



# EL TRAMPOLÍ

NÚMERO 46

Col·labora:



Diputació de Girona

# ÍNDEX

27 Mil milions de gràcies	3
L'actualitat en notícies	4
L'agüait	6
Pròximes presentacions	8
Bàsquet	9
Bar Muntanya per El Trampolí	10
Jardí, hort urbà	13
Caminem	14
Llegim a la biblioteca	15
Circ Solidari	16
La caricatura	17
Carnestoltes	18
Curs de mecanografia	20
El Trampolí a Madrid	22
Les fotos de l'any!	24
Visita Pablo Pineda	30
Taller de ceràmica	31
Servei d'inserció laboral	34
Grup de recerca en diversitat	37
Mobilitat corporal	38
Tot és política	39
L'avet solidari	46
Magdalenes fetes pels nois	48
Presa de decisions	50

# EDITORIAL

**E**stimats amics i amigues: em complau presentar-vos un nou model de revista de la qual estem molt orgullosos, perquè hem pogut ampliar considerablement en temes i, per tant, en pàgines per tal que sigui més atractiva per a vosaltres i, sobretot, que representi a El Trampolí en el moment actual, il·lustrant la nova etapa, en la qual, per exemple, està el Bar Muntanya que regentem des del dia 24 de desembre 2022, dia de l'obertura.

Un espai diferent que vol ser alguna cosa més que un bar, on podreu gaudir de la il·lusió dels nois d'El Trampolí quan ús preparen i serveixen un cafè; un lloc on es reuneix tota mena de persones, tothom és benvingut, un espai de celebracions i sopars temàtics. Hem celebrat un sopar per Nepal i estem preparant un de temàtica cubana. També un lloc on podeu celebrar aniversaris i reunions.

Aprofito per compartir-vos la frase de Jacki, usuària d'El Trampolí, quan diu "voy a mi bar", resumeix perfectament la intenció i objectiu d'aquest nou espai a La Bisbal. A la revista trobareu també les últimes iniciatives que hem posat en marxa, com la creació d'un equip de bàsquet inclusiu a Palamós, un equip de futbol, la participació d'en Diego i la Montserrat a l'escola d'hosteleria de Palafrugell; aprofito per agrair a l'escola l'hospitalitat i el caliu amb el qual reben i ensenyen als nois cada setmana. Cal afegir que, quan he pogut observar els alumnes, he sentit esperança per un futur millor, ja que es tracta d'un jovent meravellós i es respira un ambient maquíssim.

A partir d'ara volem que la nostra revista també es toquin temes d'actualitat i entrevistes, de normatives referents a les persones amb discapacitat psíquica, parlar de temes referents al món social; també un lloc a on els nois i noies d'El Trampolí tinguin un espai a on comunicar i expressar-se amb total llibertat i, sobretot, que sigui una revista que vagi més enllà del món de les persones amb discapacitat, ja que volem que aquestes persones vagin precisament més enllà del seu propi món i que puguin estar a tot arreu amb total acceptació. Són elles les que poden aportar humanisme en una societat cada vegada més deshumanitzada. I moltes coses més.

Espero de tot cor que us agradi i us desitjo molta pau i felicitat.

Maite Cobos  
Directora

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  

# LA FAMÍLIA

La família és un pilar essencial a la vida de tota persona i, en especial, per a les persones amb discapacitat. És una font de seguretat, suport emocional, cura física, afecte i integració social. La família és la que obre les portes al món a la persona. Serà l'encarregada d'oferir els mitjans necessaris perquè el seu familiar s'enfronti al seu entorn amb les seves pròpies capacitats, i també ajudar-lo a utilitzar altres tècniques per a aquelles situacions que no és capaç d'arribar a desenvolupar o realitzar per si mateix.

És per això, que el treball ocupacional que desenvolupem amb els voluntaris d'El Trampolí no pot anar separat d'una relació de col·laboració i atenció a les seves famílies. Des d'El Trampolí promovem una relació col·laborativa entre professionals i famílies, ja que considerem que aquesta és una de les eines més poderoses per satisfer les necessitats de les persones amb discapacitat intel·lectual.

A més, considerem important oferir espais on les famílies puguin ser escoltades, puguin compartir les seves inquietuds i preocupacions i puguin compartir la seva experiència amb persones que es troben en una situació semblant. Considerem que escoltar i atendre les demandes de les famílies és part essencial de la nostra feina.

És per això, que organitzem una reunió mensual en què participen totes les famílies. En aquestes reunions s'hi exposen diferents temàtiques que poden ser d'interès per als familiars i es busca crear un espai on tots participin activament compartint els seus punts de vista, la seva experiència personal i les seves preocupacions.

