Fundació "la Caixa"

Agenda d'activitats

TALLERS I ACTIVITATS QUE ET FARAN BRILLAR

Espai Fundació "la Caixa"
Girona



SETEMBRE-DESEMBRE 2026

Programa de Gent Gran

Índex

Informació sobre el procés d'inscripció 4
Servei d'Orientació Personal 6

TALLERS PRESENCIALS

Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

Tècnica corporal 7
Memòria corporal 8
Estiraments passius 8
Gimnàstica adaptada 9
Cos disponible 9
Cos en moviment 9
Recordem ballant 10
Ioga amb cadira 10
Ioga *flow* 10
Equilibri i estabilitat 11
Pilates 11
Tonificació *soft* 11
En forma! 1 12
En forma! 2 12
Risoteràpia 12
Cuidem el cos 12
Hipopressius avançats 13
Memòria: compensem els dèficits 13
Pas a pas de l'alimentació conscient 13
Compartint emocions 14

Foment del desenvolupament personal

Viure és descobrir-me 15
Edatisme 15

Formació

Dilluns de météo i dimecres de *mito* 16
Aperitiu musical 16
Cuina de tardor 16
Iniciació als escacs 17
Escacs: perfecciona la teva jugada 17
Readers, lectures en anglès 17
Anglès nivell mitjà 17
Amics Lectors 17
Mòbil i tauleta 18

Creativitat i reflexió

Canta! 19
El Musical 19
Creació de pòdcasts 19
Jocs i problemes matemàtics 20
Canvi climàtic 20
Protagonistes en acció. Som actius en la societat actual? 20
Interpretació periodística 21
Escriptura creativa 21
Iniciació a la conservació i la restauració 21

ALTRES ACTIVITATS

Tardes de música 22

Col·loquis temàtics 23

Cinefòrum 24

Espai de diàleg: converses obertes 25

Grup de dol 26

Millora de les competències digitals

Inicia't en la IA: crea, imagina i aprèn 27
Practiquem amb la IA 27
Imatges per recordar 27
Comunica't per la xarxa 28

Fes tràmits per internet 28

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

Impressió 3D 29
Aula oberta 29

Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa

Català inicial 30
Català avançat 30
Iniciació al francès 30
Converses en francès 30
Iniciació a l'italià 31
Tertúlies en italià 31

Projectes orientats a compartir coneixements

Iniciació a la genètica 31
Geografia política i geopolítica del món 31
Cultura clàssica grega 32
Aprendre del mar: taller de vela 32
La història naval espanyola 2 32

Projectes orientats a la promoció de la salut

Entendre el concepte de salut 32
Mobilitat suau 33
Condicionament físic 33
Ping-pong 33
Salut i bellesa 33
Psicomotricitat 34

Projectes orientats a la creativitat i la participació

Manualitats 34
Ball en línia: primers passos 34
Iniciació als balls de saló 34
Dibuix i pintura inicial 35
Dibuix i pintura avançat 35
Rummikub 35
Bijuteria 35
Bijuteria avançada 36
Macroganxet amb drapet 36
Labor de retalls (*patchwork*) 36
Punt de creu 36
Costura bàsica 37
Taller d'havaneres 37

VOLUNTARIAT

El treball amb la comunitat

Pla d'Envelliment Quilòmetre Zero de Salt 39
Coordinadora de Mentoria Social 39
Teixint escenes: diàlegs entre generacions 40
Tennis de taula contra la malaltia de Parkinson 40
Imagimakers: millorant vides 40
Com funciona una estació meteorològica? 40
TRESC. Recursos per a joves desocupats amb dificultats d'aprenentatge 41
Sempre Acompanyats. Programa d'atenció a gent gran en situació de soledat no volguda 41
Consorci Sant Gregori - Centre Joan Riu i Escola Joan Riu 42
Fundació Elna 42

TALLERS *ONLINE*

En forma! 44
En forma! 2 44
Entrena't 44
Alimenta el teu benestar I 44
Alimenta el teu benestar II 45
Despertar amb un somriure 45
Zoom 45
WhatsApp 45

Informació sobre el procés d'inscripció

Les inscripcions per a aquest trimestre es faran del 7 al 16 de setembre, 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://fundacionlacaixa.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.



