



EL TRAMPOLÍ

NÚMERO 45

Col·labora:



Diputació de Girona

ÍNDEX

Qui som	3
L'actualitat en notícies	7
Educadors de Cor	10
Concurs SETBA	12
Bàsquet	13
Voleu una infusió?	14
Ens anem a Alemanya!	16
L'Aguait	18
Cartell FIMAG	20
Les fotos de l'Arrossada	24
Sant Jordi 2023	26
Jardí, hort urbà	27
Escola d'Hostaleria	28
Pròximes presentacions	30
La caricatura	31
Aixó es Rap!	32
La ceràmica a la Bisbal	36
L'Autoconeixement	38

EDITORIAL

Benvinguts a una nova edició de la nostra revista, amb articles per a tots els gustos.

Volem continuar obrint-nos, ampliant els nostres horitzons, gaudint de noves experiències i sobretot treballant perquè els nostres nois i noies puguin trencar barreres i traspasar fronteres.

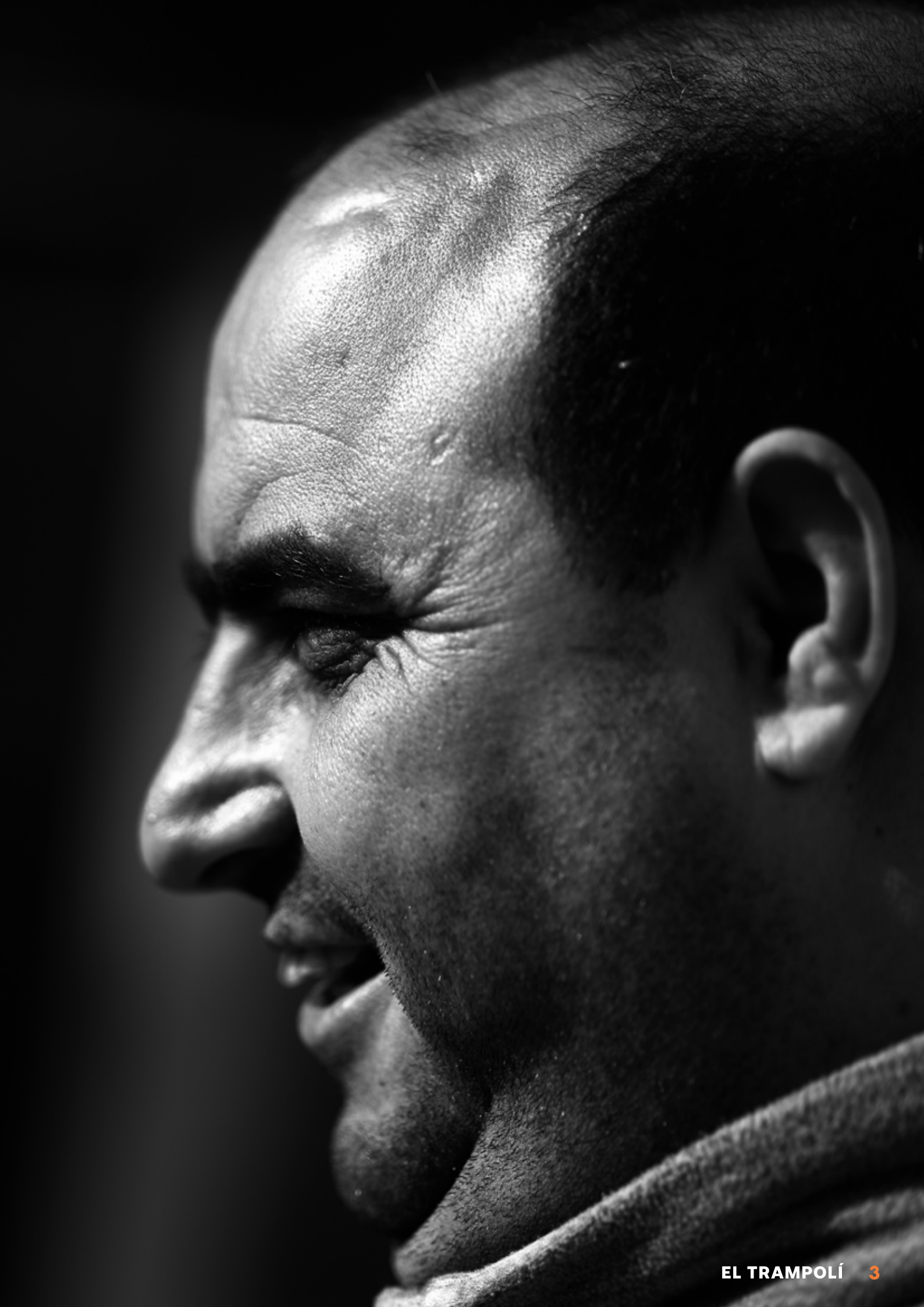
En el moment en el qual estic escrivint aquestes línies, preparem un viatge a Alemanya amb el grup de teatre d'El Trampolí. Serem 23 persones, un repte que assolim amb moltíssima il·lusió en veure com de contents i contentes es mostren els actors i actrius. En el pròxim número de la revista us explicarem com ens ha anat.

Com heu pogut veure, hem canviat el format de la revista i ens complau molt anunciar-vos que hem rebut immenses felicitacions al respecte.

A la portada us trobareu amb Hamenata, una usuària molt estimada per tots. La podríem definir com una persona molt sociable, a qui li encanta parlar amb la gent. Li agrada la música, el ball i la roba. Anar a comprar roba és un dels seus hobbies, així com memoritzar. Sí, té una memòria exquisida, és una noia extraordinària.


En el centre de la revista us regalem un pòster dels nois i noies del trampolí. L'ànima de l'entitat.

Maite Cobos
Directora









Totes les persones que, d'una manera o altra, fem rutllar cada dia les botigues d'El Racó del Trampolí, som molt conscients que no som perfectes. Però cada dia ens esforcem per acostar-nos el màxim possible a la perfecció. Som crítics amb les nostres accions i treballem per fer-ho millor dia a dia.