Aquest mes hem parlat de la importància de planificar el futur de les persones amb discapacitat i de la problemàtica existent en el procés d'envelliment d'aquestes. És un nou repte per a la nostra societat, ja que l'esperança de vida de les persones amb discapacitat ha augmentat exponencialment en els darrers 50 anys. A més, avui dia hi ha una manca de suports i recursos existents davant de les demandes de les famílies d'una vellesa digna pel seu familiar.

Aquestes reunions són molt positives tant per a les famílies, que troben orientació, informació i vincles amb altres famílies, com per als professionals que podem entendre i conèixer millor el context dels nois amb què treballem, a més de nodrir-nos i continuar aprenent a través de l'experiència d'aquestes.



# CAMPANYA TIÓ

”

*Ha estat una experiència molt guai i ens ha motivat a tots.*

LAURA



**A**quest any els nois i noies d'El Trampolí per Nadal han innovat fen manualitats: Tiós de Nadal.

Ho han fet a través d'aquest taller molt creatiu pels nois i noies i que els motiva molt, ja que comencen a sentir les sensacions nadalenques.

Consisteix en comprar troncs naturals, i amb ajuda de tots començar a muntar. Cada noi i noia té la seva tasca assignada,

com per exemple fer forats per posar les potes, dibuixar la cara, enganxar el nas, polir el tronc, col·locar el barret, preparar el cartell i subjectar-lo, etc.

Com es pot veure, tota una sèrie de responsabilitats. Amb tot això els nois desenvolupen una sèrie de qualitats i millores pel seu dia a dia, com la responsabilitat, motricitat, treball en equip i més autonomia.



”

*Ho he passat molt bé durant aquest mes! La sortida que he gaudit més ha estat la que vam fer a la granja de Llet Nostra.*

MONTSE



# COLÒNIES A EL TRAMPOLÍ

**E**l mes d'agost sempre és especial a El Trampolí. Diferent. Tenim les esperades colònies d'El Trampolí!

Escapem una mica de la dinàmica diària. A les colònies que portem a terme durant tot el mes aprofitem per fer sortides cada dia, per tal de conèixer llocs nous, noves experiències, aprendre i, clar, gaudir de l'estiu!

A part de les dues sortides setmanals per refrescar-nos a la piscina municipal de La Bisbal d'Empordà i una setmanal a diferents platges de la Costa Brava, hem fet altres sortides a l'hort a buscar les fruites i verdures setmanals, passeigs, tocs i pícnic a pobles tan preciosos com Peratallada, Pals, Monells...

Hem pogut gaudir de tardes a la fresca jugant al bingo i diferents jocs de taula. Una magnífica visita a l'espectacular poble medieval de Besalú i el seu Museu del Circ. També vam anar a La Fageda d'en

Jordà a conèixer la cooperativa "La Fageda", on ens van fer un tour per les instal·lacions i vam poder fer un tast dels seus productes, i també vam visitar la granja de "Llet Nostra".

Girona sempre ens enamora, i per això vam anar a aquella preciosa ciutat i vam poder gaudir al CaixaForum de l'exposició "Talking Brains" sobre l'origen dels idiomes. Vam pujar a La Tirona de l'Estany de Banyoles a veure si trobàvem el monstre, però no vam tenir sort... Tots sabem que és una llegenda! També ens vam "empapar" d'art al Castell de Gala Dalí, apreciament allà on va viure la Gala i l'art surrealista d'en Dalí.

I per acabar, però no per això menys important, vam aprofitar l'últim dia d'aquestes colònies per anar al Museu d'Història de la Joguina, a Sant Feliu de Guíxols. Tot això en 31 dies magnífics i molt esperats pels nois i noies.



# VIATGE A ALEMANYA EN AVIÓ



El mes de juliol el grup de teatre vam anar de viatge a Alemanya.



Vam sortir de La Bisbal al migdia amb les furgonetes d'El Trampolí per anar cap a l'aeroport de Girona. Durant el trajecte a algun noi ja se'l veia una mica nerviós, ja que era una experiència única que els hi quedaria gravada per sempre. Per molts nois era la primera vegada que anaven de viatge i que agafaven un avió.

Una vegada vam arribar a l'aeroport vam demanar



l'assistència per a persones amb discapacitat, perquè ens poguessin ajudar i facilitar-nos el moment del control, que és el punt amb més dificultats. A més, el fet de demanar assistència, ajudaven als nois amb més dificultat de mobilitat que poguessin pujar amb un camió grua fins a dalt de l'avió i així evitar pujar les escales de l'avió.

Quan ja vam asseure'ns seients assignats, vam estar més tranquils, ja que el pitjor ja havia passat. Ara



venia el millor; quan va començar a arrancar l'avió, els nois estaven molt contents. Se'ls veia molt emocionats mirant per les finestres i veient com de bonic es veia tot des de tants metres d'alçada.

