

# Agenda d'activitats

Espai Fundació "la Caixa"  
Girona

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



**GENER-MARÇ  
2026**

Programa de  
Gent Gran

# Índex

## TALLERS PRESENCIALS

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

### 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 .....	9
Pilates .....	9
Tonificació <i>soft</i> .....	9
En forma! 1.....	10
En forma! 2 .....	10
Risoteràpia.....	10
Cuidem el cos.....	10
Hipopressius avançats.....	10
Memòria: compensem dèficits .....	11
Pas a pas de l'alimentació conscient .....	11
Compartint emocions.....	11

### Foment del desenvolupament personal

Viure en positiu .....	12
Caixa d'eines personals i socials ..	12

## Formació

Aperitiu musical .....	13
Cuina d'hivern .....	13
Escacs: perfecciona la teva jugada .....	13
<i>Readers</i> , lectures en anglès .....	13
Anglès nivell mitjà.....	13
Amics Lectors .....	14
Mòbil i tauleta .....	14

## Creativitat i reflexió

Jocs i problemes matemàtics .....	15
Canvi climàtic.....	15
Protagonistes en acció. Som actius en la societat actual? .....	15
Escriptura i interpretació periodística.....	15
Escriptura 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 .....	17
Col·loquis temàtics .....	18
Cinefòrum .....	19
Espai de diàleg: converses obertes .....	20



Millora de les  
competències digitals  
Crea, imagina i aprèn amb IA  
(intel·ligència artificial)..... 21

Competències Digitals + 60  
Red.es

Comunica't per la xarxa..... 22  
Imatges per recordar ..... 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*  
Recordaparaules ..... 25  
Converses en francès ..... 25  
Tertúlies en italià ..... 25

*Projectes orientats  
a compartir coneixements*  
Mitologia grega..... 25  
Aprendre del mar: taller de vela.... 26  
La història naval espanyola 2 ..... 26

*Projectes orientats  
a la promoció de la salut*  
Mobilitat suau ..... 26  
Condicionament físic..... 26  
Ping-pong ..... 27

Ball en línia: primers passos ..... 27  
Salut i bellesa ..... 27  
Psicomotricitat ..... 27

*Projectes orientats a la  
creativitat i la participació*  
Dibuix i pintura inicial ..... 28  
Dibuix i pintura avançat..... 28  
Rummikub ..... 28  
Bijuteria..... 28  
Bijuteria avançada..... 29  
Macroganxet amb drapet..... 29  
Labor de retalls (*patchwork*) ..... 29  
Punt de creu ..... 29  
Costura bàsica ..... 29  
Taller d'havaneres ..... 29

Participació i  
habilitats socials ..... 30

El treball amb  
la comunitat..... 31

#### TALLERS ONLINE

En forma! ..... 35  
En forma! 2 ..... 35  
Entrena't ..... 35  
Alimenta el teu benestar I ..... 35  
Alimenta el teu benestar II ..... 36  
Despertar amb un somriure ..... 36  
Zoom..... 36  
Whatsapp ..... 36

Programa de  
Gent Gran

# *Tallers presencials*

## Informació sobre el procés d'inscripció

Les inscripcions per a aquest trimestre es faran del **7 al 18 de gener**, 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 26 de gener al 23 de març, els dilluns, de 12.45 a 14 h**

**Grup 2: del 27 de gener al 24 de març, 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 lumbars, 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 27 de gener al 24 de març, 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 consciència del cos. **Intensitat mitjana.**

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

## Estiraments passius

**Del 26 de gener al 23 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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 29 de gener al 26 de març, els dijous, de 10.10 a 11.25 h**

**Grup 2: del 30 de gener al 27 de març, 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 30 de gener al 27 de març, els divendres, de 12.45 a 14 h**

**Grup 2: del 26 de gener al 23 de març, 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 29 de gener al 26 de març, 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 29 de gener al 26 de març, 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 27 de gener al 24 de març, els dimarts, d'11.30 a 12.45 h**

**Grup 2: del 30 de gener al 27 de març, 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 27 de gener al 20 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.

