



AGENDA

PROGRAMA
DE GENT GRAN

Gener · juny 2019

EspaiCaixa

Girona



Obra Social "la Caixa"

1. Benestar i salut

Pilates <i>soft</i>	4
<i>Stretching</i> global.	
Estiraments passius	4
Tècniques de relaxació.....	5
Risoteràpia	5
Ballem Broadway	5
Hipopressius	6
Treball motriu	6
Tonificació	6
Gimnàstica adaptada	7
Cuidem el cos	7
- Dolor + vida	7
Alimenta el benestar	8
Memòria: compensem els dèficits	9
En forma!	9
En forma 2!	10

2. Desenvolupament personal i cycle vital: viure bé, sentir-se millor

Viure com jo vull	12
Viure en positiu	12
Bon tracte, els drets de la gent gran	12
Viure és descobrir-me	13

3. Formació

Manualitats	14
L'art de la cistelleria	14
Iniciació als escacs	15
Xocolatíssims	15
Cuina amb alegria.....	15
Introducció a la meteorologia	15
Un viatge pel cosmos	16
Cant coral.....	16
Escriptura creativa.....	16
Cinefòrum	17

4. Informàtica i comunicació

Fes tràmits per internet	18
Comunica't a la xarxa	19
Prepara la teva sortida o desplaçament	19
Imatges per recordar	19

5. Participació social i voluntariat

5.1 Projectes amb les noves tecnologies

Curs d'iniciació teoricopràctica a la fotografia digital amb càmera rèflex	20
Iniciació a l'enregistrament i tractament de vídeos	21

Iniciació a l'edició digital	21	Iniciació al <i>patchwork</i>	26
Impressió 3D	22	<i>Patchwork</i>	27
Aula oberta	22	Costura bàsica	27
5.2 Projectes orientats a promoure la comunicació i la conversa		Punt de creu	27
Anglès de nivell mitjà	22	Taller d'havaneres	27
Tertúlies en francès	23	Grup musical	
Iniciació al català	23	MetDer Band	28
Iniciació al francès	23	Teatre	28
Grans Lectors	23	Dibuix i pintura	28
Amics Lectors	24	Exercitem el cervell	29
5.3 Projectes orientats a compartir coneixements		El jeroglífic com a eina per treballar la memòria	29
Mitologia cosmològica	24	Practiquem el ioga	29
Introducció a la mitologia grega	24	Cuidem el jardí d'EspaiCaixa amb Drissa	30
Introducció a la història de la medicina	25	Videoconcert. Música per escoltar i mirar	30
Introducció a l'egiptologia... ..	25	5.4 Formació i desenvolupament del voluntariat	
Iniciació a la poesia i a la seva lectura	25	Participació i voluntariat	30
Bijuteria	25	Habilitats socials	31
Macroganxet amb drapet	26	5.5 El treball amb la comunitat	31
Puntes de coixí	26	6. Inscripcions	36



Benestar i salut

Pilates soft

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns de 10 a 11.15 h

Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns de 10 a 11.15 h

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

Stretching global. Estiraments passius

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres de 10 a 11.15 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres de 10 a 11.15 h

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

Tècniques de relaxació

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 10 a 11.15 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 10 a 11.15 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. *Intensitat baixa.*

Risoteràpia

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 17.45 a 19.15 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts 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 pretén potenciar el benestar físic i mental de les persones.

Ballem Broadway

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres d'11.15 a 12.30 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres d'11.15 a 12.30 h

Treballarem el cos i la memòria ballant les coreografies dels musicals més coneguts de Broadway. *Intensitat mitjana.*

Hipopressius

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts d'11.15 a 12.30 h
Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts d'11.15 a 12.30 h

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, a millorar la funció respiratòria i a millorar la postura i l'equilibri.

