

Agenda d'activitats

Espai Fundació "la Caixa"
Girona

NOU
Servei
d'Orientació
Personal



TOT UN MÓN
PER EXPLORAR,
CREAR I CRÉIXER

GENER-ABRIL
2024

Programa de
Gent Gran

Índex

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

Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

Body balance 5

Hipopressius inicials..... 5

Hipopressius avançats..... 6

Tècniques de relaxació 6

Body calm 6

Ballem, ballem..... 6

Gimnàstica adaptada 7

loga *flow* 7

Tonificació *soft* 7

En forma! 8

En forma! 2 8

Risoteràpia 8

Cuidem el cos..... 8

Memòria: compensem dèficits... 9

Vestir i benestar..... 9

Crea pas a pas una nutrició conscient 9

Foment del desenvolupament personal

Viure com jo vull.....10

Formació

Astronomia i astrofísica11

Instruments de pel·lícula11

Cuina d'hivern11

Iniciació als escacs..... 12

Readers, lectures en anglès..... 12

Anglès nivell mitjà 12

Amics Lectors..... 12

Tecnologia a la carta 12

Creativitat i reflexió

Creació de pòdcasts..... 13

Manualitats. Reciclatge de fusta i altres materials 13

Manualitats. Reciclatge de cartró, plàstic i roba 13

Escriptura creativa 13

Iniciació a la conservació i la restauració 14

Cant coral..... 14

Tardes de música..... 15

Cinefòrum..... 16

Col·loquis temàtics..... 17

Millora de les competències digitals

Iniciació a la informàtica 18

WhatsApp i xarxes socials..... 18

Participació social i voluntariat.....19

Projectes amb les noves tecnologies

- Fotografia amb mòbil 19
- Impressió 3D19
- Aula oberta (amb cita prèvia) ... 20

Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa

- Iniciació al francès..... 20
- Ciao!* Iniciació a l'italià..... 20

Projectes orientats a compartir coneixements

- Ping-pong 21
- Psicomotricitat 21
- Introducció a l'egiptologia..... 21
- Egiptologia nivell avançat..... 21
- Cultura clàssica romana 21
- Història naval espanyola 22

Projectes orientats a la creativitat i la participació

- Dibuix i pintura inicial..... 22
- Dibuix i pintura avançat..... 22
- Bijuteria 22
- Bijuteria avançada 23
- Macroganxet amb drapet..... 23
- Labor de retalls (*patchwork*)..... 23
- Puntes de coixí 23
- Punt de creu 23
- Costura bàsica..... 24
- Taller d'havaneres..... 24

Formació i desenvolupament del voluntariat

Participació i habilitats socials ... 25

El treball amb la comunitat..... 26

Informació sobre el procés d'inscripció:

Les inscripcions per a aquest trimestre es faran del **8 al 18 de gener**, a través del [web](#) de la Fundació "la Caixa".

Per a la vostra comoditat, hem creat un nou sistema d'inscripcions que requereix que us doneu d'alta com a usuaris per crear un perfil, poder inscriure-us i consultar les activitats.

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 en 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.

NOU Servei d'Orientació Personal

Informa't a la recepció del centre sobre aquest nou servei en el qual una orientadora crearà amb tu un itinerari personalitzat amb propostes que t'ajudaran a donar més sentit al teu temps.





1

Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

Body balance

Grup 1: del 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 10.10 a 11.25 h

Grup 2: del 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 12.45 a 14 h

El *body balance* és un tipus d'entrenament que combina tonificació i pilates, amb la finalitat de treballar la flexibilitat i l'equilibri, enfortir el cos i reduir la sensació d'estrès. **Intensitat mitjana.**

Hipopressius inicials

Grup 1: del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, d'11.30 a 12.45 h

Grup 2: del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, de 12.45 a 14 h

El taller s'adreça a persones que no han practicat exercicis hipopressius anteriorment. La gimnàstica abdominal hipopressiva és l'exercici més eficaç que hi ha per enfortir el sòl pelvià i la musculatura abdominal i reduir el contorn de la cintura i l'abdomen. Aquesta tècnica ajuda a reduir el perímetre de la cintura; a disminuir el mal d'esquena; a solucionar i prevenir incontinències urinàries; a prevenir hèrnies, i a millorar la funció respiratòria, la postura i l'equilibri. Els exercicis es fan a terra. **Intensitat mitjana.**

Hipopressius avançats

Grup 1: del 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, d'11.30 a 12.45 h

Grup 2: del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 17.45 a 19 h

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

Intensitat mitjana.

Tècniques de relaxació

Del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, 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.

Intensitat baixa.

