

# Agenda d'activitats

Espai Fundació "la Caixa"  
Girona

**TALLERS I  
ACTIVITATS  
PER ELEVAR  
EL TEU  
POTENCIAL**



**ABRIL-JUNY  
2026**

Programa de  
Gent Gran

# Índex

Informació sobre el procés d'inscripció .....	4
Servei d'Orientació Personal.....	5

## TALLERS PRESENCIALS

### Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

Tècnica corporal .....	6
Memòria corporal .....	6
Estiraments passius .....	7
Gimnàstica adaptada.....	7
Cos disponible .....	7
Cos en moviment .....	7
Recordem ballant.....	8
loga amb cadira .....	8
loga <i>flow</i> .....	8
Equilibri i estabilitat .....	8
Pilates .....	9
Tonificació <i>soft</i> .....	9
En forma! .....	9
En forma! 2 .....	9
Risoteràpia.....	10
Cuidem el cos.....	10
Hipopressius avançats.....	10
Memòria: compensem dèficits ....	10
Pas a pas de l'alimentació conscient .....	11
Compartint emocions.....	11

### Foment del desenvolupament personal

Bon tracte .....	12
------------------	----

### Formació

Aperitiu musical .....	13
Cuina de primavera.....	13
Iniciació als escacs.....	13
Escacs: perfecciona la teva jugada .....	13
<i>Readers</i> , lectures en anglès .....	13
Anglès nivell mitjà.....	14
Amics Lectors .....	14
Mòbil i tauleta .....	14

### Creativitat i reflexió

Creació de pòdcasts.....	15
Jocs i problemes matemàtics .....	15
Canvi climàtic.....	15
Protagonistes en acció. Som actius en la societat actual?.....	15
Esriptura poètica.....	16
Esriptura creativa .....	16
Manualitats amb argila, fusta i cartró .....	16
Manualitats. Reciclatge de cartró, plàstic i roba.....	16
Iniciació a la conservació i la restauració.....	16

### Tardes de música.....

### Col·loquis temàtics .....

### Cinefòrum.....

### Espai de diàleg: converses obertes.....

### Grup de dol.....



## **Millora de les competències digitals**

Crea, imagina i aprèn amb IA (intel·ligència artificial)..... 22

## **Competències Digitals + 60 Red.es**

Imatges per recordar ..... 23

Comunica't per la xarxa..... 23

Fes tràmits per internet ..... 23

## **Participació social i voluntariat**

### **Projectes amb les noves tecnologies**

Impressió 3D ..... 24

Aula oberta (amb cita prèvia)..... 24

### **Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa**

Converses en francès ..... 25

Tertúlies en italià..... 25

### **Projectes orientats a compartir coneixements**

La història naval espanyola 1..... 25

### **Projectes orientats a la promoció de la salut**

Mobilitat suau ..... 25

Condicionament físic..... 25

Ping-pong ..... 26

Ball en línia: primers passos ..... 26

Salut i bellesa ..... 26

Psicomotricitat ..... 26

## **Projectes orientats a la creativitat i la participació**

Dibuix i pintura inicial ..... 27

Dibuix i pintura avançat..... 27

Rummikub ..... 27

Bijuteria..... 27

Bijuteria avançada..... 27

Macroganxet amb drapet..... 28

Labor de retalls (*patchwork*) ..... 28

Punt de creu ..... 28

Costura bàsica ..... 28

Taller d'havaneres ..... 28

## **Formació i desenvolupament del voluntariat**

Participació i habilitats socials.... 29

## **El treball amb la comunitat..... 30**

### **TALLERS ONLINE**

En forma! ..... 34

En forma! 2 ..... 34

Entrena't ..... 34

Alimenta el teu benestar I ..... 34

Alimenta el teu benestar II ..... 35

Despertar amb un somriure ..... 35

Zoom..... 35

Whatsapp ..... 35

## *Tallers presencials*

# Informació sobre el procés d'inscripció

Les inscripcions per a aquest trimestre es faran del **18 al 29 de març**, a través del [web](#), en el qual podreu accedir al vostre perfil (o donar-vos d'alta, en el cas de nous usuaris), inscriure-us i consultar les vostres activitats.