Treball motriu

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous de 10 a 11.15 h
De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous de 10 a 11.15 h

Entrenament de les diferents capacitats motrius per millorar les habilitats, com per exemple l'equilibri, la coordinació, la psicomotricitat fina... *Intensitat baixa-mitjana.*

Tonificació

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns d'11.15 a 12.30 h
Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns d'11.15 a 12.30 h

Treball físic per potenciar i millorar la musculatura amb l'objectiu d'enfortir l'estructura corporal. Utilitzarem peses, gomes, pilotes i altres materials. *Intensitat alta.*

Gimnàstica adaptada

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous d'11.15 a 12.30 h

De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous d'11.15 a 12.30 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. Utilitzarem elements de suport com ara cadires, pilotes de diferents mides, escumes, etc. *Intensitat baixa.*

Cuidem el cos

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 16 a 17.30 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 16 a 17.30 h

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

- Dolor + vida

Del 21 de febrer al 28 de març. Dijous d'11.45 a 13.45 h

El dolor és una qüestió d'edat? És un símptoma o una malaltia? Per què sento dolor? Què puc fer per mitigar-lo? El dolor crònic és un problema de salut que afecta el 15 % de la població adulta espanyola i el 50 % de les persones de més de 65 anys.

Envellir no és fisiològicament dolorós. El que sí que augmenta amb l'edat és la freqüència i la intensitat del dolor associat a la presència de determinades malalties, lesions o canvis biològics que acompanyen el procés d'envellir.

El projecte – Dolor + vida s'adreça a la gent gran que pateix, o no, dolor, però que vol viure de forma activa i agradable, amb la millor qualitat de vida i menys dolor. A través del taller i amb el suport de diferents materials que hem elaborat expressament per a aquesta activitat, els participants seran capaços de comprendre què és el dolor i com els afecta, fer-hi front en diferents situacions, valorar els seus coneixements i aplicar consells útils que els permetran comunicar-se millor amb els professionals de la salut.

Alimenta el benestar

De l'11 d'abril al 30 de maig, dijous d'11.45 a 13.15 h

L'alimentació és un dels pilars fonamentals de la salut. A través d'aquest taller es volen promocionar hàbits saludables que puguin ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran, per prendre consciència de la importància d'una alimentació adequada i adquirir els coneixements necessaris per fer que sigui equilibrada i convenient a les necessitats de cada persona. Es coneixeran, entre altres continguts, què s'entén per hàbit saludable, els nutrients, les funcions de l'organisme, els tipus d'aliments, etc.

Memòria: compensem els dèficits

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous de 10 a 12 h

De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous de 10 a 12 h

L'objectiu principal és ajudar la gent gran a minimitzar les alteracions que poden patir en la vida quotidiana, com a conseqüència de les pèrdues de memòria, i a activar mecanismes d'adaptació a les noves realitats. També es treballaran estratègies encaminades a millorar l'aprenentatge de coses noves.

En forma!

Durada: 16 sessions, d'1 h cada sessió

Del 6 de febrer al 29 de març, dimecres i divendres de 16 a 17 h

Del 10 d'abril al 7 de juny, dimecres i divendres de 16 a 17 h

És un taller de promoció de la salut mitjançant l'exercici físic, orientat a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran. En concret, s'hi treballen el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació per conservar una bona forma física i prevenir les caigudes. Tot això, mitjançant metodologies innovadores com ara Eurythmics, una disciplina desenvolupada per a l'educació musical que, per primera vegada, s'aplica com a exercici per a la gent gran, amb l'objectiu de poder dur a terme activitats amb sentit en la vida diària.

En forma 2!

Durada: 16 sessions, d'1 h cada sessió

Del 6 de febrer al 29 de març, dimecres i divendres de 17 a 18 h

Del 10 d'abril al 7 de juny, dimecres i divendres de 17 a 18 h

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

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

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

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



Desenvolupament personal i cicle vital: viure bé, sentir-se millor



Una de les claus per afrontar l'envelliment és deixar d'entendre aquesta nova etapa de la vida com un període de pèrdues i centrar-se en les oportunitats i fortaleses que pot oferir.

Viure bé, sentir-se millor planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals que pretenen contribuir a:

- / Promoure els valors de dignitat i autonomia durant el procés d'envelliment.
- / Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i el desenvolupament personal.
- / Afavorir la reflexió sobre els objectius amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

Viure com jo vull

Durada: 13 sessions, d'1 h 30 min cada sessió

Del 30 de gener al 24 d'abril, dimecres d'11.45 a 13.15 h

S'aborda la necessitat de prendre consciència i tenir control de la pròpia vida identificant les pròpies motivacions i desitjos, i desenvolupant estratègies i tècniques que permetin reforçar l'autonomia personal.