Quan ja ens apropàvem a Düsseldorf i l'avió anava de baixada, el moment d'aterrar va ser molt divertit, ja que tots els nois van començar a aplaudir i estaven contents d'estar a Alemanya!

# ESTADA A ALEMANYA

**D**urant l'estada a Alemanya vam estar allotjats en un monestir espectacular.

Els nois van poder gaudir d'una sala on van poder jugar als futbolins, gaudir d'una sala de descans, intercanviar experiències del dia a dia del viatge i totes les emocions que hem anat sentint durant cada dia.

Hi havia un jardí molt maco, on ens vam poder trobar i prendre la fresca tots junts i passar una bona estona.

Vam gaudir esmorzars del bufet lliure cada matí, i estaven boníssims!

Cada dia després d'esmorzar marxàvem a fer activitats per Alemanya, a visitar museus, parcs, etc.

Hem gaudit de la gastronomia alemanya i ens han agradat molt els fränkfurts i les salses amb les quals cuinaven. Els nois han après moltíssim d'aquesta experiència.

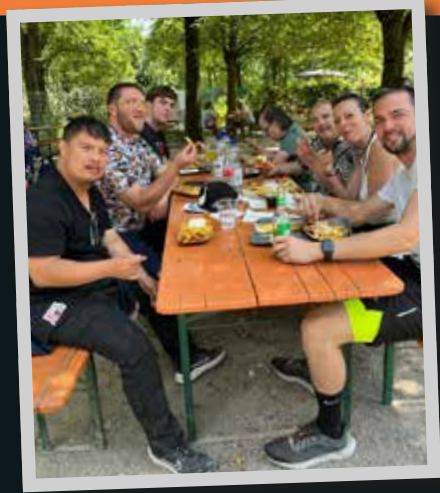
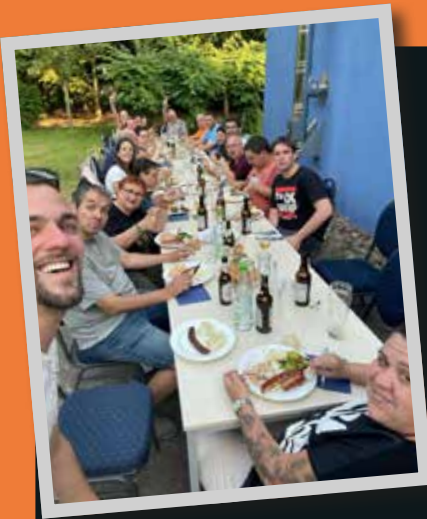
Segur que tornarem!