## En forma! 2

**Del 27 de gener al 20 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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

**Del 28 de gener al 25 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 29 de gener al 26 de març, els dijous, de 10.10 a 11.40 h**

**Grup 2: del 29 de gener al 26 de març, 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

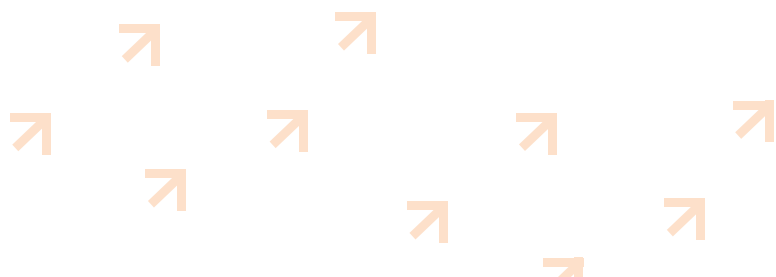
**Del 29 de gener al 26 de març, els dijous, de 12.15 a 13.45 h**

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. I gaudim com mai.

## Compartint emocions

**Del 29 de gener al 26 de març, 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 conviure-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.

## **Viure en positiu**

**Del 6 de febrer al 15 de maig, els divendres, de 10.10 a 11.40 h**

El taller aborda el desenvolupament de la resiliència i la capacitat d'adaptació, així com fortaleces psicològiques com la saviesa, la curiositat, el coratge, la perseverança i el sentit de l'humor. També treballa estratègies per prevenir i gestionar els conflictes i fomenta la capacitat de sentir-se bé en soledat.

## **Caixa d'eines personals i socials**

**Del 26 de gener al 23 de març, els dilluns, de 10.30 a 12 h**

En aquest taller treballarem diferents habilitats socials, com l'empoderament, la comunicació i la resolució de conflictes, amb l'objectiu de fomentar un millor desenvolupament personal per garantir el nostre benestar individual i social.

# Formació

## **Aperitiu musical**

**Del 28 de gener al 25 de març, els dimecres, de 10.10 a 11.40 h**

Instrumentes, 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 d'hivern**

**Grup 1: del 29 de gener al 26 de març, els dijous, de 16.15 a 17.45 h**

**Grup 2: del 29 de gener al 26 de març, els dijous, de 18 a 19.30 h**

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

## **Escacs: perfecciona la teva jugada**

**Del 27 de gener al 24 de març, els dimarts, de 17.30 a 19 h**

Taller de perfeccionament dels escacs per a jugadors ja iniciats.

## **Readers, lectures en anglès**

**Del 26 de gener al 23 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 26 de gener al 23 de març, els dilluns, de 10.10 a 11.40 h**

**Grup 2: del 26 de gener al 23 de març, 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 el llibre.

## Mòbil i tauleta

**Del 28 de gener al 25 de març, 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

## Jocs i problemes matemàtics

**Del 26 de gener al 23 de març, els dilluns, 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 26 de gener al 23 de març, 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 27 de gener al 24 de març, 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 i interpretació periodística

**Del 27 de gener al 24 de març, els dimarts, de 10.10 a 11.40 h**

Aquest taller facilita les claus bàsiques necessàries per aprendre a interpretar els diferents formats de textos periodístics, escrits i audiovisuals, amb la finalitat de poder adoptar un criteri propi d'interpretació, amb una mirada crítica i pràctica, a través del coneixement i l'anàlisi dels diferents gèneres.