Body calm

Del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 10.10 a 11.25 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

Grup 1: del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, d'11.30 a 12.45 h

Grup 2: del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 12.45 a 14 h

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

Gimnàstica adaptada

Grup 1: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, d'11.30 a 12.45 h

Grup 2: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 12.45 a 14 h

El taller proposa treballar el cos de forma integral, a partir de diferents tècniques que van des de la gimnàstica suau fins a la correcció postural. Exercicis amb cadira. **Intensitat baixa.**

Ioga flow

Grup 1: del 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 16 a 17.15 h

Grup 2: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 10.10 a 11.25 h

Grup 3: del 2 de febrer al 12 d'abril, els divendres, de 12.45 a 14 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

Grup 1: del 2 de febrer al 12 d'abril, els divendres, de 10.10 a 11.25 h

Grup 2: del 2 de febrer al 12 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 pesos, gomes, pilotes i altres materials. **Intensitat baixa.**

En forma!

Del 30 de gener al 22 de març, 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 de la gent gran.

En forma! 2

Del 30 de gener al 22 de març, els dimarts i divendres, de 17.15 a 18.15 h

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.

Risoteràpia

Del 29 de gener al 8 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.

Cuidem el cos

Del 31 de gener al 10 d'abril, 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.**

Memòria: compensem els dèficits

Grup 1: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 10.10 a 11.40 h

Grup 2: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, 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 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.

Vestir i benestar

Del 6 al 27 de febrer, els dimarts, de 10.10 a 11.10 h

Amb una mirada fisioterapèutica i de sostenibilitat, el taller ofereix estratègies per triar les peces de roba i els complements idonis tenint en compte les patologies funcionals i de la pell, l'equilibri, la circulació i la cura personal, com també el concepte de la moda en la gent gran des d'una dimensió emocional.

Crea pas a pas una nutrició conscient

De l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 12.15 a 13.45 h

En aquest taller, aprendrem a interpretar l'etiqueta dels aliments i detectar-hi ràpidament el sucre afegit. Descobrirem esmorzars i berenars originals i idearem el famós plat saludable per evitar consumir ultraprocessats. Millorarem la planificació i organització de l'alimentació per facilitar-nos el dia a dia, estalviar temps i diners i no malbaratar aliments.

2

Foment del desenvolupament personal

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 2 de febrer al 3 de maig, els divendres, de 10.10 a 11.40 h

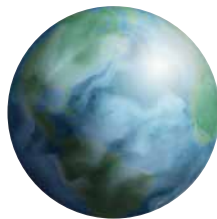
En les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

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



3

Formació



Astronomia i astrofísica

Del 30 de gener al 20 de juny, els dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h

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

Instruments de pel·lícula

Del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, de 16 a 17.30 h

Entrarem en el món fascinant dels instruments musicals a través del cinema. Descobrirem a quin so electrònic es va rendir Hitchcock. Escoltarem una peça de J. S. Bach composta a partir d'un breu tema de Frederic el Gran. Aprendre sobre la tècnica i la capacitat dels instruments i gaudirem de la vinculació que tenen amb el món de les imatges.

Cuina d'hivern

Grup 1: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 16.15 a 17.45 h

Grup 2: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 18 a 19.30 h

Cada setmana elaborarem plats saludables i senzills amb productes de temporada, amb l'objectiu d'adquirir coneixements nutricionals i fomentar bons hàbits alimentaris.

Iniciació als escacs

Del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, de 17.30 a 19 h

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

Readers, lectures en anglès

Del 29 de gener al 8 d'abril, 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 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, d'11.45 a 13.15 h

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

Amics Lectors

Del 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 10.10 a 11.40 h

Amics Lectors és un grup per compartir l'amor per la lectura amb tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre.

Tecnologia a la carta

Del 31 de gener al 10 d'abril, 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 la tecnologia: com puc demanar hora per a alguns serveis?, com puc elaborar un document per portar els comptes de casa? Podeu complementar aquest taller demanant cita prèvia a l'acompanyament que oferim a l'Aula oberta els divendres, a les 10 h, on us ensenyaran a fer servir les aplicacions La meua salut i Carpeta ciutadana.



4

Creativitat i reflexió

Creació de pòdcasts

Del 2 de febrer al 22 de març, els divendres, de 16 a 18 h

El taller ofereix les claus per crear un pòdcast, des de la fase creativa, passant per l'edició i la maquetació, fins a la difusió. Pretén facilitar un recurs tecnològic actual que permeti desenvolupar la creativitat i l'ús de la imaginació.

Manualitats. Reciclatge de fusta i altres materials

Del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 10.10 a 12.10 h

Reutilitzarem objectes de fusta, corda i altres materials per crear nous objectes i donar-hi un nou ús.

Manualitats. Reciclatge de cartró, plàstic i roba

De l'1 de febrer a l'11 d'abril, 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 i a les quals podem donar un nou ús.