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

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

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

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

Les activitats sense inscripció són de lliure accés fins a completar l'aforament i s'indiquen a l'agenda.

# Altres informacions

**Wifi:** a l'Espai Fundació "la Caixa" disposem de wifi oberta.

**Lectura de premsa:** a la zona de lectura, teniu a la vostra disposició la premsa diària i algunes revistes. En aquest espai podeu llegir un llibre que porteu o un exemplar de la nostra biblioteca lliure.

**Cibercafè:** tenim un espai amb equips informàtics a la vostra disposició.

## Servei d'Orientació Personal

Et convidem a participar en aquest espai, on, juntament amb una orientadora personal que et proporcionarà atenció individualitzada, podràs identificar i treballar els aspectes essencials per portar una vida més plena. Les persones que hi estiguin interessades es poden adreçar a la recepció del centre.



# Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

## Tècnica corporal

---

**Grup 1: del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 12.45 a 14 h**

**Grup 2: del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 10.10 a 11.25 h**

Les sessions de tècnica corporal són perfectes per a les persones amb problemes d'esquena (ciàtica, dolor a les lumbar, sobrecàrrega a la zona escapular...) i per corregir hàbits posturals que afecten l'estructura òssia. Amb el suport de material divers, es treballaran la respiració, els estiraments i la tonificació. **Intensitat mitjana.**

Material necessari: estoreta i, si us cal, un coixí per a les cervicals.

## Memòria corporal

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 12.45 a 14 h**

La memòria és la capacitat que té el cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament, però aquesta memòria no es limita només a fets, dates i persones importants de la vida, també és una característica que percebem al cos... Sí, al cos!

Es coneix com a *memòria corporal* i una de les diferències principals amb l'altra memòria és que la corporal és totalment involuntària: moltes vegades no som ni conscients de tot allò que el cos registra i memoritza. Treballarem per ser conscients d'aquesta memòria i de com augmenta la nostra percepció del cos. **Intensitat mitjana.**

Material necessari: estoreta i, si us cal, un coixí per a les cervicals.

## Estiraments passius

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 10.10 a 11.25 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. Farem estiraments guiats amb la respiració i a partir del pes del cos. Treballarem, de dins cap a fora, la consciència del cos i com el podem escoltar. **Intensitat baixa.**

Material necessari: estoreta i, si us cal, un coixí per a les cervicals.

## Gimnàstica adaptada

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, d'11.30 a 12.45 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. Aquesta activitat s'adreça a persones que tenen dificultat per fer exercicis a terra o que tenen una mobilitat reduïda. **Intensitat baixa.**

## Cos disponible

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 10.10 a 11.25 h**

Aquest entrenament combina seqüències d'estiraments i tonificació per donar mobilitat a les articulacions i desbloquejar el cos. Les sessions 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.**

Material necessari: estoreta i, si us cal, un coixí per a les cervicals.

## Cos en moviment

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, d'11.30 a 12.45 h**

Sessions de música i dansa en què treballarem l'expressió corporal a través d'exercicis de coordinació, equilibri i memòria corporal en el moviment, i mitjançant la creació de petites coreografies grupals. **Intensitat baixa-mitjana.**

Material necessari: mitjons antilliscants.

## Recordem ballant

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 12.45 a 14 h**

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

## Ioga amb cadira

---

**Grup 1: del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 10.10 a 11.25 h**

**Grup 2: del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, d'11.30 a 12.45 h**

El ioga en cadira és una variant del ioga que s'adapta a persones amb diferents nivells de mobilitat. A través d'una sèrie de postures i moviments suaus, treballarem per ampliar la flexibilitat i la força i per millorar l'equilibri i la coordinació. Més enllà dels beneficis físics, el ioga en cadira té un impacte positiu en el benestar mental i emocional. Practicar aquesta disciplina fomenta la relaxació i la concentració, de manera que ajuda a reduir els nivells d'estrès i ansietat. **Intensitat baixa.**