## **Esriptura creativa**

**Del 28 de gener al 25 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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 29 de gener al 26 de març, 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 28 de gener al 25 de març, els dimecres, de 18 a 20 h**

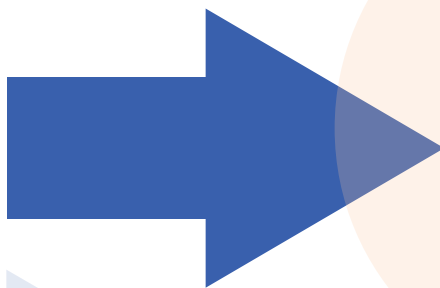
Proposem un aprenentatge dels principis bàsics de la conservació/restauració, que es basen a restituir l'objecte per al seu ús (tenint en compte els límits del que sigui possible) respectant-ne sempre l'essència. Treballarem de manera tradicional, amb tractaments diferents en cada cas i minimitzant al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

# Tardes de música

**A partir del 26 de gener, 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.

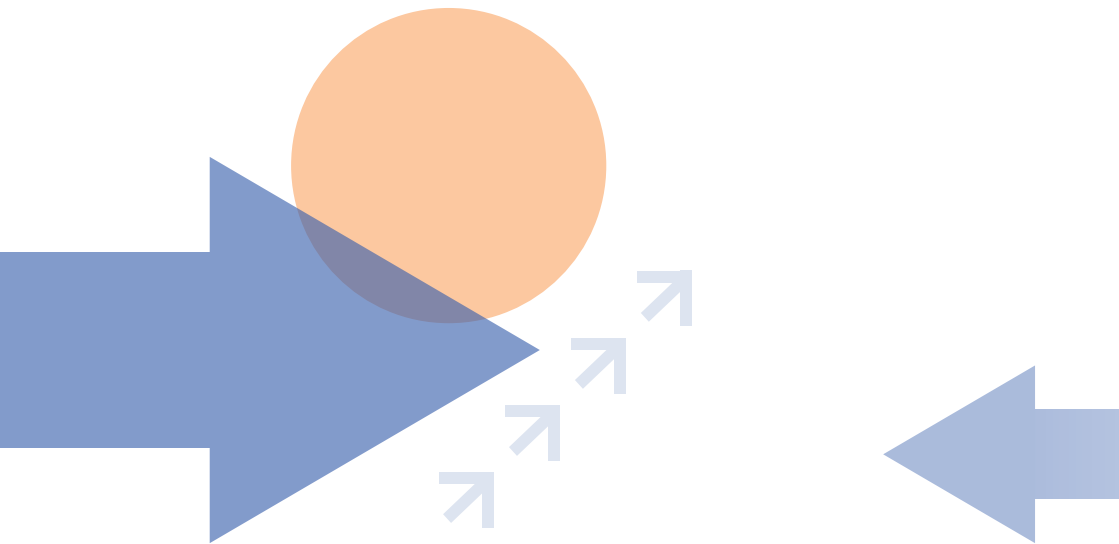


# Col·loquis temàtics

**A partir del 28 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.



# Cinefòrum

**A partir del 23 de gener, els divendres, de 17 a 19 h**

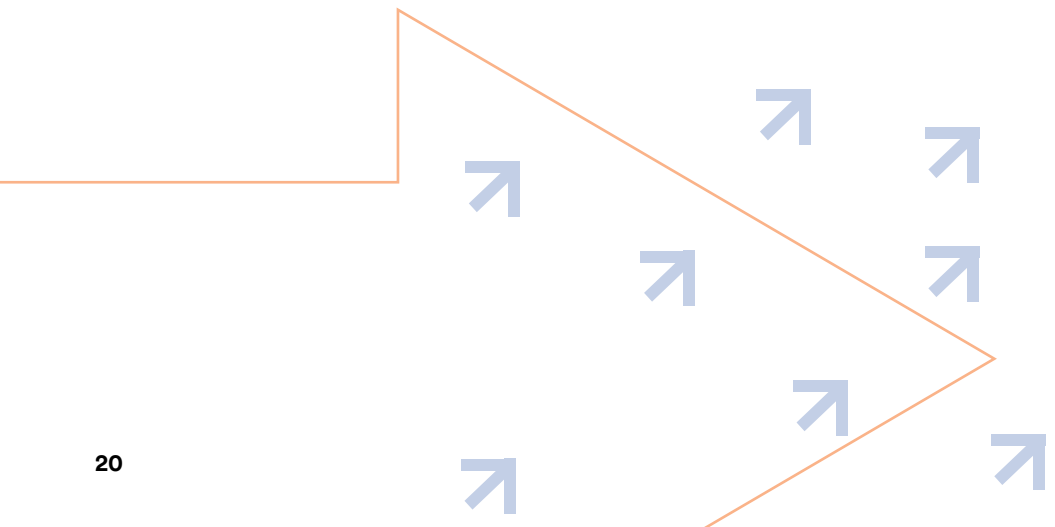
***Sense inscripció prèvia***

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

**A partir del 28 de gener, 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 crear 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.



# Millora de les competències digitals

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

**Del 30 de gener al 27 de març, els divendres, de 16 a 17.15 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 mateix. No calen 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.