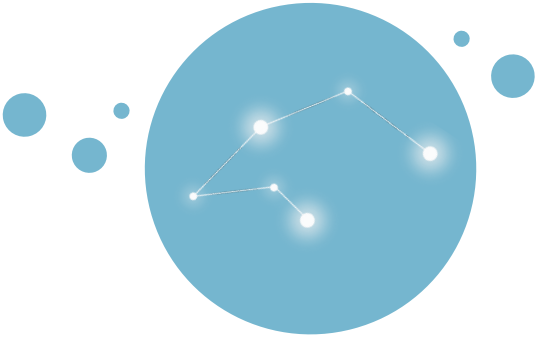
Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

Tècnica corporal

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.

Grup 1: del 28 de setembre al 21 de desembre, els dilluns, de 12.45 a 14 h
Grup 2: del 2 d'octubre a l'11 de desembre, els divendres, d'11.30 a 12.45 h

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



Memòria corporal

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.

Del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 12.45 a 14 h

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

Estiraments passius

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.

Del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, de 10.10 a 11.25 h

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

Gimnàstica adaptada

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.

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, d'11.30 a 12.45 h

Intensitat baixa

Cos disponible

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 10.10 a 11.25 h

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

Cos en moviment

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, d'11.30 a 12.45 h

Material necessari: mitjons antilliscants
Intensitat baixa-mitjana

Recordem ballant

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

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 12.45 a 14 h

Intensitat mitjana

Ioga amb cadira

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.

Grup 1: del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 10.10 a 11.25 h
Grup 2: de l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 10.10 a 11.25 h

Intensitat baixa

Ioga *flow*

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.

Grup 1: del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, d'11.30 a 12.45 h
Grup 2: del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, de 16.10 a 17.25 h

Intensitat mitjana

Equilibri i estabilitat

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.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, d'11.30 a 12.45 h

Material: estoreta
Intensitat baixa

Pilates

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.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 12.45 a 14 h

Material: estoreta
Intensitat mitjana-alta

Tonificació *soft*

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.

Grup 1: del 2 d'octubre a l'11 de desembre,
els divendres, de 10.10 a 11.25 h
Grup 2: del 2 d'octubre a l'11 de desembre,
els divendres, de 12.45 a 14 h

Material: estoreta
Intensitat baixa

En forma! 1

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

Del 29 de setembre al 24 de novembre,
els dimarts i divendres, de 16 a 17 h

En forma! 2

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

Del 29 de setembre al 24 de novembre,
els dimarts i divendres, de 17.15 a 18.15 h

Risoteràpia

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 17.45 a 19.15 h

Cuidem el cos

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 16 a 17.30 h

Intensitat mitjana

Hipopressius avançats

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

Del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, de 17.40 a 18.40 h

Intensitat mitjana

Memòria: compensem els dèficits

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.

Grup 1: de l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 10.10 a 11.40 h
Grup 2: de l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, d'11.50 a 13.20 h