Arrel de dues ressenyes rebudes a través de les xarxes socials hem detectat que hi ha un parell de temes que no hem sabut comunicar prou bé i que, a vegades, generen crítiques.

Com bé sabeu, a les nostres botigues solidàries tot el que hi podeu trobar és sempre fruit de les donacions de persones, entitats, empreses, etc. Això fa que la varietat d'articles, qualitats, estats, etc., sigui extraordinàriament gran, i que fixar el preu per cada article no sigui ni fàcil, ni ràpid. Però el nostre objectiu és sempre establir un preu raonable, prou baix perquè tingui sortida de manera ràpida, prou alt perquè pugui aportar una ajuda significativa al sosteniment econòmic de l'entitat. A vegades pot haver-hi confusions o malentesos a l'hora de donar un preu, ens disculpem per endavant, i estem oberts a escoltar les vostres raons si considereu que el preu no és el més just, però cal evitar caure en un regateig sense fonament que ens acaba perjudicant a tots.

Per altra banda, hem de ser conscients que els nostres recursos són molt limitats (espais i persones) i que a l'hora d'acceptar les donacions potser us hem de dir que no perquè no ens hi caben més coses, perquè d'aquell tipus d'article ja en tenim molts, perquè aquell tipus d'article no té sortida, etc. Us agraïm molt que tot ens arribi net i en perfectes condicions d'ús, ja que si no és així, no tenim ni el temps, ni l'espai, ni les habilitats, ni les eines, per poder-ho fer nosaltres.

Finalment, donar-vos, de nou, les gràcies. Tot aquest projecte no seria possible sense vosaltres!

La lluita de les persones amb autisme perquè es reservi un 1% de places oposidores: "És el col·lectiu de la discapacitat amb més atur"

· 20minutos.es

Entre el 76% i el 90% de les persones amb **autisme** estan sense feina i no desenvolupen cap activitat productiva o laboral, segons les xifres d'Autisme Europa, cosa que el converteix en el col·lectiu de la discapacitat amb una major taxa de **desocupació**.

En aquest context, les associacions que representen a aquest grup fa un temps que demanen que es prenguin mesures que facilitin la feina a aquestes persones, i una d'elles passa, necessàriament, per facilitar l'accés a la feina pública.

Aprofitant que recentment s'ha aprovat el **Projecte de Llei de Funció Pública, Autisme Espanya** i Asperger Espanya han presentat una sèrie d'esmenes que han estat registrades per diferents forces polítiques i que s'espera que es puguin aprovar en les pròximes setmanes.

Paloma Anca, escriptora: "El meu llibre sobre un nen amb síndrome de Down reflecteix la realitat, sense maquillar, que tots hauríem de conèixer"

· El País

La també advocada pública "Bosco, una vida en la teva mirada", un títol que reflecteix la història de Bosco, un nen de set anys i amb el que pretén generar consciència pública i una major visibilitat de les persones que neixen amb Trisomia 21.

L'ACTUALITAT EN NOTÍCIES

Un altre "Gran Derbi" és possible: El Betis i el Sevilla s'uneixen per defensar la inclusió



El partit que organitza Down Sevilla reuneix per primera vegada a jugadors de la Lliga Genuine i a futbolistes emblemàtics amb la finalitat de normalitzar l'esport entre les persones amb discapacitat intel·lectual. És una de les rivalitats més conegudes en el món del futbol, capaç de dividir una ciutat en dos. Però quan els valors de la igualtat, la diversitat i la inclusió impregnen els seus colors, l'equip verd i blanc i el conjunt vermell i blanc revesteixen aquella històrica competitivitat de "companyerisme i il·lusió".

Així són els cinc candidats amb síndrome de Down a les eleccions municipals

· Sindromedown.net

Entrevistem a Blanca, Raúl, Mar, Judith i Daniel per saber més sobre les seves candidatures en les pròximes eleccions municipals.

Aquest cap de setmana, tots els espanyols podrem exercir una vegada més el nostre dret a vot en les eleccions autonòmiques i municipals, incloses les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, com ja va passar per primera vegada a les eleccions generals de 2019.

A més de votar, les persones amb síndrome de Down també tenen dret a presentar-se com a candidats a les llistes dels seus partits polítics i, a poc a poc, van trobant oportunitats per fer-ho.

El 2019, vam conèixer el cas de quatre persones amb aquesta condició genètica que van exemplificar la inclusió política en el nostre país: Carlos López-Sáez, Susana Polo, Jesús Bermejo i Blanca San Segundo. Els quatre van seguir la via que va obrir l'Ángela Bachiller que, el 2013, va aconseguir ser la primer edil amb síndrome de Down a Espanya.

Aquest any, hem conegut a unes altres cinc persones amb trisomia 21 que s'han llençat, amb el suport de les seves agrupacions polítiques i famílies, a presentar-se com a candidats en les seves ciutats. Ells són la Blanca, Mar, Raúl, Daniel i Judith.



Una d'elles repeteix experiència amb la mateixa il·lusió que la primera vegada el 2019, tot i que canviant de partit: Blanca San Segundo. Aquesta carismàtica valenciana, primera persona amb

síndrome de Down en obtenir un grau universitari, no vol deixar passar l'oportunitat de defensar els seus drets i els del seu col·lectiu. Per això, es presenta a les llistes del Partit Popular – el 2019 ho va fer juntament amb Ciutadans – en la seva ciutat, Godella, València.

Als seus 33 anys, la Blanca, que també és patrona de la Fundació Cermi Dones, ens explica que es presenta amb il·lusió i sent molt positiva. “Em presento amb optimisme i amb ganes de treballar. Si surto escollida, treballaré perquè totes les escoles de Godella siguin inclusives i comptin amb el suport necessari.

També perquè hi hagi un centre amb persones grans en la meua ciutat”, explica la jove.