Viure en positiu

Durada: 13 sessions, d'1 h 30 min cada sessió

Del 31 de gener al 25 d'abril, dijous de 10 a 11.30 h

Aquest taller facilita un espai per reflexionar sobre el benestar emocional i les fortaleses psicològiques (com la perseverança, el coratge, la saviesa i la curiositat) que el possibiliten; igualment, es comparteixen estratègies per abordar situacions de soledat i de prevenció de conflictes.

Bon tracte, els drets de la gent gran

Del 31 de gener al 14 de febrer, dijous d'11.45 a 13.45 h

L'objectiu d'aquest taller és reflexionar de manera compartida sobre els drets de les persones i, en especial, els de la gent gran. Es treballen habilitats com l'empatia, l'escolta activa i l'assertivitat, que faciliten el poder preservar el dret a ser ben tractats i millorar el nostre benestar.

Viure és descobrir-me

Durada: 12 sessions, d'1 h 30 min cada sessió

Del 30 de gener al 17 d'abril, dimecres de 10 a 11.30 h

Es fomentarà la identificació de capacitats i el reconeixement d'estratègies d'adaptació a situacions freqüents de la vida quotidiana. Especialment, s'abordarà com podem afrontar la soledat i el fet de tenir cura de nosaltres mateixos i dels altres. Igualment, també es facilitarà la posada en comú i la reflexió respecte de les actituds que ens permeten superar les dificultats que de vegades s'originen en les relacions personals i familiars.

És convenient haver participat abans, com a mínim, en un dels altres itineraris: **Viure com jo vull** o **Viure en positiu**.





Formació

Manualitats

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous de 10 a 11.30 h

De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous de 10 a 11.30 h

Utilitzarem diferents tècniques per crear objectes de decoració: pintar pedres, decoració de pots i capsos..., objectes que tenim a casa per donar-los un nou ús.

L'art de la cistelleria

De l'1 de febrer al 5 d'abril, divendres de 10 a 12 h

Del 12 d'abril al 21 de juny, divendres de 10 a 12 h

En aquest taller coneixerem la pràctica de fer cistells amb vímet (branques assecades de la planta de la vimetera). L'elaboració de cistells és un ofici artesà i manual, en el qual es necessita destresa i molta paciència.

Iniciació als escacs

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous de 16 a 17.30 h

De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous de 16 a 17.30 h

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

Xocolatíssims

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous de 16 a 18 h

És l'aliment basat en el cacau més conegut i difós al món pel seu particular sabor, textura i coloració. Aprendre a treure el màxim partit a aquestes característiques i, el que és millor, degustar-lo en diferents plats, formes i combinacions.

Cuina amb alegria

De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous de 16 a 18 h

La cuina ens dona moltes satisfaccions, així que s'ha de cuinar amb alegria, no tan sols de caràcter, sinó imprimir-la en cadascun dels plats amb diferents ingredients, espècies, combinació de colors... de tal manera que quan el tastem ens arrenqui un somriure de plaer!

Introducció a la meteorologia

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 10 a 11.30 h

Treballarem els fenòmens meteorològics principals, aprendrem a interpretar la informació d'una estació meteorològica, parlarem del canvi climàtic i les conseqüències que té i, evidentment, de les característiques climàtiques del nostre territori.

Un viatge pel cosmos

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 10 a 11.30 h

Des del *big bang* fins ara. Comprendre l'evolució de l'Univers des del seu naixement, fa uns 14.000 milions d'anys, fins al moment actual.

Cant coral

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 10 a 11.30 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 10 a 11.30 h

En aquesta activitat aprendrem a treballar la veu a partir de cançons populars catalanes i d'arreu del món. Amb aquest taller, es pot potenciar la realització de concerts o intercanvis amb altres corals de centres de gent gran, i també la participació en concerts organitzats al barri o la ciutat.

Esriptura creativa

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres de 12 a 13.30 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres de 12 a 13.30 h

El taller proposa dotar els participants de mecanismes i tècniques per millorar l'expressió escrita i fer-la més creativa. Al mateix temps, s'analitzaran diferents tipus d'escriptura per facilitar-ne la comprensió.

Cinefòrum

No cal inscripció prèvia

A partir del 18 de gener, divendres a les 17 h

El cinefòrum és una activitat d'unes 2 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 d'aquesta obra que s'ha vist prèviament, interessant en especial perquè planteja aspectes d'un gran interès social.





Informàtica i comunicació

NOVETAT! En aquests tallers hem incorporat noves maneres d'aprenentatge per donar-los un vessant més pràctic i lúdic però, sobretot, estan orientats a fer que el seu coneixement sigui útil a la vida quotidiana.

