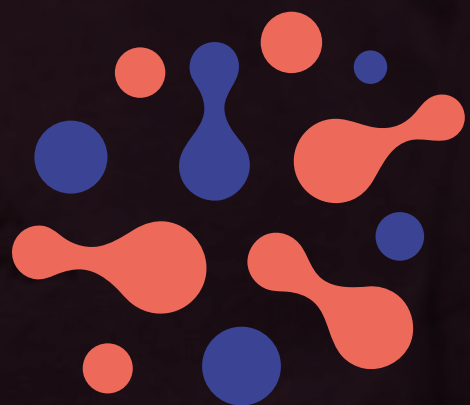




El Trampló

núm.
48



CoHabora:



Diputació de Girona



 **El Trampolí**

C/Ramón Masifern, 2

Tel. 972 64 01 48

LA BISBAL D'EMPORDÀ

www.eltrampoli.org

info@eltrampoli.org



El Trampolí



ÍNDEX

Somiar per despertar	3
El bàsquet inclusiu, una oportunitat per a tots	4
Mercats de Nadal	6
Avet solidari	7
Activitats comunitàries	8
Més enllà dels titulars	9
Col·laboració solidària entre El Trampolí i les botigues Natura	10
El jardí dels sentits d'El Trampolí	12
Gràcies i a somiar!	16
De tu a tu	18
Entrevistes del programa "A prop de tu"	19
Exposició "Perspectives úniques"	20
Caminar	21
Ceràmica	21
Transformant el present. El poder del voluntariat en l'acció social	22
Veus amb nom: Josep Darnés	23
Poesia	26
Pròximes presentacions	27
Inserció laboral a través de les botigues solidàries El Racó del Trampolí	29

EDITORIAL

Somiar per despertar

Fa uns mesos vaig tenir la sort d'incorporar-me a **El Trampolí**, una entitat que porta en els seus gens la inquietud, la força, el compromís i una visió carregada d'humanitat i intel·ligència. La seva història va començar fa **25 anys**, quan la **Maite Cobos**, moguda per l'amor cap al seu germà Francisco, va decidir fer un pas endavant. El **Francisco, que té una discapacitat psíquica**, i altres joves de la Bisbal no tenien un espai on poder realitzar activitats significatives, expressar-se i compartir experiències. En lloc de resignar-se, la Maite va decidir actuar.

Tot va començar al **garatge de casa seva**, un lloc que aviat es va convertir en la llavor d'alguna cosa molt més gran. Cada diumenge, allà es van organitzar les primeres reunions i activitats. D'aquell impuls inicial va néixer un grup de teatre que no només va donar veu i visibilitat a persones amb discapacitat, sinó que també va enfortir els vincles entre els participants. El que va començar com un petit somni aviat es va transformar en una realitat molt més àmplia, gràcies a la dedicació i l'esforç de qui van creure en el projecte des del principi.

Avui, **El Trampolí** és molt més que aquell garatge. S'ha consolidat com una entitat de referència, reconeguda a tota Catalunya i, especialment, al Baix Empordà, pel seu impacte positiu a la vida de tantes persones i famílies. El que va començar com un grup de teatre amateur ha evolucionat per oferir una àmplia varietat de serveis i programes que marquen la diferència. Entre ells, destaca el **servei de teràpia ocupacional i el centre creatiu**, on els usuaris desenvolupen habilitats, creixen i descobren noves capacitats. També hi ha el programa "**Respir Familiar**", dissenyat per donar suport a les famílies en moments crítics, i el **pis tutelat**, que promou la independència i l'autonomia de moltes persones.

Tot i això, **El Trampolí** no s'ha limitat al suport directe. Ha sabut innovar i buscar noves formes de donar visibilitat i veu als seus usuaris. Un exemple d'això són **el programa de ràdio i el programa de televisió**, tots dos liderats pels joves de l'entitat en col·laboració amb un equip de professionals del sector. Aquestes iniciatives no només demostren el talent i la creativitat de qui formen part d'**El Trampolí**, sinó que també trenquen barreres, mostrant que cada persona té alguna cosa única i valuosa a aportar al món.

Res d'això seria possible sense la feina incansable de l'equip **d'educadors i voluntaris**. Són ells qui, amb la seva dedicació diària, mantenen viu l'esperit d'El Trampolí. El seu esforç constant permet que aquesta entitat continuï sent, com el seu nom indica, un trampolí: un impuls cap endavant per a tantes persones, ajudant-les a superar reptes, descobrir les seves capacitats i assolir noves metes.

Un dels projectes més emocionants i representatius que he tingut l'oportunitat de conèixer, i que sens dubte recomano, és el seu **grup de teatre**. Assistir a una de les seves obres no és simplement presenciar una representació artística; és viure una experiència profundament transformadora. L'última obra, titulada "**Somiar per despertar i ser lliures**", és un exemple perfecte d'això. El seu títol és tota una declaració d'intencions que reflecteix la filosofia d'El Trampolí. En cada escena es perceben la passió, la dedicació i l'emoció de qui formen part del projecte, recordant-nos l'immens poder dels somnis.

Aquest **2025** és un any especialment significatiu per a **El Trampolí**, que celebra **25 anys d'història**. Un fet ple d'esforç, aprenentatges i èxits que han deixat una empremta inesborrable. Aquest aniversari no és només una oportunitat per mirar al passat amb orgull, sinó també una invitació a saltar cap al futur amb esperança, determinació i la convicció de continuar sent aquest trampolí que impulsa somnis. **Somnis per despertar. Somnis per ser lliures.**

Alejandro Lucena Mir

GERENT

EL BÀSQUET INCLUSIU, UNA OPORTUNITAT PER A TOTS

El bàsquet és un esport que, més enllà de la competició i l'entreteniment, ofereix un espai d'inclusió i integració per a persones amb discapacitat. Cada vegada més equips de bàsquet s'adapten a la diversitat funcional, creant entorns on persones amb discapacitat poden practicar aquest esport, desenvolupar habilitats físiques i mentals, i viure experiències que fomenten la igualtat i l'autoconfiança.