També en la Comunitat Valenciana trobem l'exemple de la Mar Galcerán, una dona, que es presenta amb número 20 de la llista per la seva província amb el Partit Popular. Als seus 45 anys, la Mar, funcionària de carrera des del 2010, té molta experiència en polítiques inclusives. “Em sento feliç i molt afortunada. Una de les coses que faria si sortís escollida és ser honesta i servir als ciutadans. Em sento amb molt suport per part del meu partit i de la meua família, pels meus pares”.



Per altra banda, hem conegut a en Raúl Rodríguez de Córdoba, que es presenta com a candidat en les llistes del PSOE. Als seus 40 anys, en Raúl se sent com una persona "molt independent" i es mostra "entusiasmada" amb la seva participació en aquestes eleccions, ja que li encantaria arribar a ser alcalde. "M'encanta ser candidat. No estic gens nerviós. Vull lluitar contra la corrupció i ajudar als espanyols en l'educació, feina i canvi climàtic".



A Lleida, també hi ha un altre exemple: En Daniel Talero, que és la tercera vegada que opta com a candidat d'ERC. "Soc una persona molt activa en la cultura de la meua ciutat, i la implicació política és part d'això", afirma el jove, que també destaca la importància de la seva candidatura per a "donar visibilitat a les persones amb síndrome de Down". "Estic molt il·lusionat", assegura.



Finalment, la Judith Amador, de 23 anys, es presenta a les llistes de Calahaorra, Logronyo, juntament amb el partit Vinea. La riojana ens explica que està "molt contenta i entusiasmada" amb la seva candidatura perquè podrà "donar suport a les persones amb discapacitat perquè no hi hagi discriminació". "M'agrada participar en tot del partit".

Des de DOWN ESPAÑA, considerem una gran fita per a la inclusió, tant la representació de les persones amb síndrome de Down en les llistes electorals, com la seva participació com a votants. Per això, animem a les persones del col·lectiu a exercir el seu dret a vot i enviem les nostres felicitacions a aquests cinc candidats per la seva mostra de compromís i valentia.

En paraules de l'Agustín Matía, Director Gerent de la Federació, "és una alegria comprovar que el sentit de participació i compromís cívic està present en tots aquests candidats i que, amb el seu exemple, es confirma que una societat oberta no ha de tenir barreres per a les persones amb discapacitat".

EDUCADORS DE COR:

LA PASSIÓ I COMPROMÍS EN LA FEINA AMB LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

Els educadors en una entitat de discapacitat juguen un paper fonamental en el suport i desenvolupament de les persones amb discapacitat. Amb una combinació de coneixements, empatia i dedicació, aquests professionals treballen per garantir una atenció integral i inclusiva per a les persones amb diferents necessitats i habilitats. A través de diverses activitats i intervencions personalitzades, aquests cerquen fomentar l'autonomia, promoure el benestar emocional i potenciar les capacitats de cada individu. Aquest article explora la tasca essencial dels educadors en una entitat de discapacitat i com impacten positivament en la vida de les persones a les quals serveixen.

En primer lloc, l'objectiu principal és fomentar l'autonomia de les persones amb discapacitat. Mitjançant la implementació de programes educatius i l'adopció d'estratègies d'ensenyament adaptades, els educadors ajuden els individus a adquirir habilitats pràctiques per al seu dia a dia. Aquests poden incloure tasques com la higiene personal, l'autogestió, l'aprenentatge de les habilitats socials i la participació activa en activitats quotidianes. Mitjançant la capacitat i el suport continu, els educadors promouen la independència i la confiança en si mateixos.





A més de l'autonomia, també són responsables de promoure el benestar emocional de les persones amb discapacitat. Comprendre les emocions i proporcionar un entorn segur i acollidor són aspectes clau de la seva tasca. Això implica treballar en col·laboració amb altres professionals de la salut per proporcionar suport emocional, utilitzant tècniques com l'expressió artística, la teràpia ocupacional i l'activitat física adaptada. Mitjançant aquestes intervencions, ajuden les persones amb discapacitat a desenvolupar la seva autoestima, a gestionar l'estrès i a construir relacions positives amb els altres.

Els educadors en una entitat de discapacitat també tenen un rol fonamental en la promoció de les capacitats individuals. Cada persona té diferents habilitats i potencials, i els educadors treballen per identificar-los i desenvolupar-los. Això implica dissenyar programes educatius adaptats a les necessitats de cada individu, oferint suport individualitzat i establint objectius realistes per al seu creixement utilitzant diverses tècniques d'ensenyament, com l'ús de materials visuals, jocs educatius i activitats pràctiques per fomentar l'aprenentatge actiu i l'experimentació.

A més del treball directe amb les persones amb discapacitat, els educadors col·laboren estretament amb les famílies per proporcionar el suport i recursos necessaris mitjançant una comunicació oberta i constant.



En conclusió, aquesta feina en una entitat és essencial per proporcionar suport integral i inclusiu a les persones amb discapacitat. Mitjançant l'empoderament, el foment del benestar emocional i el desenvolupament de les capacitats individuals, millorant la qualitat de vida i promovent la inclusió de les persones amb discapacitat en la societat. La seva dedicació i compromís són fonamentals per assegurar que cada individu pugui desenvolupar tot el seu potencial i gaudir d'una vida plena i satisfactòria.



CONCURSOS ETBA



BÀSQUET

El bàsquet és una de les activitats que més agrada als nois i noies d'El Trampolí.

Ja fa un temps que vam crear un equip de bàsquet. Quan vam començar els nois i noies tenien dificultat, però amb temps i dedicació avui en dia han evolucionat i millorat molt, tot amb l'ajuda de la nostra entrenadora Cari Nicolas, una dona amb molts anys d'experiència en el món del bàsquet.

Cada dimecres ens desplaçem al pavelló municipal de Palamós, on realitzem l'entrenament específic i de tecnificació.

