

# **Programa Municipal per a la Gent Gran 2020**



AJUNTAMENT DE BARBERÀ DEL VALLÈS

## INDEX

1.- Presentació.....	3
Línies estratègiques de treball.	
2.- Objectius	
2.1.- objectius generals .....	5
2.2.- objectius específics .....	5
3.- Fitxes de projectes	
3.1.- Serveis per a les persones grans.	
3.1.1.- Atenció i assessorament per a un envelliment actiu. ....	7
3.1.2.- Carnet <i>Barberà Gran</i> .....	8
3.1.3.- Descomptes: Carnet Barberà Gran serveis de podologia ..	9
3.1.4.- El racó solidari .....	10
3.1.5.- Servei Àpats en companyia.....	11
3.2.- Activitats per a la gent gran: Activitat física i saludable.	
3.2.1.- Moviment conscient i relaxació.....	13
3.2.2.- Taller de gimnàstica suau .....	15
3.2.3.- Taller de Txi Kung .....	17
3.2.4.- Conta i camina: les passejades que sumen .....	19
3.2.5.- Espai Lúdic per a la gent gran .....	21
3.2.6.- Tallers puntuals .....	23
3.2.7.- Projecte intergeneracional: activitat física. ....	25
3.3.- Activitats per a la gent gran: Expressió creativa.	
3.3.1.- Tallers creatius. ....	27
3.3.2.- Barber-Art .....	28
3.4.- Activitats per a la gent gran: Formació i recursos.	
3.4.1.- Tallers d'habilitats cognitives. ....	31
3.4.2.- Tallers puntuals. ....	33
3.4.3.- Tallers puntuals oberts .....	35
3.4.4.- Conferències i monogràfics.....	37
3.4.5.- Tallers saber per compartir. ....	39
3.5.- Activitats per a la gent gran: Cultura digital.	
3.5.1.- Iniciació en informàtica bàsica.....	41
3.5.2.- Internet bàsic .....	43
3.5.3.- Punts internet d'accés lliure als Espais grans .....	45
3.5.4.- Tallers puntuals.....	46
3.5.5.- Projectes intergeneracionals.....	48
3.6.- Activitats per a la gent gran: Turisme cultura	
3.6.1.- Viatges de turisme cultural .....	50
3.6.2.- Visites culturals i itineraris de natura.....	53
3.7.- Activitats per a la gent gran: difusió cultural.	
3.7.1.- Fes-ne 90.....	55
3.7.2.- Ball per a gent gran.....	57
3.8.- Dinamització als equipaments: "espai gran"	
3.8.1.- Espai gran Centre i Ca n 'Amiguet.....	59
3.9.- Gent gran i participació	
3.9.1.- Programa d'ajuts i assessorament a les associacions....	59

## 1. Presentació.

Barberà del Vallès és una ciutat de més de trenta mil habitants dels quals 5.500 tenen més de 60 anys. Aquest nombre suposa quasi el 17'50 % de la població. Aquestes xifres són molt semblants a les d'altres ciutats de característiques similars de Catalunya, Espanya i Europa. A Europa les persones de més de 60 anys suposen un 20% de la població i es preveu que al 2020 estaran al voltant del 25 %.

Són per tothom coneguts els factors que han portat a aquest envelliment de la població, en general factors positius com el progrés de la ciència, la millora de l'alimentació i de les condicions sanitàries, i d'altres més discutibles com la disminució de les taxes de natalitat. Tots aquests aspectes signifiquen en general un gran progrés social, progrés que en l'altre cara de la moneda ha significat una marginació del grup de les anomenades persones grans del desenvolupament social i, en general, de la vida comunitària. La gent gran ha perdut en els darrers anys presència social enfront de la joventut.

Però des de fa uns anys, s'està operant un canvi important en aquesta concepció, les persones grans cada cop són més i el seu pes econòmic i social és per tant més important. Cada vegada més sectors econòmics busquen atraure a la gent gran com a consumidor i adapten l'oferta a les seves necessitats. Aquest nou interès per aquest grup d'edat és extensible a tots els sectors de la societat i té implicacions econòmiques socials i polítiques.

La diversitat del col·lectiu anomenat de gent gran és massa gran per parlar d'un sol perfil homogeni. El grup agafa més d'una generació, amb vivències, nivells culturals, socials i econòmics diversos, la qual cosa exigeix respostes també diverses i adequades a les expectatives de cada subgrup.