Pas a pas de l'alimentació conscient

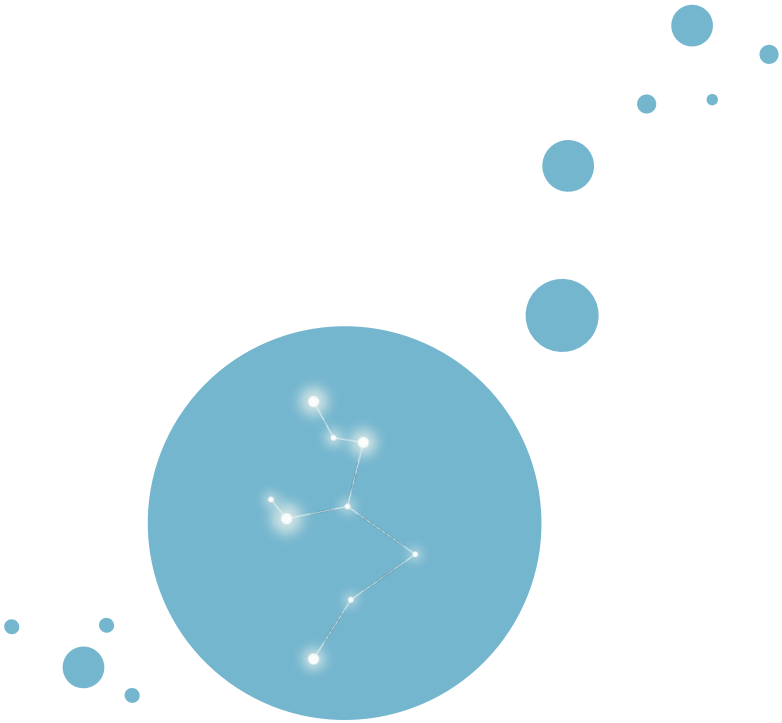
En aquest taller aprendrem a interpretar l'etiqueta dels aliments i detectar ràpidament el sucre afegit. Descobrirem esmorzars i berenars originals i idearem el famós plat saludable per reduir el consum d'ultraprocessats. Millorarem la planificació i l'organització de l'alimentació per facilitar-nos 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.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 12.15 a 13.45 h

Compartint emocions

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.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 10.10 a 12.10 h



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 és descobrir-me

En les sessions del taller es treballa la vulnerabilitat per fomentar el desenvolupament personal; la cura d'un mateix i dels altres; les relacions interpersonals i familiars; la soledat com un element clau de l'autoconeixement, i el compromís amb la pròpia vida.

Del 2 d'octubre al 18 de desembre,
el divendres, de 10.10 a 11.40 h

Edatisme

El taller ofereix eines a la gent gran perquè puguin afrontar situacions d'edatisme i, a més, ser agents actius en l'execució d'accions de sensibilització en l'entorn comunitari. És a dir, el taller permet prendre consciència sobre aquest fenomen i, posteriorment, passar a l'acció. Les sessions, de caire participatiu, combinen activitats i dinàmiques de discussió i reflexió que permeten comprendre millor l'edatisme, identificar-lo en el propi entorn i fins i tot en un mateix (autoedatisme).

Del 23 d'octubre al 20 de novembre,
els divendres, de 12.15 a 13.15 h

Formació

Dilluns de méteo i dimecres de *mito*

El taller es basa de dues temàtiques: els dilluns, meteorologia, i els dimecres, mitologia cosmològica. Pel que fa a la méteo, coneixerem les bases i els secrets de la meteorologia i aprendrem a fer prediccions del temps, a explorar els millors webs i, per descomptat, a descobrir veritats i mentides del canvi climàtic. Pel que fa a la *mito*, parlarem de la creació de la humanitat per uns déus que van arribar de les estrelles amb "carros de foc", relat que es repeteix a totes les cultures.

Del 28 de setembre a març del 2027,
els dilluns, de 12 a 13.30 h
i els dimecres, de 10.10 a 11.40 h

Aperitiu musical

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 10.10 a 11.40 h

Cuina de tardor

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

Grup 1: de l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 16.15 a 17.45 h
Grup 2: de l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 18 a 19.30 h

Iniciació als escacs

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

Del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 16 a 17.30 h

Escacs: perfecciona la teva jugada

Taller de perfeccionament dels escacs per a jugadors ja iniciats.

Del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 17.30 a 19 h

Readers, lectures en anglès

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

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, de 10.10 a 11.40 h

Anglès nivell mitjà

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

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, d'11.45 a 13.15 h

Amics Lectors

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.

