès amb exercicis de taitxí i estiraments, dos sistemes d'entrenament físic i mental que se centren en el desenvolupament de la musculatura interna per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

### **Societat, medicina i història i body balance**

**Del 8 de febrer al 7 de juny, els dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h**

Farem un passeig per la història de la medicina des del començament, passant per diverses èpoques i personatges, i els descobriments més rellevants, fins avui, combinat amb exercicis de tonificació i pilates per treballar la flexibilitat i l'equilibri, enfortir el cos i reduir la sensació d'estrès.



# Itinerari tecnològic

## ■ Apropem-nos al món de les comunicacions i les xarxes socials i Ballem ballem

**Del 9 de febrer al 9 de juny, els dimarts, d'11.30 a 13.30 h, i els dimecres, de 12 a 13.30 h**

En aquest taller es pretén que els participants es puguin endinsar en el món de la comunicació i les xarxes socials a través d'aplicacions per a videoconferències, Whatsapp i Facebook per poder estar en contacte amb familiars, amics, etc., d'arreu del món a través de dispositius mòbils i ordinadors. Explicarem breument què són les *fake news* i com les podem detectar, ja que quan fem ús d'aquestes eines hem de estar alerta de les notícies i informacions falses. Completarem aquests aprenentatges treballant el cos i la memòria ballant al ritme de diferents músiques.

## ■ Fem tràmits per Internet amb seguretat i comuniquem-nos a través de les videoconferències. Cinefòrum

**Del 10 de febrer al 4 de juny, els dimecres i divendres, de 16 a 18 h**

En aquest taller es vol que els participants coneguin les principals eines que tenen a la seva disposició per fer alguns tràmits quotidians a través d'Internet, com demanar hora al metge, fer la compra, consultar la banca en línia, i també per comunicar-se mitjançant aplicacions de videoconferència. Parlarem sobre les compres fraudulentess i com es poden prevenir. Completarem el taller amb tardes de cinema.

# Salut i benestar

## Gimnàstica adaptada

**Del 9 de febrer al 8 de juny, els dimarts, de 10 a 11.30 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. Utilitzarem elements de suport com ara cadires, pilotes de diferents mides, escumes, etc. *Intensitat baixa.*

## Gimnàstica hipopressiva

**De l'11 de febrer al 10 de juny, els dijous, d'11.30 a 13 h**

Aquest taller s'adreça a persones que hagin treballat els exercicis hipopressius amb anterioritat. 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 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. *Intensitat mitjana.*

### **Ioga i relaxació**

**De l'11 de febrer al 10 de juny, els dijous, de 10 a 11.30 h**

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

### **Ballem ballem**

**Del 10 de febrer al 9 de juny, els dimecres, de 12 a 13.30 h**

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

### **Cuidem el cos**

**Del 9 de febrer al 8 de juny, els dimarts, 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.*



# Formació

## Iniciació al català

**Del 9 de febrer al 8 de juny, els dimarts, de 10 a 11.30 h**

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

## Readers, lectures en anglès

**Del 8 de febrer al 14 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.

## Societat, medicina i història

**Del 10 de febrer al 26 de maig, els dimecres, de 10 a 11.30 h**

Farem un passeig per la història de la medicina des del començament, passant per diverses èpoques i personatges, i els descobriments més rellevants, fins avui.

## Introducció a l'egiptologia

**Del 10 de febrer al 26 de maig, els dimecres, d'11.30 a 13 h**

Taller enfocat a la història de l'antic Egipte.



## ■ **Esriptura creativa**

**Del 10 de febrer al 9 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.

## ■ **Grans Lectors. Grans clàssics**

**Del 8 de febrer al 14 de juny, els dilluns, de 12 a 13.30 h**

En aquest taller, llegirem alguns dels grans clàssics de la història de la literatura, i analitzarem les obres i obrirem un debat.

## ■ **Iniciació a la poesia i a la seva lectura**

**Del 12 de febrer al 28 de maig, els divendres, d'11 a 12.30 h**

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

## ■ **Cinefòrum**

**A partir del 3 de febrer, els dimecres, de 16 a 18 h**

Durant aquest trimestre el cinefòrum es farà *on-line*. Us informarem del format i dels mitjans necessaris per poder seguir l'activitat.

