



EL TRAMPOLÍ

Col·labora



Diputació de Girona

Núm. 39



TEATRE

LES VERITABLES MENTIDES

dia 22 de març
a les 18 h

PALAFRUGELL



i també

Programa de ràdio
"DE TU A TU"



EL TRAMPOLÍ

DIJOURS - 11:30
RÀDIO BEGUR 97.7 FM
Programa quinzenal

DIMARTS 16:30 - DIJOURS 20:00
RÀDIO PALAFRUGELL 107.8 FM
Programa setmanal

- 2** Editorial
- 3** Colònies Can Vendrell
- 4** Espai Famílies
- 5** Cuina al pis
- 6** Sortida Exposició
"Mirant-te els ulls"
- 7** Fira de Sant Andreu
- 8** Taller de macramé
- 10** Cap d'Any
- 12** Circ
- 14** Mercat de nadal
a L'Escala
- 17** Tarda de panellets
- 19** Aniversaris

EL TRAMPOLÍ

c/ Masifern, 2
tel.972 64 01 48
LA BISBAL D'EMPORDÀ
www.eltrampoli.org
info@eltrampoli.org
www.facebook.com/el.trampoli

Imprimeix:
DIG&TALprint
tels. 972 64 11 01 - 686 33 07 60
dig_talprint@hotmail.com

Amics i amigues del Trampolí, aquí us entreguem un nou número de la revista, ja som a un nou any, un any que ha començat una mica complicat pel tema del coronavirus i que esperem que vingui el bon temps i se l'emporti ben aviat, a dia d'avui ens estan anul·lant algunes reunions i ens està afectant per tant en l'àmbit indirecte. Al centre hem pres algunes mesures, però continuo pensant que el més important és cuidar-se sempre per tal de gaudir d'un sistema immunològic ben fort. Després de varies anul·lacions que s'estan donant esperem que la representació de teatre prevista pel pròxim dia 22 de Març al teatre municipal de Palafrugell es pugui fer perquè es tracta d'una obra molt divertida i que compleix tots els requisits per passar una molt bona estona, es titula "*Les véritables mentides*" no us la podeu perdre.

Nosaltres no ens deixem influir per la psicosi col·lectiva i continuem amb les nostres activitats amb molta il·lusió i empena, com els programes de ràdio que hem començat de nou a Ràdio Palafrugell i Ràdio Begur. A Ràdio Palafrugell és setmanal i a Ràdio Begur quinzenal. En el proper número de la revista tenim previst entregar-vos un calendari amb els dies d'emissió. El programa de ràdio Palafrugell està liderat per l'Albert, l'Anna i la Cristina i cada setmana els acompanya un noi/ia del centre i radio Begur està liderat per mi mateixa, la Laura, en Josep i en Francisco.

En aquest número de la revista, que us entreguem ara podreu veure l'híper-activitat que varen tenir durant els últims mesos de l'any passat, com la campanya de l'avet, la representació de teatre, la Fira Nadalena de Palamós i moltes coses més. Espero que gaudiu com ho vàrem fer nosaltres portant a terme totes aquestes activitats. Ara a principis del mes de març ja hem engegat activitats pròpies d'aquest temps, com les sortides en bicicleta, les caminades per la platja i les activitats a la casa de Pals

Fa poc vàrem organitzar un dinar familiar al Trampolí, va estar super bé perquè varen participar quasi totes les famílies, esperem que ara que ve el bon temps puguem fer-ho a la casa de Pals. També hem engegat les xerrades amb les famílies cada últim dijous de mes i fins al moment està essent un èxit de participació tot i que encara falten algunes famílies. Aquesta activitat està liderada per la psicòloga de l'entitat la Sílvia amb la que també podeu contar en tot moment quan ho necessiteu i ho faig extensible a tot l'equip.