Grup 1: del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, de 10.10 a 11.40 h
Grup 2: del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, d'11.50 a 13.20 h

Mòbil i tauleta

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 10.10 a 11.40 h



Creativitat i reflexió

Canta!

Treballarem diferents estils musicals i diferents maneres de treballar la veu. Amb aquest taller, es potenciarà la participació en concerts en espais socials.

Del 29 de setembre al 15 de desembre,
els dimarts, de 12 a 13.30 h

El Musical

Us animeu a formar part d'un projecte que combina música, cançó, ball i diàlegs? Volem que gaudiu d'una experiència creativa única.

Del 29 de setembre al 15 de desembre,
els dimarts, de 12 a 13.30 h

Creació de pòdcasts

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.

Del 2 d'octubre al 27 de novembre,
els divendres, de 10.10 a 12.10 h

Jocs i problemes matemàtics

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?

Grup 1: del 28 de setembre al 14 de desembre, els dilluns, de 10.10 a 11.40 h
Grup 2: del 29 de setembre a l'1 de desembre, els dimarts, de 10.10 a 11.40 h

Canvi climàtic

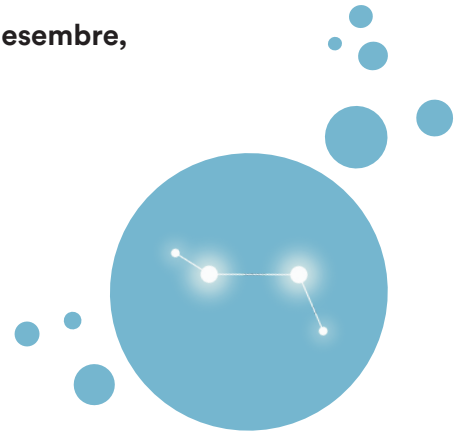
Aquest taller serà un espai de reflexió per tractar la situació climàtica actual posant sobre la taula les evidències, causes i conseqüències del canvi climàtic i plantejant quins compromisos podríem adoptar com a ciutadans de la comunitat per adaptar-nos a la situació.

Del 28 de setembre al 14 de desembre, els dilluns, d'11.50 a 13.20 h

Protagonistes en acció. Som actius en la societat actual?

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.

Del 29 de setembre a l'1 de desembre, els dimarts, d'11.50 a 13.20 h



Interpretació periodística

Facilita claus bàsiques necessàries per aprendre a interpretar els textos periodístics en els seus diferents formats, escrits i audiovisuals, amb la finalitat de poder enfortir un criteri propi d'interpretació mitjançant el coneixement i l'anàlisi dels diferents gèneres en un entorn participatiu i de confiança. A més, amb aquest taller, podreu escriure textos periodístics, i conèixer una cosa tan quotidiana i apassionant com són els mitjans de comunicació, entusiasmar-vos-hi, amb una mirada crítica i pràctica que us ajudi a entendre el missatge.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, d'11.50 a 13.20 h

Escriptura creativa

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 12 a 13.30 h

Iniciació a la conservació i la restauració

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 18 a 20 h

Tardes de música

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.

A partir del 28 de setembre, els dilluns, de 17 a 19 h

Sense inscripció prèvia

Col·loquis temàtics

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.

A partir del 30 de setembre, els dimecres, a les 17 h

Sense inscripció prèvia

Cinefòrum

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.

A partir del 25 de setembre, els divendres, de 17 a 19 h

Sense inscripció prèvia



Espai de diàleg: converses obertes

S'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.