En aquest sentit les polítiques públiques també han d'afrontar el repte de donar resposta a les necessitats diverses i complexes de les persones grans. Aquestes necessitats transcendeixen el model tradicional basat en el binomi assistència social i oci. Un sector important de la població gran demana una oferta cultural i formativa de qualitat però adaptada a les seves particularitats: soledat, algunes dificultats de mobilitat, ritmes de l'aprenentatge, etc.

Des de finals de la dècada del 90 del s.XX, les polítiques vers la gent gran comencen a prendre un canvi d'orientació. L'OMS publica al 2012 el document *Active ageing: a policy framework*, en la qual la denominació "envelliment actiu" és defineix com "el procés d'optimització d'oportunitats de salut, participació i seguretat de les persones per tal de millorar-ne la qualitat de vida a mesura que envelleixen".

Aquest nou paradigma posa l'èmfasi en els drets de les persones grans, l'autonomia i l'establiment de relacions socials, destacant els guanys, evidents per a les persones grans i per a la societat en general, en la mesura que la millora en la qualitat de vida, entesa així, suposa una disminució de la dependència i per tant de la despesa econòmica que aquesta suposa a nivell individual i social.

L'Ajuntament de Barberà del Vallès des de la proximitat a la ciutadania i amb els recursos que implica el PROGRAMA MUNICIPAL PER A LA GENT GRAN, es proposa el repte d'aprofundir en el canvi que ja vàrem iniciar fa uns anys i treballar en un model que reconeix i fomenta el paper actiu de la gent gran, promou l'autonomia personal i el vincle amb la societat que ens envolta.

Ja en programes anteriors destacàvem que les accions del nostre programa anaven encaminades a impulsar el paper actiu de la gent gran en la societat i afavorir la seva integració plena. Com més actives, i integrades en el nostre entorn estiguem les persones més podrem gaudir d'autonomia personal.

**LA NOSTRA MISSIÓ: GENT GRAN ACTIVA, PARTICIPATIVA, FORMADA, INFORMADA I AMB RECURSOS A PROP DE CASA.**

**LÍNIES ESTRATÈGIQUES DE TREBALLS.**

**GENT GRAN ACTIVA:** Impulsar la participació de les persones grans en activitats de tot tipus. El fet que les persones es mantinguin actives a nivell físic, intel·lectual i social, ajuda a afrontar l'envelliment amb major qualitat de vida.

**GENT GRAN PARTICIPATIVA I COMPROMESA AMB L'ENTORN COMUNITARI:** El nostre repte és posar les bases i els mitjans necessaris perquè les persones grans puguin implicar-se i participar en les dinàmiques socials i comunitàries del nostre municipi com a ciutadania compromesa, activa i responsable que és. Per això totes les accions fomentaran de forma especial la dimensió social i potenciaran els aspectes grupals i relacionals.

**GENT GRAN FORMADA:** Facilitar l'accés de les persones grans a la formació. Entenent la formació, no com un ensenyament formal sinó com una actitud activa en l'aprenentatge, oberta i plural a tots els aspectes de la vida actual i quotidiana.

**GENT GRAN INFORMADA:** Facilitar l'accés a la informació de les persones grans és un repte primordial en la societat de la informació. En aquest sentit posarem a disposició de les persones grans mitjans per accedir a la informació en temes del seu interès.

**GENT GRAN AMB RECURSOS:** Posarem a l'abast de les persones grans recursos en el propis ESPAIS GRANS o en altres equipaments propers. Aquests s'han de convertir en un espai proper i amb serveis per a les persones grans.

**TRANSVERSALITAT:** Per assolir aquests reptes cal contemplar la heterogeneïtat i diversitat d'aquest col·lectiu de ciutadans, i integrar les seves necessitats i particularitats en totes les accions que es desenvolupin des dels diferents àmbits de l'acció municipal.

**XARXA:** Establirem vincles i dinàmiques de relació amb tots els agents que intervenen en el programa i ens coordinarem amb totes les regidories municipals i institucions supramunicipals implicades en la millora de la qualitat de vida dels nostres ciutadania grans. Fomentarem que les accions desenvolupades des dels programa Municipal per a la Gent Gran afavoreixin la creació de xarxes entre les persones participants.