## Ioga flow

---

**Grup 1: del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, de 12.45 a 14 h**

**Grup 2: del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 16.10 a 17.25 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.**

## Equilibri i estabilitat

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, d'11.30 a 12.45 h**

En aquest taller, volem posar el focus a enfortir la musculatura per obtenir seguretat física i fluïdesa en els moviments quotidians. Mitjançant exercicis de tonificació suau, volem enfortir zones del cos que fem servir per aixecar-nos o per obrir pots, els punts de recolzament que necessitem per si caiem o per sortir del cotxe o de l'autobús... L'objectiu és acabar el taller sentint-nos amb més força i més capaços de fer coses. **Intensitat baixa.**

Material: estoreta.

## Pilates

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 12.45 a 14 h**

El pilates és un mètode d'exercici i moviment físic. Té l'objectiu d'enfortir i equilibrar el cos i la ment. La pràctica sistemàtica d'exercicis de pilates és beneficiosa per tenir una bona condició física i mental, i suposa un complement important a la pràctica esportiva i a la rehabilitació física. **Intensitat mitjana-alta.**

Material: estoreta.

## Tonificació *soft*

---

**Grup 1: del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, d'11.30 a 12.45 h**

**Grup 2: del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, de 10.10 a 11.25 h**

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

Material: estoreta.

## En forma! 1

---

**Del 7 d'abril al 2 de juny, els dimarts i divendres, de 16 a 17 h**

És un taller de promoció de la salut mitjançant exercici orientat a mantenir i millorar la condició física general.

## En forma! 2

---

**Del 7 d'abril al 2 de juny, els dimarts i divendres, de 17.15 a 18.15 h**

El taller es focalitza a treballar l'estabilitat lumbar i pelviana mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació específics per a gent gran.

## Risoteràpia

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 17.45 a 19.15 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.

## Cuidem el cos

---

**De 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 16 a 17.30 h**

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

## Hipopressius avançats

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 17.40 a 18.40 h**

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

## Memòria: compensem els dèficits

---

**Grup 1: del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 10.10 a 11.40 h**

**Grup 2: del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, d'11.50 a 13.20 h**

L'objectiu principal del taller és ajudar la gent gran a minimitzar les alteracions que poden tenir 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.

## Pas a pas de l'alimentació conscient

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 12.15 a 13.45 h**

En aquest taller aprendrem a interpretar l'etiqueta dels aliments i detectar ràpidament el sucre afegit. Descobrirem esmorzars i berenars originals i idearem el famós plat saludable per reduir el consum d'ultraprocessats. Millorarem la planificació i l'organització de l'alimentació per facilitar-nos el dia a dia. A més, experimentarem tècniques per conservar aliments, parlarem de com fer front a la gana emocional i compartirem receptes de dolços saludables. Prenem consciència. Simplifiquem els àpats. Gaudim com mai.

## Compartint emocions

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 10.10 a 12.10 h**

La salut de la ment repercuteix en la salut física. Aquest espai ens ajudarà a identificar, acceptar, reconèixer i gestionar les emocions per convida-hi millor.



# Foment del desenvolupament personal

L'objectiu d'aquest àmbit d'acció és facilitar el desenvolupament d'habilitats, 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.

## Bon tracte

---

**Del 10 d'abril al 15 de maig, els divendres, d'11.50 a 13.20 h**

L'objectiu d'aquest taller és informar i sensibilitzar sobre els drets i principis ètics, com l'autonomia i el respecte, necessaris per a un bon tracte a la gent gran.

Es complementa amb la projecció d'una pel·lícula per reflexionar sobre els drets de les persones i un col·loqui posterior.

# Formació

## Aperitiu musical

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 10.10 a 11.40 h**

Instruments, intèrprets i compositors d'arreu ens acompanyen en aquest aperitiu musical en què ens endinsarem en el llenguatge musical amb audicions i opinions de persones vinculades a la música.

## Cuina de primavera

---

**Grup 1: del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 16.15 a 17.45 h**

**Grup 2: del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 18 a 19.30 h**

Us ensenyarem a fer plats senzills i saludables amb producte de temporada.