Una abraçada molt forta i acabo amb una frase que m'encanta:

LO IMPORTANTE NO ES LA VIDA SINO EL CORAJE CON QUE SE VIVE (Yogui Bhajan)

COLÒNIES CAN VENDRELL

El setembre del 2019 els nois del Trampolí van anar de colònies a Can Vendrell. Aquest és una de les masies disseminades que conformen la Vall de la Riera d'Arbúcies, enmig d'un paratge idíl·lic, emmarcada pels massissos del Montseny. Compta amb un entorn i equipaments especialment adequats per a la realització d'estades amb nois/as de totes les edats.

Aquest projecte permet que els nois i noies reforcin alguns aspectes que fan que millori la seva qualitat de vida, al mateix temps que gaudeixen d'un temps d'oci i amistat. També es treballa aspectes socials, culturals i de relació amb l'entorn, així com personals i de desenvolupament maduratiu.

Des del Trampolí busquem activitats que enriqueixin les seves experiències personals i puguin créixer com a persones felices amb tota la seva dignitat.

Els nois i noies van passar uns dies molt lúdics on van poder compartir moltes estones de riures i experiències, estan desitjant que arribi ja el setembre!!!



Col·labora amb El Trampolí: **Dincat i Fundació Sert**

dincat  **Plena
inclusió
Catalunya**



EL TRAMPOLÍ

ESPAI FAMÍLIES

Perquè la família i l'entorn directe de les persones amb discapacitat psíquica són el seu suport i punt de referència, hem creat l'Espai Famílies, amb l'objectiu de treballar tots junts en una mateixa direcció.

Què inclou?



TALLER SETMANAL

Espai adreçat a familiars de persones amb discapacitat psíquica on es realitzaran productes artesans de manera conjunta

Quan? Els dimarts de 17 a 19 hores

Inici: febrer 2020



XERRADA MENSUAL

Xerrades per oferir recursos i eines a les famílies i entorn de les persones amb discapacitat psíquica per millorar la qualitat de vida del dia a dia

Quan? L'últim dijous del mes

Inici: 30 de gener



ENTREVISTA PERSONAL

Trobades personals i individuals amb la psicòloga de l'Entitat, per treballar totes les necessitats, dubtes i situacions que es deriven de la convivència diària

Quan? Els dijous de 16 a 19 hores concertades

Inici: Gener 2020

EL TRAMPOLÍ

972 64 01 48 -
INFO@ELTRAMPOLI.ORG

C/ RAMON MASIFERN, 2
LA BISBAL D'EMPORDÀ

CUINA AL PIS



SORTIDA EXPOSICIÓ "MIRANT-TE ALS ULLS"

El dimarts 31 de desembre al matí, vam anar al claustre de l'Hospital de Torroella de Montgrí a veure l'exposició "*Mirant-te als ulls*".

Una exposició que té com a finalitat apropar a l'espectador la mirada profunda de persones que miren d'ànima a ànima deixant fora condicionaments, prejudicis i diferències pròpies del món físic.

Els nois es posen molt contents al veure les seves pròpies fotos exposades dins el claustre.

Una vegada acabem de veure l'exposició, aprofitem per esmorzar tots junts en el passeig i tot seguit visitar el pessebre de l'Empordà en miniatura dins del museu de la Mediterrània.



FIRA DE SANT ANDREU

El dissabte 1 de desembre de 2019 vam estar visitant la fira de Sant Andreu a Torroella de Montgrí. Els nois van divertir-se molt veient els diferents animals que hi havia exposats a la fira, com cavalls, ovelles, galls d'indi.... També vam estar veient l'exposició de tractors que hi havia al passeig.



Bisbal Moton



SEAT



ŠKODA



HYUNDAI



Volkswagen

TALLER DE MACRAMÉ



El taller de macramé que fem els dimecres és tot un èxit. Tant els nois i noies com jo ens ho passem molt bé. Mica en mica, van millorant i n'hi ha algú que ha dominat algú nus difícil.