Fes tràmits per internet

Durada: 20 h (2 h a la setmana)

Del 18 de febrer al 21 de març, dilluns i dijous de 16 a 18 h

Del 8 d'abril al 20 de maig, dilluns de 16 a 18 h

En aquest taller es pretén que els participants coneguin i practiquin amb les principals eines que tenen a la seva disposició per fer tràmits quotidians a través de l'ordinador i que poden contribuir a millorar-los la qualitat de vida.

Comunica't a la xarxa

Durada: 24 h (4 h a la setmana)

Del 4 de febrer al 13 de març, dilluns i dimecres de 10 a 12 h

Del 8 d'abril al 29 de maig, dilluns i dimecres de 10 a 12 h

Taller orientat a fer que les persones participants coneguin les principals eines de comunicació en línia d'una manera pràctica i divertida perquè les puguin incorporar al seu dia a dia.

Prepara la teva sortida o desplaçament

Durada: 20 h (2 h a la setmana)

Del 5 de febrer al 9 d'abril, dimarts de 12 a 14 h

Del 23 d'abril al 25 de juny, dimarts de 12 a 14 h

L'objectiu del taller és que els participants coneguin quines eines tenen a la seva disposició per fer un desplaçament de manera autònoma, còmoda i segura.

Imatges per recordar

Durada: 24 h (4 h a la setmana)

Del 4 de febrer al 13 de març, dilluns i dimecres de 12 a 14 h

Del 8 d'abril al 29 de maig, dilluns i dimecres de 12 a 14 h

Les persones participants no tan sols coneixeran com es poden obtenir imatges digitals, sinó també com guardar-les i ordenar-les en un lloc segur, com crear àlbums o presentacions i com compartir-los amb les persones que vulguin.



Participació social i voluntariat

5.1 PROJECTES AMB LES NOVES TECNOLOGIES

Curs d'iniciació teoricopràctica a la fotografia digital amb càmera rèflex

Del 4 de febrer al 18 de març, dilluns d'11.30 a 13 h

Del 8 d'abril al 27 de maig, dilluns d'11.30 a 13 h

En aquest taller aprendreu les bases per fer una bona fotografia digital amb la vostra pròpia càmera.

Cal que porteu la vostra càmera i el manual, que n'hagueu llegit les instruccions i en conegueu el funcionament, i que porteu el cable de connexió a l'ordinador.

Iniciació a l'enregistrament i tractament de vídeos

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 16.15 a 17.45 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 16.15 a 17.45 h

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

Iniciació a l'edició digital

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 18 a 19.30 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 18 a 19.30 h

GIMP és un programa d'edició d'imatges digitals (semblant al Photoshop). El retoc com a eina d'edició s'ha substituït per l'edició digital. Sovint l'edició d'imatges digitals està inclosa dins el procés d'impressió digital. No hem de confondre l'edició d'imatges amb el disseny gràfic. L'objectiu del curs és introduir conceptes com ara formats d'imatge, ajustos de color, to, saturació i contrast, retoc, millora i acabat de les imatges, fotomuntatge...

Impressió 3D

Del 29 de gener al 2 d'abril, dimarts de 10 a 12 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny, dimarts de 10 a 12 h

La impressió 3D és present cada vegada en més àmbits per la precisió i la quantitat de materials que permet utilitzar. Aprenedreu a dissenyar projectes dimensionats amb un programa informàtic per poder-los imprimir. Calen uns mínims coneixements informàtics.

Aula oberta

Inici: febrer. Divendres, de 10 a 11.30 h

Un espai on sempre trobareu voluntaris per resoldre dubtes i repassar la temàtica dels tallers sobre les noves tecnologies.

5.2

PROJECTES ORIENTATS A PROMOURE LA COMUNICACIÓ I LA CONVERSA

Anglès de nivell mitjà

Properes inscripcions, al setembre

Us convidem a participar en un espai per aprendre l'idioma treballant la gramàtica i el vocabulari. El nivell mitjà s'adreça a persones que ja tenen coneixements d'anglès.

Tertúlies en francès

Properes inscripcions, al setembre

Us convidem a participar en un espai de conversa en francès amb altres persones.