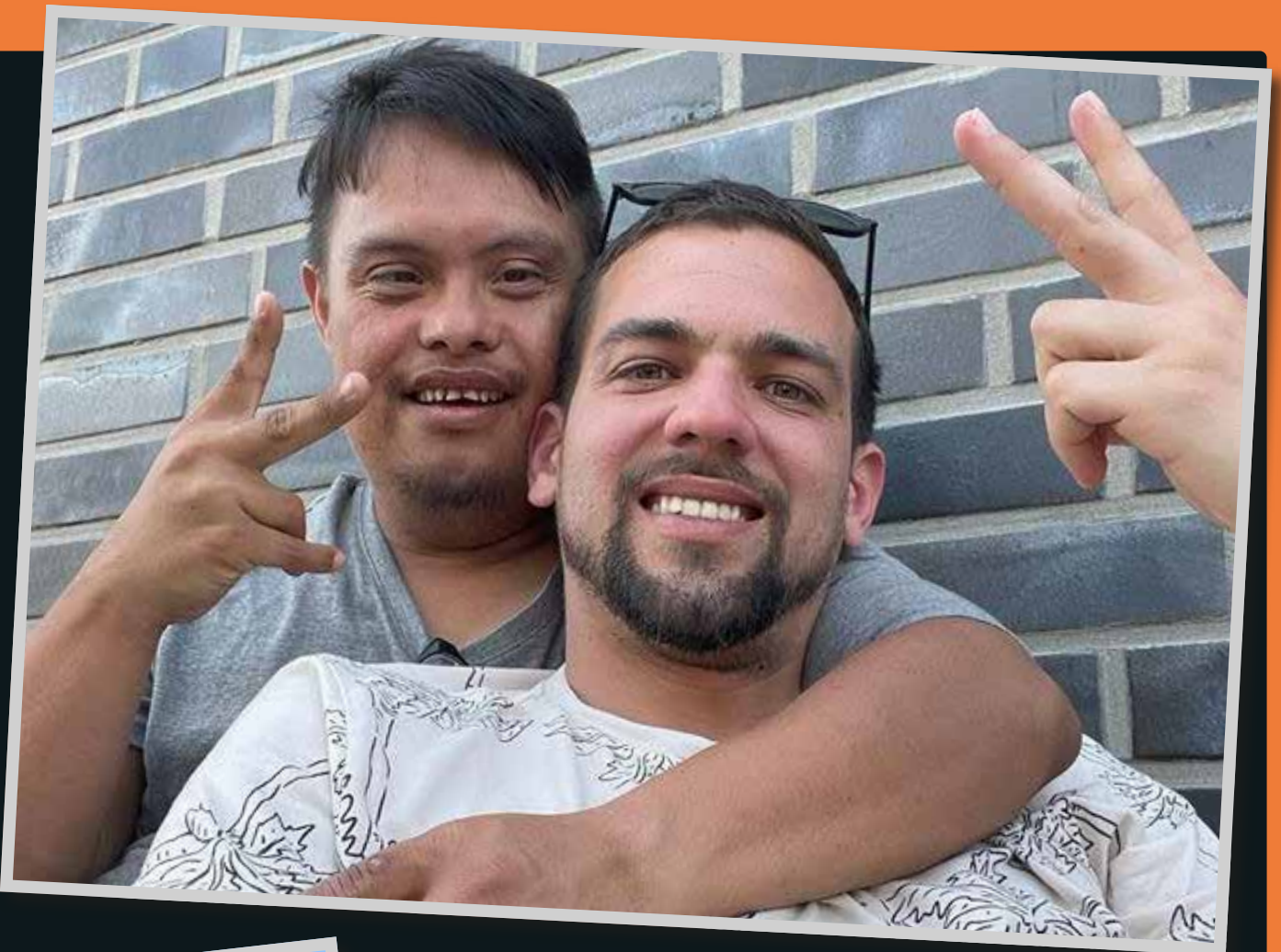












**S**om una empresa de serveis socials amb al voltant de 2.500 treballadors.

Incloem la formació professional que qualifica a les persones amb discapacitat per al primer mercat laboral en cooperació amb molts socis de cooperació a la regió. Oferim treballs atractius per a persones amb discapacitat en tallers, grups d'integració i empreses. Això contempla una àmplia gamma d'opcions d'habitatge, modernes instal·lacions d'atenció diürna, el centre de gent gran de Wiepeldoorn, la granja orgànica Kiebitzhof, els serveis de Kiebitz i l'hotel al costat del riu.

Com a motor d'inclusió, guanyem persones amb coneixements i experiència per a la nostra visió de participació i respecte mutu.

Les persones amb discapacitat han de gaudir d'una participació plena i igualitària en tots els àmbits de la vida, ja sigui en el treball, la vida quotidiana, la vida o el temps lliure.

Estem compromesos amb això, reconeixent a les persones amb discapacitat com a experts en les seves vides i secundant-los en la realització dels seus plans, desitjos i idees.

Respectem la dignitat i els drets de les persones amb discapacitat, permetem la seva participació i les secundem en tots els aspectes d'una vida autodeterminada.

- Educació vocacional.**
- Participació professional.**
- Inclusió professional.**
- Guarderia.**
- Residir.**
- Granja de fredelugues.**
- Hotel de llit del riu.**





## Wertkreis Gütersloh – Formació professional

Comentant amb: Anja, Grosse i Coosmann, cap d'educació vocacional

Des del districte de Kattenstroth (Gütersloh), Vocational Education coordina les ofertes educatives per als participants amb discapacitat del districte de valors de Gütersloh.

Alineem la nostra qualificació amb el mercat laboral primari. Ens guiem per una formació professional reconeguda, confiant en les fortaleses dels participants i cooperant amb un gran nombre d'institucions educatives i empreses de la regió. Els nostres cursos de perfeccionament i qualificació s'amplien constantment.

La qualificació és un procés de desenvolupament molt individual en el qual acompanyem i assessorem els participants durant un període de fins a 2 anys, promovent-los d'acord amb les seves fortaleses.

Les qualificacions parcials també són possibles aquí.

Al mateix temps, oferim una àmplia xarxa d'empreses amb llocs de treball adequats per als participants.

Les oportunitats de qualificació en la nostra ubicació central a Gütersloh FiLB inclouen, per exemple:

**Camps tècnics, com el processament de fusta i metall.**

**Neteja i nutrició.**

**Atenció i secundo.**

**Jardineria i paisatgisme.**

**TU / oficina.**

**Nous mitjans de comunicació.**



# UN CAP DE SETMANA AMB NOSALTRES



**E**ns aixequem un dissabte i aprofitem el matí amb molta energia per fer un passeig per la naturalesa. També fem un pícnic a l'aire lliure, on compartim idees, anècdotes i passem una bona estona per posar-nos al dia de què s'ha fet entre la setmana.