Sempre comencem amb un escalfament i estiraments per evitar el risc de lesió, seguidament comencem amb els exercicis, com per exemple: circuit amb conus, entrada a la cistella, velocitat.

Després juguem un partit, així els nois i noies obtenen més ritme i s'adapten a aquests pròxims moments en el que s'ho passen molt bé. Un cop acabat l'entrenament tornem a estirar i conjuntament fem el nostre crit "1... 2... 3...TRAMPOLÍ!

Fer esport millora molt la condició física dels nois i noies i aprenen el companyerisme, tenen una disciplina i millora de la seva autoestima.

”

És una de les activitats que més m'agrada. M'ho passo genial, m'agrada molt fer entrades a la cistella i sobretot jugar el partit del final de l'entrenament.

JOSEP FONT



VOLEU UNA INFUSIÓ?

En la tarda del dimecres 24 de maig realitzem una activitat amb alguns dels nostres usuaris, amb l'ajuda i la diversitat de productes donats pels nostres amics de TeGust i ens enfocem en algunes de les noves infusions que comercialitzen.

L'activitat va començar explicant als nostres usuaris que és una infusió: Beguda agradable o medicinal que es prepara bullint o tirant en aigua molt calenta alguna substància vegetal, com a fulles, flors, fruits o escorces d'unes certes plantes, i deixant-la uns minuts de repòs.

Després de comentar sobre els ingredients de diverses infusions, era obvi que coneguessin sabors i referències de la vida diària, per exemple: Andrea va reconèixer gairebé a l'instant l'olor de cacau (xocolata) d'una de les mostres estudiades, la qual cosa va portar que automàticament es convertís en la seva favorita.

De conjunt tots vam ser descobrint diversos tipus d'infusions, esmentem els ingredients de cadascuna i després ens endinsem a ensumar, tocar, veure de prop la particular mescla dins de cada bosseta, i intentar descobrir els mateixos i de com influeixen en el sabor, color de la infusió. Ja que després demanem que ens portessin dues tasses de te amb aigua calenta i observem el procés de mescla de cada bosseta amb l'aigua calenta, parlem sobre temperatura de l'aigua, el perquè de l'aigua calenta, i a més va ser summament curiós veure com es tenyia l'aigua, observar el procés, com comencen a florir aquestes olors característiques i es compleix el temps on ja la infusió està llesta. Van ser minuts curiosos plens de preguntes i debats molt agradables.

Van ser diverses les infusions estudiades i testades, però les preferides dels nois van ser les següents:

Mayan Soul: La màgia de les terres maies amb cacau i un final picant.
Ingredients: Herballuïsa, pela de cacau, coriandre, herba de llimona, gingebre, cúrcuma, 4% de cacau i pebre de caiena.

Mediterranean Spirit: L'essència del Mediterrani amb un toc de romaní.
Ingredients: Romaní, fonoll, menta, farigola, nou moscada, camamilla, flor del taronger, pela de taronja i pela de llimona.

I després de ja tenir un background bastant general, va arribar un moment sorprenent per als nois i és, que se'ls va acostar el cambrer i els va comentar si volien beure algun que ara tocava el moment de gaudir una infusió i conversar entre ells. Cadascun va saber com demanar i sobretot el ritual des que li ho van servir fins que li ho van acabar complet, se'n van anar del bar arrebossant les sensacions d'haver gaudit un moment agradable i l'après.

També es van emportar amb si una bosseta de la diversitat del material no usat perquè comparteixin l'experiència i gaudissin amb les seves famílies l'activitat que havien realitzat avui.

A vegades en la simplicitat de les coses t'adones dels resultats que pots obtenir, la frase de menys és més, i descobrir el món de les infusions almenys en aquesta tarda ho va ser.



ENS EN ANEM A

ALEMANYA!

Coming Soon...





EL TRAMPOLÍ

VOLS ANUNCIAR-TE?

Centre

info@eltrampoli.org ✉

@eltrampoliorg 📷

El Trampolí 📌

eltrampoli.org 🌐

972 640 148 📞

C/ Ramón Masifern, 2 📍
17100 La Bisbal d'Empordà

Bar

@barmuntanyaeltrampoli 📷

barmuntanya@eltrampoli.org ✉

Bar Muntanya El Trampolí 📌

872 026 796 📞

Carrer Ample, 17 📍
17100 La Bisbal d'Empordà

Botigues "Racó del Trampolí"

@elracodeltrampoli 📷

El racó del Trampolí 📌

El Racó del Trampolí (Botiga Solidària) 📌

T'AJUEM A ESTALVIAR EN LES TEVES COMPRES

QUAN TOT PUJA, ELS NOSTRES FRESCOS BAIXEN!

5%*

DE BONIFICACIÓ EN CARN I PEIX FRESC

Fins al 18.06.2023

*Et bonifiquem l'1% habitual més un 4% extra en carn i peix fresc a la guardiola de la teva Targeta Client

Bonpreu: ctra. de Girona a Palamós, km 23

Bonpreu **ESCLAT**

1 de març de 2023

La Bisbal crea una comissió per estudiar la municipalització del servei d'aigua

L'oposició sosté que el moment no és adequat i que cal més informació per al debat, malgrat que hi ha votat a favor

Un cop declarat nul el contracte amb Agbar, abans Sorea, l'Ajuntament de la Bisbal vol estudiar la forma de gestió del servei d'aigua potable i de clauvegueram, tot reobrint el debat sobre la municipalització. El ple ha aprovat la creació d'una comissió d'estudi que disposarà de tres mesos per redactar una memòria que justifiqui la forma de gestió proposada. En formaran part representants dels grups polítics

municipals, tècnics de l'Ajuntament i diverses entitats: les associacions de veïns del nucli antic, del barri del Convent i del Pedró, l'Associació de Ceramistes i la de Comerciants, el Grup de Dones i la Plataforma Aigua Clara.

L'oposició ha dit que no és el moment adequat, quan falten tres mesos per a les eleccions municipals, i que manca informació i capacitat tècnica.