Esriptura creativa

Del 31 de gener al 10 d'abril, 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.

Iniciació a la conservació i la restauració

Del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 18 a 20 h

Proposem aprendre els 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.

Cant coral

Del 7 de febrer al 10 d'abril, els dimecres, de 10.30 a 12 h

En aquesta activitat aprendrem a treballar la veu a partir de cançons populars catalanes i d'arreu del món. 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.

5

Tardes de música

A partir del 15 de gener, els dilluns, de 16.30 a 18.30 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.



6

Cinefòrum



A partir del 19 de gener, els divendres, de 16.30 a 18.30 h

Sense inscripció prèvia

El cinefòrum és una activitat d'unes dues hores de durada que s'inicia amb la projecció d'una pel·lícula d'actualitat. Després de veure-la, un moderador anima el públic assistent a comentar-la amb l'objectiu de promoure el debat i l'intercanvi d'opinions tot parlant de l'obra, que s'ha intentat que sigui especialment significativa i que plantegi aspectes de gran interès social.

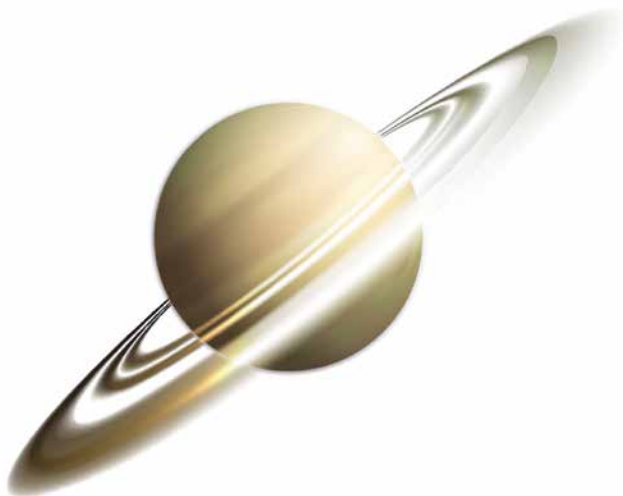
5

Col·loquis temàtics

A partir del 17 de gener, 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.



6

Millora de les competències digitals

Iniciació a la informàtica

Grup 1: del 29 de gener al 18 de març, els dilluns, de 10 a 12 h

Grup 2: del 31 de gener al 20 de març, els dimecres, de 16 a 18 h

S'ensenyen els coneixements bàsics per fer anar l'ordinador, internet i el correu electrònic.

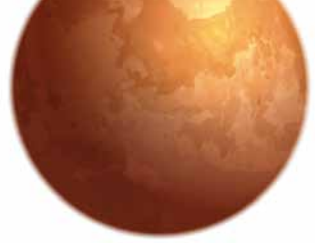
WhatsApp i xarxes socials

Grup 1: del 29 de gener al 18 de març, els dilluns, de 12 a 14 h

Grup 2: del 29 de gener al 18 de març, els dilluns, de 16 a 18 h

Es facilita l'entrada en la missatgeria instantània a través de dispositius mòbils, com també els principals elements de comunicació i seguretat que tenen, 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.





7

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

Fotografia amb mòbil

Grup 1: del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, de 16.15 a 17.45 h

Grup 2: de l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, de 16.15 a 17.45 h

Fotografiar és escriure o dibuixar amb llum. La fotografia és el conjunt de tècniques que convergeixen en l'art de capturar imatges i moments. Aquesta ciència serveix com a mitjà d'expressió, comunicació i art. Cerca sempre expressar i comunicar missatges i documentar moments. Treballarem amb sistema operatiu Android.

Impressió 3D

Del 30 de gener al 9 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 fer servir aquest programa, cal tenir uns coneixements mínims d'informàtica.

Aula oberta (amb cita prèvia)

A partir del 2 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. Com a **novetat**, us podem ensenyar com funciona la **Carpeta ciutadana** (per consultar, modificar o 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

Iniciació al francès

Grup 1: del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 16.10 a 17.10 h

Grup 2: del 2 de febrer al 12 d'abril, els divendres, de 12 a 13 h

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin iniciar-se en aquest idioma i aprendre el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-se entendre.

Ciao! Iniciació a l'italià

De l'1 de gener a l'11 d'abril, els dijous, de 16 a 17 h

De l'1 de gener a l'11 d'abril, els dijous, de 17 a 18 h

Aquest curs s'adreça a persones que vulguin iniciar-se en aquest idioma i aprendre el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-se entendre.

Projectes orientats a compartir coneixements

Ping-pong

Del 30 de gener al 9 d'abril, els dimarts, de 16 a 17.30 h

Taller per aprendre a jugar a tennis de taula o perfeccionar la tècnica.