Pràctiques com el bàsquet tenen múltiples beneficis físics i emocionals per a les persones amb discapacitat. Algunes de les més destacades inclouen:

- **Millora de la salut física:**

El bàsquet és un esport que treballa la força, la resistència, l'equilibri i la coordinació. Aquestes habilitats són fonamentals per a la millora del benestar físic de les persones amb discapacitat, així com per a la seva independència en la vida quotidiana.

- **Desenvolupament social:**

La pràctica del bàsquet en equip fomenta la socialització, el treball en equip i el sentit de comunitat. Aquestes habilitats socials ajuden les persones amb discapacitat a sentir-se part activa de la societat i a establir vincles emocionals amb altres persones.

- **Autoconfiança i autoestima:**

Participar en activitats competitives i aconseguir èxits, ja siguin grans o petits, ajuda a les persones amb discapacitat a millorar la seva percepció personal. El bàsquet promou la superació personal, la perseverança i la confiança en les pròpies capacitats, com en el cas del nostre equip Somnis, que van ser campions de Lliga l'anterior temporada i aquest any continuen treballant en la mateixa línia.



Me gusta mucho el básquet porque jugamos en equipo. Me gusta mucho cuando se acaba el partido, no s saludamos todos con el otro equipo y nos hacemos una foto todos juntos.

DIEGO



Conclusió

El bàsquet inclusiu és molt més que un esport; és una plataforma per promoure la igualtat, la diversitat i la integració. Els equips formats per persones amb discapacitat no només competeixen en el terreny de joc, sinó que també lluiten per un canvi social que valori les capacitats individuals més enllà de les limitacions físiques o intel·lectuals. Mitjançant la pràctica d'aquest esport, les persones amb discapacitat poden demostrar que no hi ha barreres que no es poden superar amb esforç, dedicació i suport col·lectiu. El bàsquet, com qualsevol altre esport, és per a tothom.

El gener vam jugar a casa, a Palamós. Va ser una jornada molt intensa, amb el pavelló ple de gom a gom per gaudir de l'espectacle. També vam aprofitar per retre homenatge a la nostra estimada entrenadora Cari. Al costat d'ella, l'Abdu, que també forma part de l'equip tècnic, va viure aquest moment especial. La lliga continua i l'equip Somnis no s'atura!

També, tenir en compte que al mes de maig l'equip marxarà a Gandia 3 dies per a jugar un torneig, el qual serà una experiència nova i inoblidable pels nois i noies.



M'agrada molt anar als entrenaments i m'ho passo molt bé amb els companys.

LISA



El bàsquet és el meu esport preferit. Encara recordo el meu primer partit, al pavelló de Palamós. També recordo els Jocs Empòrion, perquè aquell dia m'ho vaig passar molt bé i vaig conèixer a molta gent. I, per acabar, recordo la jornada a Banyoles on ens vam proclamar campions de Lliga, una experiència inoblidable.

ANNA



L'oigüeta, 204 - Ap. de Correus 3 - 17100 La Bisbal d'Empordà (Girona)

Tel. 972 64 08 17 - Fax 972 64 07 44

www.pereaguiar.com • info@pereaguiar.com

MERCATS DE NADAL

Aquest any l'entitat ha participat a 3 mercats de Nadal de la comarca: Peratallada, Pals i Palamós. Participar en mercats de Nadal és una gran oportunitat per mostrar el talent i l'esforç de les persones amb discapacitat psíquica. És un espai on poden connectar amb la comunitat i sentir-se valorades i orgulloses del que fan.

Cada producte que venen és molt més que un objecte: és una història, un treball fet amb dedicació. A més, aquests espais ajuden a trencar barreres, apropant les persones i creant moments significatius per tothom. És una manera de compartir, créixer i fer que la societat sigui més inclusiva i humana.



M'agrada molt anar als mercats. Vaig estar al de Pals amb la meva mare i coneixíem a molta gent que ens van comprar manualitats fetes per nosaltres. Em va agradar molt fer de botiguera per un dia.

LISA



Vaig estar al mercat de Peratallada i va ser preciós; música en directe, espectacles... Hi havia molt ambient i molt nadalenc.

MONTSE



AVET SOLIDARI

Aquest Nadal, a El Trampolí, hem tornat a dur a terme la campanya de l'Avet Solidari, en la qual diversos establiments han col·laborat comprant avets d'Espinelves decorats amb manualitats fetes pels nois i noies d'El Trampolí.

Cada any impulsem una campanya solidària per aquestes dates. L'any passat vam organitzar el Tió Solidari, i enguany hem volgut repetir amb l'Avet Solidari, una iniciativa que sempre té molt bona acollida.

Els nois i noies d'El Trampolí han estat els encarregats d'oferir als establiments la possibilitat de sumar-se a la campanya. Han explicat amb entusiasme i il·l·lusió el procés de creació, destacant que cada decoració està feta a mà i amb molta dedicació. La resposta dels comerços ha estat molt positiva, i molts han volgut formar part d'aquesta acció solidària.

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



ACTIVITATS COMUNITÀRIES

Participar en activitat com anar a la quina, acudir a una manifestació o anar a visitar una fira, són algunes de les activitats que marquen la diferència.

La naturalitat i participació de les accions elimina l'exclusió, normalitza la inclusió i augmenta la visibilització i l'empatia.

Per a ells és enriquidor i de gran aprenentatge, per exemple, estar atents a la seva butlleta de la quina, o saber el perquè d'una manifestació, ser conscients de les coses que passen i fer que es qüestionin, quines coses troben justes i quines no, fomentant valors com la solidaritat i la justícia.



