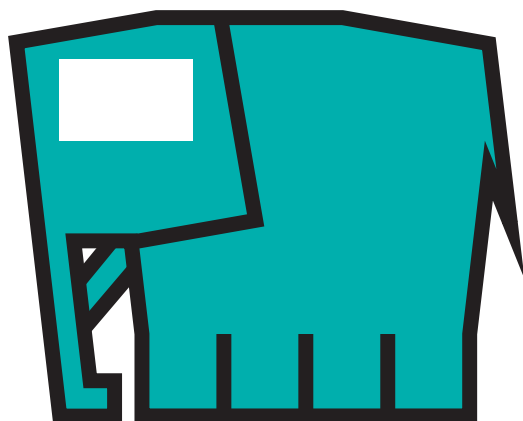




L'ELEFANT

MEMÒRIA I DIBUIX

rojiber[®]
idees creatives

DISSENY GRÀFIC - IL·LUSTRACIÓ - PUBLICITAT

"Manté el teu cervell il·lusionat,
actiu, fes-lo funcionar i mai no
es degenerarà "

Rita levi-Montalcini

Neuròloga italiana, Premi Nobel de Medicina

"Aprendre a mirar. Aprendre a recordar. Aprendre a dibuixar"

Amb el pas dels anys, és important mantenir-nos actius, tant físicament com mentalment. El nostre cervell té una gran capacitat d'adaptació i aprenentatge al llarg de tota la vida. Per això, continuar aprenent, adquirir noves habilitats i estimular les nostres capacitats cognitives són maneres de mantenir una ment activa.

Com explica **Àngels Navarro**, psicòloga i autora d'**El llibre de la memòria** (Ara Llibres), l'estimulació cognitiva aprofita la capacitat d'aprenentatge, la plasticitat i l'adaptabilitat del cervell per treballar diferents capacitats: **la percepció, el llenguatge, l'atenció, el raonament, les funcions executives i la memòria.**

Però mantenir una ment activa no depèn només d'exercitar-la.

També és important tenir una vida activa, fer exercici físic, descansar i dormir bé, alimentar-nos de manera saludable, gestionar l'estrès i, sobretot, continuar tenint curiositat, interessos i ganes d'aprendre.

I jo hi afegiria una altra cosa: mirar la vida amb il·lusió i optimisme, tenir objectius, gaudir de les petites coses, valorar el que tenim, cuidar les nostres relacions, saber perdonar, envoltar-nos de persones que ens aportin i mantenir una actitud oberta i flexible davant dels canvis.

És des d'aquesta manera d'entendre l'activitat mental que neix **L'ELEFANT, memòria i dibuix. Un projecte per estimular la memòria a través del dibuix.**

L'ELEFANT és una proposta pensada per treballar la memòria d'una manera lúdica, creativa i activa, utilitzant el dibuix com a eina.

Per dibuixar no només cal saber representar allò que tenim davant. Primer cal mirar, observar, parar atenció, analitzar, comprendre, retenir i recordar.

Quan observem amb atenció i som plenament conscients d'allò que estem mirant, obtenim molta més informació que quan simplement mirem de manera superficial.

El dibuix ens obliga a fixar-nos en els detalls, en les formes, les proporcions, les relacions entre els elements, la llum, el moviment, l'espai...



I quan intentem dibuixar alguna cosa que ja no tenim davant, entra en joc la memòria: què recordem?, què hem vist?, quins detalls hem retinut?, com els podem recuperar i representar?

Així, dibuixar es converteix en una manera d'observar, analitzar, comprendre i recordar. No cal saber dibuixar.

L'ELEFANT no és un curs pensat exclusivament per a persones que ja saben dibuixar. No cal tenir una habilitat especial ni experiència prèvia.

Cada persona parteix del seu propi nivell i avança al seu ritme. El més important és aprendre a mirar i descobrir maneres pròpies de representar allò que veiem i recordem.

La perseverança, la paciència, la concentració i la voluntat de continuar aprenent seran tan importants com la tècnica.

A més, quan una activitat ens interessa i ens motiva, hi posem més atenció i és més fàcil que allò que fem adquireixi significat per a nosaltres.

Les imatges mentals també tenen un paper important en la manera com recordem la informació. Per això, al llarg de les sessions, treballarem amb imatges, formes, espais i situacions que haurem d'observar, retenir i reconstruir a través del dibuix.

Què fareu, de què va l'activitat?

Durant les sessions:

- Aprendreu a observar amb més atenció.
- Treballareu la concentració i la percepció.
- Exercitareu la memòria visual.
- Aprendreu a retenir i recuperar informació.
- Estimulareu la imaginació i la creativitat.
- Aprendreu diferents recursos i tècniques de dibuix.
- Us enfrontareu a diferents reptes gràfics relacionats amb la memòria.
- Aprendreu a dibuixar allò que veieu i també allò que recordeu.
- Ens enfrontarem al paper en blanc per dibuixar una gran diversitat de situacions i elements: persones, animals, objectes, edificis, paisatges, ambients, moviments, llum, perspectiva...