## Iniciació als escacs

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 16 a 17.30 h**

Us convidem a iniciar-vos en el món dels escacs.

## Escacs: perfecciona la teva jugada

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 17.30 a 19 h**

Taller de perfeccionament dels escacs per a jugadors ja iniciats.

## Readers, lectures en anglès

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 10.10 a 11.40 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 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, d'11.45 a 13.15 h**

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

## Amics Lectors

---

**Grup 1: del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 10.10 a 11.40 h**

**Grup 2: del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, d'11.50 a 13.20 h**

Es comparteix la lectura i interpretació d'un llibre en un entorn de confiança i dinàmic, en què els participants poden intercanviar opinions i reflexions sobre l'obra.

## Mòbil i tauleta

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 10.10 a 11.40 h**

En aquest espai compartirem els dubtes que tinguem referents a tot el que està relacionat amb el mòbil o la tauleta. Podeu complementar aquest taller demanant cita prèvia a l'aula oberta, on us ensenyaran a utilitzar les aplicacions La meva salut i Carpeta ciutadana.



# Creativitat i reflexió

## Creació de pòdcasts

---

**Del 10 d'abril al 5 de juny, els divendres, de 10.10 a 12.10 h**

Ofereix les claus bàsiques per crear un pòdcast de zero: creació del guió, conceptes radiofònics, efectes de so, edició i difusió. Pretén facilitar un recurs tecnològic actual que permeti desenvolupar la creativitat i l'ús de la imaginació en un entorn de participació dinàmic.

## Jocs i problemes matemàtics

---

**Grup 1: del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 10.10 a 11.40 h**

**Grup 2: del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 10.10 a 11.40 h**

Els jocs i la resolució de problemes matemàtics són recursos molt útils per enfortir les habilitats cognitives i estimular la *ment*. L'objectiu d'aquest taller és mantenir la ment en forma. Us hi apunteu?

## Canvi climàtic

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, d'11.50 a 13.20 h**

Aquest taller serà un espai de reflexió per tractar la situació climàtica actual posant sobre la taula les evidències, causes i conseqüències del canvi climàtic i plantejant quins compromisos podríem adoptar com a ciutadans de la comunitat per adaptar-nos a la situació.

## Protagonistes en acció. Som actius en la societat actual?

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, d'11.50 a 13.20 h**

L'objectiu d'aquest taller és obrir un espai de reflexió i debat sobre els punts clau en què es basa la societat actual i el paper actiu que hi podem tenir: educació, producció (treball), poder, economia i cultura.

## Esriptura poètica

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, d'11.50 a 13.20 h**

Facilita coneixements, claus i tècniques sobre l'escriptura poètica amb els quals les persones que hi participin podran escriure poesia en un entorn participatiu i de confiança, en què es pretén entrenar la mirada poètica cap al que ens envolta o cap al nostre interior i poder expressar-la.

## Esriptura creativa

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 12 a 13.30 h**

El taller facilita claus, tècniques i coneixements que ajuden els participants a escriure textos narratius. S'orienta, principalment, a la creació de relats i microrelats. Pretén fomentar el desenvolupament de la creativitat i l'ús de la imaginació.

## Manualitats amb argila, fusta i cartró

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 10.10 a 12.10 h**

Utilitzarem argila, fusta i cartró per crear objectes útils i de decoració.

## Manualitats. Reciclatge de cartró, plàstic i roba

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 10.10 a 12.10 h**

Farem servir diferents tècniques per crear objectes de decoració reutilitzant objectes de cartró, plàstic i roba, coses que tenim a casa, per donar-hi un nou ús.

## Iniciació a la conservació i la restauració

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 18 a 20 h**

Proposem un aprenentatge dels principis bàsics de la conservació/restauració, que es basen a restituir l'objecte per al seu ús (tenint en compte els límits del que sigui possible) respectant-ne sempre l'essència. Treballarem de manera tradicional, amb tractaments diferents en cada cas i minimitzant al màxim les actuacions per evitar perdre l'originalitat i la integritat de la peça.