MÉS ENLLÀ DELS TITULARS

Desafiaments i avenços. Una mirada profunda sobre la discapacitat intel·lectual

Les persones amb discapacitat tenen una presència com a màxim de l'1,7% a les televisions públiques, segons el CAC

• social.cat

L'organisme lamenta que en la darrera dècada no ha evolucionat "gaire" aquesta representació en els informatius.

Els estigmes i els prejudicis cap a les persones amb Discapacitat Intel·lectual (DI), ens limiten a poder comprendre el gran ventall de possibilitats que ofereixen les seves capacitats. Més enllà de compartir les notícies diàries, les persones amb DI, són portadores d'autenticitat, habilitats innates i una obertura de cor molt útil i necessàries per complementar, expandir i compartir a través de les pantalles.

Promoure la possibilitat d'obrir les portes al col·lectiu al món de les telecomunicacions, l'entreteniment, la cultura i tot l'entorn públic, ens permetrà gaudir d'una visió del món alternativa, fomentar les capacitats en habilitats i construir una societat que convisqui de la mà amb la diversitat.

Ser dona amb discapacitat intel·lectual: "Ens tracten com criatures, però som vàlides"

• El Periódico

"Les dones amb Discapacitat Intel·lectual no són només protagonistes de la seva vida, són líders de la seva història".

Les dones amb DI, pateixen infantilització, fet que les famílies i la societat les perceben com les eternes nenes, la qual cosa limita les seves oportunitats d'autonomia i participació plena en la societat. Aquesta visió afecta negativament la seva autoestima i la seva capacitat per prendre decisions en àmbits com l'educació, la feina i les relacions. Ja que les persones s'adrecen a elles amb paraules i actituds infantils, que limiten el seu desenvolupament i comprensió.

És per això, que cal conscienciar les famílies i la societat sobre la validesa de les dones amb DI, reconeixent-les com a adultes plenes amb drets i capacitats.

Més enllà del control, de la sobreprotecció, de la por, és fer una obertura de mires. Permetre que s'equivoquin, permetre que puguin caure, sentint la tranquil·litat que des de casa i de l'entorn, tindran una mà a la qual aferrar-se per aixecar-se. És normalitzar el tracte com amb totes les persones, viuen una situació diversa, però això les fa igual de vàlides i mereixedores d'una vida plena d'oportunitats a l'altura de la resta de la societat.

COL-LABORACIÓ SOLIDÀRIA ENTRE EL TRAMPOLÍ I LES BOTIGUES NATURA:

UN PROJECTE D'INCLUSIÓ I TREBALL EN EQUIP

Al Trampolí, treballem cada dia per millorar la qualitat de vida de les persones adultes amb discapacitat intel·lectual. A través de diferents projectes i activitats, promovem la inclusió social, l'aprenentatge i l'expressió creativa. En aquest context, ens enorgulleix compartir un projecte molt especial que ha estat possible gràcies a la col·laboració amb Natura, una marca de botigues de roba, complements i accessoris de la llar present a tot Espanya.

El projecte: Un treball col·lectiu en macramé

El projecte va néixer de la iniciativa de Natura d'encarregar a la nostra associació la fabricació de mil clauers de macramé, elaborats a mà pels nois i noies de l'associació. Des del primer moment, la creació d'aquests clauers va representar una oportunitat única perquè els nostres usuaris poguessin expressar la seva creativitat i, alhora, treballar en equip, adquirint noves habilitats i destreses en un entorn de col·laboració.

Els clauers de macramé, confeccionats amb dedicació i esforç, són el resultat d'un treball conjunt entre els nois, les noies, els voluntaris i l'equip de El Trampolí. Els voluntaris han jugat un paper essencial, guiant, donant suport i motivant els participants durant tot el procés. Per això, els volem expressar el nostre més sincer agraïment, que amb el seu compromís i generositat fan possible projectes com aquest.



Beneficis per als participants: creixement personal i professional

La participació en aquest projecte ha tingut un impacte molt positiu en els nois i noies de l'associació. Aquests són alguns dels beneficis més destacats:

1. Desenvolupament d'habilitats manuals: Han millorat la seva destresa manual i coordinació, fet que els ajuda a reforçar la seva autonomia.
2. Foment de la creativitat: Dissenyar i personalitzar els clauers els ha permès expressar la seva creativitat i potenciar la seva autoconfiança.

3. Treball en equip: Han après a col·laborar per assolir un objectiu comú, fomentant el companyerisme i millorant les seves habilitats socials.

4. Sensació d'assoliment: Veure el seu treball convertit en un producte real i valorat els ha proporcionat una gran satisfacció i autoestima.

5. Responsabilitat i compromís: Participar activament en el procés de producció i complir amb els terminis els ha ajudat a desenvolupar un sentit de la responsabilitat.

Agraïment a Natura: un soci que fa possible la inclusió

Volem aprofitar aquesta oportunitat per agrair a Natura la confiança dipositada en nosaltres. Amb aquest encàrrec, no només han donat visibilitat al talent de les persones amb discapacitat intel·lectual, sinó que també han demostrat un ferm compromís amb la inclusió social i el suport a iniciatives solidàries. Gràcies a Natura, els nostres clauers s'han convertit en un producte tangible que reflecteix l'esforç i la dedicació de tots els que formen part d'aquest projecte.

EL JARDÍ DELS SENTITS D'EL TRAMPOLÍ

UNA EXPERIÈNCIA PLENA DE VIDA

Amb entusiasme i dedicació, des de l'àrea de psicologia del servei de teràpia ocupacional, hem posat en marxa el projecte "El jardí dels sentits d'El Trampolí". Aquest espai terapèutic ha estat dissenyat amb l'objectiu d'oferir als nostres usuaris, una experiència enriquidora on puguin treballar diverses habilitats, com la motricitat, la memòria i la regulació emocional, tot connectant amb la natura.

