



# EL TRAMPOLÍ

Col·labora



Diputació de Girona

Núm. 42



Programa setmanal **“De tu a tu”**  
d’**El Trampolí** a Televisió Costa Brava

Dilluns - 21:30 h · Dimarts - 16:00 h · Dissabte - 15:00 h

## ÍNDEX

Núm. 42  
Juny 2021

- 2 Editorial
- 3 Excursions
- 4 Teatre a Torroella "I Jo què puc fer"
- 6 Renovació de la façana i nova retolació de la botiga de Torroella
- 8 Matins de futbol
- 10 Parada al mercat
- 11 Visita a Can Casadellà
- 12 Passejada amb gossos
- 14 Els nois del trampolí van al gimnàs
- 16 Matins d'esport
- 18 Exposició "Amor incondicional"
- 19 Flors i violes Palafrugell 2022
- 20 Programes "De tu a tu"
- 22 El benefici dels límits

**J**a se sent la primavera a tot arreu, les flors ens indiquen que ja és temps de sortir al carrer, de fer coses fora, de ser més expansius i comunicatius, que el temps d'introuersió, d'estar amb nosaltres mateixos ha arribat a la seva fi, i ara el que toca és quedar amb gent i compartir experiències, riure, jugar, viure.

Aquests últims anys han estat més foscos que mai, ara toca gaudir de la llum del dia i el caliu de les persones, i a El Trampolí això és exactament el que estem visquin ara mateix. Els nois demanen activitats externes, viatjar, gaudir de bona companyia i riure, riure molt i molt.

I els programes, iniciatives i activitats van enfocades a aquests objectius amb els programes de ràdio i televisió que ens apopen a les persones, el teatre que expandeix la consciència i amb el que arribem a la gent. Les exposicions que porten a compartir amb desconeguts l'essència dels nois i noies d'El Trampolí, la revista que arriba a molta gent, gaudir amb els cavalls a l'hípica i un interminable etcètera.

Així mateix, la primavera és renovació, canvis i nous començaments i amb aquest número de la revista comencem una nova etapa, ja que en Ramon, que ens ha estat acompanyant durant tants anys, es jubila; així doncs trobareu aquesta edició un xic diferent.

En aquesta revista podreu descobrir les diferents activitats que s'han estat fent i algunes de les que estem preparant, no totes, perquè necessitaríem moltes més pàgines, així que sabreu d'elles en el proper número que sortirà a l'estiu. Des d'aquí un agraïm a tots i a totes el vostre interès i us desitgem una molt bona primavera, que planteu bones llavors.

Maite,  
Presidenta



# EL TRAMPOLÍ

EL TRAMPOLÍ C/ Masifern, 2 · Tel. 972 64 01 48 LA BISBAL D'EMPORDÀ

[www.eltrampoli.org](http://www.eltrampoli.org) | [info@eltrampoli.org](mailto:info@eltrampoli.org)

EL TRAMPOLÍ



EL RACÓ DEL  
TRAMPOLÍ



# EXCURSIONS

Els caps de setmana organitzem excursions i sortides amb els nois i noies buscant espais per visitar i connectar amb la naturalesa, els encants dels pobles Medievals, la bellesa dels pobles turístics, museus com el de la Pesca a Palamós, únic a la Mediterrània, situat al port pesquer.

**A**anem també a veure partits de futbol a les comarques gironines animant al nostre equip, l'Atlètic Bisbalenc i acabant les jornades fent com de costum el Toc als diferents bars de la Bisbal i rodalies, fent un brindis per tots els membres del Trampolí.

Aquests últims caps de setmana hem visitat Fitor, Corçà, Cruïlles, Celrà, Pals, Peratallada, Palau-Sator, Palafrugell, Platja d'Aro i Palamós.