**A PROP DE CASA:** Les accions contemplades en el programa es desenvoluparan de manera equilibrada en el territori, per facilitar que tothom hi pugui accedir.

## **2. Objectius**

### **2.1. Objectius generals**

- Que tota la població gran de Barberà tingui accés, en la seva pròpia població, a serveis i activitats, que responguin als seus interessos i necessitats.
- Que aquests serveis i activitats estiguin integrats, sense perdre la seva especificitat, a la xarxa de serveis generals oferts des de l'Ajuntament al conjunt de la població.
- Promoure el concepte d'Envelliment Actiu entre la ciutadania i les diverses àrees municipals. Envellir, no és un concepte ni un fet aliè a ningú.
- Afavorir que totes les regidories siguin permeables a les peculiaritats de les persones grans i que aquestes siguin incorporades en les estratègies i planejament de les diverses accions que desenvolupin.
- Afavorir l'accés igualitari d'homes i dones a totes les accions del Programa Municipal per a les persones grans.
- Promoure l'ús dels espais relacionals dels Espais Grans entre les persones grans, especialment entre les dones.
- Incorporar mecanismes de finançament públic perquè la gent gran no es senti discriminada per motius econòmics en la seva intenció de participar en programes de formació, divulgació o altres que es pugin desenvolupar amb els recursos municipals.
- Promoure una oferta plural d'activitats que estimuli la participació activa de les persones grans en la vida social, tenint especial cura en activitats dirigides a les persones amb més dificultats en aspectes com la mobilitat per fomentar, en la mesura de lo possible, l'autonomia personal i les relacions socials entre les persones potencialment més vulnerables.
- Afavorir i promoure que les persones grans es sentin més properes als més joves, facilitant accions encaminades al coneixement mutu. Promoure la participació de la gent gran en activitats intergeneracionals i obertes a totes les edats.

### **2.2. Objectius específics**

- Facilitar, mitjançant accions concretes com la publicitat i les xarxes socials, el coneixement dels recursos existents en el municipi que pugin ser d'interès per a les persones grans, facilitant la participació d'aquest col·lectiu en activitats de tot tipus, lúdiques, formatives, esportives o altres.
- Oferir una proposta cultural, lúdica i formativa amb la intervenció directe de professionals especialitzats en cada un dels ESPAIS GRANS de la ciutat.
- Coordinar aquesta proposta amb les de la ciutadania i les associacions veïnals dels barris per facilitar que els equipaments siguin un lloc de trobada i de confluència de projectes per a la gent gran.
- Oferir activitats que facilitin que les dones utilitzin lliurement els espais relacionals dels equipaments Espais Grans.

- Promoure una programació amb accions que promoguin la participació dels homes en activitats de grup.
- Promoure una programació adaptada a persones grans amb dificultats lleus en la mobilitat o altres, oferint unes activitats de proximitat i acord amb les seves necessitats, que fomentin les relacions interpersonal i la creació de xarxes entre les persones participants.
- Donar recolzament a les propostes procedents de la societat i de les persones grans, que vagin encaminades a reforçar el grup d'edat gran com a dipositaris de coneixements necessaris per a la societat i especialment per als més joves .
- Posar els mitjans perquè les persones grans puguin conèixer el patrimoni cultural i natural.
- Consolidar l'accés i us dels punts d'Internet per a gent gran existents en els Espais Grans del Centre i Ca n'Amiguet i Centre Cívic de Can Gorgs, mitjançant la difusió per mitjans com l'agenda , la revista municipal, el Facebook.
- Assegurar el manteniment dels equips informàtics dels 3 punts esmentats.
- Regular l'accés lliure als punts informàtics, assegurant un accés responsable per a tots els ciutadans.
- Iniciar accions informatives i formatives en el marc del programa intergeneracional, encaminades a facilitar el coneixement mutu entre grans, petits i joves, mes enllà de l'àmbit familiar, afavorint, a través d'activitats concretes, un punt de trobada entre diferents generacions.
- Promoure activitats en les quals hi puguin participar persones de totes les edats.
- Promoure activitats per compartir coneixements i de caràcter comunitari, en las quals es posi en valor els coneixements que les persones de més edat poden donar als més joves.
- Promoure projectes i activitat que ajudin a preveure situacions d'aïllament social i de soledat no desitjada entre el col·lectiu més grans de ciutadans.