Fins ara, hem assolit diversos passos importants: hem instal·lat un hort urbà adaptat per a plantes aromàtiques com la lavanda, el romaní, el timó i la sàlvia. També hem plantat flors de colors vius, per estimular la vista, i hem començat a sembrar espinacs, pèsols i cebes en "semillers", amb la finalitat d'observar i comprendre el cicle de creixement de les plantes. Ara mateix, estem treballant intensament amb les plantes aromàtiques. Hem començat a fer olis naturals amb la lavanda, esqueixos de romaní, infusions amb la sàlvia, i hem preparat manolls de sàlvia per assecat i cremar.

A través d'aquestes activitats, els nostres usuaris estan adquirint coneixements sobre les plantes aromàtiques i les seves propietats medicinals, alhora que aprenen a fer diverses elaboracions amb elles. Amb aquestes activitats, treballem les habilitats motrius fines, fomentem el coneixement i el sentiment d'èxit personal, estimulem la memòria i l'atenció, i ajudem a reduir l'estrès gràcies al contacte amb la natura. Aquest entorn terapèutic ofereix beneficis que es tradueixen en un millor benestar emocional i una major qualitat de vida per als nostres usuaris.

Aquest projecte no hauria estat possible sense el suport i la generosa col·laboració de Garden Center Palafrugell, Tirogaverd, Morera agrocomerç i les famílies que treballen al camp, que ens van proporcionar plantes, adob, guants i altres materials essencials per donar forma al nostre jardí terapèutic. El seu compromís amb la nostra causa ha estat clau per fer realitat aquest espai tan especial.

Tot i que encara queda molta feina al davant per convertir aquest jardí en un veritable entorn de pau i tranquil·litat, estem il·lusionats i motivats per deixar aquest espai com un autèntic oasi de serenitat.

Gràcies a l'esforç col·lectiu de l'equip d'El Trampolí i al suport dels nostres col·laboradors, continuem treballant per fer d'aquest jardí un lloc de benestar, aprenentatge i creixement personal per a tots els que hi participen. Estem segurs que aquest projecte continuarà evolucionant i aportant noves oportunitats terapèutiques i educatives per als nostres usuaris. Continuarem cuidant "El jardí dels sentits d'El Trampolí", un espai on cada planta que creix representa una petita victòria compartida per tots nosaltres.





ARRÒS DE QUALITAT DE L'EMPORDÀ



MONOVARIETATS:
BAHIA | BOMBA | ONICE

MAS PLA ONICE SEMI LLARG
Guardonat amb el segell de qualitat Girona
Excel·lent 2023-2024

Reconeix els millors productes de les comarques gironines.
Elaborats a les comarques gironines i seleccionats en tast a
cegues pels millors cuiners i crítics gastronòmics.



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

GRÀCIES I A SOMIAR!



ALVARO SOLÀ

Em permeteu que, en primer lloc, manifesti el privilegi que suposa compartir aquesta reflexió escrita i alhora conèixer-vos a totes les persones bones que formeu part d'aquesta entitat del tercer sector. Sincerament, em sento honorat i profundament agraït per tota la tasca que desenvolueu sempre a favor de les persones tot obrint un camí de dignitat cap a la inclusió real dels qui convivim amb una diversitat funcional.

No pretenc donar lliçons a ningú de vosaltres, ja que sou vosaltres qui amb més i millor saviesa vital que jo, em podeu instruir més que jo. Tot i això, em permeto l'oportunitat humil per indicar que penso que ens trobem dins d'un context dinàmic on cal valorar les petites coses que fan més fàcil i possible aconseguir les grans fites. Dic això, perquè la vostra tasca, en diferents projectes de caràcter social, comunicatiu, emocional i assistencial no és qualsevol ximpleria ni pot servir per saciar l'avorriment d'algú. Tampoc mai per pal·liar el possible cansament familiar o la indiferència manifestada sovint a peu de carrer respecte a la discapacitat.

La vostra activitat sintetitza globalment quina ha de ser la missió nostra a més d'una extraordinària, també diversa, capacitat per analitzar, la realitat amb ulls d'empatia, de solidaritat i de compromís social. Treballar amb i per les persones és sempre positiu i mai podem renunciar a acompanyar els processos de llibertat responsable dels altres, tot potenciant les capacitats pròpies de cadascú.

Hem de continuar i en això teniu molt a dir, exigint l'anhelat acord nacional a favor de les persones amb diversitat funcional. Hem de fer-ho possible totes i tots junts, sense renunciar a res que ens pugui fer deixar de respectar els drets humans i tampoc a la pau social. Sincerament, la nostra societat necessita la vostra passió per viure i del vostre compartir apassionat per viure.

En la vida d'una societat, hi conflueixen molts factors externs i interns. Segurament, per això vivim tot el dia pensant com atacar a qui tenim al costat i pendent de les tecnologies. Però en aquesta convivència fora que bo que no ens deixéssim vèncer per aquest pessimisme cruel i limitant i en això comptem amb vosaltres, La vostra senzillesa i la vostra alegria natural esdevé tot un regal que hem de cuidar.

Torno com al principi, expressant un sincer agraïment a tota la gent que a través de la vostra entitat, esmerceu temps i valors, en traçar un camí cap a la veritable inclusió. Estic segur que totes i tots procureu ser feliços i viure la vostra vida tot ajudant solidàriament a tothom amb un somriure de bat a bat. També una gratitud sincera a les vostres famílies, elles són la perla preciosa de les nostres vides i aquelles que ens han donat la vida en el sentit més amorós de la paraula vida.

