



Casal de la Gent Gran

c/Gelida 15

08720 Vilafranca del Penedès

Telèfon 93 538 64 28

Activa't, tu pots!



**AJUNTAMENT
VILAFRANCA
DEL PENEDÈS**
Regidoria de Benestar Social

Activa't, tu pots!!



En aquest número hi trobareu:

Informació d'Activa't tu pots!

Poesia, Receptes i moltes coses més...

Número 1

Estiu 2015



Gimnàstica amb els avis



I moltes coses més...

Participants:

Rosalia, Ramon, Pep, Paco, Montse, Mireia, Marc, Manuela, Josué, Josep, JOana, Joan, Jenifer, Isabel, Imma, Ester, Eric, Encarna, Eduard, Consuelo, Carles, Ana María, Pepi i Lorenzo.

Referents del grup:

Mercè, Manoli i Aina

Tallers de cuina



ÍNDEX

- Qui som? I què fem?
- El racó de la poesia
- Sortida a CAFÈS NOVELL
- Mostra d'activitats que hem realitzat

Activa't, tu pots!

Activa't, tu pots!

Què és?

És un espai grupal dirigit a persones amb diversitat funcional menors de 65 anys amb situació de salut fràgil i alhora amb manca d'inserció i xarxa en la comunitat. Aquest espai grupal té com a finalitat remoure el benestar físic, mental i social dels participants per així oferir elements que facilitin poder combatre la solitud. El grup crea un espai de trobada que s'enriqueix amb el suport mutu, donant-se entre els participants, eines que ajuden a tenir una situació de benestar.

L'Activa't el conduïeixen una Treballadora Social i una Treballadora Familiar, amb el suport i la col·laboració d'altres professionals.

Qui som?

Som un grup de vint-i-cinc persones conduït des dels Serveis Socials de Vilafranca del Penedès i vam iniciar les activitats el mes de Maig del 2014, fent trobades un cop a la setmana.



La castanyada

Al Casal de l'Espirall ens va venir a visitar una castanyera molt especial:



Sortida a CAFÈS NOVELL

La darrera sortida que hem fet aquest mes, és la visita als Cafès Novell de la població. Allà el Manel ens fa fer una visita guiada, ens va fer tastar els cafès i vam poder fer una volta per les instal·lacions. Cal dir que hi havia alguna barrera arquitectònica però amb molta amabilitat, la vam poder superar cercant alternatives d'accés. El poder visitar els recursos que tenim dins el nostre entorn i aquests coneix-se'ns al grup, ajuda a que afavorim el nostre coneixement i alhora puguem donar eines a les empreses de les dificultats en les que ens trobem les persones amb mobilitat reduïda, ja que sovint les empreses i serveis no en són conscients fins que no reben una visita d'aquest tipus.

Cal donar les gràcies com a grup al tracte rebut per part de l'empresa, amb gran interès i amabilitat.



Què Fem?

- Tallers d'estimulació cognitiva
- Tallers de cuina
- Talleres de rehabilitació física
- Tallers d'autoestima a nivell psicològic
- Tallers de salut preventius.
- Sortides per conèixer l'entorn més proper
- Fem posicionaments públics davant les mancances que trobem dins la comunitat les persones amb discapacitat.
- Activitats culturals /oci (teatre, cinema...)
- Iniciem una revista informativa per donar a conèixer les nostres activitats
- Creem xarxa de suport entre els participants, amb l'ajuda mútua.
- Tallers d'informàtica i anglès.

Totes les activitats són a petició dels participants i adaptables a les necessitats que es presentin.

Activa't, tu pots!

El racó de la poesia



ESTRELLA

Blanca como la nieve
Blanca como las nubes
Brillante como el reflejo del agua
Dulce y suave.
Ella siempre me protegerá
Con la luz resplandeciente
Me iluminará en los lugares más
oscuros
Para encontrar la salida.

Marc Costa

Azul como el cielo

Azul como el cielo,
como el mar en primavera,
las plantas aparecen
con una nueva belleza.
En verano las hojas de los árboles brillan con esplendor,
¡qué pena que venga el otoño!
La belleza desaparece
Hasta el próximo año...

Marc Costa

Activa't, tu pots!

Activitats que hem realitzat:



TALLER DE PRIMERS AUXILIS:

La infermera Maria ens va ensenyar com reaccionar davant dels accidents domèstics.



TALLER D'ESTAMPACIÓ DE MOCADORS