A partir del 30 de setembre, els dimecres, de 10.10 a 11.40 h

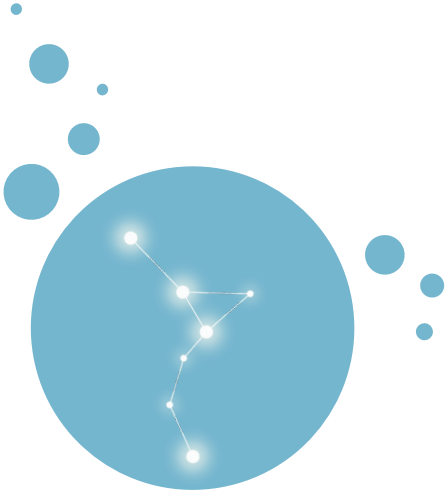
Sense inscripció prèvia



Grup de dol

L'Espai Fundació "la Caixa" acull un grup de dol per a persones que estan acompanyant o han acompanyat persones amb malalties terminals en el procés de final de vida. Si us interessa en participar en aquest grup, podeu contactar amb Clara Fraguell (clara.fraguell@mutuam.com / telf. 616 88 00 32), de l'EAPS Girona.

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



Millora de les competències digitals

Inicia't en la IA: crea, imagina i aprèn

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 calen coneixements previs: només curiositat i ganes d'aprendre com la tecnologia està transformant el món.

Del 2 d'octubre al 18 de desembre,
els divendres, de 16 a 17.15 h

Practiquem amb la IA

Aquest taller s'adreça a persones que prèviament hagin fet el curs Inicia't en la IA. Anirem un pas més enllà i posarem en pràctica els usos més quotidians que pot tenir la IA (organitzar viatges, planificar o decorar espais...).

Del 2 d'octubre al 18 de desembre,
els divendres, de 17.20 a 18.35 h

Imatges per recordar

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

Del 5 d'octubre al 16 de novembre,
els dilluns i dimecres, de 16 a 18 h

Comunica't per la xarxa

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

De l'1 d'octubre al 12 de novembre,
els dimarts i dijous, de 16 a 18 h

Fes tràmits per internet

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.

Del 5 d'octubre al 9 de novembre,
els dilluns i dimecres, de 12 a 14 h

Participació social i voluntariat

Projectes amb les noves tecnologies

Impressió 3D

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.

Del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 10 a 12 h

Aula oberta

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).

A partir del 28 de setembre

Amb cita prèvia

Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa

Català inicial

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

Del 29 de setembre al 15 de juny,
els dimarts, de 10.10 a 11.40 h

Català avançat

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

Del 29 de setembre al 15 de juny,
els dimarts, d'11.50 a 13.20 h

Iniciació al francès

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

Grup 1: del 30 de setembre al 16 de juny,
els dimecres, de 16.10 a 17.10 h
Grup 2: del 29 de setembre al 15 de juny,
els dimarts, de 17.40 a 18.40 h

Converses en francès

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

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre, els divendres, d'11 a 12 h

Iniciació a l'italià

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

De l'1 d'octubre al 14 de juny, els dijous, de 16 a 17 h

Tertúlies en italià

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

Del 2 d'octubre al 18 de juny, els divendres, de 10 a 11 h

Projectes orientats a compartir coneixements

Iniciació a la genètica

Aquest taller s'adreça a persones que no tinguin coneixements de genètica i que vulguin aprendre conceptes senzills que els permetin contestar preguntes del tipus: què és i com és l'ADN? Com es passa de la informació continguda en els gens (fragments d'ADN) a proteïnes funcionals? Com es transmeten els caràcters hereditaris de pares a fills? Què passa si es produeixen errors? L'ambient pot influir en la manifestació o inhibició de determinats gens?

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre,
els divendres, de 12 a 13.15 h

Geografia política i geopolítica del món

Un repàs de la geografia humana del món pel que fa a aspectes com la població, la demografia i les dinàmiques econòmiques en general i, de forma més particular, la geopolítica actual i les relacions internacionals.

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, d'11.15 a 12.45 h

Cultura clàssica grega

Un viatge a l'antiga Grècia per conèixer-ne la cultura, filosofia, art i llegendes més fascinants.