Cap al migdia fem un vermut tot junts on estem molt a gust. A la tarda aprofitem a fer visites pels pobles medievals de l'Empordà, on gaudim de la història de cada un. Els diumenges al matí, entre tots fem la neteja del pis, fonamentem la cohesió de grup i la companyonia. A l'hora de dinar, ho fem tots junts i comentem com va el cap de setmana. A la tarda aprofitem per anar a pobles o ciutats, on fem un passeig en conjunt i prenem el toc.

## **També ens acompanyen voluntaris/es!**

En moltes de les activitats ens acompanyen voluntaris/es on gaudim molt de l'estona amb ells i elles. Per exemple, un dia vam fer una sortida a l'Escala i ens van acompanyar 2 familiars de la monitora. Vam passar una molt bona estona i vam riure molt.

## **Què fem a l'estiu?**

A l'estiu, les activitats són molt dinàmiques, ja que fa bon dia i podem anar a la platja o a la piscina. Aprofitem i agafem el dinar per passar el dia junts. Quan ja no fa tanta calor, anem a veure miradors, on potenciem el sentit de l'orientació mirant on estan els pobles. Si anem a un mirador des del qual es veuen les platges, endevinem quines són les que es veuen.

## **I a l'hivern?**

Per altra banda, a l'hivern, si alguna tarda fa mal temps ens quedem al pis i fem convivència activa a través de jocs de taula. També ens posem un documental o una pel·lícula, el qual al final comentem i en fem preguntes en relació amb el que hem vist.

*Com ja veieu, els caps de setmana al pis són molt TOP!*



18 de juliol de 2023

## Entrem a la nova mesquita de la Bisbal, amb capacitat per a 500 persones

És oberta des de l'abril i s'ha finançat exclusivament amb aportacions dels fidels de la ciutat i de la comarca

Per fora sembla una nau industrial més del polígon de l'Aigüeta, però un cop travessem la porta ja veiem que no hi ha operaris feinejant ni maquinària en marxa. Al vestíbul identifiquem un parell d'arcs de ferradura, els mateixos que envolten la sala central, destinada a les oracions. Som dins de la nova mesquita de la Bisbal, que des del mes d'abril acull totes les pregàries de la comunitat musulmana: se'n

fan cinc cada dia, entre quarts de cinc del matí i les onze de la nit.

Les obres van començar el 2019, però van estar aturades dos anys a causa de la pandèmia perquè no es recollien donatius. Aquest ha estat precisament l'únic finançament: "Tot ha sortit de les butxaques dels fidels, que s'han sacrificat molt", explica Mohamed Dahbi, secretari de la Comunitat Islàmica Al Fath.



6 de setembre de 2023

## Comença el curs 2023-2024 amb més de 2.800 alumnes a la Bisbal i pobles veïns

L'edifici d'infantil de l'escola Joan de Margarit ha estat reparat i torna a acollir alumnes

Tornen a les aules més de 2.820 estudiants a la Bisbal i pobles veïns, dels quals 2.387 només a la ciutat. Els acompanyen els més de 250 docents que formen part de les plantilles de les 14 escoles, instituts i llars d'infants dels nostres pobles.

L'escola Joan de Margarit recupera la normalitat un any després de la pedregada. Els estudiants tornen a fer classe a les aules que els pertor-

quen després que s'hagin reparat les instal·lacions, apuntava la directora, Remei Geli. La botiga solidària del Trampolí s'ha encarregat del trasllat del mobiliari, afegia la presidenta de l'associació, Maite Cobos. A l'Institut de la Bisbal part dels alumnes de cicles formatius que s'havien desplaçat a l'Ajuntament Vell el curs passat, també per la pedregada, es reincorporen a les aules del Joan de Margarit.



29 d'agost de 2023

## Una empresa de Corçà cedeix fang per a una geganta d'Olot amb cadira de rodes

És la primera gegantona d'aquestes característiques a Catalunya

La Valèria és la nova gegantona d'Olot, la primera de Catalunya que va amb cadira de rodes, i té arrels corçanques. Han treballat conjuntament en la construcció l'associació Integra per la inclusió de discapacitats intel·lectuals i alumnes de l'Escola d'Art d'Olot, principalment del Grau Superior d'Escultura Aplicada a l'Espectacle. Una empresa ceramista de Corçà va cedir el fang que ha servit de motlle

per esculpir la gegantona, presentada a finals d'agost.