# Tardes de música

**A partir del 13 d'abril, els dilluns, de 17 a 19 h**

***Sense inscripció prèvia***

Per a la tarda del dilluns hem preparat un espai per als amants de la música amb videoconcerts, cinefòrums musicals, conferències, concerts i altres propostes.

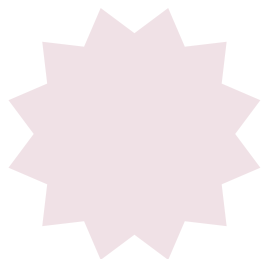


# Col·loquis temàtics

**A partir del 8 d'abril, els dimecres, a les 17 h**

*Sense inscripció prèvia*

En aquest espai oferirem xerrades de diverses temàtiques: culturals, financeres, jurídiques, de salut..., i sobre altres temes que pugueu proposar. Serà un espai de col·loqui participatiu en què podreu resoldre els dubtes que tingueu.



# Cinefòrum

**A partir del 10 d'abril, els divendres, de 17 a 19 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.



# Espai de diàleg: converses obertes

**Del 8 d'abril al 16 de juny, els dimecres, de 10.10 a 11.40 h**

Aquest taller ofereix un espai segur, respectuós i acollidor en què els participants poden expressar inquietuds, reflexions o vivències personals que vulguin compartir. La sessió es basa en el diàleg obert i l'escolta activa, amb l'objectiu de fomentar el suport mutu i generar un ambient de comprensió entre els assistents. No cal experiència prèvia ni es treballa cap temàtica concreta: cada participant pot aportar allò que consideri important en aquell moment.



# Grup de dol

**2n i 4t dilluns de mes, de 13 a 15 h**

L'Espai Fundació "la Caixa" acull un grup de dol per a persones que acompanyen o han acompanyat persones amb malalties terminals en el procés de final de vida.

Si us interessa participar en aquest grup, podeu contactar amb Clara Fraguell ([clara.fraguell@mutuam.com](mailto:clara.fraguell@mutuam.com) / tel. 616 88 00 32), de l'EAPS Girona.



# Millora de les competències digitals

**Crea, imagina i aprèn amb IA  
(intelligència artificial)**

---

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

**Del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, de 17.10 a 18.10 h**

La intel·ligència artificial ja forma part del nostre dia a dia, però sabem realment com funciona? En aquest taller explorarem els conceptes bàsics de la IA, les seves aplicacions més comunes i les eines que qualsevol pot començar a fer servir avui. No necessites coneixements previs: només curiositat i ganes d'aprendre com la tecnologia està transformant el món.



# Competències Digitals + 60. Red.es

El projecte Competències Digitals + 60 forma part de la iniciativa Generació D, impulsada per Red.es i finançada del Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència a través dels fons Next Generation de la Unió Europea, dins de la inversió del component 19: Pla Nacional de Competències Digitals.

Competències Digitals + 60 engloba un conjunt de tallers dissenyats especialment per al col·lectiu de la gent gran amb la finalitat de reduir la bretxa digital. Cada taller consta de 2 mòduls que programarem com un sol taller. Per poder apuntar-se a aquests tallers, cal tenir 60 anys o més, disposar de correu electrònic i portar el DNI el primer dia.

## Imatges per recordar

**Del 13 d'abril al 20 de maig, els dilluns i dimecres, de 12 a 14 h**

Taller per aprendre a capturar i organitzar els records en format digital i millorar l'edició i emmagatzematge de les fotografies digitals.

## Comunica't per la xarxa

**Del 13 d'abril al 20 de maig, els dilluns i dimecres, de 16 a 18 h**

Familiaritzeu-vos amb les eines principals de comunicació *online* i avanceu en l'ús de xarxes socials per connectar-vos amb família i amics.

## Fes tràmits per internet

**Del 14 d'abril al 21 de maig, els dimarts i dijous, de 16 a 18 h**

Amb aquest taller, aprendreu a fer gestions *online* de manera segura i senzilla i podreu aprofundir en l'ús de plataformes digitals per als tràmits quotidians.