# TEATRE A TORROELLA

## “I JO QUÈ PUC FER”

**E**l passat 10 d'abril vàrem representar l'espectacle a Torroella “I jo que puc fer”; per nosaltres va estar tota una satisfacció veure que el teatre es va emplenar, que a la gent li va agradar tant que se'ls hi va fer curt, els aplaudiments constants del públic va estar tot un bàlsam. Va assistir inclús públic de Torroella que no ens coneixia i això per nosaltres és molt important perquè arribar a més gent és un dels nostres objectius, i per què? Doncs perquè quanta més gent pugui apreciar les virtuts i capacitats dels nois i noies d'El Trampolí, abans el concepte equivocacat que es té d'aquest col·lectiu quedarà obsolet.

I precisament d'això parla l'espectacle que intenta resoldre la pregunta que es fan els actors i actrius d'El Trampolí quan es pregunten què poden fer. Doncs molt, poden fer molt i molt bé i així es va demostrar. En l'espectacle participaven artistes de diferents disciplines, que solidàriament van dedicar el seu temps i esforç en aquest projecte, músics i ballarins que compartien escenari amb els nois i noies d'El Trampolí...

El pròxim 25 de setembre ho representarem a Palafrugell, us esperem a tots i a totes!





”

VA ESTAR MOLT  
EMOCIONANT I  
SOBRETOT DIVERTIT.



# Bisbal Moton



SEAT



ŠKODA



Volkswagen

# RENOVACIÓ DE LA FAÇANA I LA NOVA RETOLACIÓ DE LA BOTIGA DE TORROELLA

**F**a unes setmanes es varen acabar les feines de renovació de la façana i la nova retolació de la botiga de Torroella. De mica en mica, anem fent petites intervencions per mantenir i millorar la imatge de les nostres botigues solidàries, ja que molta gent coneix el projecte d'El Trampolí gràcies a aquests espais a Barcelona, La Bisbal d'Empordà i Torroella de Montgrí.

El Racó del Trampolí, nom que reben les nostres botigues solidàries, va néixer amb el triple objectiu de ser un aparador obert a la societat per donar-nos a conèixer com a entitat social i explicar quins són els nostres projectes, de ser una font d'ingressos sòlida i constant en

el temps per finançar aquests projectes, i, sobretot, per poder donar feina o ocupació a persones amb discapacitat psíquica.

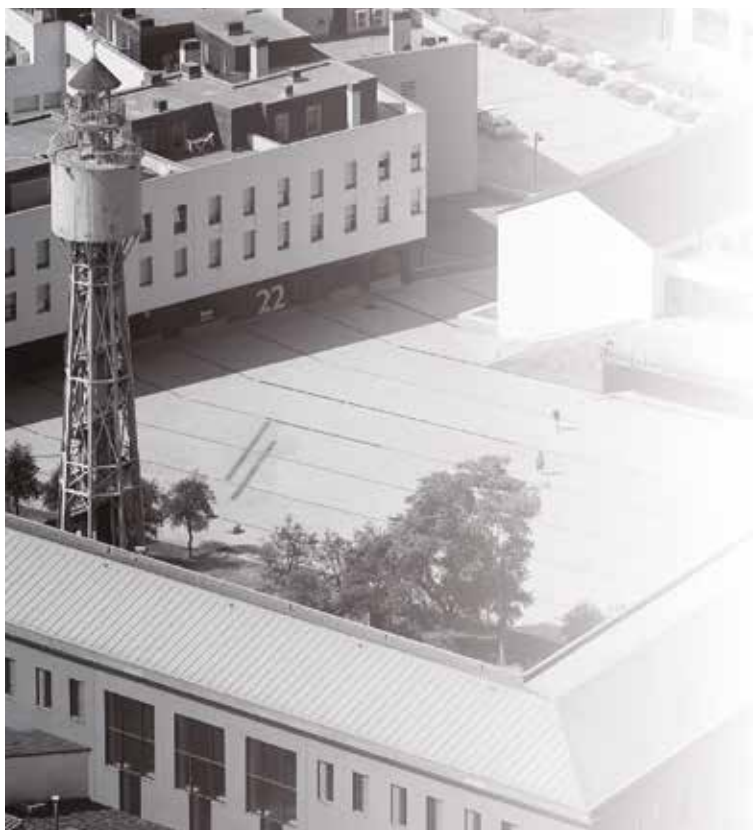
El cert és que estem molt contents perquè podem considerar que els objectius que ens vàrem plantejar a l'inici han estat assolits. Però encara hi ha molta feina a fer, i per fer-la necessitem la teva ajuda.