Quim Font, de Bisbal Ceram i Argiles Bisbal, explica que la relació amb l'Escola d'Art d'Olot ve de lluny, perquè serveixen materials al centre i els alumnes del grau d'Escultura visiten cada any el seu taller. Font afegeix que els mateixos nois del taller ocupacional d'Integra van recollir el palet de fang a Corçà.





Fr

# EL TRAMPOLI





anziskushaus

# RAMPOLÍ



# darólabisbal

constructora



[www.darolabisbal.com](http://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](mailto:info@darolabisbal.com)

# MES DE SENSIBILITZACIÓ PRO PERSONES AMB DISCAPACITAT PSÍQUICA



En el mes d'octubre a La Bisbal d'Empordà des de l'Associació El Trampolí, s'ha iniciat el mes de sensibilització pro persones amb discapacitat psíquica.

Aquest projecte consisteix en el fet que els nois i noies d'El Trampolí, els dies 6, 13 i 20 d'octubre en diferents punts de La Bisbal han ofert al públic una petita representació d'una obra de teatre durant tot el matí. Els nois anaven amb pancartes reivindicatives on han pogut expressar com se senten envers la societat.

Pels nois ha estat molt gratificant, ja que tot ha tingut un procés per poder arribar a l'objectiu final:

- **La comunicació:** Explicar als nois per què es durà a terme aquest projecte i com.
- **L'organització:** Organitzar-se en grups, preparar el material necessari, etc.
- **L'assaig:** Assajar cada setmana una obra diferent per a ells ha estat un gran repte.
- **L'actuació:** Dur a terme tot el que han après i han assajat davant de totes les persones que passen pel carrer.
- **Satisfacció:** Veure que el resultat ha estat molt positiu, que han tingut visibilitat i veu. Per ells aquest punt és el més important.

Estem molt orgullosos de tota la feina que hi ha darrere i dels artistes de nois que formen El Trampolí.

Vero: Me gustó mucho porque pude relacionarme con la gente.

Kiko: Me gusta por qué la gente nos mira y se ponen felices.



# CONEIX

**Rotary**  
Club Costa Brava



- Organització internacional
- Professionals i empreses pel canvi
  - Punt de trobada
  - Foment de l'amistat
  - Accions solidàries
  - Projectes
  - Valors
- Coneixement

**UNEIX-T'HI!**

[info@rotaryclubcostabrava.com](mailto:info@rotaryclubcostabrava.com)



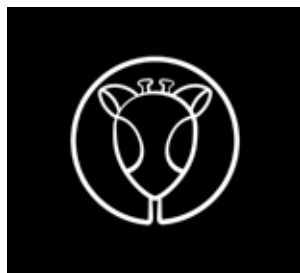
# PRÒXIMES PRESENTACIONS



## Teatre La Gorga de Palamós

Diumenge,  
21 de gener 2024

Carrer Ave Maria, 6  
17230 Palamós, Girona



Jessica Betancourt Bosque (pikyai)

  
@pikyai

# SEGUEIX-NOS A LES NOSTRES XARXES SOCIALS!



@eltrampoli.org



@barmuntanyaeltrampoli







# 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



# ROBA DE TREBALL i PROTECCIÓ LABORAL

Més de 15 anys vestint els teus projectes!

 [info@bestimenta.com](mailto:info@bestimenta.com)

 [bestimenta.com](http://bestimenta.com)

 683559538 - 972760194

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



FUNDACIÓ PRIVADA  
**ALBERTÍ-FARRERÓ**

Pro persones amb  
discapacitat psíquica

# COM VOLS QUE ENS COMPRIN SI NO ENS CONEIXEN?

A continuació podeu veure el percentatge de vendes online de diferents empreses:

Zara 25,5% - H&M 32% - GAP 39% - IKEA 13% - El Corte Inglés 15,3% - FNAC 28%

Totes són molt grans i conegudes arreu del món. Però, què passa amb els petits que només som coneguts localment? No podem sobreviure, només, gràcies als clients que ens coneixen "de tota la vida".

Una de les grans dificultats del comerç de proximitat, com les botigues solidàries d'El Racó del Trampolí, és la manca de visibilitat davant els consumidors que disposen d'internet, que són, ni més ni menys, més d'un 80%! Les grans empreses no necessiten tenir una presència digital tant com nosaltres. Són prou conegudes. Si els consumidors ho busquen tot a internet, com poden trobar el que els hi podem oferir nosaltres si no tenen la sort de conèixer-nos? No tenen manera de fer-ho i és així com de mica en mica anem perdent oportunitats.

Els consumidors d'avui, joves i no tan joves, busquem tot a internet. Productes, serveis, "ressenyes", ubicació, horaris, preus, ofertes... Com més informació millor.