### 3. FITXES DE PROJECTES:

#### **3.1. SERVEIS PER A LES PERSONES GRANS**

##### **3.1.1. ATENCIÓ I ASSESSORAMENT PER A UN ENVELLIMENT ACTIU.**

###### **DESCRIPCIÓ**

Des dels Serveis Tècnics del Programa municipal, atenem i assessorem a la ciutadania per afavorir l'envelliment actiu. Acceptar, reconèixer i comprendre que l'envelliment és un procés present en totes les etapes de la nostra vida ens pot ajudar en el procés de viure en plenitud el pas dels anys.

###### **OBJECTIU**

- Vetllar perquè l'envelliment actiu estigui en l'essència de les iniciatives que endeguem per a les persones gran del municipi
- Assessorar a les persones grans que s'apropen perquè puguin prendre les decisions més idònies segons els seus interessos.
- Afavorir que aquestes persones participin activament com a ciutadans en la vida de la ciutat.
- Facilitar que aquestes persones coneguin les activitats i serveis que hi han per elles i per al conjunt de la ciutadania.

###### **RECURSOS RR.HH. i TÈNICS**

- Tècniques del programa municipal per a la gent gran.
- Dinamitzadora dels Espais Grans Centre i Ca n'Amiguet
- Activitats del Programa Municipal per a la gent gran.

###### **A QUI VA DIRIGIT?**

- Tota la ciutadania gran.

###### **QUE CAL FER PER PARTICIPAR-HI ?**

- Les persones interessades en una consulta personal han d'apropar-se a les oficines del programa Municipal per a gent gran i demanar cita. També és pot fer per telèfon, al telèfon de l'Ajuntament ext. 314.
- Posar-se en contacte amb la dinamitzadora dels Espais Grans Centre en el seu horari als diferents Espais Grans.
- Durant tot l'any, les tècniques del Programa Municipal per a gent gran es mantenen un contacte directe amb tots els participants a les activitats i s'atenen totes les consultes que plantegen els participants.

## **3.1. SERVEIS PER A LES PERSONES GRANS**

### **3.1.2. CARNET BARBERÀ GRAN**

#### **Descripció**

Facilitar a les persones de 60 anys o més del municipi, un carnet que els permetrà accedir a totes les activitats que organitza el Programa Municipal per a Gent Gran a preus subvencionats o gratuïts.

#### **Objectius**

- Que totes les persones de 60 anys o més puguin sol·licitar un carnet que els reconegui com a beneficiaris dels serveis que el municipi ofereix per a les persones grans.
- Conèixer la demanda potencial d'usuaris de serveis lúdics per a les persones grans.
- Conèixer l'Espai Gran de referència dels sol·licitants.

#### **Recursos tècnics i materials.**

- Edició de carnets específics BARBERÀ GRAN
- Base de dades específica per gestionar els carnets
- Cada any, durant el mes de juny, es demanarà un llistat de defuncions i trasllat de domicili, per actualitzar la base de dades dels Carnet Barberà Gran.
- Gestió i coordinació: tècnica del Programa Municipal per a Gent Gran.

#### **A qui va dirigit?**

Tots els/les ciutadans/es de 60 anys o més.

#### **Divulgació**

Externa:

- Carta anual a tota la ciutadania que fa 60 anys, explicant que és el carnet i per a que serveix.
- Web municipal.

Interna:

- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

#### **On ens poden informar?**

- OAC: Oficines d'Atenció Ciutadana: C/ Dr. Moragas 224, tel. 937 297 171; i via Sant Oleguer 20, tel. 937 184865.
- Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal per a Gent Gran.

#### **Què cal fer per participar-hi?**

- Adreçar-se a les OAC amb una fotografia de carnet.

### **3.1. SERVEIS PER A LES PERSONES GRANS**

#### **3.1.3. DESCOMPTES AMB EL CARNET BARBERA GRAN EN ELS SERVEIS DE PODOLOGIA**

##### **Descripció.**

Per intentar paliar les mancances de la sanitat pública que no disposa d'aquest servei per al conjunt de la ciutadania. L'Ajuntament de Barberà establirà un acord amb els centres podològics que ho desitgin de la ciutat, per que les persones amb el carnet Barberà Gran puguin gaudir de descomptes en el servei de quiropòdia bàsic.