Iniciació al català

Properes inscripcions, al setembre

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

Iniciació al francès

Properes inscripcions, al setembre

Us convidem a participar en un espai per aprendre l'idioma mitjançant la gramàtica i la conversa.

Grans Lectors

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns de 12 a 13.30 h

Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns de 12 a 13.30 h

És un taller en què un voluntari dinamitza un grup de tertúlia a l'entorn de la lectura. Aquest curs es llegirà i comentarà *La maledicció dels Palmisano*, de Rafel Nadal.

Amics Lectors

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns de 12 a 13.30 h

Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns de 12 a 13.30 h

És un projecte de voluntariat que pretén mostrar una imatge activa i solidària de la gent gran.

Amics Lectors és un grup per a persones grans que vulguin prendre part activa d'una tertúlia al voltant de la lectura, tot compartint i dinamitzant el grup.

5.3

PROJECTES ORIENTATS A COMPARTIR CONEIXEMENTS

Mitologia cosmològica

De l'1 de febrer al 5 d'abril, divendres d'11.30 a 13 h

Del 12 d'abril al 21 de juny, divendres d'11.30 a 13 h

Tots els mites i religions de la humanitat tenen un origen comú: els déus vinguts de les estrelles.

Introducció a la mitologia grega

De l'1 de febrer al 5 d'abril, divendres de 12 a 13.30 h

Del 12 d'abril al 21 de juny, divendres de 12 a 13.30 h

La funció de la mitologia és la investigació i l'explicació dels mites o els relats referents a les experiències religioses i científiques de la humanitat en èpoques primitives.

Introducció a la història de la medicina

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres de 10 a 11.30 h

Un passeig per la història de la medicina des del començament, passant per diverses èpoques i personatges, i els descobriments més rellevants, fins a l'actualitat.

Introducció a l'egiptologia

Properes inscripcions, al setembre

El taller ens passejarà per la història de l'antic Egipte.

Iniciació a la poesia i a la seva lectura

De l'1 de febrer al 5 d'abril, divendres de 10 a 11 h

Del 12 d'abril al 21 de juny, divendres de 10 a 11 h

El taller està pensat per escriure sentiments mitjançant la composició de poemes i per aprendre a llegir altres autors.

Bijuteria

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns de 16.15 a 18 h

Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns de 16.15 a 18 h

Fer bijuteria ens permet desenvolupar la creativitat que tots tenim dins. Proposem crear a mà objectes senzills i fàcils d'aprendre a fer, i que tenen el valor afegit de ser fruit d'un projecte pensat amb sensibilitat.

Macroganxet amb drapet

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres de 10 a 11.30 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres de 10 a 11.30 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.

Puntes de coixí

Properes inscripcions, al setembre

El taller proposa practicar i perfeccionar les tècniques d'aquest art. Amb aquesta activitat es fomenta el manteniment d'aquesta tradició i es pot col·laborar en exposicions amb altres grups de puntaires.

Iniciació al *patchwork*

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres de 16 a 18 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, 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.

Patchwork

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns de 10 a 12 h

Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns de 10 a 12 h

Per a persones ja coneixedores del món del *patchwork*, per poder compartir i aprendre noves possibilitats amb els retalls de roba.

Costura bàsica

Del 31 de gener al 4 d'abril, dijous de 16 a 17.30 h

De l'11 d'abril al 13 de juny, dijous de 16 a 17.30 h

Per a qui vulgui aprendre els bàsics de la costura, cosir botons, fer vores, descosits... Treballarem cosint a mà i a màquina.

Punt de creu

De l'1 de febrer al 5 d'abril, divendres de 10 a 11.30 h

Del 12 d'abril al 21 de juny, divendres de 10 a 11.30 h

Iniciació i perfeccionament d'aquesta tècnica tradicional.

Taller d'havaneres

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres de 10 a 11 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres de 10 a 11 h

Un grup de voluntaris del grup d'havaneres de l'EspaiCaixa s'ofereixen a compartir els seus coneixements sobre el gènere.

Grup musical MetDer Band

Inici: febrer

Dilluns i dijous, de 10 a 12 h

Un grup de persones es reuneixen per aprendre música i a tocar un instrument.

Teatre

Inici: febrer i abril

***La cuca de llum.* Dilluns i dimecres, de 18 a 20 h**

***Primera fila.* Dijous, de 17 a 20 h**

Un grup de persones grans es reuneixen per desenvolupar el seu interès per la creació artística i la interpretació, per gaudir plegats de la interpretació dels personatges, la vocalització dels textos, la memorització de les obres i prendre part del grup.