Vull finalitzar aquest escrit, demanant una petició a la vostra entitat i ho faig conscient del que dic. No deixeu de somiar! Somiar és una de les coses més meravelloses que podem realitzar les persones tant adormides com despertes. No deixeu de somiar en un món millor i cada dia treballau per fer-ho possible.





DE TU A TU

Fer programes de ràdio amb col·lectius de persones amb discapacitat psíquica és una iniciativa molt important per diverses raons socials, emocionals i inclusives. Alguns beneficis i rellevància d'aquest taller poden ser:

1. Inclusió social i visibilitat

- Donar veu al col·lectiu: Permet que les persones amb discapacitat psíquica expressin les seves idees, sentiments i opinions en un espai públic.
- Combatre estereotips: Ajuden a desmuntar prejudicis sobre les capacitats d'aquest col·lectiu, mostrant les seves habilitats i talents.
- Promoure la diversitat: Els programes visibilitzen la diversitat de la societat i fomenten una convivència més inclusiva.

2. Desenvolupament personal i emocional

- Millora de l'autoestima: Participar en una activitat creativa i pública com la ràdio dona seguretat i confiança a les persones amb discapacitat psíquica.
- Expressió emocional: És un espai on poden compartir les seves inquietuds i vivències, fomentant el seu benestar emocional.
- Promoció de la creativitat: Crear continguts, explicar històries o interactuar en directe potencia la imaginació i l'expressivitat.

3. Desenvolupament de competències

- Habilitats comunicatives: Aprenen a parlar en públic, estructurar idees i millorar la seva expressió.
- Treball en equip: La ràdio fomenta la col·laboració amb altres persones, millorant les habilitats socials.
- Autonomia: Participar en un projecte d'aquest tipus els anima a assumir responsabilitats i prendre decisions.



4. Beneficis per a la comunitat

- Canvi de perspectiva: L'audiència pot conèixer històries de vida que humanitzen i sensibilitzen sobre les necessitats i potencialitats del col·lectiu.
- Construcció d'una societat més empàtica: La ràdio es converteix en una eina per promoure la tolerància i la comprensió mútua.

5. Plataforma per a projectes d'inclusió

- Promoció d'iniciatives locals: Els programes poden incloure temes d'interès comunitari, implicant també la resta de la societat.
- Altaveu per a necessitats i drets: Es poden abordar temes relacionats amb els drets de les persones amb discapacitat psíquica, fomentant el canvi social.



La ràdio és una eina poderosa que transcendeix les barres físiques i psíquiques. Oferir aquest espai al col·lectiu no només contribueix al seu desenvolupament personal, sinó que també enriqueix la societat en general, fent-la més inclusiva i empàtica.

Dir-vos que podeu escoltar els nostres programes gravats a Ràdio Palafrugell i Ràdio Bisbal a la nostra pàgina web, a l'apartat "De tu a tu", i també a l'Spotify de Ràdio Palafrugell.

ENTREVISTES DEL PROGRAMA “A PROP DE TU”



Com es va publicar en la revista anterior, El Trampolí ha arrencat amb un projecte molt especial i que té molt d'èxit. El programa de TV “A PROP DE TU”! D'ençà que s'ha iniciat el projecte els nois han millorat moltíssim. Ells són els protagonistes i els que s'encarreguen de pensar i escriure totes les preguntes que se'ls fa a les persones convidades.

Els nois que no surten per pantalla i que estan fora, s'encarreguen que tot el material estigui correcte, de muntar el plató, posar els micròfons, etc. Pels nois és una experiència molt bona i una gran oportunitat per créixer personalment.

Cada convidat que ve surt molt content, però sobretot amb una visió dels nois molt positiva, ja que mostren professionalitat, i les paraules i tot el que diuen, ho diuen perquè els hi surt del cor, però sobretot i el més important, perquè creuen en el projecte.



És molt interessant perquè no ho havia fet mai. M'agrada perquè és una experiència nova. M'agradaria gravar programes cada dia

CARLES

Hem tingut el gran plaer i la sort de poder entrevistar a persones meravelloses, com:

- **Albert Fort:** Cantant de l'Orquestra Diversiones.
- **Mònica Martínez:** Consellera de drets Socials i Inclusió.
- **Lluís Llach:** Músic, cantautor, escriptor i polític català.
- **Germans Torres:** Javier i Sergio Torres, cuiners apassionats des de petits.
- **Grup Gossos:** Grup de rock català.
- **Oriol Balaguer:** Gran apassionat de la pastisseria.
- **Guillermo Cervera:** Responsable de la col·lecció de la Baronesa Thyssen.
- **Nacho Mas Baga** – CEO del Girona Club de Futbol
- **Álvaro Sola** – Escriptor, columnista i comunicador
- **Enric Morist** – President de la Taula d'entitats del Tercer Sector Social
- **Miquel Noguer** – President de la Diputació de Girona
- **Helena Arias** – Esportista d'elit i científica

Aquests han estat els convidats tan especials que hem tingut fins avui dia.

Des d'aquí els volem agrair la seva gran disposició que van tenir amb tot l'equip del Programa de TV.

EXPOSICIÓ “PERSPECTIVES ÚNIQUES”

Carles Blanch



Aquest any es pot gaudir de l'exposició “Perspectives úniques”, una mostra de fotografies realitzades pels nois i noies d'El Trampolí, concretament pel grup del taller de fotografia que fem amb l'Abraham. La primera exposició es va fer al Castell de la Bisbal i va tenir molt d'èxit. A més, durant la inauguració, els nois del grup de teatre van fer una performance. En Said i la Rocío van ballar junts en un moment molt especial i emotiu, mentre el públic es posava en rotllana al seu voltant.

Alguns dels nois de Televisió van gravar i entrevistar l'alcalde Oscar Aparicio, així com Tino Soriano, un fotògraf professional de renom internacional que va visitar l'exposició i va quedar molt sorprès amb la qualitat de les fotografies.

