



Agenda

PROGRAMA
DE GENT GRAN

Setembre · Desembre 2020

Espai Caixa
Girona



Fundació "la Caixa"

Inscripcions



El **període d'inscripcions** per a aquest trimestre serà del **28 de setembre al 2 d'octubre**, exclusivament a través del telèfon **900 223 040**, de **9 a 17 hores**.



Per poder participar en l'agenda *on-line*, és **indispensable** disposar d'ordinador, telèfon intel·ligent o tauleta, connexió a internet, càmera, micròfon, altaveus i correu electrònic.



Si no teniu correu electrònic i voleu participar en les activitats, podeu trucar al **972 21 54 08** i us ajudarem a crear-ne un abans d'inscriure-us-hi.



Us podeu inscriure a un **màxim de 3 activitats**. Les persones amb plaça assignada rebran un correu electrònic amb les indicacions per poder fer l'activitat.



Per a qualsevol dubte o consulta, us podeu adreçar al telèfon d'EspaiCaixa Girona: **972 21 54 08**.

Índex



1. Benestar i salut

En forma!	6
En forma 2!	7
Pilates <i>soft</i>	7
<i>Stretching</i> global. Estiraments passius	8
Risoteràpia	8
Hipopressius	8
Cuidem el cos	8
Gimnàstica adaptada	9
Memòria: compensem els dèficits	9

2. Desenvolupament personal i cicle vital

Recuperant la nostra vida. Afrontar les conseqüències emocionals de la Covid-19	10
---	----





3. Formació

Cuina improvisada	11
Descobrint l'univers.....	11
La ciutat a l'abast.....	11
Iniciació al català.....	12
Català avançat.....	12
Anglès inicial.....	12
<i>Readers</i> , lectures en anglès	12
<i>Bonjour</i> , lectures en francès.....	12
Espectura creativa.....	13
Grans Lectors.....	13
Amics Lectors.....	13
Cinefòrum	13

4. Informàtica i comunicació

WhatsApp	14
Facebook.....	14
Videoconferències.....	15
Iniciació a l'enregistrament i el tractament de vídeos.....	15



Benestar i salut

1

→ En forma!

Durada: 16 sessions, d'1 h cada sessió

Del 13 d'octubre al 10 de desembre, dimarts i dijous de 10 a 11 h

Del 14 d'octubre al 9 de desembre, dimecres i divendres de 16 a 17 h

És un taller de promoció de la salut mitjançant 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. Tot això, mitjançant metodologies innovadores com ara Eurythmics, 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.



→ En forma 2!

Durada: 16 sessions, d'1 h cada sessió

Del 13 d'octubre al 10 de desembre, dimarts i dijous d'11.15 a 12.15 h

Del 14 d'octubre al 9 de desembre, dimecres i divendres de 17.15 a 18.15 h

El taller es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopelviana mitjançant la realització d'exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específics per a gent gran.

Alguns dels beneficis després d'una feina continuada i progressiva de la gimnàstica abdominal hipopressiva són:

- . Millora de la capacitat pulmonar i la funció visceral general.
- . Treball de la musculatura abdominal.
- . Treball de la incontinència urinària i de les disfuncions de caràcter sexual, en treballar la musculatura del sòl pelvià.

Els exercicis de relaxació ajuden a adquirir el to muscular adequat per fer activitats diàries amb més eficàcia i sense fatiga.

→ Pilates *soft*

Del 14 d'octubre al 16 de desembre, dimecres de 10 a 11.15 h

Del 14 d'octubre al 16 de desembre, dimecres d'11.30 a 12.45 h

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que se centra en el desenvolupament de la musculatura interna per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral. En aquest taller treballarem pilates suau. Intensitat mitjana.

→ *Stretching* global. Estiraments passius

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns de 10 a 11.15 h

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns d'11.30 a 12.45 h

És un tipus de treball físic que permet incrementar la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions sense patir lesions. Important: **l'usuari s'ha de poder estirar a terra**. Intensitat alta.

→ Risoteràpia

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns de 16.30 a 18 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 pretén potenciar el benestar físic i mental de les persones.

→ Hipopressius

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, dijous de 10 a 11.15 h

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, dijous d'11.30 a 12.45 h

Aquest taller s'adreça a persones que han practicat hipopressius amb anterioritat. **Intensitat mitjana**.

→ Cuidem el cos

Del 13 d'octubre al 15 de desembre, 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.



→ Gimnàstica adaptada

Del 13 d'octubre al 15 de desembre, dimarts de 10 a 11.15 h

Del 13 d'octubre al 15 de desembre, dimarts d'11.30 a 12.45 h

El taller proposa treballar el cos de manera 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.**

→ Memòria: compensem els dèficits

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, dijous de 10 a 11.30 h

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, dijous d'11.45 a 13.15 h

L'objectiu principal 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.