# Participació social i voluntariat

## Projectes amb les noves tecnologies

### Impressió 3D

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, 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 fer servir. Aprendrem a dissenyar projectes dimensionats amb un programa informàtic per poder-los imprimir. Per utilitzar aquest programa, es necessiten uns coneixements mínims d'informàtica.

### Aula oberta (amb cita prèvia)

---

**A partir del 7 d'abril, horari per convenir**

En aquest espai sempre hi trobareu voluntaris per resoldre dubtes i repassar la temàtica dels tallers sobre les noves tecnologies. Entre altres coses, us podem ensenyar com funcionen la **Carpeta ciutadana** (per poder consultar, modificar i afegir dades per fer gestions amb les administracions públiques, com ara renovacions de DNI o permís de conduir, Agència Tributària, meses electorals o vot per correu, vehicles en propietat o dades cadastrals dels habitatges, etc.) i **La meva salut** (per consultar l'historial mèdic, buscar especialistes i centres sanitaris, demanar cites o descarregar proves diagnòstiques, entre altres possibilitats).

## **Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa**

### **Converses en francès**

---

**Del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, d'11 a 12 h**

Aquest curs s'adreça a persones que coneixen el francès i volen compartir una estona de conversa per practicar l'idioma.

### **Tertúlies en italià**

---

**Del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, de 10 a 11 h**

Aquest curs s'adreça a persones que coneixen l'italià i volen compartir una estona de conversa per practicar l'idioma.

## **Projectes orientats a compartir coneixements**

### **La història naval espanyola I**

---

**Del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, de 10.30 a 12 h**

Evolució de la riquíssima història naval espanyola del segle XIII al XIX. Combatrem els mites de la Llegenda Negra i n'explicarem els perquès.

## **Projectes orientats a la promoció de la salut**

### **Mobilitat suau**

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 10.30 a 11.30 h**

Treball corporal amb exercicis de mobilitat articular, reforçament muscular, respiració i relaxació. **Intensitat baixa**

### **Condicionament físic**

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, d'11.45 a 12.45 h**

Treball de resistència, força i flexibilitat amb exercicis localitzats a braços, cames, abdomen i glutis. **Intensitat mitjana-alta.**

Material necessari: estoreta.

## Ping-pong

---

**Grup 1: del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 16 a 16.45 h**

**Grup 2: del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 16.45 a 17.30 h**

Taller per aprendre a jugar o perfeccionar el tennis de taula.

## Ball en línia: primers passos

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 18.30 a 19.30 h**

Aprendrem els principals passos del ball en línia i seguirem petites coreografies. Ens mourem a ritme de batxata, rumba, pasdoble, merengue, country, pop... mentre escoltem boniques melodies de tots els temps. Activitat per a principiants.

## Salut i bellesa

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 16.15 a 17.30 h**

Taller pràctic per aprendre a tenir cura de la pell facial de manera saludable. Com s'ha de netejar, com s'ha de nodrir i com i quan cal aplicar-hi cremes i olis per regenerar-la. Com es pot tenir un aspecte saludable i lluminós amb uns tocs de maquillatge. Punts reflexos per equilibrar-ne la salut.

## Psicomotricitat

---

**Del 10 d'abril al 19 de juny, els divendres, de 16.15 a 17.15 h**

Taller adreçat a persones que vulguin treballar i potenciar l'elasticitat, l'equilibri, la lateralitat i la relaxació fent servir el txikung com a eina per aconseguir els objectius.

# Projectes orientats a la creativitat i la participació

## Dibuix i pintura inicial

---

**Del 13 d'abril al 15 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 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 16 a 17.30 h**

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

## Rummikub

---

**Grup 1: del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 17.20 a 19.20 h**

**Grup 2: del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 17.20 a 19.20 h**

Un grup de persones es troben per jugar a aquest interessant joc, amb el qual es treballa l'atenció i la lògica a través de combinacions de números. T'hi apuntes?

## Bijuteria

---

**Del 13 d'abril al 15 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 és a càrrec de les persones que hi assisteixin.