11 de gener de 2023

Volen recuperar parts de la Passió de la Bisbal prohibida pel franquisme el 1943

El cor Carreras Dagas i Els Pastorets preparen la posada en escena dels fragments musicals de l'obra per a la pròxima Setmana Santa

Enguany fa vuitanta anys que el governador civil de Girona va prohibir la representació de la Passió a la Bisbal, a poques hores de l'estrena i en ple franquisme, l'any 1943. Va ser el darrer intent de recuperar l'obra a la ciutat. El cor Carreras Dagas i Els Pastorets volen retre un homenatge als represaliats: preparen una adaptació de la Passió per al 2 d'abril al Mundial.

El guió original té 48 escenes, però només en representaran 20, les que incorporen música, i un narrador explicarà la resta. El cor Carreras Dagas, ajudat per altres intèrprets i solistes, cantarà en directe les peces musicals, mentre que alguns fragments els representaran actors dels Pastorets. També preveuen la participació d'una orquestra en format de cobla.



24 de desembre de 2022

El Trampolí inaugura el bar Muntanya per trencar estereotips sobre la discapacitat

A més del servei de bar, s'hi faran debats, exposicions i activitats per a tots els públics

L'associació El Trampolí fa un pas endavant en la tasca d'integració dels discapacitats psíquics i ara assumeix la gestió del bar Muntanya, al carrer Ample. L'associació explica que el bar els dona més visibilitat a la Bisbal, i molts nois amb discapacitat hi podran fer pràctiques.

El bar Muntanya s'especialitza en truites, que els clients poden menjar a l'establiment mateix o endur-se a

casa. N'hi ha set o vuit tipus diferents. A més, com en qualsevol bar, s'hi poden trobar entrepans, tapes i servei de cafeteria. La presidenta del Trampolí, Maite Cobos ha explicat a L'aguait que "volem que les portes estiguin obertes a tothom, no que sigui un bar exclusiu del col·lectiu de persones amb discapacitat. Un bar és un lloc de trobada i és la millor manera de trencar estereotips".





La foto destacada

La mirada d'El Trampolí

Al bar Muntanya hi trobareu «Miradas», un vi negre jove del celler Can Mas de Vall-llobrega. Rep el nom de la inequívoca expressió en la mirada de les persones amb síndrome de Down, segons comenten des de l'associació El Trampolí, que s'ocupa de l'establiment des de fa poc. | Foto: Ignasi Corney Oller



Entrevista

Xevi Codolà: “El primer examen que vaig fer als de BUP el van aprovar quatre de 40, i ho vaig trobar normal”

Després d'estudiar sis anys al Seminari de Girona va fer la carrera de Física i va trobar feina de professor a l'Institut de la Bisbal, on es va jubilar fa set anys

Xavier Codolà Vilahur (Cassà de la Selva, 1953) ha ensenyat matemàtiques i física a moltes generacions de bisbalencs i d'habitants dels pobles veïns. Va arribar a l'institut de la ciutat poc després d'acabar els estudis de Física a Barcelona i no se'n va moure fins que es va jubilar, ara fa set anys. També és un gran apassionat de l'audiovisual i fa dècades que filma la vida social a la Bisbal, tasca que li ha estat reconeguda recentment amb el premi Bisbalenc de l'any 2022.

Els teus exàmens tenien fama de difícils, però a la vegada sembla que els teus estudiants guarden un bon record del Xevi Codolà professor. De fet, has format mitja Bisbal, o més.

Veníem d'una època que era molt normal repetir curs. A mi em deien que el batxillerat era una mena de selecció per anar a la universitat, i tu decidies qui servia i qui no. És una mica bèstia, però en aquell moment estava muntat així. El primer examen que vaig fer als de segon de BUP el van aprovar quatre de quaranta, i ho vaig trobar normal. Havia viscut això mateix a la universitat: al curs de darrere meu ningú va aprovar mecànica quàntica de quart

de carrera. I tothom ho trobava normal, deien “ostres, sí, és que han de pensar més”. Al començament hi havia aquesta selecció, però intentava ser amable i que no ens barallessim. Me n'anava d'excursió amb ells els caps de setmana i hem quedat amics de per vida, però van ser els meus conilletts d'índies. Era un altre món. Llavors et plantejes fins a quin punt tenia sentit, i vas evolucionant.

A més de física i matemàtiques, també ensenyaves audiovisuals a BUP. D'on surt el teu interès pel món audiovisual?

El meu pare havia fet fotografia de jove i també ens havia filmat de petits, tinc filmacions de quan tenia menys d'un any, i les tardes de diumenge ens assèiem a mirar-les a casa. Això suposo que també em va quedar. Quan vaig començar a treballar i a guanyar diners vaig anar a Andorra a comprar-me una càmera de filmar i em vaig ajuntar amb uns animalots que



tenia d'alumnes que en sabien molt més que jo, de cine. Van ser ells que em van motivar per fer pel·lícules. Amb arguments surrealistes, perquè no teníem recursos, però ens en va sortir alguna de decent. Després va arribar el vídeo, i vaig fer la meua primera gran inversió: la càmera em va costar unes 600.000 pessetes, que era una bestiesa, però era el meu somni. Pesava dos quilos i havia de dur un magnetoscopi que en pesava quatre. A partir d'aquí vaig començar a filmar.



Llegeix l'entrevista sencera





EL TRAMPOLI

ff
oussant
Hipnotista
Divendres
2 juny
21:30h
E...

poma de airona

FIM

RAMPOLÍ



darólabisbal

constructora



www.darolabisbal.com

Constructora Daró La Bisbal s.l. som una empresa de construcció que vàrem iniciar l'activitat el 1983. Al llarg d'aquests 40 anys, hem realitzat projectes d'obra nova, de reforma, rehabilitació i tota classe de manteniments.

Sempre ens ha agradat poder participar i col·laborar amb tota mena de clients, ja siguin particulars, empreses, despatxos d'arquitectura/interiorisme o associacions com El Trampolí.

