

Culturals

## El Quadern de Serinyà



El passat desembre es va editar un nou Quadern de la Revista de Girona, en aquesta ocasió dedicat a Serinyà. L'obra, escrita a quatre mans per M. Rosa Cortada i Sònia Tubert, repassa amb detall la història del municipi, des dels seus límits geogràfics fins a la fauna que hi habita. Naturalment, no s'oblida de les troballes arqueològiques, i ressegueix la història de les descobertes i dels jaciments dels primers habitants de la zona. A partir d'aquest moment, fa un repàs als períodes històrics més importants que els van seguir. Les autores també expliquen la rellevància dels oficis per forjar la comunitat. Cortada, de fet, és una mestra que ha treballat vint-i-set anys a l'escola Bora Gran de Serinyà, deu dels quals com a directora. I a tot això tampoc no hi falten les llegendes i les històries de bruixes.

## Doble ració d'El Pot Petit

Rialles Olot ha programat una segona sessió de l'espectacle *Ritmes i rialles*, de la companyia El Pot Petit. La primera estava prevista per al proper diumenge, 14 de gener, a les 5 de la tarda. Ara se n'hi ha afegit una més a les 12 del migdia, també al Teatre Principal. El motiu ha estat l'èxit de la venda d'entrades, que ja estan a punt d'acabar-se. Es poden adquirir al web d'Olot Cultura o a les taquilles del Teatre Principal i de Can Trinchèria.

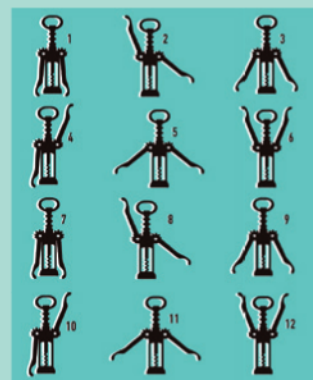
De fet, l'espectacle és la primera proposta d'Escena Garrotxa Txan!, un nou projecte cultural impulsat a la comarca. El seu objectiu és oferir propostes escèniques i musicals arreu de la Garrotxa i de manera estable durant tot l'any. Us explicarem amb més detall com va néixer aquesta idea, en què consisteix la programació i qui hi participa, en el número de la setmana vinent.



## Començar el dia amb energia, amb el Tirabuixó

El Tirabuixó és un projecte que ja duen a terme diverses escoles de la Garrotxa i d'altres punts de Catalunya i que consisteix en una taula de moviments que els alumnes executen a les aules, abans de començar les classes, per tal de començar el dia amb energia i estar tranquils i preparats per treure el màxim profit de l'aprenentatge.

Ara, l'associació Tirabuixó i el festival Sismògraf creen el Tirabuixó XXL, aquesta vegada adreçat a les empreses. Es tracta d'una taula de moviments amb música de cinc minuts de durada, pensada per ser interpretada cada dia abans de començar a treballar. Són exercicis senzills, per activar el cos i la ment, alliberar tensions i millorar el benestar dels treballadors i així començar la jornada amb bona energia. Aquests exercicis milloren la postura i la respiració, augmenten la consciència corporal i creen benestar en cos, ment i esperit. Però això no és tot, també repercuteixen en una millora de l'ambient de treball, fan augmentar la sociabilitat en l'àmbit laboral i afavoreixen la cohesió de l'equip. Aquesta és una pràctica de Responsabilitat Social Empresarial, que augmenta el rendiment i incrementa la motivació i la predisposició per a la feina. Durant un any, els treballadors faran dues taules de moviment diferents que els ensenyaran les responsables del Tirabuixó, que a més faran formacions de seguiment.



Residència assistida  
Centre de dia

Places públiques i privades



C. Pintor Galwey, 1 - Olot  
Tel. 972 26 05 40 - 616 286 675  
info@latardor.com

Centre col·laborador