Com ens pots ajudar? Vine a comprar o a portar coses a les nostres botigues solidàries, fes una aportació econòmica, fes-te voluntari... Aquestes botigues ajuden a finançar els projectes socials d'El Trampolí





# Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya



GESTIÓ INTEGRAL D'OBRES

**GESTIÓ INTEGRAL D'OBRES I SERVEIS, SL.**  
Carrer Ramon Masifern, 8  
17100 LA BISBAL D'EMPORDÀ (GIRONA)  
Tel. 972 642 211  
Fax 972 640 435  
[www.gestiobres.com](http://www.gestiobres.com)  
[GIO@gestiobres.com](mailto:GIO@gestiobres.com)



## MATINS DE FUTBOL

**A**mb els nois cada matí després d'esmorzar marxem cap al camp municipal d'esports de La Bisbal d'Empordà, a fer entrenaments de futbol. Utilitzant material professional de futbol

base, els nois salten tanques, fan jocs de coordinació amb escales, fan xuts a porteria, i fan partits, la qual cosa els transmet molta felicitat i diversió, per fomentar el seu companyerisme i treball en equip, per part a l'estar al camp i veure tot el material professional fa que la seva autoestima evolucioni i cada vegada s'integrin més.

Un dels objectius principals és que els nois aprenguin a seguir unes pautes i normes de joc, i desenvolupin noves habilitats, i millori la seva cooperació i jugar en equip.





# El Trampolí Fundació

Amb la teva quota ens ajudes a tirar endavant els nostres projectes destinats a millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitats psíquiques.

## Formulari

Dades Personals
Nom:
Cognoms:
NIF:
Data naixement:

Dades de Contacte
Adreça:
Codi postal i localitat:
Telèfon:
e-mail:

Dades Bancaries
Entitat:
Número de compte:
Import donació mensual: 10 € 20 € 30 € 40 € 50 € 60 € 70 € 80 € 90 € 100 €
Altres quantitats o periodicitats:

Per a efectuar una donació a la fundació
Número de compte: ES61 2100 0031 2102 0043 6536

Altres dades
Tens algun familiar amb discapacitat psíquica?
Com has conegut El Trampolí?

Data i Signatura

**Moltes gràcies per la teva col.laboració!**

El Trampolí (Fundació) - NIF G55081954 - Jofre El Pilós, 10 17100 La Bisbal d'Empordà  
info@eltrampoli.org - Tel 972 640 148 - Registre de Fundacions 17-0057

Las personas físicas pueden deducir de la cuota íntegra de su declaración del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) el resultado de aplicar a la base de la deducción (valor del donativo) la siguiente escala: (1) Por los primeros 150 €: 50%, (2) Por el resto de la donación: 27,5% (sin embargo, si en los dos períodos impositivos inmediatos anteriores hubiere realizado donativos con derecho a deducción en favor de esta misma entidad, por importe igual o superior en cada uno de esos períodos impositivos al del período impositivo anterior, el porcentaje de deducción aplicable a este tramo será del 32,5%). La base de esta deducción no puede exceder del 10% de la base liquidable del contribuyente.

# PARADA AL MERCAT

**C**ada divendres ens podeu trobar a la parada de marcat que tenim ubicada davant de l'Ajuntament de La Bisbal d'Empordà, on podreu trobar diferents productes de la nostra botiga de segona mà fruit de les donacions de particulars i empreses, així com productes solidaris, diferents manualitats realitzades pels nois del Trampolí (clauers, posa testos, camisetes estampades, davantals, posa vasos, arracades, penja-mascaretes, bosses de tela...), productes fets amb molta cura i dedicació. Amb la compra col·laboreu amb la millora de la qualitat de vida dels nois del Trampolí! No us ho perdeu i veniu a donar una ullada!