Som un equip de professionals que oferim serveis integrals de construcció i tot el que sigui necessari per a poder oferir el millor producte amb el millor servei.



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

LES FOTOS DE



L'ARROSSADA!



SANT JORDI 2023

Com cada any els nois d'El Trampolí venen roses de Sant Jordi per tot el poble i totes les botigues de la Bisbal d'Empordà.

Anem per tots els comerços oferint roses i estem molt contents perquè l'acollida sempre és molt bona. Això pels nois molt important, ja que és una activitat que els agrada molt i el fet de veure resultats els motiva per continuar fent activitats a l'exterior.

Uns mesos abans, des del centre comencem a preparar totes les manualitats pel dia 23 d'abril.

Preparem:

- Roses fetes a mà.
- Punts de llibres dibuixats i pintats pels nois.
- Pins.
- Imants.
- Llibres.
- Clauers de macramé.
- Roses de tela.

Tot està fet amb molta il·lusió, però el millor de tot és que està fet amb molta cura i precisió, ja que tot el que fan els nois sempre intenten fer-ho a la perfecció, perquè l'objectiu per ells és que a la gent els agradi.

Aquesta mena d'activitats els ajuda a estimular i desenvolupar capacitats individuals, fomentar la creativitat, exercitar la destresa manual i l'autonomia de cada un d'ells.

”

*Aquest dia
m'agrada perquè
venem les roses i
sempre les venem
totes.*

JOSEP FONT

Aquest mes de febrer, al servei ocupacional d'El Trampolí, hem iniciat el jardí hort urbà.

Durant el febrer, hem sembrat espinacs i enciams, tot esperant que millorin les temperatures per sembrar mongetes i tomàquets. D'altra banda, hem sembrat flors i bulbs per embellir la primavera.

Pels nois és una activitat que els aporta: relaxació, contacte amb l'aire lliure, contacte amb la terra i paciència per observar el cicle natural de les plantes.

És molt positiu, perquè ja que tenen l'oportunitat d'aprendre:

- L'estacionalitat de les verdures de temporada.
- Les necessitats de cada planta.
- El manteniment d'un hort jardí.



JARDÍ, HORT URBÀ



”

El que m'agrada més a mi, treure les herbes.

JOSEP



**MANTENIMENT
DE JARDINS
PARTICULARS
I COMUNITARIS**



**GAUDEIX.
DEIXA'NS
CUIDAR
DEL TEU
JARDÍ.**



**EL TEU JARDÍ,
EL NOSTRE
COMPROMÍS**



**SI TENS
PISCINA,
NO ET
PREOCUPIS,
TAMBÉ LA
CUIDEM.**

ALBERT VENTURA

albert@lesplantes.net

Tel. 607 561 881



TALLER A L'ESCOLA D'HOSTALERIA DE PALAFRUGELL

Aquest curs, l'Escola d'Hostaleria de Palafrugell, ens va convidar a fer un taller de cuina a les seves magnífiques instal·lacions. Hem anat cada dimarts durant tot el matí amb la Montse i en Diego on han après noves tècniques a l'hora d'aplicar a la cuina. La rebuda des del primer moment de tot l'equip de professors i alumnes del curs ha estat magnífica, ens han tractat com el que som: una família.

Hem contribuït en tot el procés d'elaboració dels plats juntament amb els alumnes i sota la supervisió dels professors. Com per exemple, començant a tallar la ceba per preparar el sofregit fins a l'últim pas de tirar l'arròs a la cassola. Els plats fets servien per donar de menjar als clients que van al restaurant que té la mateixa escola, on fan servei de cafeteria i de dinar. També fèiem tastos de les nostres elaboracions amb tot l'equip i ens emportàvem a casa part del que cuinàvem. El més important, els beneficis que han obtingut els nois gràcies a la cuina.



- Hem après a conèixer les propietats dels ingredients.
- Fomentar la participació en les activitats instrumentals de la vida diària, el sentiment d'autorealització i la presa de decisions en l'execució de la tasca.
- Estimular la memòria, l'atenció i les funcions executives amb la seqüenciació i la categorització de les receptes.
- Fomentar la creativitat i la motivació, generant un excel·lent estat d'ànim.
- Permetre la integració social, reduint l'aïllament i estimulants les seves habilitats socials, ja que es realitza en grup.
- Millorar l'autoestima, la confiança i seguretat en si mateix, gràcies a la satisfacció de complir objectius.
- Estimular les funcions cognitives a través de l'ús de l'atenció, la memòria, la planificació i la concentració al moment de preparar un menjar.
- Exercitar la coordinació visual i els moviments de les mans.
- És una divertida manera de mantenir-se entretinguts.
- Treballar les mesures higièniques.
- Prendre consciència sobre els aliments i les seves propietats.



Per acabar volem agrair a tot l'equip de professors i alumnes de l'Escola d'Hostaleria de Palafrugell, ha estat molt gratificant.



ROBA DE TREBALL I PROTECCIÓ LABORAL

Més de 15 anys vestint els teus projectes!

 info@bestimenta.com  bestimenta.com  683559538 - 972760194

C/ SANT ANDREU 31 - TORROELLA DE MONTGRÍ (17257 GIRONA)

PRÒXIMES PRESENTACIONS



Teatre Torroella de Montgrí Cine petit

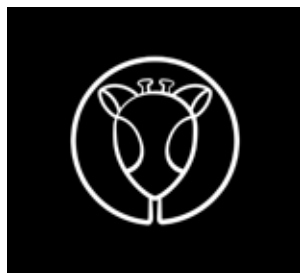
Diumenge,
7 de maig 2023
18:00 h.

Carrer Codina, 28
17257 Torroella de Montgrí, Girona

Teatre Palafrugell

Diumenge,
12 de novembre de 2023
18:00 h.