Aquesta exposició va estar al Castell de la Bisbal d'Empordà fins al 16 de febrer. A partir del 15 de març, estarà exposada al restaurant El Mondo de la Bisbal.



CAMINAR

Sara Martínez



Quan acabem de dinar agafem la jaqueta, ens preparam, sortim a caminar durant 1 hora. Aquesta activitat va bé pel cos, també fa que ens motivi, ens fa reduir l'estrès, ens produeix llibertat i ens fa sentir feliços.

Els monitors ens pregunten si volem fer una ruta pel poble o per la natura. I quan acabem de caminar tornem a venir a El Trampolí a continuar fent activitats!



CERÀMICA

Montserrat Vallejo



Hemos realizado manualidades de cerámica, platitos, tazas y ollitas.

Estas Navidades también hemos hecho árboles y estrellas para vender en las ferias Navideñas que hemos participado.

Realizar esta actividad me relaja, me gusta pintar las piezas y decorarlas.



Cerámica Artesanía La Mufla S.C.C.L.



Pepe Linares

☎ 0034 972 644 041

📍 0034 660 976 146

✉ lamufla2@gmail.com

*Fabricant et Grossiste
Vaiselle - Souvenirs*

TRANSFORMANT EL PRESENT

EL PODER DEL VOLUNTARIAT EN L'ACCIÓ SOCIAL



A El Trampolí, la família és molt extensa i gran part dels membres es formen des del voluntariat.

El dijous 12 de desembre de 2024, vam celebrar un dinar de Nadal amb i per a les persones voluntàries. En honor i agraïment a la vostra tasca, la vostra dedicació, perseverança i implicació. És per això, que volem dedicar-vos unes paraules, sabent que les vostres accions tenen un valor incalculable.

El voluntariat és una manera poderosa de millorar tant el nostre benestar com el d'altres, implicant-nos en causes socials que beneficien la comunitat, en el nostre cas, amb el col·lectiu de la discapacitat intel·lectual. Per nosaltres, la vostra presència i acció, millora les habilitats dels nois i noies d'El Trampolí i els brinda l'oportunitat de crear noves relacions. A més de donar forma als racons d'El Trampolí que permeten continuar promovent projectes pel i en benefici del col·lectiu.

Quan decidim participar en projectes voluntaris, compartim, construïm vincles i aportem noves perspectives, creant un impacte positiu en el nostre entorn. Aquest article vol visibilitzar i promoure el valor del voluntariat i fer-ne un crit per fomentar la seva pràctica, recordant que qualsevol persona pot formar part d'aquest món, independentment de la seva situació. Us animem a obrir-vos a rebre aquesta experiència i a ser acollits pel nostre gran equip.

Ser voluntari és una elecció personal que es pot adaptar a les circumstàncies de cadascú. Ofereix flexibilitat i valors com l'aprenentatge mutu, la generositat i l'empatia. Tothom pot contribuir a la societat, ja sigui a través de les seves habilitats professionals, personals, mitjançant l'oci o les habilitats intel·lectuals, el negoci, el lleure o qualsevol àrea vital. A El Trampolí, més que una entitat, som una comunitat inclusiva; les persones voluntàries treballen conjuntament per enriquir l'espai amb activitats diverses, compartint coneixements i teràpies, en un ambient de respecte i solidaritat. On totes les persones gaudim i ens enriqueim.

És per tot això, que estem en profund agraïment a l'equip de voluntariat, format per persones de la Bisbal d'Empordà i arreu. Els que treballen braç a braç a les botigues, els que constantment i esporàdicament acompanyen als nois/es d'El Trampolí, els que ofereixen els seus serveis i teràpies, els que fan del teatre una obra més comunitària, i un llarg etcètera. Gràcies! Honrem el vostre esforç, estimem la vostra presència i ens omple el cor veure com, units, acompanyem i fem créixer l'entitat que promou l'autonomia de les persones amb discapacitat intel·lectual.



CARLES

DIEGO

SARA

JOSEP DARNÉS: UN VIATGE DE 79 ANYS ENTRE VALORS FAMILIARS I PASSIÓ EMPRESARIAL



Amb 79 anys i gairebé 65 a l'empresa que va fundar el seu pare, en Miquel Darnés, el Sr. Josep Darnés ens rep a les seves oficines a Torroella, amb un somriure que reflecteix la seva passió. Nascuda a la Bisbal d'Empordà fa 70 anys, l'empresa ha crescut gràcies a la visió i l'esforç de generacions que han mantingut viu l'esperit del seu fundador. Pare de família amb dos fills i quatre nets, el seu compromís amb l'empresa continua sent un motor que l'impulsa constantment.

Entrem en una sala de reunions que transmet un ambient acollidor, amb mostres dels productes que ens fan pensar en el bon menjar, una barra impressionant i una taula llarga on ens asseiem per començar l'entrevista. Abans de començar, ens ofereixen una beguda per fer la conversa més agradable.

Sara: Fa 70 anys que es va fundar l'empresa. Com va començar tot?

Josep: L'empresa la va fundar el meu pare, en Miquel Darnés, l'any 1956 a la Bisbal d'Empordà. Era un home amb una gran visió de futur, que va saber anticipar-se a les necessitats del mercat i establir unes bases sòlides per al negoci. Ell va posar els fonaments de l'empresa, i sempre hem mantingut el seu esperit de treball i esforç. Als anys 70 ens vam traslladar a Torroella de Montgrí, aprofitant la proximitat amb la costa i el turisme. Des d'aleshores, hem anat creixent i adaptant-nos als canvis del mercat.

Diego: Porta tota la vida a l'empresa?