# VISITA A CAN CASADELLÀ

Vam anar amb els nois de la llar residència a fer una visita a la masia Can Casadellà, a veure el seu entorn natural i els animals.

Els nois van gaudir molt de poder estar i tocar els gossos que tenen, les cabretes, els ocells... El contacte amb la natura i els animals ens va aportar felicitat i calma.

Vam conèixer espais dels nostres voltants que encara no havíem visitat. Va ser una estona agradable i per compartir.



**darólabisbal**  
constructora

**[www.darolabisbal.com](http://www.darolabisbal.com)**

C/ Marquès de Cruilles, 7 17100 LA BISBAL D'EMPORDÀ  
T. 972 64 07 92 F. 972 64 35 98 [info@darolabisbal.com](mailto:info@darolabisbal.com)

# PASSEJADA AMB GOSSOS

Un dia a la setmana els nois i noies del Trampolí van a passejar els gossos a A.P.A Rodamón, associació ubicada a Palafrugell.

És una experiència molt enriquidora per ells, ja que la comunicació entre la persona i l'animal és molt important i fa que els nois se sentin bé.

Un dels beneficis dels animals per a les persones és que promou la confiança i una bona autoestima, pel fet que els gossos motiven als nois a interactuar. Interactuar amb els animals, permet als nois i noies adquirir una millora en les seves habilitats socials com per exemple a uns dels nois que va a passejar-los, passejar a un gos li permet formar un fonament social, adequada al seu aspecte cognitiu. hem de tenir en compte que els animals com els gossos i els cavalls ajuden en aquest procés pel fet que posseeixen emocions, com ara: tristesa o alegria, de les quals també tenim les persones.

Per tant, el contacte amb els animals és fonamental pels nois, ja que aquesta activitat els hi proporciona molts beneficis, i alhora ells ho gaudeixen al màxim!