La facilitat per crear publicacions a les xarxes socials, ha creat una falsa sensació d'anar pel bon camí i ha endarrerit la necessitat de formar-se degudament sobre les eines disponibles a internet i el seu ús. Publicar quatre coses a les xarxes, sense criteri, sense objectiu, sense calendari, sense anàlisi posterior, no es pot considerar haver entrat al món digital.

El que hauríem de fer immediatament sembla molt evident, però de moment, no ho estem fent. A què esperem?



El màrqueting digital, que no és altra cosa que oferir productes o serveis per internet, és una eina a l'abast de tothom per competir amb més igualtat de condicions i prescindir-ne ja no és una opció. Estar a internet no és un luxe, és una necessitat. No és el futur, és el present.

El pitjor del cas és que, tot i veure que les coses podrien anar molt millor (nous clients i més vendes), ens quedem atrapats amb l'excusa que ja tenim prou feina per gestionar la botiga normal per a posar-nos en coses desconegudes. Cal trencar aquest cercle viciós com més aviat millor. El que cal fer ja ho sabem, ara només cal que tots i cadascun de nosaltres ens posem a treballar d'una manera diferent, d'una manera més adaptada a internet.

La clau és trobar persones amb coneixements tecnològics compromeses amb projectes socials com els nostres. Gent que estigui disposada a no treure profit de l'halo de misteri que envolta el màrqueting digital sinó a acompanyar realment l'equip humà que conformen les nostres botigues solidàries, per ensenyar-los les eines que tenen al seu abast per impulsar-ne el creixement i formar-los, perquè puguin mesurar els resultats de cadascuna de les accions comercials. Ens ajudeu?

# CERÀMICA INCLUSIVA



Durant l'any hem anat realitzant un taller de ceràmica, un espai d'expressió i creativitat dissenyat especialment per als nostres usuaris. L'objectiu d'aquest taller és oferir una oportunitat emocionant per explorar el món de la ceràmica i gaudir de la seva diversitat i llibertat expressiva. En aquest taller, hem utilitzat l'argila com a mitjà per a la creació d'obres d'art úniques, el qual proporciona un entorn segur i inclusiu on tothom pot expressar-se sense por de judicis. Els nois d'El Trampolí són convidats a ser ells mateixos i a gaudir del procés creatiu.

El principal objectiu d'aquest taller és fomentar l'expressió creativa, la interacció social i el desenvolupament personal dels usuaris mitjançant l'art de la ceràmica. A més, es busca millorar les habilitats motrius fines, l'autoestima i la confiança en si mateixos. Se centra en l'evolució de les habilitats individuals, l'expressió creativa i la interacció social.

L'èmfasi no està en la perfecció tècnica, sinó en el progrés personal i el benestar dels participants. El nostre Taller de Ceràmica és una oportunitat meravellosa pels nois, per explorar la seva creativitat, millorar habilitats motrius fines i connectar amb altres persones en un entorn de suport.

El nostre poble, La Bisbal d'Empordà, és coneguda per la seva llarga tradició en ceràmica. A més, s'ha posat en marxa una iniciativa destinada a la inclusió de persones amb discapacitat intel·lectual en el món de la ceràmica a La Bisbal, en la qual s'han penjat 2 pancartes d'una exposició fotogràfica del taller de ceràmica, on s'observa el progrés de les creacions de ceràmica realitzades pels nois i noies del Trampolí.



# LES EMOCIONS



## Comencem pel principi! Què són les emocions bàsiques, com les classifiquem i quina és la seva funció.

El tema de les emocions és un tema d'interès creixent en l'actualitat.

Cada vegada som més conscients de com les emocions afecten la nostra vida diària i de la importància que té saber gestionar-les d'una manera adequada. Però, alguna vegada t'has preguntat què són les emocions bàsiques i per a què serveixen?

En aquest article començarem a endinsar-nos en el fascinant món de les emocions. Farem una definició i classificació de les emocions bàsiques, entenent la funció que realitzen a la nostra vida. I, més endavant, continuarem aprofundint en les tècniques i claus que ens permetran gestionar-les i poder gaudir així d'una bona salut emocional.

### Què són les emocions?

Em sembla interessant saber que el terme emoció arriba del llatí *emotionis*, derivat del verb *emovere* (moure, traslladar, emocionar). Per tant, és una paraula que indica moviment d'on s'està, un canvi de lloc. I és que efectivament l'emoció implicarà un moviment que en algun nivell serà d'aproximació o d'allunyament a un estímul o una situació determinada.

Les emocions són reaccions automàtiques i de curta durada a estímuls rellevants per a nosaltres.

Aquestes apareixen davant d'esdeveniments tant interns (imatges mentals, pensaments, sensacions corporals, una altra emoció...) com externs (llocs, persones, situacions...).