A més, sembla que a l'altre gent també li agrada, ja que fins i tot hem venut alguna peça de les que hem fet!



CALÇATS
LLINÀS

Plaça Catalunya, 1
Tel. 972 80 52 91
LLAGOSTERA

C. Alta Riera, 6
Tel. 972 64 32 22
LA BISBAL

C. Sant Joan, 43
Tel. 972 32 13 55
ST. FELIU DE GUÍXOLS
www.sabateriesllinas.com



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

tel. 972 64 03 66
fax 972 64 26 23

web: www.pont-vell.com
e-mail: info@pont-vell.com

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.

CAP D'ANY

Aquest any, hem triat el poble de L'Estartit per acomiadar l'any 2019 i donar la benvinguda al nou any 2020.

Com podeu veure a les imatges que acompanyen aquest text, de menjar no en va faltar, hi havia *bufett* lliure i nosaltres en vam gaudir. Sobretot amb les brotxetes que totes eren bones, les de pollastre, les de gambes i les de verdures, els ous farcits, la carn, les amanides, la sopa de tomata, els musclos, els diferents tipus de formatges... tot ens va agradar molt. Hi havia tanta cosa que ens va faltar gana per provar-ho tot.

Durant el tot el sopar hi havia música en directe. Després de sopar i abans de menjar el raïm vam estar ballant. La gent que hi havia era molt agradable i el personal era genial.

Després van fer un sorteig i repartir regals, en Francisco va ser la mà innocent que va treure els números.

A les 12 com no podia ser d'una altra manera vam menjar el raïm i tot seguit vam sortir a fora a veure els focs artificials per celebrar el naixement del nou any.

Vam tornar a entrar a ballar una mica més i així fer baixar el sopar i començar l'any amb molta alegria.

Us deixo un menú de vida per aquest any. No és meu però el trobo bonic i ple de bons propòsits.

Entrants:

Estimar-se molt a un mateix
Valorar el que tenim
Somriure
Complir les promeses
Ser humil
Estar pendent dels petits detalls

Plat principal:

Escoltar
Mirar amb el cor
Creure en els somnis
Permetre errades

Postres:

Donar gràcies
Humor
Vida sana
Cuidar la terra

Sobretaula:

Divertir-nos sempre
Viure i gaudir del moment





CIRC



El dia de Sant Esteve, vam anar tota una colla a veure el Gran Circ de Nadal de Girona, el circ Fant Asia.

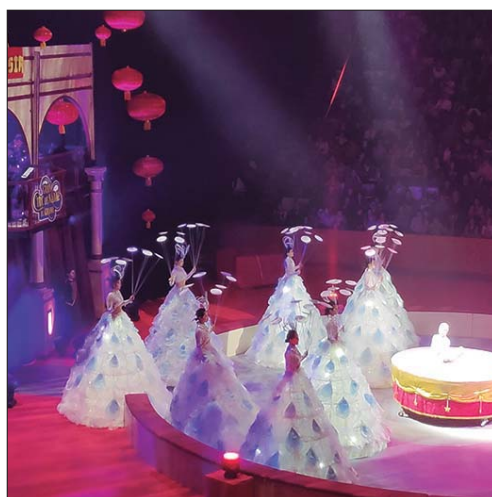
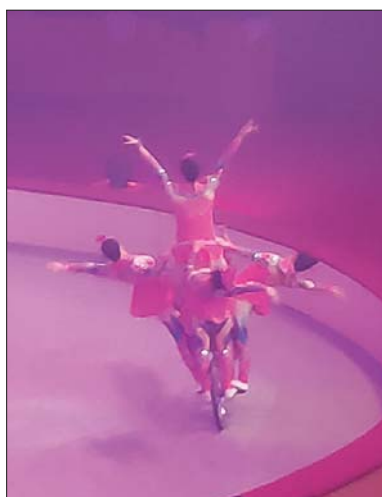
La majoria dels artistes eren de Xina, els pallassos eren de Perú i una noia que era la millor del món fent equilibris sobre una corda en una alçada de almenys 3 metres era de Vietnam.