## ■ **Música al cinema**

**A partir de l'1 de febrer, els dilluns, de 16 a 18 h**

Farem un recorregut per la història de la música fent incís en els diversos estils musicals de les diferents èpoques, com també en el jazz, els espirituals negres, el rock...

# Informàtica i comunicació

## Impressió en 3D

**Del 9 de febrer al 8 de juny, els dimarts, de 10 a 11.30 h**

La impressió en 3D cada cop és més present en més àmbits per la precisió o la quantitat de materials que permet utilitzar. Aprendre a dissenyar projectes dimensionats amb un programa informàtic per poder-los imprimir. És indispensable tenir uns mínims coneixements informàtics.

## Iniciació a l'enregistrament i tractament de vídeos

**Del 9 de febrer al 25 de maig, els dimarts, de 16.15 a 17.45 h**

En aquest taller aprendrem a enregistrar vídeos amb una càmera, ordenar arxius de pel·lícules, inserir títols, dissenyar crèdits i efectes, importar imatges i música, i introduir transaccions d'una filmació a una altra.

## Entra al món de la comunicació i les xarxes socials

**Del 9 de febrer a l'1 de juny, els dimarts, d'11.30 a 13.30 h**

La finalitat d'aquest taller és que els participants s'endinsin en el món de la comunicació i les xarxes socials a través d'aplicacions per a videoconferències, Whatsapp i Facebook per poder estar en contacte amb familiars, amics, etc., d'arreu del món a través de dispositius mòbils i ordinadors.

## Fem tràmits per Internet i comuniquem-nos a través de les videoconferències

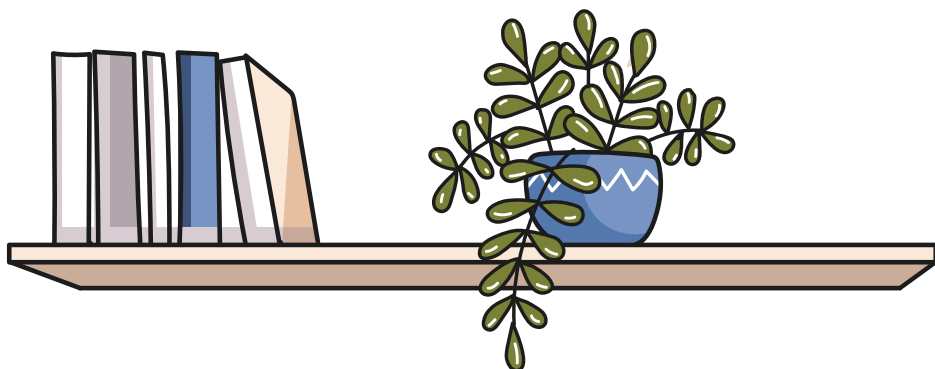
**Del 12 de febrer al 4 de juny, els divendres, d'11.30 a 13.30 h**

En aquest taller es vol que els participants coneguin les principals eines que tenen a la seva disposició per fer tràmits quotidians a través de l'ordinador i poder comunicar-se mitjançant aplicacions de videoconferència.



# Formació i desenvolupament del voluntariat

Si esteu interessats a participar en els nostres projectes de voluntariat ara o en un futur, podeu demanar informació enviant un correu a [dinamitzacio.voluntaris.girona@gmail.com](mailto:dinamitzacio.voluntaris.girona@gmail.com) o trucant al **972 215 408**

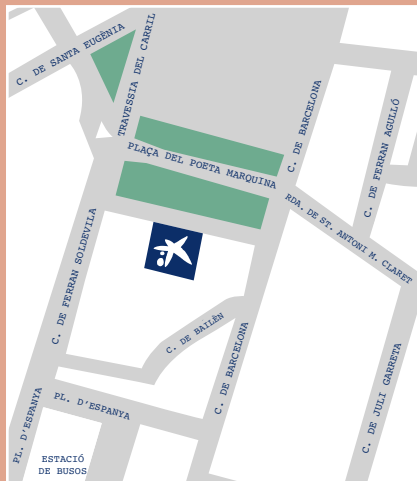


Programa de  
Gent Gran

**EspaiCaixa**  
*Girona*

# EspaiCaixa

Girona



## **ESPAICAIXA GIRONA**

Plaça del Poeta Marquina, 10, baixos  
17002 Girona  
Tel.: 972 215 408

## **HORARI**

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



# Fundació "la Caixa"