També crearem històries i seqüències a partir del que haguem observat i memoritzat.

Cada proposta serà un nou repte.

I, sense adonar-nos-en, mentre observem, recordem i dibuixem, anirem aprenent a dibuixar cadascú a la nostra manera.

Com seran les sessions?

- Les sessions tindran una durada de 3 hores, de 09.30 a 12.30 h.
- Les farem principalment a l'exterior, en espais urbans i naturals.
- El punt de trobada serà itinerant: anirem canviant d'espai en funció del que vulguem treballar a cada sessió. Quan l'activitat ho requereixi, també treballarem en espais interiors.

Això ens permetrà trobar estímuls diferents i convertir cada trobada en una experiència nova.

Quan i quin horari?

- Cada dimecres, de 09.30 a 12.30 h.
- Les sessions començaran el dimecres 4 de novembre de 2026.

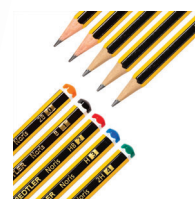
El programa es distribuirà de la manera següent:

- Novembre i desembre de 2026
- Gener i febrer de 2027
- Març i abril de 2027
- Maig i juny de 2027
- Durant els períodes de vacances de Nadal, Setmana Santa i estiu no hi haurà sessions.

Què necessitareu?

Per participar en les sessions cal portar:

- Bloc A5 de paper llis, sense quadrícula.
- Bolígrafs BIC de color negre, blau, vermell i verd.
- Llapis de grafit de diferents dureses o portamines de 0,8 o 1 mm amb mina tova. Si utilitzeu llapis, una maquineta o cutter per fer punta.
- Llapis de colors.
- Anilines (aquarel·la líquida).
- Pinzells amb dipòsit d'aigua.
- Retoladors de colors.
- Retoladors negres amb tinta indeleble de diferents gruixos o ploma amb cartutx de tinta negra indeleble.
- Un drap petit per assecar els pinzells.
- Una cadireta plegable.



Grup i Inscripcions

Per poder dur a terme l'activitat hi haurà un mínim de 4 persones i un màxim de 20 participants.

Podeu participar-hi de diferents maneres:

- Sessions individuals (sempre que hi hagi plaça).
- Inscripció mensual.
- Inscripció per períodes de dos mesos.

Les persones que formalitzin una inscripció de continuïtat tindran prioritat en la reserva de plaça.

Per formar part del grup cal emplenar el full d'inscripció i enviar-lo a:

raiberdisseny@gmail.com

Un cop rebuda la inscripció, us confirmarem la plaça.

També podeu fer la inscripció a través del web:

www.nordicwalkingcollserola.com

A la pestanya de notícies hi trobareu l'enllaç al formulari d'inscripció.

Quotes

Pagament abans de començar el període corresponent, en efectiu o mitjançant Bizum.

- Sessions individuals: 45 € / sessió (sempre que hi hagi plaça disponible)
- Inscripció mensual: 90 € / mes
- Inscripció de dos mesos: 180 € / 2 mesos

La inscripció continuada permet assegurar la plaça i afavoreix la continuïtat del treball durant les diferents sessions.

Renúncia a la plaça

Un cop formalitzada la inscripció, en cas de renúncia, es retornarà el 80 % de l'import abonat corresponent al període contractat sempre que la baixa es comuniqui amb una antelació mínima d'una setmana abans de l'inici del període.

Amb menys d'una setmana d'antelació no es farà cap devolució.

Baixes

- Podeu deixar de formar part del grup en qualsevol moment.
- En cas de baixa voluntària, es perdrà la plaça i aquesta podrà ser ocupada per una altra persona que estigui en llista d'espera.
- En cas de baixa mèdica temporal, la plaça es mantindrà sempre que es presenti el corresponent justificant mèdic.

- Per formalitzar una baixa caldrà emplenar el full corresponent i enviar-lo signat a:
raiberdiseny@gmail.com
- Les baixes tindran efecte abans de l'inici del mes o període corresponent.

Si fa mal temps?

Com que una part important de les sessions es farà a l'exterior, en cas de pluja, vent fort o tempesta, la sessió podrà ajornar-se, excepte quan estigui previst fer l'activitat en un espai interior o amb aixopluc.

Quan sigui necessari suspendre una sessió, es buscarà una nova data per recuperar-la.

Les sessions que coincideixin amb dies festius no es recuperaran.

Com estarem en contacte?

Es crearà un grup de WhatsApp amb les persones participants.

Aquest serà el principal canal de comunicació per informar sobre:

- Punts de trobada,
- Canvis d'ubicació,
- Possibles incidències meteorològiques,
- Recuperació de sessions,
- I altres qüestions relacionades amb l'activitat.

L'ELEFANT Memòria i dibuix

*Una proposta per mantenir la ment activa,
aprendre a mirar i gaudir dibuixant.*

No es tracta només de dibuixar.

*Es tracta de mirar, descobrir,
recordar, imaginar i crear.*

*I, sobretot, de continuar
aprenent i gaudir del
procés.*