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre,
els divendres, de 10.10 a 11.40 h

Aprendre del mar: taller de vela

Aquest taller té com a objectiu introduir els participants en la navegació amb un veler actual, i oferir una visió clara i propera d'un àmbit marítim autèntic i ple d'interès.

Els continguts del taller estan pensats per facilitar que les primeres sortides al mar es desenvolupin amb seguretat, serenitat i confiança.

De l'1 d'octubre al 17 de desembre, els dijous, de 12 a 13 h

La història naval espanyola 2

La història naval espanyola en els segles xx i xxi, i episodis dels segles del xvi al xix.

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre,
els divendres, de 10.30 a 12 h

Projectes orientats a la promoció de la salut

Entendre el concepte de salut

Entenem la salut pel que fa als paràmetres clínics, les constants vitals i els valors analítics.

Del 29 de setembre al 20 d'octubre,
els dimarts, de 10.10 a 10.40 h

Mobilitat suau

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

Del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Intensitat baixa

Condicionament físic

Treball de resistència, força i flexibilitat amb exercicis localitzats a braços, cames, abdomen i glutis.

Del 29 de setembre a l'1 desembre,
els dimarts, d'11.45 a 12.45 h

Material necessari: estoreta
Intensitat mitjana-alta

Ping-pong

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

Grup 1: del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 16 a 16.45 h
Grup 2: del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 16.45 a 17.30 h

Salut i bellesa

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.

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, de 16.15 a 17.30 h

Psicomotricitat

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.

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre,
els divendres, de 16.15 a 17.15 h

Projectes orientats a la creativitat i la participació

Manualitats

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

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 10.10 a 12.10 h

Ball en línia: primers passos

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.

Del 29 de setembre a l'1 de desembre,
els dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Iniciació als balls de saló

Aprendrem els passos bàsics i el ritme de diferents estils com ara el vals, el tango, el txa-txa-txa, la salsa... en un ambient dinàmic i divertit. No cal experiència prèvia.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 16 a 17.15 h

Dibuix i pintura inicial

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.

Del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, de 17.45 a 19 h

Dibuix i pintura avançat

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

Del 28 de setembre al 21 de desembre,
els dilluns, de 16 a 17.30 h

Rummikub

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. Us hi apunteu?

Grup 1: del 30 de setembre al 9 de desembre,
els dimecres, de 17.20 a 19.20 h
Grup 2: de l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 17.20 a 19.20 h

Bijuteria

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.

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, de 16.15 a 17.45 h

Bijuteria avançada

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.

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
els dilluns, de 18 a 19.30 h

Macroganxet amb drapet

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.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 10.10 a 11.40 h

Labor de retalls (*patchwork*)

Amb diferents retalls de roba es poden fer moltes formes amb les quals es poden crear una infinitat de coses.

Del 30 de setembre al 2 de desembre,
els dimecres, de 16 a 18 h

Punt de creu

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.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 10.10 a 11.40 h

Costura bàsica

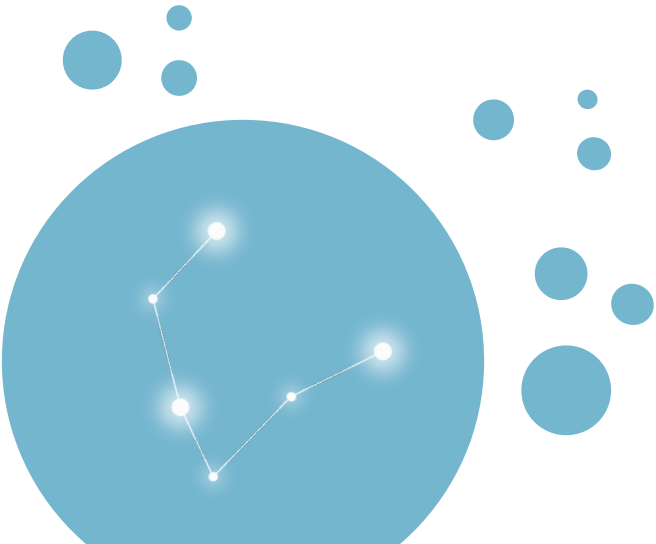
En aquest taller, adreçat a persones que vulguin aprendre nocions bàsiques de costura, cosirem botons, farem vores, arreglarem descosits... Treballarem cosint a mà i a màquina.