##### **Objectius**

- Oferir a les persones grans de Barberà la possibilitat d'accedir a un servei de podologia a uns preus al seu abast.  
Suplir una mancança del serveis sanitaris públics que no preveuen aquest servei com un dret dels ciutadans.

##### **Recursos tècnics-**

- Contactar amb els centre de podologia de Barberà.
- Acordar, amb els que estiguin interessat, un preu especial consensuats, per a les persones amb el carnet Barberà Gran.
- Enviar carta informativa a tota la base de dades del Carnet Barberà Gran, la primera vegada.
- Enviar carta anual a tota la ciutadania que compleix 60 anys, informant-los dels serveis en general per a gent gran als que poden accedir en el municipi i el de podologia en concret.

##### **A qui va dirigit?**

Tota la ciutadania de 60 anys o més empadronats a Barberà del Vallès .

##### **On ens poden informar?**

- A la Web Municipal: avantatges del carnet Barberà Gran.
- Per telèfon, a l'OAC, o al Serveis Tècnic del Programa Municipal per a gent gran.

##### **Què cal fer per participar-hi?**

- És necessari tenir el carnet Barberà Gran
- Demanar cita prèvia en alguna de les clíniques podològiques que ofereixen descomptes amb el carnet Barberà gran

##### **Relacions de coordinació amb:**

Clíniques podològiques de la ciutat amb les quals acordem aquest servei a preus especials.

### **3.1. SERVEIS PER A LES PERSONES GRANS**

#### **3.1.4. EL RACO SOLIDARI**

##### **DESCRIPCIÓ**

Espai solidari destinat a penjar anuncis de **préstecs o donacions** d'objectes que, per determinats motius, nosaltres ja no emprem però que poden ser de gran utilitat per altres persones.

##### **OBJECTIU**

- Afavorir que les persones que vulguin posar a disposició dels altres o aconseguir objectes, ajudes, etc. , basades en l'intercanvi i no en la compra i venda, disposin d'un espai per demanar o oferir.
- Afavorir la solidaritat i l'aprofitament de recursos entre les persones.
- Facilitar l'espai en un equipament públic.
- Assessorar a les persones grans que s'apropen perquè puguin prendre les decisions més idònies segons els seus interessos.
- Afavorir que les persones interessades es posin en contacte entre ells, mitjançant un taulell d'anuncis, concebut especialment per això en els equipaments de gent gran,

##### **RECURSOS RR.HH. I TÈNICS**

- Dinamitzadora i conserges dels Espais Grans de la ciutat.
- Tècniques del programa municipal per a la gent gran.
- Taulell d'anuncis
- Normativa per regular les bases del Racó del intercanvi.
- Fitxes

##### **A QUI VA DIRIGIT?**

- Tota la ciutadania de 60 anys o més de Barberà.

##### **QUE CAL FER PER PARTICIPAR-HI ?**

- Les persones interessades han d'adreçar-se a consergeria dels equipament que disposin del Racó del Intercanvi.
- Des de consergeria els facilitaran la fitxa i els hi explicaran com han de fer-ho per publicitar la seva oferta o demanda.

### **3.1. SERVEIS PER A LES PERSONES GRANS**

#### **3.1.5. APATS EN COMPANYIA**

##### **Descripció.**

Servei que té com a finalitat proporcionar benestar nutricional, físic i social a les persones de 65 anys o més, mitjançant un àpat de qualitat en un entorn acollidor, que afavoreixi les relacions entre els participants i amb la finalitat d'afavorir l'autonomia de les persones i la seva integració social. El servei consisteix en un dinar i un servei d'acollida abans i de dinamització després.

##### **Objectius**

- Donar resposta a la necessitat de les persones amb solitud no volguda.
- Garantir una alimentació equilibrada en companyia.

##### **A qui va dirigit?**

Persones de 65 anys o més que viuen a Barberà del Vallès, i que presenten o es preveu que puguin presentar alguna situació de vulnerabilitat deguda a factors com la solitud no desitjada, dificultats per accedir a una alimentació equilibrada i saludable, o altres situacions que puguin estar vinculades a preveure riscos de vulnerabilitat social .

##### **Desplegament del projecte.**

###### **Fase1**

- Estudi de les necessitat i detecció de la potencial demanda segons la distribució de la població en el territori.
- Aquest estudi haurà de comptar amb la participació dels màxim d'agents, ciutadans, associacions, professionals de diferents àmbits, etc; per tal d'obtenir una visió el més plural possible.
- Aquest anàlisi prospectiu ens haurà de proporcionar les claus per fer el disseny del projecte.