S'acompanyen d'uns pensaments característics, una resposta psicològica i fisiològica determinada, així com a una sèrie d'inclinacions a l'actuació.

### Classificació de les emocions

Pel que fa a la classificació de les emocions, seguirem una de les més esteses i acceptades; La que va fer el psicòleg, escriptor i investigador estatunidenc Daniel Goleman (1946).

Emocions bàsiques: Aquestes són universals, apareixen des del naixement i totes tenen una funció adaptativa davant d'una determinada situació. Tenen com a funció principal garantir la nostra supervivència i cada una es relaciona amb una expressió facial i corporal determinada. També es caracteritzen per ser de curta durada.

Les 6 emocions bàsiques són: *Por, tristesa, ira, alegria, sorpresa i fàstic.*

Emocions secundàries: Aquestes són una combinació de les emocions primàries. Apareixen a partir dels 2/3 anys de vida, es consideren apreses i les adquirim en funció de les nostres experiències i la interacció amb els altres.

Entre elles hi ha la *vergonya, culpa, orgull, gelosia, optimisme, etc.*

Un dels errors més comuns que cometem és etiquetar les nostres emocions com a positives o negatives; en realitat, no existeixen les emocions negatives, totes tenen una funció i una raó de ser i ens ajuden a sobreviure i adaptar-nos a l'entorn. Però bé és cert, que segons l'efecte que generin en nosaltres, podem classificar-les com a agradables o desagradables de sentir.

També és important diferenciar les emocions dels sentiments i estats d'ànims.

L'emoció és un estat fisiològic mentre que el sentiment és una racionalització de l'emoció, implica una part conscient. Així mateix, l'estat d'ànim tampoc és una emoció, ja que perdura en el temps i és molt més persistent, fins al punt de poder convertir-se en un tret de personalitat.

En la següent taula trobarem les característiques pròpies de cada emoció bàsica, davant de què apareixen, quina funció tenen per a nosaltres, quines són les reaccions físiques derivades de cada una i quina és l'acció que ens ajuden a realitzar per tal de garantir la nostra supervivència.

EMOCIONS BÀSIQUES	DAVANT DE QUÈ APAREIXEN	FUNCIÓ DE L'EMOCIÓ	REACCIÓ CORPORAL	ACCIÓ
<b>Ira</b>	Situacions frustrants, entre les quals destaquen l'obstrucció d'una meta, la transgressió de normes i drets o situacions aversives	<b>Autodefensa.</b> Enfrontar-se als obstacles que s'interposen a les metes, per defensar el que és nostre	Activació dels braços i cames. Tensió muscular. Taquicàrdia. Hiperventilació	Atacar verbal y/o físicament
<b>Por</b>	Davant d'una amenaça o perill (real o imaginari) que produeix ansietat, incertesa, inseguretat	<b>Protecció.</b> Ens adverteix d'una amenaça per allunyar-nos del perill	Tensió corporal. Activació de les cames. Augment de ritme cardíac. Dolor a la boca de l'estómac	Paràlisi o fugida
<b>Tristesa</b>	Davant de la pèrdua d'alguna cosa o algú	<b>Reintegració.</b> Ens fa parar, descansar, mirar a dins, desfer energia i acceptar el dol	Moviments lents. Cos contret. Dolor al pit i nus a la gola	Desaparèixer
<b>Alegria</b>	Davant d'alguna cosa que m'agrada i/o em fa sentir bé	<b>Apropament.</b> Ens dona energia, ànim i ens convida a repetir l'experiència	Expansió corporal	Compartir
<b>Sorpresa</b>	Davant d'un estímul estrany o desconegut	<b>Exploració.</b> Dirigir l'atenció a estímuls nous i sobtats amb curiositat	Tensió a la cara: s'obren les parpelles, arquegen les celles, estiren les parpelles i cau la mandíbula.	Exploració
<b>Fàstic</b>	Davant de coses, persones situacions o fets considerats repugnants.	<b>Rebuig.</b> Assegurar la nostra supervivència protegint-nos d'aliments verinosos, llocs o persones perilloses.	Tensió muscular a la zona facial. Sobre activació gastrointestinal. Hiperventilació. Taquicàrdia.	Aversió. Rebuig. Fugida.

Les emocions primàries són essencials per fer front a una sèrie de situacions. D'aquesta manera, és vital no reprimir-ne cap i gestionar-les adequadament per poder-hi conviure sense que ens causin malestar.

Moltes d'aquestes emocions, especialment les catalogades com a desagradables, es gestionen malament. Això deriva en malestar psicològic i possibles trastorns d'ansietat, depressió o agressivitat. D'aquí la importància d'enfortir la intel·ligència emocional.

Continuarem coneixent més sobre aquest tema en els pròxims articles, no t'ho perdís!





# 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