Dibuix i pintura

Del 28 de gener a l'1 d'abril, dilluns de 18 a 19.30 h

Del 8 d'abril al 17 de juny, dilluns de 18 a 19.30 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.

Exercitem el cervell

Del 30 de gener al 3 d'abril, dimecres de 16 a 17.30 h

Del 10 d'abril al 19 de juny, dimecres de 16 a 17.30 h

A través del joc es pretén exercitar la memòria passada, la present i la futura, així com la coordinació, la lògica i altres habilitats, per mantenir la memòria activa.

El jeroglífic com a eina per treballar la memòria

Del 4 de febrer al 13 de maig, dilluns de 10 a 11.30 h

Ens divertirem treballant unes imatges que en un principi semblarà que no ens diguin res, però al capdavall hi trobarem sentit i n'esbrinarem els missatges.

Practiquem el ioga

De l'1 de febrer al 5 d'abril, divendres de 12 a 13.30 h

Del 12 d'abril al 21 de juny, divendres de 12 a 13.30 h

Els participants aprendran les tècniques de la pràctica del ioga per carregar-se d'energia i aconseguir un estat físic i mental més sa.

Cuidem el jardí d'EspaiCaixa amb Drissa

Inici: febrer

Conveni de col·laboració amb la Fundació Drissa mitjançant el qual un grup de persones en risc d'exclusió social aprenen un ofici, en aquest cas tenir cura del jardí. Hi voleu col·laborar?

Videoconcert. Música per escoltar i mirar

No cal inscripció prèvia

A partir del 14 de gener, dilluns a les 16.30 h

Uns voluntaris amants de la música volen compartir, amb tothom que també vulgui gaudir d'aquest art, els millors enregistraments musicals del món. L'activitat té com a objectiu la participació de tots els presents per fer un recorregut per la història de la música.

5.4

FORMACIÓ I DESENVOLUPAMENT DEL VOLUNTARIAT

Participació i voluntariat

Primera convocatòria:

28 de gener i 8 d'abril, dilluns de 10.30 a 12 h

L'objectiu és donar a conèixer el voluntariat, l'associacionisme i la participació activa de la gent gran. Si disposeu de temps i teniu interès i inquietuds, aquest és el vostre espai.

Habilitats socials

A partir del 4 de febrer i el 15 d'abril,
dilluns de 10.30 a 12 h (quinzenal)

Es tracta d'una formació orientada a treballar diferents habilitats socials que ens serviran per desenvolupar-nos en el dia a dia i per dur a terme tasques de voluntariat.

5.5

EL TREBALL AMB LA COMUNITAT

Són projectes de voluntariat en col·laboració/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, EspaiCaixa Girona ha iniciat projectes i activitats amb les entitats següents:

Impressió 3D: millorant vides

Les persones usuàries d'EspaiCaixa, conjuntament amb un professional de BJ-Adaptaciones (impresora 3D) i diferents usuaris de MIFAS (persones amb discapacitat física), 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 (impresora 3D, programes de disseny i metodologies innovadores) per cercar les solucions més adients a cadascuna de les necessitats plantejades pels participants de MIFAS.

Fundació Drissa

Entitat que treballa per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen malalties mentals. En el projecte **Club de treball**, voluntaris del centre acompanyen aquest col·lectiu en la cerca de feina, i en un segon projecte, **Taller d'autoconeixement**, els voluntaris col·laboren amb els monitors en la formació d'intel·ligència emocional d'aquest col·lectiu.

Horts a les escoles

Aprofitant els horts de les escoles de Girona, la Fundació Bancària "la Caixa", l'Ajuntament de Girona i la Fundació Drissa de Girona han impulsat el projecte Horts ecològics, en el qual nens, persones amb discapacitat expertes en jardineria i persones grans voluntàries col·laboren en un programa pedagògic a l'entorn dels horts escolars.

Grup de salut d'EspaiCaixa

Professionals de l'àmbit de la salut han format un grup que organitza xerrades sobre diversos temes del sector sanitari adreçades a la gent gran.

Descobrim el patrimoni de Girona

Cada divendres, diferents entitats socials de les comarques gironines que treballen amb persones amb discapacitats fan una visita al patrimoni cultural de la ciutat de Girona, guiats per voluntaris.