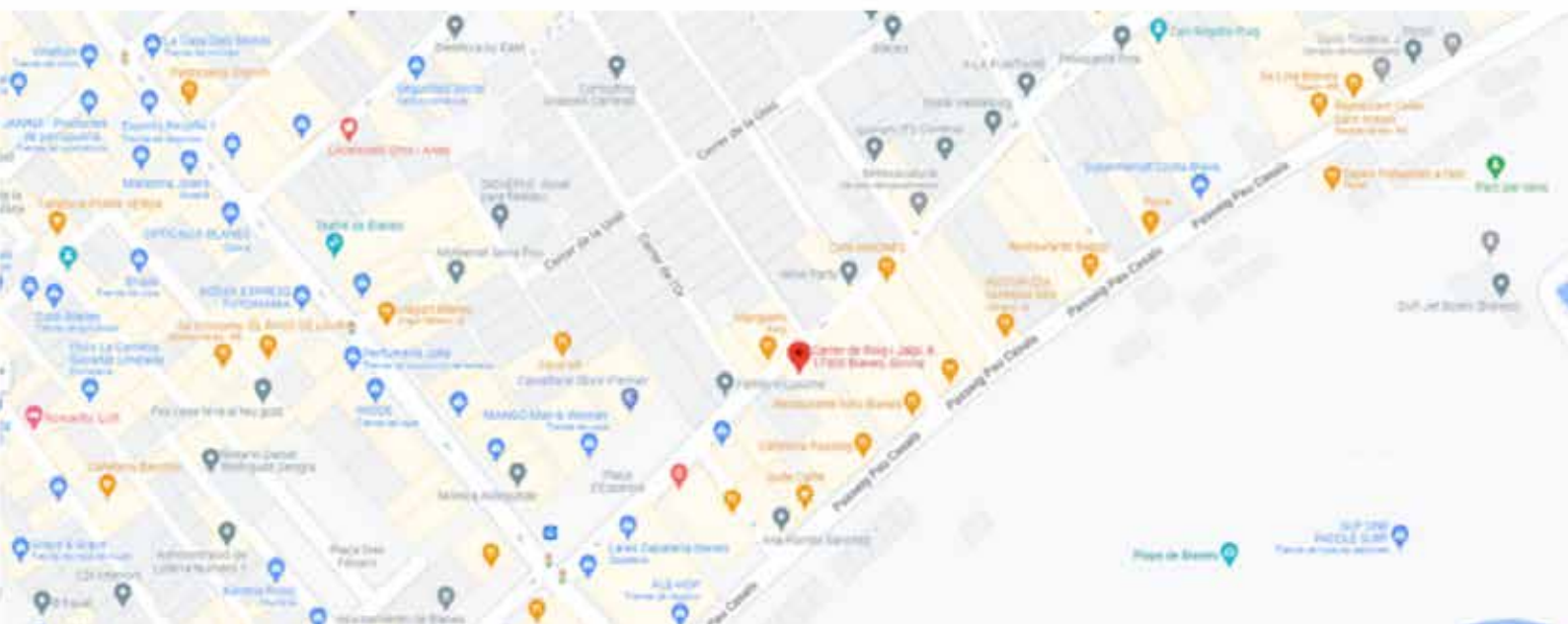


# EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ

**NOVA BOTIGA SOLIDÀRIA  
"EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ"**

**A BLANES - C/ ROIG I JALPÍ, 8**

**OBERTURA: 9 DE JULIOL**



# ELS NOIS DEL TRAMPOLÍ VAN AL GIMNÀS

**E**ls nois i noies del Trampolí des de fa uns mesos van a fer exercici al Gimnàs INDOOR, ubicat a la Bisbal d'Empordà.

Aquesta activitat els hi dóna l'oportunitat de poder relacionar-se amb persones fora del centre i poder fer exercici en el mateix espai que ells.

L'activitat consisteix en el fet que cada setmana hi van dos nois diferents amb un educador i aquest els hi ensenya i els hi explica a utilitzar les màquines del gimnàs.

Pels nois i noies té molts beneficis: L'esport millora la condició física:

- La resistència.
- La velocitat.
- La força.
- La Mobilitat.

L'esport millora la coordinació:

- L'orientació.
- L'equilibri.
- La reacció.
- La percepció.

Prevé les malalties per manca de mobilitat i afavoreix la seguretat i flexibilitat dels nois.

Totes les activitats que es duen a terme des del centre sempre tenen un objectiu i en aquesta activitat els objectius que treballem són:

- Promoure l'autosuperació.
- Millorar l'autoconfiança.
- Promoure l'esport com a estil de vida.
- Establir l'esport com a mitjà d'integració-
- Millorar les qualitats motores.
- Adquirir i perfeccionar la coordinació.

És una activitat que als nois els hi agrada molt i cada cop que van al Gimnàs surten molt satisfets de la bona feina que han fet!!!!





# Bonpreu



FUNDACIÓ PRIVADA  
**ALBERTÍ-FARRERÓ**

Pro persones amb  
discapacitat psíquica

# MATINS D'ESPORT

Cada dijous al matí els nois i noies del trampolí marxem cap al pavelló municipal d'esports de la Bisbal d'Empordà, on realitzem activitats esportives.

**S**empre es comença amb una sèrie d'escalfaments i estiraments, perquè els nois no tinguin risc de fer-se mal. Seguidament, acomplim activitats i jocs, com per exemple: -El joc del mocador -L'aranya -Exercicis amb pilotes de bàsquet. -Sèries d'abdominals. Aquest tipus d'activitats afavoreix bastant als nois, ja que estan mantenint un estil de vida saludable, aprenen els valors de l'esport i a tenir més confiança en ells mateixos. Això fomenta bastant autonomia als nois, a tenir una disciplina clara, i sobretot després de dur a terme aquestes activitats millora la seva autoestima, el treball en grup, i seguir una rutina. Cada matí els nois surten ben alegres del pavelló després d'haver realitzat satisfactòriament aquestes activitats.