Carrer de Santa Margarida, 1
17200 Palafrugell, Girona



Jessica Betancourt Bosque (pikyai)


@pikyai

AIXÒ ÉS RAP

NINGÚ EM VA POSAR ALES, PERÒ VAIG APRENDRE A VOLAR

Des dels barris marginals de Nueva York, aquest nou estil de música urbana neix a manera de protesta i lluita contra el propi sistema i la situació del país. Cançons que es van convertir en el reflex del que vivien molts ciutadans dia rere dia. Glenn Monroig, autor del primer rap en espanyol, celebra 50 anys de carrera. El cantautor porto-riqueny Glenn Monroig va cantar el primer rap en espanyol de la història, en la seva cançó "No fingeixis", de 1984.

Tocant una mica la història d'aquest gènere. El rap s'ha convertit en una nova manifestació artística implementada per El Trampolí en les seves obres de teatres, estretament relacionats amb un gran repertori musical, introduïm el rap gràcies a alguns dels nostres treballadors i educadors i ja es fa cada vegada més popular entre els nostres usuaris. Amb només un parell de presentacions d'aquest gènere en els nostres teatres ja compta amb l'acceptació del públic i si alguna cosa puc dir és que va arribar per a quedar-se en el nostre repertori.

Segons un estudi, el rap és beneficiós per a combatre les malalties neurològiques. Sabem que la música

té un gran poder: pot traslladar-nos mentalment a qualsevol lloc del món, crear records inesborrables en les nostres ments i fins a canviar el nostre estat d'ànim.

La cultura hip-hop ajuda a augmentar la creativitat i a millorar la qualitat de vida de les persones i els joves perquè la cultura hip-hop no és només música sinó que és un estil de vida.

Encara que el gènere sol estar associat a la violència, les armes, la misogínia i l'ús desmesurat de substàncies, aquesta no és la primera vegada que s'assenyala al rap com un tipus de música que pot causar un efecte favorable en la salut. L'any 2014, el Dr. Akeem Sule i la Dra. Becky Inkster, del Departament de Psicologia de Cambridge, va compartir un estudi sobre una teràpia de hip-hop, explorant les formes en què la música podria ajudar les persones a bregar amb problemes psicològics.

En aquells dies, Inkster havia declarat al mitjà "Marshable": "Creiem que aquest és un moviment i una nova cultura. Amb la gent disposada a obrir-se amb el hip-hop, això els curarà. Ells poden anar-se'n amb això i els proporciona una nova forma d'alliberament terapèutic".





EL TRAMPOLÍ

Centre creatiu especial
Servei de teràpia ocupacional (STO)
Servei de llar residència
Jo també participo
Respir familiar
Colònies
Lleure
Atenció als familiars
Botigues Solidàries
Sensibilització

Centre

info@eltrampoli.org ✉

@eltrampolíorg 📱

El Trampolí 📺

eltrampoli.org 🌐

972 640 148 📞

C/ Ramón Masifern, 2 📍
17100 La Bisbal d'Empordà

Bar

@barmuntanyaeltrampoli 📱

barmuntanya@eltrampoli.org ✉

Bar Muntanya El Trampolí 📺

872 026 796 📞

Carrer Ample, 17 📍
17100 La Bisbal d'Empordà

Botigues "Racó del Trampolí"

@elracodeltrampoli 📱

El racó del Trampolí 📺

El Racó del Trampolí (Botiga Solidària) 📺

EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ La Bisbal

C. Aigueta, 156
17100 La Bisbal d'Empordà
Tel. 654 996 947

EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ Torroella

Plaça d'Espanya, 3
17257 Torroella de Montgrí
Tel. 645 517 237

EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ Barcelona

C. de Méndez Núñez, 10
08003 Barcelona
Tel. 656 39 34 68

EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ Blanes

C. Roig i Jalpí, 8
17300 Blanes
Tel. Tel. 672 30 99 90



miradas

Miradas especiales de personas muy especiales. Donde complicidad y buen gusto se entrelazan. Creción y calor se identifican con el cuerpo de esta propuesta del Trampolí.

B.E. 10.004.00/CAT

125cl



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



FUNDACIÓ PRIVADA
ALBERTÍ-FARRERÓ

Pro persones amb
discapacitat psíquica

5 RAONS PER A CONÈIXER LA CERÀMICA A LA BISBAL D'EMPORDÀ

La Bisbal d'Empordà està situada en el vessant nord del massís muntanyenc de les Gavarres, en l'extrem meridional del pla de l'Empordà. La seva ceràmica gaudeix d'una autenticitat tan apreciable que, segons les dades de l'Associació de la Bisbal i Comarca: el 57% de la producció de ceràmica es produeixi a la Bisbal i altres punts turístics de Catalunya; i un 17% en la resta de l'estat espanyol. Els productes d'exportació troben als Estats Units, Austràlia i el Canadà fidels clients.

En aquest post vull compartir-te 5 raons per a conèixer la ceràmica a la Bisbal d'Empordà. Amb aquest contingut si ets un viatger que busca llocs autèntics et convenceràs de fer una parada obligatòria; i si ets un emprenedor terrissaire, t'ajudaré a apreciar més les formes utilitàries, artístiques, experimentals, artesanals o industrials que les teves mans són capaces de crear. Continua llegint i entendràs per què t'ho dic.



5 Raons per a conèixer la ceràmica a la Bisbal d'Empordà:

#1. Posseeix una llarga història ceràmica.

La ceràmica a la Bisbal d'Empordà data de 1511. Artesà, creador, artista, gairebé un alquimista, el ceramista de la Bisbal és moltes vegades l'últim esglaó d'una família amb generacions dedicades al vell treball de donar forma a l'argila. Formes utilitàries, artístiques, experimentals, artesanals o industrials.

#2. Considerada la capital de la ceràmica artesanal de la Corunya.

La Bisbal d'Empordà es considera la capital de la ceràmica i un centre de referència a escala internacional. Es reconeix fàcilment pels colors que predominen: vermell, groc, "palla", verd i blau; així com per l'acabat.