## Bijuteria avançada

---

**Del 13 d'abril al 15 de juny, els dilluns, de 18 a 19.30 h**

Aquest taller s'adreça a persones que ja tenen coneixements pel que fa a crear peces de bijuteria. El material del taller és a càrrec de les persones que hi assisteixin.

## Macroganxet amb drapet

---

**Del 8 d'abril al 17 de juny, els dimecres, de 10.10 a 11.40 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.

## Labor de retalls (*patchwork*)

---

**Del 8 d'abril al 17 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.

## Punt de creu

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 10.10 a 11.40 h**

En aquest taller farem una iniciació a aquesta tècnica tradicional i la perfeccionarem. El material del taller és a càrrec de les persones que hi assisteixin.

## Costura bàsica

---

**Del 9 d'abril al 18 de juny, els dijous, de 16 a 17.30 h**

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

## Taller d'havaneres

---

**Del 7 d'abril al 16 de juny, els dimarts, de 12 a 13.30 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.

# Formació i desenvolupament del voluntariat

## Participació i habilitats socials

---

Si us interessa participar en projectes de voluntariat, apun-teu-vos perquè ens posem en contacte amb vosaltres a fi que ens expliqueu què us agradaria fer i com hi podeu participar.



# 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:

## Teixint escenes: diàlegs entre generacions

Un grup d'alumnes de l'IES Salvador Espriu de Salt destinen unes hores de l'assignatura de teatre a fer una acció comunitària. En aquest projecte, en col·laboració amb voluntaris i la dinamitzadora del taller El Musical de l'Espai Fundació "la Caixa" Girona, els alumnes ajudaran en el muntatge del guió, l'arranjament de les cançons, el treball corporal i aspectes tècnics de llums i so, i participaran com a actrius i actors en el musical. Presentaran el resultat a l'auditori de l'Espai Fundació "la Caixa" i al centre El Canal de Salt.

## Tennis de taula contra la malaltia de Parkinson

L'Associació Gironina de Parkinson assisteix cada setmana a l'Espai Fundació "la Caixa" a practicar el tennis de taula per pal·liar els efectes de la malaltia.

## Imagimakers: millorant vides

---

Els usuaris de l'Espai Fundació "la Caixa", conjuntament amb un professional i diferents usuaris de MIFAS, el Centre d'Educació Especial Palau i el CAE, 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 les diferents entitats.

## Com funciona una estació meteorològica?

---

La Fundació "la Caixa" i el FEDAC Sant Narcís treballen en un projecte conjunt que té com a objectiu principal, amb l'ajuda de voluntaris i un expert en el tema, donar a conèixer als alumnes d'ESO i batxillerat nocions bàsiques del funcionament de l'estació meteorològica instal·lada a l'institut. La finalitat és que això doni pas a treballar temes relacionats amb la meteorologia actual del nostre territori (canvi climàtic, dana...).

## Sempre Acompanyats. Programa d'atenció a gent gran 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 s'hi compromet. 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.

## 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.

## Consorci Sant Gregori - Centre Joan Riu i Escola 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, cinema, visites culturals, festes tradicionals...

L'últim projecte que s'ha iniciat és **Passejades amb sentit**, en què persones voluntàries van a les instal·lacions del Consorci per donar suport i facilitar la sortida dels residents als diversos espais naturals i adaptats de què disposa el centre, com ara l'hort terapèutic, el parc adaptat, un laberint i també d'altres.

## Fundació Elna

---

La Fundació Elna atén persones amb discapacitat intel·lectual lleu. Amb el projecte **Caminaires**, aproximadament una vegada al mes, surten amb un grup de 12 persones ateses, acompanyades per un professional, a fer una excursió a prop de Girona. L'objectiu d'aquesta fundació és iniciar el camí cap a una vida amb la màxima autonomia personal possible. Persones voluntàries de l'Espai Fundació "la Caixa" Girona els acompanyen en aquestes sortides.

# Tallers *online*

A banda de les activitats presencials, us oferim cursos *online* que podeu fer amb l'ordinador de casa o els ordinadors del centre.