Desenvolupament personal i cicle vital

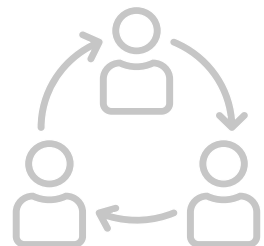
2

→ **Recuperant la nostra vida. Afrontar les conseqüències emocionals de la Covid-19**

Del 14 d'octubre al 2 de desembre, dimecres de 10 a 11.30 h

Del 14 d'octubre al 2 de desembre, dimecres d'11.45 a 13.15 h

El taller aborda els aspectes que han estat i són substancials durant l'aïllament, com ara por, incertesa, pèrdues personals, subjectives i col·lectives en aquest procés, com també pretén comprendre la vulnerabilitat des de la condició intrínseca de l'ésser humà, acompanyar en el dolor, fomentar la compassió i la cura i reprendre cadascú les regnes de la seva vida.



Formació



3

→ Cuina improvisada

Del 13 d'octubre al 22 de desembre, dimarts d'11 a 13 h

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, dijous d'11 a 13 h

Cada setmana elaborarem plats saludables i senzills amb productes que habitualment tenim a la nevera o al rebost.

→ Descobrint l'univers

Del 13 d'octubre al 22 de desembre, dimarts i divendres de 10 a 11.30 h

Explorant el cel nocturn. El sistema solar. Exoplanetes. Estrelles, galàxies i nebuloses. Del *big-bang* a l'univers actual. Estrelles de neutrons, forats negres, quàsars, púlsars i magnetars.

→ La ciutat a l'abast

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, dijous de 10 a 11.30 h

Coneixeu els serveis a domicili dels supermercats de la vostra ciutat? Voleu que us portin la compra a casa? Necessiteu demanar hora per a algun servei (CAP, renovació del DNI, del carnet de conduir...) o canviar-la? Demanar receptes sense necessitat d'anar al CAP? Tot això ho podeu fer *on-line*, de manera autònoma i sense moure-us de casa!

→ Iniciació al català

Del 13 d'octubre al 22 de desembre, 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.

→ Català avançat

Del 13 d'octubre al 22 de desembre, dimarts d'11.45 a 13.15 h

Recicla el teu català en aquest taller!

→ Anglès inicial

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns de 12 a 13.30 h

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

→ *Readers, lectures en anglès*

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, 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.

→ *Bonjour, lectures en francès*

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns de 10 a 11.30 h

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

→ **Espectura creativa**

Del 14 d'octubre al 16 de desembre, 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'espectura per facilitar-ne la comprensió.

→ **Grans Lectors**

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns de 12 a 13.30 h

És un taller en què un voluntari dinamitza un grup de tertúlia a l'entorn de la lectura.

→ **Amics Lectors**

Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dilluns de 10 a 11.30 h

És un projecte de voluntariat que pretén mostrar una imatge activa i solidària de la gent gran. Amics Lectors és un grup per a persones grans que vulguin prendre part activa d'una tertúlia al voltant de la lectura, tot compartint i dinamitzant el grup.

→ **CINEFÒRUM**

***On-line* a partir del mes d'octubre**

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

Informàtica i comunicació

4

→ WhatsApp

Durada: 8 hores (4 hores a la setmana)

Del 13 al 22 d'octubre, dimarts i dijous de 10 a 12 h

Del 13 al 22 d'octubre, dimarts i dijous de 12 a 14 h

En aquest taller es pretén que els participants coneguin els usos i el funcionament d'aquesta aplicació: xats, videotrucades, participació d'activitats *on-line*, etc.

→ Facebook

Durada: 8 hores (4 hores a la setmana)

Del 14 al 26 d'octubre, dilluns i dimecres de 16 a 18 h

Del 14 al 26 d'octubre, dilluns i dimecres de 18 a 20 h

Taller orientat a fer que les persones participants coneguin aquesta aplicació de xarxes socials per poder estar en contacte amb familiars, amics, etc., d'arreu del món a través de dispositius mòbils i ordinadors.

→ Videoconferències

Durada: 12 hores (4 hores a la setmana)

Del 14 al 28 d'octubre, dilluns i dimecres de 10 a 12 h

Del 14 al 28 d'octubre, dilluns i dimecres de 12 a 14 h

Les persones participants aprendran com funcionen diverses plataformes, com ara el Zoom, el Google Meet i el Jitsi Meet, per comunicar-se per videoconferència.

→ Iniciació a l'enregistrament i el tractament de vídeos

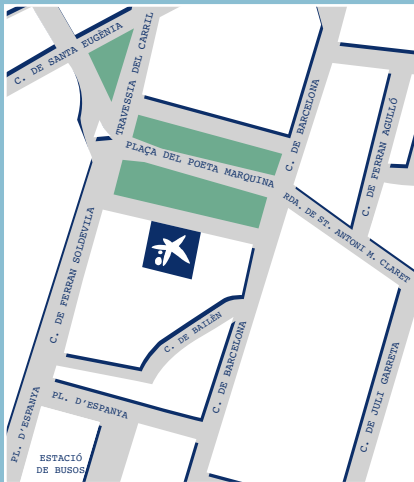
Del 13 d'octubre al 22 de desembre, dimarts de 16.15 a 17.45 h

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



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"