###### **Fase2**

- Disseny d'un projecte marc que haurà de posar les bases per fer un concurs públic del servei Àpats en companyia.
- Aquest disseny es farà coordinadament amb els Programes municipals de serveis socials, salut, voluntariat i altres, amb la finalitat de fer un projecte el més transversal possible i acord amb les accions desenvolupades per altres agents dels territori, com ara el CAP.
- Els projecte haurà de ser suficientment flexible i obert com per poder-se adaptar a les necessitats reals de les persones usuàries.

###### **Fase3**

- Adequació dels Espais Grans Centre i Ca n'Amiguet per poder acollir l'espai de cuina, menjador i dinamització.
- Oferta publica del servei i contractació del mateix

###### **Fase 4**

- Inici del servei Àpats en companyia.

**Relacions de coordinació amb:**

- Els programes municipals de: Serveis socials, voluntariat, salut,
- El CAP i els professionals de salut comunitària.
- Programa de dinamització Espais Grans.
- Tècniques programa municipal per a la gent gran.
- Serveis territorials per a l'adequació dels espais destinats a la preparació dels àpats.
- Serveis econòmics per a la coordinació de la gestió dels pagaments dels àpats.
- Servei de premsa per a la difusió i publicitat del servei.

## 3.2. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: ACTIVITAT FÍSICA I SALUDABLE

### 3.2.1. MOVIMENT CONSCIENT I RELAXACIÓ

#### Descripció

Les classes de moviment conscient i relaxació combinen l'exercici físic amb el treball mental i de consciència corporal, afavorint la concentració de l'energia en cadascuna de les parts que s'estiguin treballant.

Es realitzen exercicis suaus i estiraments de les cadenes musculars, amb l'objectiu d'evitar lesions i tensions i recuperar d'aquesta manera la mobilitat natural del cos. Dintre dels exercicis hi ha un espai reservat per treballar la respiració i la relaxació, com a parts importants per aconseguir un treball integral.

#### Objectius

- Afavorir la realització d'exercici físic periòdicament per tal de portar una estil de vida saludable.
- Millorar l'elasticitat per prevenir lesions.
- Tonificar la musculatura concentrant l'energia en cadascuna de les parts que es treballin.
- Prendre consciència del propi cos buscant un equilibri entre cos i ment.
- Proporcionar eines perquè puguin utilitzar les tècniques apreses en el seu dia a dia.
- Millorar l'estat físic i anímic de les persones participants mitjançant la realització d'exercici físic i de tècniques de relaxació.
- Augmentar la qualitat de vida de les persones participants.
- Crear un espai de relació entre els participants fomentant un bon ambient i afavorint el manteniment d'una vida social activa.

#### Activitats

- Durada de l'activitat: 1,30 h setmanals
- L'activitat constarà de les següents parts: escalfament, estiraments de les cadenes musculars, exercicis de respiració i relaxació.

#### Recursos tècnics i materials

- Un/a monitor/a titulada farà aquesta activitat. Aquest/a professional prestarà els seus serveis a través d'una empresa especialitzada en activitat física.

#### Materials:

Aros, pals, màrfegues, gomes, pilotes grans i petites, peses i ràdio CD

#### A qui va dirigit?.

Tots els ciutadans/es de 60 anys o més de Barberà del Vallès

### **Divulgació**

Externa:

- Llibret informatiu dirigit a tota la població de 60 i més que disposa de carnet BG.
- A través dels mitjans de comunicació municipal
- Web municipal
- Llibrets informatius a les diverses dependències municipals : OAC, equipaments culturals municipals,

Interna :

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals per intranet
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa
- OAC

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació**

- Tècnica del programa Municipal per a la Gent Gran.

### **On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics del Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, tècnica del Programa Municipal per a la gent gran
- A la web municipal amb la programació d'activitats per a la gent gran

### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana
- La inscripció és gratuïta per a la ciutadania amb Carnet Barberà Gran.
- Activitat quadrimestral, amb dos períodes d'inscripció a l'any

### **Relacions de coordinació amb**

- Empreses que intervinguin en la prestació i gestió del serveis.
- Regidoria d'esports.
- Àrea Bàsica de Salut.