Tots eren molt bons en la seva especialitat sobretot unes quantes dones que feien de tot, fer voltar objectes amb els peus, fent equilibris i pujades unes sobre d'altres fins a tres, fent meravelles amb les bicicletes, fent pujar una pilota vuit o deu vegades amb els peus i acabar encistellant, amb el diàbolo i un llarg etc. També hi va haver una actuació amb molta colla fent malabars amb els barrets.

Les actuacions van ser molt seguides i ràpides en els canvis fent l'estada molt agradable.

Si teniu la possibilitat d'anar-lo a veure passareu dues horetes ben entretingudes.

Nosaltres vam xalar molt i ja n'hi ha que volen repetir.



el futur un camí plé de projectes...

■ **La Bisbal (Girona)**
Pol. ind. Rissec (Corça)
Tel.: (34) 972 64 06 20
Fax: (34) 972 64 24 51



www.angelmir.com

porbisa@angelmir.com

PORDAMSA®

DESIGN FOR CHEFS

porcelain and glass manufacturers
SINCE 1975



www.garatgeestacio.com

GARATGE RESTACIÓ

Tel. 972 64 02 04 - Fax 972 64 63 32
Pol. Ind. l'Aigüeta - c/ Ramon Serradell Molinas, 21
17100 La Bisbal d'Empordà - Girona
info@garatgeestacio.com



C/ Ramon Serradell Molinas, 21
17100 La Bisbal d'Empordà
Tel. 972 640 204

 facebook.com/costabran
costabran@gmail.com

MERCAT DE NADAL A L'ESCALA

Un dels primers dies que hi havia les llums enceses del mercat de Nadal de l'Escala, vam anar a fer-hi una volta.

Als nois i noies els va agradar molt ja que la decoració i la il·luminació realment eren molt boniques. A més, al ser de les primeres llums nadalenques de l'any els va fer molta il·lusió.

Vam acabar la tarda fent una passejada pels racons i raconets del poble i fent una xocolatada amb els de la penya del Barça.



TERREAL

TERREAL ESPAÑA DE CERÁMICAS, S.A.U.
Ctra C-66, km 17,9, 17120 La Pera, Girona Tel: 972 48 87 00 - Fax: 972 48 91 11
contacto @terreal.es - www.terreal.es