Psicomotricitat

De l'1 de febrer a l'11 d'abril, els dijous, 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.

Introducció a l'egiptologia

Del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, de 10.10 a 11.40 h

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

Egiptologia nivell avançat

Del 31 de gener al 10 d'abril, els dimecres, d'11.50 a 13.20 h

Les persones que ja coneixen l'antic Egipte podran aprofundir els coneixements que tenen sobre aquesta magnífica cultura.

Cultura clàssica romana

Del 2 de febrer al 12 d'abril, els divendres, de 10.10 a 11.40 h

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

Història naval espanyola

Del 2 de febrer al 12 d'abril, els divendres, de 10.30 a 12 h

La història naval espanyola, al llarg de les diferents èpoques al Mediterrani, l'Atlàntic i el Pacífic, combatent els mites de la Leyenda Negra, i explicant els perquès.

Projectes orientats a la creativitat i la participació

Dibuix i pintura inicial

Del 29 de gener al 8 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 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 16 a 17.30 h

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

Bijuteria

Del 29 de gener al 8 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 és a càrrec de les persones que hi assisteixin.

Bijuteria avançada

Del 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 18 a 19.30 h

Aquest taller s'adreça a persones que ja tenen coneixements en l'elaboració de peces de bijuteria. El material del taller és a càrrec de les persones que hi assisteixin.

Macroganxet amb drapet

Del 31 de gener al 10 d'abril, 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 31 de gener al 10 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.

Puntes de coixí

Del 31 de gener al 10 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.

Punt de creu

De l'1 de febrer a l'11 d'abril, 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

De l'1 de febrer a l'11 d'abril, 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 29 de gener al 8 d'abril, els dilluns, de 10.30 a 12 h

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

6

Formació i desenvolupament del voluntariat

Participació i habilitats socials

Si esteu interessats a participar en projectes de voluntariat, apunteu-vos i ens posarem en contacte amb vosaltres a fi que ens expliqueu què us agradaria fer i com hi podeu participar.





7

El treball amb la comunitat

Són projectes de voluntariat en col·laboració o conveni amb entitats socials de la ciutat i de les comarques gironines. Amb la vocació de ser un espai obert a la ciutadania i amb la ferma voluntat de ser útils socialment, l'Espai Fundació "la Caixa" a Girona ha iniciat projectes i activitats amb diverses entitats, que relacionem a continuació:

Impressió 3D: millorant vides

Els usuaris de l'Espai Fundació "la Caixa", conjuntament amb un professional de BJ-Adaptaciones (impressora 3D) 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 MIFAS.

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 gent gran voluntària col·laboren en un programa pedagògic a l'entorn dels horts escolars.

Descobrim el patrimoni de Girona

Diferents entitats socials de les comarques gironines que treballen amb persones amb discapacitat fan una visita guiada per voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" al monestir de Sant Pere de Galligants (patrimoni cultural de la ciutat de Girona).

TRESC. Recursos per a joves desocupats amb dificultats d'aprenentatge

Els voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" acullen joves d'aquest col·lectiu amb l'objectiu de formar-los i facilitar-los la inserció en la societat.

Sempre Acompanyats. Programa d'atenció a 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.

Centre de Dia Girona

Els voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" dinamitzen una activitat setmanal al Centre de Dia perquè les persones d'aquesta residència gaudeixin d'actes culturals.

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, visites culturals, festes tradicionals...



Fundació "la Caixa"

Espai Fundació "la Caixa" Girona

Horaris del centre

De dilluns a divendres:

Matins, de 10 a 14 h

Tardes, de 16 a 20 h

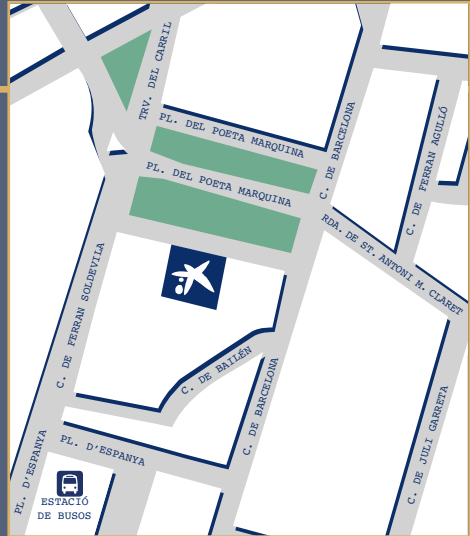
Servei d'Informació Fundació "la Caixa"

Tel.: 900 223 040

De dilluns a divendres,
de 9 a 17 h

info@fundaciolacaixa.org

www.fundaciolacaixa.org



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

Programa de
Gent Gran