## **Comunica't per la xarxa**

**Grup 1: del 26 de gener al 27 d'abril, els dilluns, de 12 a 14 h**

**Grup 2: del 26 de gener al 27 d'abril, els dilluns, 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.

## **Imatges per recordar**

**Grup 1:** del 3 de febrer al 12 de març, els dimarts i dijous, de 16 a 18 h

**Grup 2:** del 3 de febrer al 12 de març, els dimarts i dijous, de 18 a 20 h

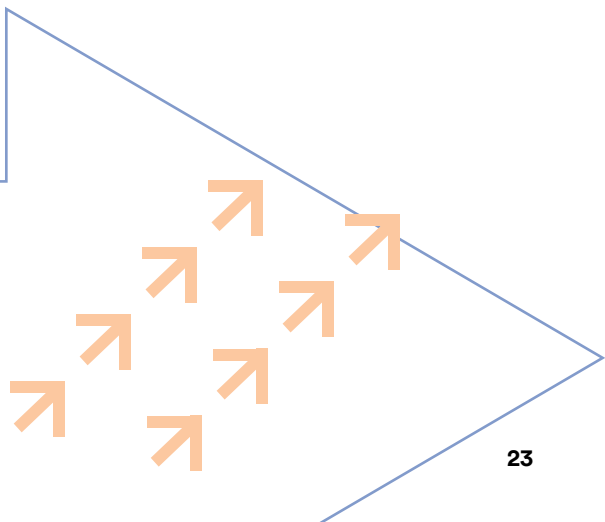
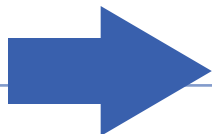
Taller per aprendre a capturar i organitzar els records en format digital i millorar l'edició i emmagatzematge de les fotografies digitals.

## **Fes tràmits per internet**

**Grup 1:** del 28 de gener al 22 d'abril, els dimecres, de 12 a 14 h

**Grup 2:** del 27 de gener al 21 d'abril, els dimarts, de 12 a 14 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 27 de gener al 24 de març, 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 26 de gener, 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*

### **Recordaparaules**

**Del 27 de gener al 24 de març, els dimarts, de 16 a 17.30 h**

Un espai divertit en què jugarem a trobar i recordar paraules oblidades de la infantesa. Les regles del joc? Endevinar un seguit de paraules, tantes com lletres té l'alfabet, en un temps determinat que haurem de gestionar. L'objectiu? Passar-s'ho bé jugant amb els mots.

### **Converses en francès**

**Del 30 de gener al 27 de març, 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 30 de gener al 27 de març, 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*

### **Mitologia grega**

**Del 30 de gener al 27 de març, els divendres, de 10.10 a 11.40 h**

Una aproximació a les creences gregues clàssiques sobre les divinitats, l'origen del món, els fenòmens naturals, etc.