Josep: Sí, vaig començar amb 15 anys i avui en tinc 79. Porto gairebé 65 anys treballant aquí i encara ho gaudeixo. Aquesta empresa és part de la meua vida i, de fet, és com el meu hobby; gaudeixo molt del que faig. En els últims deu anys, he canviat una mica el meu rol: abans visitava més clients i proveïdors, però m'agrada continuar estant a prop de tot i ara em dedico més a coordinar l'equip.

Carles: Com és liderar una empresa amb 1.250 treballadors?

Josep: I a l'estiu arribem a ser 1.500 persones, i tenim al voltant de 5.000 referències de productes. Per motivar l'equip, intentem transmetre la nostra filosofia des del primer dia. Tractem els treballadors tan bé com podem i estem molt orgullosos de tenir persones que han fet tota la seva carrera professional a Darnés. Alguns, porten dècades amb nosaltres. També hi ha famílies senceres que han format part de l'empresa,

com el cas de la família Lara, on pare i fill han estat molt rellevants per Can Darnés.

Sara: I la seva dona, què hi pensa?

Josep: Doncs mira, la Pilar ha estat la directora financera i ha portat tota la relació amb els bancs, préstecs, etc. Però més enllà dels números, ha estat una peça clau en la presa de decisions i en l'evolució de l'empresa. Des del primer dia, sempre ha estat molt involucrada, vivint cada etapa amb intensitat i compromís. Ha tingut un paper fonamental en els moments de creixement i també en els més difícils, quan calia tenir serenitat i visió a llarg termini. A més, ho ha gaudit molt, perquè, tot i que la seva feina era exigent, també sentia l'empresa com a casa seva. Sense ella, res hauria estat igual.

Diego: Treballa encara a l'empresa?

Josep: Sí, tot i tenir 79 anys, continuo treballant perquè ho gaudeixo molt. Això sí, la meua feina ha anat canviant amb els anys, ara em dedico més

a coordinar i assessorar, no tant a la gestió del dia a dia. També, Diego, volia comentar-te que fa uns 15 anys era el president del sector de distribuïdors de Catalunya i apareixia molt als mitjans. Després de deixar aquesta posició, gairebé no vaig fer més entrevistes. Fins ara, perquè sou una entitat que valoro molt pel treball que feu i com ho feu.

Sara: Has viatjat molt?

Josep: He viatjat molt per Espanya, i cada vegada que ho faig, em venen idees per aportar a l'empresa. A Europa, viatjo més per turisme, ja que no sóc de fer vacances llargues. Quan era jove, amb la Pilar, fèiem alguna escapada de tant en tant.

Carles: Què en pensa la seva filla, la Susi Darnés, de l'empresa?

Josep: La Susi continua al capdavant del grup i té un paper molt important. La seva implicació és total, i això és clau perquè l'empresa continuï creixent amb el mateix esperit que hem tingut sempre.

Sara: I en el teu temps lliure, què t'agrada fer?

Josep: La veritat és que la meva feina ja és com un hobby, m'encanta el que faig. Però també m'agrada el futbol, sóc del Barça.

Sara: Doncs el 10 de maig El Trampolí fa teatre a Torroella, t'hi convidem!

Josep: Si podem, segur que hi serem! M'han dit que el grup de teatre d'El Trampolí és molt bo.

Diego: On es poden veure els vostres camions?

Josep: Tenim camions repartint per tota la costa, des de la Jonquera fins a Marbella, així com a Madrid i la seva àrea metropolitana. A la Bisbal i Palamós, per exemple, els podeu veure sovint. Durant el dia, l'equip realitza les rutes, i a la tarda, els camions es guarden als nostres magatzems. L'equip de logística, treballant

en equip, s'encarrega de carregar i descarregar, assegurant que tot estigui a punt per a l'endemà. Aquesta coordinació és essencial per al bon funcionament de l'empresa.

Carles: Has tingut alguna mala experiència amb algun treballador?

Josep: Sí, seria impossible que en tants anys no hi hagués algun cas, però tinc la sensació que la nostra ràtio és molt baixa. En general, tenim molta sort amb la gent que treballa aquí, perquè senten l'empresa com a seva.

(Dolors Butinya entra per saludar)

Dolors: Hola a tots! Com esteu?

Sara: És fàcil portar una empresa? Es posa nerviós sovint?

Josep: Això ho hauries de preguntar als altres! (riu) Sóc una persona de caràcter, sí, i a vegades hi ha coses que no surten com voldríem. Quan portes diferents temes alhora, pot ser que et posis nerviós en algun moment, però sempre amb un motiu.

Sara: I tu, què en penses, Dolors?

Dolors: Doncs, us puc dir que vaig començar per quatre mesos cobrint una substitució, i aquest any en farà 30 que sóc a Darnés. Per alguna cosa serà. Tenim una relació de molt respecte mutu.

Carles: Es considera un bon líder?

Josep: Això no ho puc dir jo, ho han de dir els altres. Al final, una empresa com aquesta no és només una persona, som un equip. La meva dona Pilar, la meva filla Susi, els socis, els treballadors... tothom ha tingut i té un paper molt important. El que és clau és que hi hagi una bona relació entre tots i que cadascú assumeixi la seva responsabilitat.

Diego: Té fills?

Josep: Sí, tinc un fill i una filla, i entre tots dos m'han donat quatre nets. La meva filla té tres fills i el meu fill una nena. A veure si algun d'ells vol continuar a l'empresa!



Carles: De tots els productes que veneu, quin és el que més li agrada?

Josep: Sóc molt cafeter i també m'agrada la cervesa. Però penseu que tenim 5.000 referències de productes! Un client pot comprar-nos des d'aigua i refrescos fins a vins i productes d'alimentació. El nostre magatzem central és a Maçanet de la Selva.

Diego: Vol venir un dia a dinar a El Trampolí?