**Rotary**  
Club de Girona



---

**PV** **AGÈNCIA  
IMMOBILIÀRIA  
PONT VELL**

C/ Ample, 11 · 17100 La Bisbal d'Empordà · Girona

Tel. 972 64 03 66

Fax 972 64 26 23

[www.pont-vell.com](http://www.pont-vell.com)

e-mail: [info@pont-vell.com](mailto:info@pont-vell.com)

# “AMOR INCONDICIONAL” I XERRADA A L’INSTITUT DE LA BISBAL

**E**l 17 de març vam anar a l’Institut de La Bisbal d’Empordà a veure la nostra exposició de fotos “Amor Incondicional”, en la qual es van exposar un conjunt d’imatges que ensenyen la relació afectiva que estableixen els nois amb els cavalls.

Unes imatges que reflecteixen la gran importància que té acomplir activitats a la natura, així com el vincle amb els animals, ja que el fet de treballar amb aquests éssers a ells els ajuda a obtenir més seguretat, més confiança, potenciar el treball en equip...

La teràpia amb cavalls és una activitat que en particular els hi aporta molta pau i serenitat, i també superació i creixement personal.

Després, ens van preparar una sala en la qual hi havia els alumnes de 1r i 2n del CFGM d’Atenció a la Dependència i allà vam explicar el que significaven les fotos de l’exposició, els nois van explicar què fan en l’activitat d’equinoteràpia, així com vam explicar què era el Trampolí, com va néixer, quines activitats diferents fem...

”

VA SER UNA EXPERIÈNCIA MOLT SATISFACTÒRIA PELS NOIS, JA QUE A ELLS ELS HI ENCANTA COMPARTIR I DETALLAR TOT ALLÒ QUE FAN!



# EXPOSICIÓ “AMB QUALITAT D’ÀNIMA” A FLORS I VIOLES 2022

El passat 29, 30 d’abril i l’1 de maig, vam presentar l’exposició de fotos al festival cultural “Flors i Violes” a la localitat de Palafrugell.



L’exposició amb el nom “Amb Qualitat d’Ànima”, creada per l’Abraham, educador d’El Trampolí i fotògraf, pretenia mostrar l’ànima dels nois i noies d’El Trampolí. ¿Doncs sabeu què? Ho va aconseguir, l’exposició va ser tot un èxit, va rebre moltes visites i ens van transmetre moltes boniques paraules. Els nois i noies del centre juntament amb familiars, educadors, voluntaris i amics van poder anar a visitar-la i els hi va agradar molt el fet de trobar-se fotografiats juntament amb un ambient tan festiu, florit i cultural. El temps ens va respectar moltíssim i això també va fer que gaudíssim molt d’aquests dies. Ens trobarem a la següent exposició perquè no pararem de crear!



# PROGRAMES “DE TU A TU” A RÀDIO PALAFRUGELL I RÀDIO BISBAL

**D**urant aquestes setmanes els nois i noies d'El Trampolí han estat continuant fent el programa de ràdio “De Tu a Tu” a Ràdio Palafrugell i a Ràdio Bisbal entrevistant a diferents cantants, pintores, poetesses, fotògrafs, escriptores, rapers, carrossaires... Ha sigut molt enriquidor per tots: hem conegut gent nova, hem vibrat amb els recitals de poesia i cançons en directe, hem rigut, ens hem emocionat..., però el més important: hem après molt. Hem après a comunicar-nos amb altres eines i recursos que ens ofereix la ràdio. Tot això ho podeu comprovar a la nostra web [www.eltrampoli.org](http://www.eltrampoli.org), on hem creat un apartat de “ràdios” on pengem els programes realitzats a Ràdio Palafrugell i Ràdio Bisbal. Us convidem a visitar-la, ja que, com nosaltres, passareu una bona estona escoltant-los.