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
els dijous, de 16 a 17.30 h

Taller d'havaneres

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

Del 30 de setembre al 16 de desembre,
els dimecres, de 12 a 13.30 h



Formació i desenvolupament del voluntariat

Si us interessa participar en projectes de voluntariat, apunteu-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:

Pla d'Envelliment Quilòmetre Zero de Salt

El Consorci del Benestar Social del Gironès-Salt porta a terme el Pla d'Envelliment Quilòmetre Zero de Salt amb l'objectiu de promoure l'envelliment actiu fomentant, entre d'altres, la participació activa de la gent gran en la comunitat i el foment del treball comunitari. Voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" a Girona participen en accions puntuals segons demanda del Consorci.

Coordinadora de Mentoria Social

La Coordinadora de Mentoria Social és una xarxa estatal d'organitzacions que desenvolupen projectes de mentoria adreçats a persones en situació de vulnerabilitat. La Coordinadora promou la mentoria de qualitat per a la transformació social i la reducció de les desigualtats, i cerca voluntaris per aquest projecte.

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?

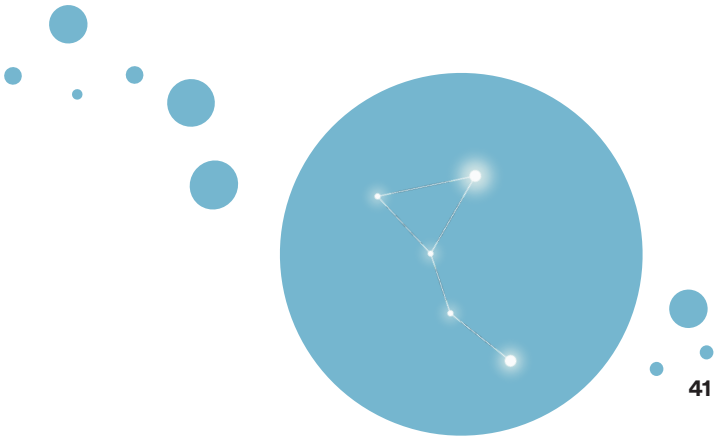
La Fundació "la Caixa" treballa juntament amb altres entitats en un projecte compartit que té com a objectiu principal, amb l'ajuda de voluntaris i un expert en el tema, donar a conèixer nocions bàsiques del funcionament d'una estació meteorològica i altres temes relacionats amb la meteorologia actual del nostre territori (canvi climàtic, dana...).

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

Els voluntaris de l'Espai Fundació "la Caixa" donen suport a joves d'aquest col·lectiu en les activitats que porten a terme al centre. Amb l'objectiu de formar-los i facilitar-los la inserció en la societat, alguns voluntaris imparteixen petits tallers de costura, manteniment de la llar, cuina...

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.



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-hi 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" a 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!

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

Durada estimada del curs *online*: 21 min

En forma! 2

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.

Durada estimada del curs *online*: 15 min

Entrena't

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.

Durada estimada del curs *online*: 55 min

Alimenta el teu benestar I

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.

Durada estimada del curs *online*: 28 min

Alimenta el teu benestar II

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.

Durada estimada del curs *online*: 18 min

Despertar amb un somriure

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.

Durada estimada del curs *online*: 13 min

Zoom

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.

Durada estimada del curs *online*: 21 min

WhatsApp

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.

Durada estimada del curs *online*: 10 min

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