## **Aprendre del mar: taller de vela**

**Del 30 de gener al 30 de març, els divendres, de 12 a 13 h**

Aquest taller té com a objectiu introduir els participants en la navegació amb un veler actual oferint una visió clara i propera d'un àmbit marítim autèntic i ple d'interès. Els continguts presentats estan pensats per facilitar que les primeres sortides al mar es desenvolupin amb seguretat, serenitat i confiança.

## **La història naval espanyola 2**

**Del 30 de gener al 27 de març, els divendres, de 10.30 a 12 h**

La història naval espanyola en els segles XX i XXI, i episodis dels segles del XVI al XIX.

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

### **Mobilitat suau**

**Del 27 de gener al 24 de març, 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 27 de gener al 24 de març, els dimarts, d'11.45 a 12.45 h**

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

Material necessari: estoreta.

## **Ping-pong**

**Grup 1: del 27 de gener al 24 de març, els dimarts, de 16 a 16.45 h**

**Grup 2: del 27 de gener al 24 de març, 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 27 de gener al 24 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 30 de gener al 27 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 26 de gener al 23 de març, els dilluns, de 16 a 17.30 h**

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

## **Rummikub**

**Grup 1: del 28 de gener al 25 de març, els dimecres, de 17.20 a 19.20 h**

**Grup 2: del 29 de gener al 26 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 26 de gener al 23 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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 28 de gener al 25 de març, 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 29 de gener al 26 de març, 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 29 de gener al 26 de març, 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.

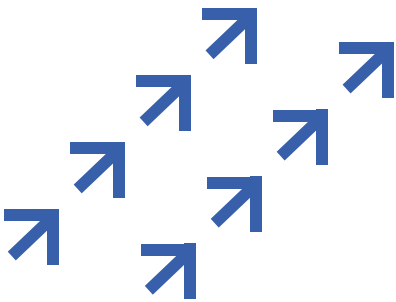
## **Taller d'havaneres**

**Del 27 de gener al 24 de març, 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.

# 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.

## **Escenografies amb història: creant ponts entre generacions**

L'IES Salvador Espriu de Salt inicia un projecte mitjançant el qual els alumnes que necessiten treballar la relació amb la societat fan col·laboracions amb la comunitat per adquirir habilitats de convivència, respecte, compromís i treball en grup, entre d'altres. En aquest cas, treballaran amb voluntaris i una dinamitzadora per dissenyar i construir l'attrezzo i l'escenografia per al taller El Musical de l'Espai Fundació "la Caixa" Girona.

## **Teixint escenes: diàlegs entre generacions**

Un grup d'alumnes de l'IES Salvador Espriu de Salt han de destinar 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.

## **Tennis de taula contra la malaltia de Parkinson**

L'Associació Gironina de Parkinson assisteix cada setmana a l'Espai Fundació "la Caixa" per 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...).

## **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 a aquest repte. 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.

## **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...

# *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://fundaciolacaixa.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 promocionen 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.



**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"

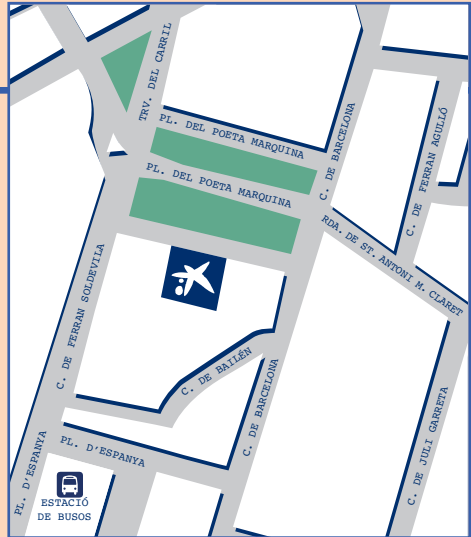
Tel.: 900 223 040

De dilluns a divendres,

de 9 a 17 h

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