Descobrim CaixaForum

Cada divendres, diferents entitats de les comarques gironines que treballen amb persones en risc d'exclusió social fan una visita a l'exposició vigent de CaixaForum, guiats per voluntaris de gent gran.

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

Els voluntaris d'EspaiCaixa acullen joves d'aquest col·lectiu amb l'objectiu de formar-los i inserir-los a la societat.

Hospital Josep Trueta

Els voluntaris mantenen l'atenció a la tercera planta de pediatria per fer que els nens gaudeixin d'una estona lúdica mentre estan ingressats i no perdin la possibilitat de continuar els estudis.

Biblioarreu. Biblioteca de la Generalitat de Catalunya a l'Hospital Josep Trueta

La biblioteca vol arribar a totes les persones hospitalitzades que vulguin gaudir de la lectura. En aquest projecte intervenen voluntaris de gent gran i de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa".

Sempre acompanyats. Programa d'atenció a gent gran en situació de soledat no volguda

En col·laboració amb la Creu Roja, es vol crear un model d'intervenció comunitària per abordar la soledat no volguda en la gent gran, amb la finalitat de pal·liar les causes i les conseqüències negatives que té en la salut de les persones i la societat en general. Se sumen al programa els Amics de la Gent Gran, amb una gran experiència sobre la problemàtica de la soledat no desitjada.

Centre de dia Girona

Els voluntaris d'EspaiCaixa dinamitzen una activitat setmanal al centre de dia perquè les persones que estan en aquesta residència gaudeixin d'actes culturals.

Consorti Sant Gregori – Centre Joan Riu

Periòdicament, els voluntaris d'EspaiCaixa col·laboren amb el Centre Joan Riu en diverses activitats, dins i fora del centre, per tal que els nens i els joves gaudeixin de la música, visites culturals, festes tradicionals...

Música i arts escèniques per a tothom

Els voluntaris d'EspaiCaixa apropen la música (orquestra, havaneres, cant coral) i les arts escèniques (companyies de teatre) a les residències i entitats perquè tots els seus usuaris en puguin gaudir.





Inscripcions

Informació sobre el procés d'inscripció:

Quan m'hi puc inscriure?

Dates d'inscripció:

Del 9 al 16 de gener

Del 20 al 27 de març

En quin horari m'hi puc inscriure?

L'horari d'inscripció és de 10.30 a 13 h i de 16.30 a 18 h.

A quantes activitats em puc inscriure?

A un màxim de 6 activitats, sempre que no es triïn més de 2 activitats de cada bloc (el bloc Participació social i voluntariat va a part i no té límit).

Quins són els diferents blocs?

Els blocs en què s'agrupen les activitats són:

- / Benestar i salut
- / Desenvolupament personal i cicle vital:
Viure bé, sentir-se millor
- / Formació
- / Informàtica i comunicació
- / Participació social i voluntariat (no hi ha límit d'inscripció)

Com s'assignen les places a les activitats?

Les places a les activitats s'assignen per SORTEIG.

L'ordre d'inscripció no té validesa a l'hora d'assignar les places.

La preinscripció a una sola activitat no és garantia d'obtenir-ne la plaça.

Quan i com sabré si m'ha estat assignada plaça a les activitats on m'he inscrit?

La publicació de les places assignades es farà a partir del 23 de gener i del 3 d'abril a EspaiCaixa.

Davant l'increment d'activitats i d'usuaris volem fer les consideracions següents:

- / Demanem el màxim compromís per assistir a totes les sessions de les activitats assignades. Les persones amb 2 faltes sense justificar perdran el dret de plaça.
- / El centre té la missió de prioritzar les persones que no han cursat dins el mateix any una activitat o a qui no s'hagi assignat cap plaça.
- / El gran nombre d'activitats que es duen a terme pot provocar ocasionalment el canvi d'aula o d'horari. Us en demanem disculpes per endavant.



Programa de
gent gran

EspaiCaixa
Girona

EspaiCaixa

Girona



ESPAICAIXA GIRONA

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

HORARI

De dilluns a divendres:
Matins, de 10 a 14 h
Tardes, de 16 a 20 h

SERVEI D'INFORMACIÓ OBRA SOCIAL

"LA CAIXA"

900 22 30 40

De dilluns a diumenge,
de 9 a 20 h

www.obrasociallacaixa.org



Fundació Bancària "la Caixa"