Treballem amb els
municipis per reduir
les desigualtats
socioeconòmiques

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Instagram

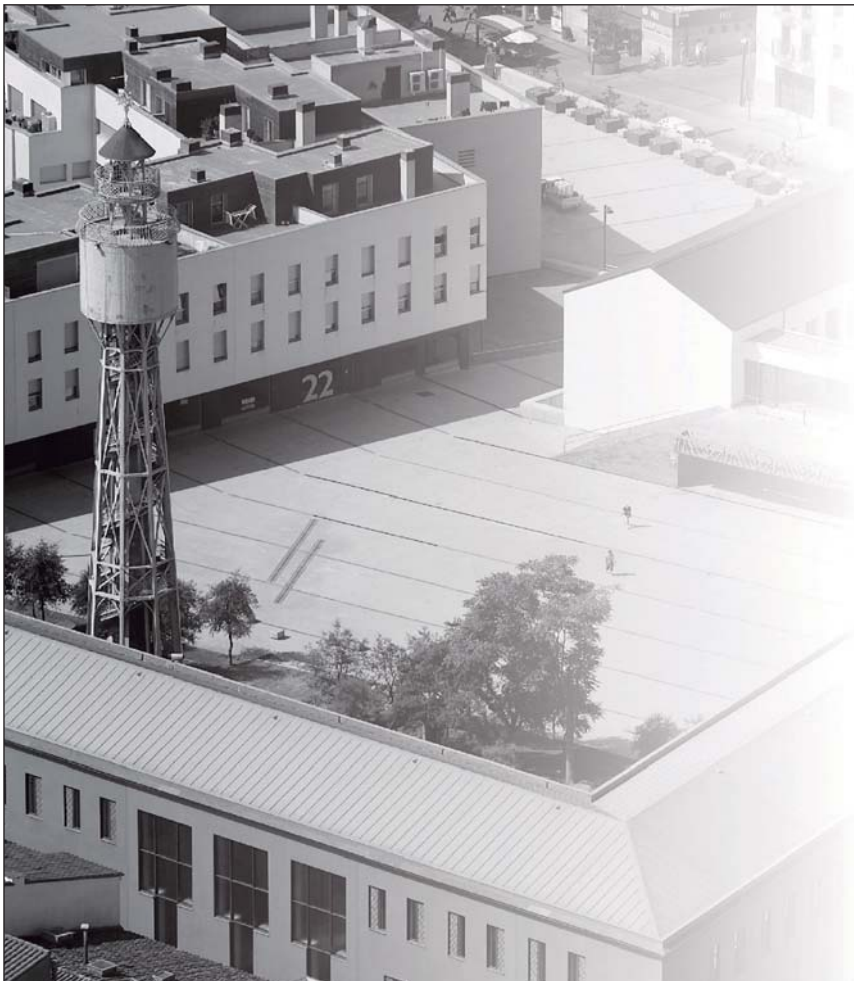
eltrampoliorg

Serveis 6

Construcció i pintura,
serveis a comunitats i a particulars.

Qualitat i professionalitat, demani pressupost sense compromís!

Tel.: 699 39 86 39 - info@serveis6.com - www.serveis6.com



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
GIO@gestiobres.com

TARDA DE PANELLETS

Pel dia de la castanyada les persones participants del Trampolí van cuinar diferents classes de panellets amb ajuda de persones voluntàries, n'hi havia de tot tipus: de pinyons, xocolata, ametlla.

El propòsit d'aquesta activitat és crear un clima distès i divertit, on els nois i noies que realitzen el taller es sentin còmodes i puguin desenvolupar la seva creativitat i coneixements de cuina. Realitzant aquests tallers s'aconsegueix potenciar la cohesió de grup, el companyerisme i l'afinitat entre els participants. La tarda va ser d'allò més lúdica, acompanyada de riures i anècdotes divertides, això sí, el millor va ser poder menjar-nos tots junts els panellets!



L'AVET SOLIDARI

Aquest any l'Associació el Trampolí ha fet l'encesa de llums de Nadal de la Bisbal d'Empordà. En aquesta, es va agrair la participació de tots els establiments col·laboradors de la campanya "l'avet solidari". Els establiments han participat comprant avets d'Espinelves, decorats amb les manualitats realitzades per els nois i noies del Trampolí.

Els participants del Trampolí han sigut els encarregats d'oferir als establiments la possibilitat de col·laborar en aquesta campanya. Ells mateixos explicaven amb molta il·lusió i entusiasme el que estaven fent, i com tenien pensat decorar els arbres; cors, campanes, estrelles, àngels, etc. tot fet a mà i amb molt d'esforç. L'acollida per part dels comerços ha sigut molt bona i molts s'han volgut afegir a la campanya.

Des de l'associació Trampolí volem donar les gràcies a tots els comerços que han col·laborat i que han fet tot això possible.



FUNDACIÓ PRIVADA
ALBERTÍ-FARRERÓ

pro persones amb
discapacitat psíquica

ANIVERSARIS



Voleu col·laborar?

ho podeu fer
amb donatius
per les nostres botigues
de LA BISBAL i
TORROELLA DE MONTGRÍ

MOBLES
ROBA
JOGUINES
ELECTRODOMÈSTICS
BOLSOS
i etc...

Passem a recollir mobles

Truqueu al tel. **654 996 947**