Hi podeu accedir mitjançant aquest enllaç:

<https://fundacionlacaixa.org/ca/gent-gran-tallers-autoformacio>

Si teniu dificultats per accedir a les activitats *online*, recordeu que podeu demanar cita prèvia a la recepció del centre per a l'aula oberta dels divendres, de 10 a 11.30 h.

*Sense inscripció prèvia.*



# Tallers *online*

## En forma!

---

**Durada estimada del curs *online*: 21 min**

És un taller de promoció de la salut mitjançant exercicis, orientat a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran.

## En forma! 2

---

**Durada estimada del curs *online*: 15 min**

El taller es focalitza a treballar l'estabilitat de la zona lumbar i pelviana mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específics per a gent gran.

*Important: és una continuació del taller En forma! 1 i en complementa els exercicis.*

## Entrena't

---

**Durada estimada del curs: 55 min**

Taller dissenyat amb l'objectiu de prevenir la fragilitat i contribuir al manteniment de l'autonomia per mitjà d'exercicis que mobilitzen totes les articulacions del cos.

## Alimenta el teu benestar I

---

**Durada estimada del curs *online*: 28 min**

A través d'aquest taller, es promociónen hàbits saludables de nutrició que poden ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran. El taller, que combina els formats en PowerPoint i en vídeo, proporciona consells útils de conservació, dieta i estalvi en la compra diària.

## Alimenta el teu benestar II

---

### **Durada estimada del curs *online*: 18 min**

En aquest taller es donen a conèixer les intoleràncies alimentàries i les interaccions principals entre fàrmacs i aliments. També s'ofereixen recomanacions per menjar bé sense haver de cuinar.

*Important: per fer aquest taller es recomana haver cursat abans Alimenta el teu benestar I.*

## Despertar amb un somriure

---

### **Durada estimada del curs *online*: 13 min**

Els experts apunten que dormir bé és un factor clau en la salut i el benestar. En aquest taller es transmeten els coneixements necessaris per millorar les circumstàncies que afavoreixen el son i la seva adaptació als diferents moments vitals. El taller s'inicia amb un test, té format infogràfic i incorpora proves interactives d'aprofitament del curs.

## Zoom

---

### **Durada estimada del curs *online*: 21 min**

Guia en format vídeo per instal·lar i fer servir la plataforma de videoconferències Zoom, amb la qual es pot interactuar i mantenir reunions en línia amb desenes de persones.

## WhatsApp

---

### **Durada estimada del curs *online*: 10 min**

L'eina de comunicació *online* més estesa ara mateix és WhatsApp. L'aplicació es fa servir a través del dispositiu mòbil i connecta de manera senzilla i intuïtiva amb els contactes de l'agenda del mòbil. A través d'aquest taller en format vídeo, es facilita l'entrada en aquest programa de missatgeria instantània, com també els principals elements de comunicació i seguretat que té.

## Espai Fundació "la Caixa" Girona

### Horaris del centre

De dilluns a divendres:

Matins, de 10 a 14 h; tardes, de 16 a 20 h

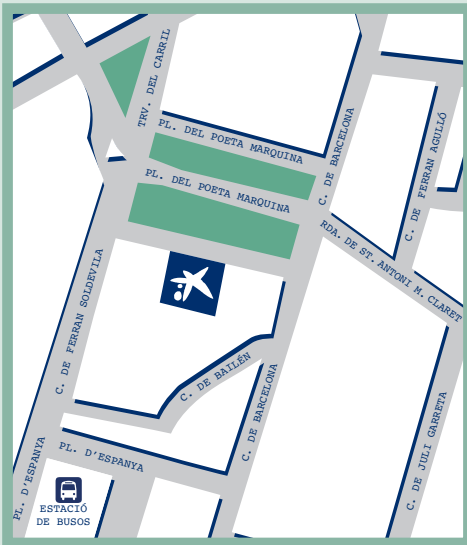
### Servei d'Informació Fundació "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De dilluns a divendres, de 9 a 17 h

[info@contact.fundaciolacaixa.org](mailto:info@contact.fundaciolacaixa.org)

[www.fundaciolacaixa.org](http://www.fundaciolacaixa.org)



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

Programa de  
Gent Gran