Josep: Moltes gràcies per la invitació! Normalment, per feina he de dinar fora, però quan tinc ocasió m'agrada menjar a casa. De totes maneres, queda pendent, perquè em faria molta il·lusió.

(L'equip d'El Trampolí li entrega un detall com a agraïment).

Josep: M'agrada molt! A la Bisbal feu una ceràmica molt bona. Moltes gràcies. Ha estat un plaer aquesta entrevista! Ah, i també tenim un detall per a vosaltres.

Sara: El plaer ha estat nostre. Gràcies per compartir amb nosaltres la seva experiència i tot el que hi ha darrere de Can Darnés.

Josep: Gràcies a vosaltres per l'interès. Sempre és un orgull parlar d'aquesta gran família que hem construït amb l'empresa.

Diego: I esperem veure'l ben aviat per El Trampolí!

Josep: Això segur! Queda pendent.

21 de febrer, Torroella de Montgrí.

CONEIX

Rotary
Club Costa Brava



■ Organització internacional

■ Professionals i empreses pel canvi

■ Punt de trobada

■ Accions solidàries

■ Projectes

■ Valors

■ Coneixement

UNEIX-T'HI!
info@rotaryclubcostabrava.com



Som experts en la distribució de fruita i verdura fresca d'Espanya a Europa. Estem compromesos a fer les coses cada dia una mica millor, pel mediambient, les persones i el menjar sa.

Avda. Catalunya, 33-35, 17253 Mont-ras (Girona)

Telèfon : +34 972 66 72 16

www.greenfoodiberica.es

Segueix-nos:





**Carolina
Medina**

*Había una vez una rosa bonita
se marchitó, se murió
bella, hermosa, bonita
la rosa es bonita y es bella
la mariposa es bonita y bella
vuela en el cielo
la quiero mucho con todo mi corazón*



**Cristina
Bages**

*Estem acabant el mes d'hivern
fa molt mal temps
de pluja i també molt de vent
tinc molt fred
estic arran del foc
i els peus estan a dins dels mitjons*

PRÒXIMES PRESENTACIONS

**Dissabte,
10 de maig**

2025 les 18.00 h.

Cinema
Petit
Torroella

**Dissabte,
13 de setembre**

2025 les 18.00 h.

Teatre
La Gorga
Palamós

**Dissabte,
4 d'octubre**

2025 les 18.00 h.

Teatre
Municipal
Palafrugell

**Dissabte,
22 de novembre**

2025 les 18.00 h.

Teatre
El Mundial
La Bisbal



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

📷 @eltrampoliorg

📘 El Trampolí

🌐 eltrampoli.org

☎ 972 640 148

📍 C/ Ramón Masifern, 2
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. Aigüeta, 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. 656 393 468

EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ Blanes

C. Roig i Jalpí, 8
17300 Blanes
Tel. 672 309 990

INSERCIÓ LABORAL A TRAVÉS DE LES BOTIGUES SOLIDÀRIES EL RACÓ DEL TRAMPOLÍ

El Racó
del Trampolí

A El Trampolí treballem per a la inserció laboral de persones amb discapacitat psíquica mitjançant les nostres botigues solidàries a la Bisbal d'Empordà, Blanes, Torroella de Montgrí i Barcelona. Aquests espais no només són punts de venda, sinó també llocs d'aprenentatge i creixement personal per a aquelles persones que volen accedir al món laboral en un entorn adaptat a les seves necessitats i inclusiu.

Els treballadors reben formació i suport per desenvolupar tasques com:

- Atenció al client i gestió comercial.
- Classificació, organització i etiquetatge de productes.
- Gestió del magatzem i reposició d'articles.
- Tasques administratives bàsiques i ús de la caixa registradora.

A més, disposem d'un equip de professionals que els ofereixen suport i seguiment continu en aspectes com:

- **Habilitats laborals:** Desenvolupament d'autonomia, responsabilitat i organització en la feina.
- **Habilitats relacionals:** Treball en equip, comunicació efectiva, resolució de conflictes i estratègies per encarar reptes.
- **Gestió emocional:** Foment de la confiança, adaptació als canvis i reforç positiu per superar dificultats.

A El Trampolí, estem compromesos a continuar ampliant aquestes iniciatives, creant més oportunitats laborals i contribuint a una societat on tothom tingui un lloc.

Segueix-nos a Instagram: [El Racó del Trampolí](#)

Les botigues solidàries d'El Trampolí es basen en un model de consum responsable i economia social. A través de la venda de productes de segona mà, articles reciclats i productes de proximitat, aportem una sèrie de beneficis per a la comunitat com:

- **Consum sostenible:** Donem una segona vida als productes, reduint residus i promovent un model de consum més respectuós amb el medi ambient.
- **Impacte social:** Cada compra contribueix directament al sosteniment econòmic de les activitats de la nostra entitat, així com a la creació i manteniment de llocs de treball per a persones amb discapacitat psíquica.
- **Sensibilització:** Les nostres botigues són també un espai de conscienciació, on fomentem valors com la inclusió i la solidaritat.

GARATGE  **ESTACIÓ**





El Trampolí

El Trampolí

Carrer Ramón Masifern, 2
17100 La Bisbal d'Empordà

T. (+34) 972 640 148

eltrampoli.org

info@eltrampoli.org

De dilluns a divendres
de 9:00 a 18:00

Col·labora

Bizum: 02228

LaCaixa: ES61 2100 0031 2102 0044 6536



Donem resposta als reptes del present sense comprometre les generacions futures.

L'Agenda 2030 és una estratègia global per resoldre els problemes socials, econòmics i mediambientals del planeta, i només tindrà èxit si administracions públiques, empreses, societat civil i ciutadania treballem conjuntament. La Diputació de Girona vol esdevenir el motor de la implantació de l'Agenda 2030 al món local.



Diputació de Girona

DDGI2030
DEMARCACIÓ SOSTENIBLE