# PROGRAMA “DE TU A TU” A TELEVISIÓ COSTA BRAVA

**R**eprenem el programa “De tu a tu” a Televisió Costa Brava!! Programa en el qual els nois i noies d’El Trampolí presenten i fan entrevistes als diferents convidats que hi participen, els fan preguntes sobre la seva trajectòria professional, qüestions sobre la societat, i alguna pregunta sorpresa...

Podeu veure el programa en els següents horaris:

Els dilluns a les 21:30 h

Els dimarts a les 16:00 h

Els dissabtes a les 15:00 h.

Aquests són alguns dels convidats que podreu veure en les pròximes emissions:



*Chakir El Homrani - Exconseller de Treball,  
Afers Socials i Famílies*



*Frederic Gómez Pardo - President Banc  
dels Aliments de Girona*



*Grup musical Major Arcana*



*Isabel Pascual - Periodista*



*Joan Roca - Xef del Celler de Can Roca*



*Josep Garcia - Voluntari d'El Trampolí*



*Pau - logurts Pauet*



*Rotary Club Costa Brava - Pilar Arxé  
Coordinadora de programes d'ajudes  
socials i Rafael Mendieta - Coordinador de  
programes culturals*



*Toni Puigvert - Periodista La Vanguardia*

# EL BENEFICI DELS LIMITS

QUAN UNA PERSONA SE SENT  
SEGURA DE SI MATEIXA, DEIXA  
DE BUSCAR APROVACIÓ A CADA  
PAS QUE FA.

M. MONTESSORI

**H**abitualment relacionem la paraula límit amb una sensació negativa. Sembla que el límit és sinònim de no poder fer alguna cosa. Però en el dia a dia, són marcs de referència que ens ajuden de manera positiva.

Els límits ofereixen un ambient segur i fiable, aporten seguretat en un mateix, ajuden a desenvolupar l'autonomia i l'autoestima positiva, alhora que també ajuden a aprendre a tolerar la frustració. En general aporten seguretat i llibertat.

Per aplicar els límits i que siguin beneficiosos, cal que tots els referents acordin i portin a terme els mateixos límits i que aquests siguin objectius i realistes. També es poden aplicar mitjançant tractes per tal que les dues parts estiguin d'acord. Alhora és important explicar què pot passar si ens saltem els límits, i complir el que s'hagi acordat. Els límits cal explicar-los amb un to de veu seriós i segur, alhora que també sigui acollidor i afable. I sempre, acompanyar-los de reforç positiu.



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"

VOLCANO

GLOBAL MARKETING

Web | Màrqueting | Disseny | Audiovisual | Esdeveniments

Crta. Santa Coloma, 115, Ent B. 17005 (Girona) | 972 223 619 | info@volcanogrup.com | www.volcanogrup.com



EL RACÓ DEL  
**TRAMPOLÍ**

**VOLS COL-LABORAR?**

**FES UN DONATIU A LES NOSTRES  
BOTIGUES SOLIDÀRIES: MOBLES, ROBA,  
ELECTRODOMÈSTICS, JOGUINES, EINES...**

**El Racó del Trampolí - La Bisbal d'Empordà  
C/ L'Aigüeta, 24 · t. 654 99 69 47**

**El Racó del Trampolí - Torroella de Montgrí  
Pl. Espanya, 3 · t. 645 51 72 37**

**El Racó del Trampolí - Barcelona  
C/ Méndez Núñez, 10 Bx Local 2 · t. 656 39 34 68**

**TAMBÉ RECOLLIM MOBLES A DOMICILI!**

# 200 ANYS AMB ELS MUNICIPIS

## L'ajuntament dels ajuntaments

La Diputació de Girona aporta recursos tècnics i econòmics als municipis per al benestar de les persones que viuen a les comarques gironines.



Diputació de Girona



1822-2022