#3. Tenen la seva marca registrada: "Ceràmica de la Bisbal"

La seva marca "Ceràmica de la Bisbal" és un distintiu protegit en l'àmbit de la Unió Europea que serveix per a individualitzar, personalitzar i reconèixer els productes elaborats per la Bisbal. Aquesta marca garanteix la seva autenticitat i és gravada pels productors locals en qualsevol mena de producte. El lema triat és "l'autèntica", amb un disseny que representa totes les textures i colors de la ceràmica de la Bisbal.

#4. Els seus ceramistes són "botxaires" o "pisaires".

La manufactura ceràmica es divideix en: l'obra de botxa i la de trepitja. Si de la massa de fang surt una sola peça, és del primer tipus (càntirs, gerres, bols i altres); per contra, si s'elaboren diferents peces és de trepitja (tasses, plats, bols i altres).

#5. Exhibeixen diversos centres de testimoniats de la ceràmica com a patrimoni material.

Una de les millors maneres de conèixer la ceràmica de la Bisbal és visitar a espais que promouen aquest art i salvaguarden les seves produccions com a patrimoni material de la regió. És el cas de l'Escola de Ceràmica, Terracotta Museu. Plaza del Castell, Taller Ceramica Yuma, Taller Sampere, Taller de Ceràmica Figueras i Fills, Museu de terrisseria i ceràmica industrial de la Bisbal i el Museu de fang i ceràmica industrial, que vetlla per la preservació d'aquest patrimoni local.



Aprofita la teva visita per a apreciar aquest bonic art, envolta't dels qui ho fan possible, emporta't a casa objectes de la ceràmica de la Bisbal d'Empordà i passeja pels seus centres històrics.

L'AUTOCONEIXEMENT

QUÈ ÉS I PER QUÈ

ES IMPORTANT?

La tan coneguda frase "coneix-te a tu mateix", es remunta a l'antiga Grècia. Segons el testimoni d'un famós viatger grec, Pausània, aquesta frase es trobava inscrita en l'entrada del temple d'Apol·lo. Lloc al qual peregrins i representants de les ciutats acudien en cerca de respostes de l'oracle. Aquesta frase suggereix als visitants que el primer pas per a trobar qualsevol resposta, passava primer per la necessitat de mirar-se i conèixer-se a un mateix. Només des d'aquest coneixement, les preguntes a l'oracle podien ser encertades. Més endavant, va ser Plató qui va donar major difusió a aquesta frase a través dels seus diàlegs. Així va recordar la importància de mirar cap endins abans de prendre qualsevol decisió.

Han passat els segles i gran part de les persones encara tenim dificultats en aquesta matèria bàsica que és l'autoconeixement. Ens trobem en una societat que tendeix a actuar sense reflexionar, que culpabilitza a altres dels seus fracassos i evita confrontar-se amb l'honestat. I un pobre coneixement d'un mateix, segons les investigacions psicològiques, té conseqüències negatives per a nosaltres.



Com ara la presa inadequada de decisions, baixa capacitat per aconseguir allò que ens proposem, dificultats emocionals i interpersonals, augment de la sensació d'inseguretat, confusió i baixa autoestima, i pot derivar en una baixa satisfacció amb la vida en general.

L'autoconeixement és, sens dubte, un procés clau per al nostre benestar psicològic, i consisteix a conèixer-se profundament un mateix.

Saber quines són les nostres virtuts, els nostres defectes, els nostres desitjos i les nostres pors. Comprendre els nostres sentiments i les raons que ens mouen. Investigar i qüestionar quines són les nostres creences i pensaments més arrelats, entenent quins venen impostos i quins realment formen part dels qui som. I molt important també, entendre les nostres emocions i el significat que tenen per a nosaltres, la qual cosa ens permetrà aprendre a gestionar-les i gaudir d'una bona salut emocional. Ser persones emocionalment intel·ligents ens permetrà enfrontar-nos al dia a dia, fins i tot als moments difícils amb més serenitat.

Conèixer-se un mateix no només implica observar i entendre, sinó també acceptar i no jutjar allò que anem trobant en nosaltres mateixos. Només així podrem evolucionar i millorar des de l'acceptació i no des de la lluita, cosa essencial a l'hora de canviar.

L'autoconeixement requereix parar esment i tenir consciència de nosaltres mateixos i això fomenta la sensació de control sobre nosaltres mateixos. És a dir, deixarem de responsabilitzar els altres per tot el que ens passa o el que sentim, i ens en farem càrrec. Convertint-nos en subjectes actius a la nostra pròpia vida, i així poder actuar d'una manera menys automàtica i inconscient. El que ens portarà a tenir més autoestima i seguretat en nosaltres mateixos i a dirigir la nostra pròpia vida de conformitat amb els nostres valors. També ens ajudarà a millorar la nostra relació amb els altres, ja que el fet de conèixer-nos i acceptar-nos a nosaltres amb els nostres defectes i virtuts, ens portarà a sentir més compassió i comprensió envers els altres.

No sembla una tasca simple, oi? Doncs, efectivament, no ho és. Indagar en les nostres profunditats, acceptar tot allò que som i allò que no comporta temps, esforç i, sobretot, sinceritat. I encara que hauria de ser una responsabilitat per a tot ésser humà, la veritat és que no tants s'atreveixen a endinsar-se en aquest camí. Però qui ho fa, descobreix un món fascinant!



Ajudem els ajuntaments

La Diputació de Girona és
al servei dels 221 ajuntaments
de la demarcació

- # Dona suport econòmic als ajuntaments i els ofereix ajut i assessorament en matèria d'arquitectura i enginyeria.
- # Gestiona el Fons de subvencions als municipis, les subvencions per a nevades, les inversions en cementiris o les despeses municipals extraordinàries.
- # Impulsa les polítiques d'habitatge en l'àmbit municipal a través de subvencions, programes específics i formació, i ofereix assessorament i formació als ajuntaments en matèria de participació ciutadana, bon govern i transparència.



Diputació de Girona