### 3.2.2. TALLER DE GIMNÀSTICA SUAU

#### Descripció.

Classes de gimnàstica suau per a persones grans en els Espais grans.

#### Objectius

- Facilitar a les persones grans, amb certes limitacions funcionals, un espai per realitzar activitat física en grup i apropiada a les seves necessitats i característiques.
- Promoure i estimular que les persones grans es mantinguin actives físic i socialment, compartint amb altres persones amb les mateixes necessitats i inquietuds.
- Fomentar els Espais Grans com espai de trobada per a les persones grans dels municipi.

#### Recursos tècnics i materials

- Un/a monitor/a titulada farà aquesta activitat amb una dedicació de 10 h setmanals. Aquest professional prestarà els seus serveis a través d'una empresa especialitzada en activitats físiques.
- L'Ajuntament facilitarà el material necessari per a la realització de l'activitat.

#### A qui va dirigit?

- La ciutadania +60 anys de Barberà del Vallès.

#### Divulgació.

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i què disposa de carnet Barberà Gran.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC, equipaments culturals municipals...

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

**On ens poden informar?**

- A les OAC
- Tècnica del Programa Municipal de Gent Gran.
- A la WEB Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

**Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana
- La inscripció és gratuïta pels ciutadans/es amb Carnet Barberà Gran.
- Activitat quadrimestral, amb dos períodes d'inscripció a l'any.

**Relacions de coordinació amb**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Regidoria d'esports. (PME)
- Àrea Bàsica de Salut.

### 3.2.3. TALLER DE TXI KUNG

#### Descripció

Classes d'exercicis corporals amb la tècnica del Txi Kung, que combinen el moviment amb la respiració i la relaxació i que contribueixen a l'equilibri i harmonització del cos i la ment.

#### Objectius

- Promoure noves activitats que permetin abordar l'exercici físic des d'una perspectiva més ampla de salut global.
- Promoure l'activitat física saludable compartida amb altres persones amb les mateixes necessitats i inquietuds, posant especial èmfasi en l'aspecte social de l'activitat.
- Fomentar els Espais Grans de Gent Gran com espai de trobada per a les persones grans dels municipi.

#### Recursos tècnics i materials

- Un/a monitor/a titulat/da farà aquesta activitat. Aquest /a professional prestarà els seus serveis a través d'una empresa especialitzada en activitats físiques.
- L'Ajuntament facilitarà el material necessari per a la realització de l'activitat.

#### Destinatari.

- Tots els ciutadans/es de 60 anys o més de Barberà del Vallès.

#### Divulgació

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i a la que disposa de carnet Barberà Gran.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC, equipaments culturals municipals...

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

**On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.
- *Ajuntament de Barberà del Vallès*
- A la Web Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

**Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines
- d'Atenció Ciutadana La inscripció és gratuïta per els ciutadans amb Carnet Barberà Gran.
- Activitat quadrimestral, amb dos períodes d'inscripció a l'any.

**Relacions de coordinació:**

- Empreses que intervinguin en la prestació i gestió del serveis.
- Professionals que intervenen en la prestació de l'activitat.
- Regidoria d'esports.

### 3.2.4. CONTA I CAMINA: LES PASSEJADES QUE SUMEN -ESPAI LÚDIC

#### Descripció

Passejades en grup sota la direcció d'un/a professional, en les quals també s'introdueixen exercicis d'escalfament i recomanacions entorn a temes específics com respiració, moviments posturals, etc. Aquestes passejades formen part d'un programa setmanal en el qual cada participant té com objectius un nombre de passos diaris que registre en un quadern

#### Objectius

- Potenciar una activitat que els participants puguin practicar també pel seu compte.
- Introduir, una practica d'activitat física continuada com son les passejades i l'ús del l'espai lúdic, en la quotidianitat dels participants.
- Afavorir que el caminar sigui un dels hàbits saludables que cal practicar diàriament.
- Crear una xarxa relacional mitjançant la pràctica de l'exercici físic en grup.
- Afavorir la pràctica de l'activitat física a l'aire lliure, utilitzant l'entorn més proper com són els parcs de la ciutat.
- Fomentar el coneixement i el respecte cap el nostre entorn més proper, parcs, jardins etc.

**Activitats :** Durada l'activitat: 1h 30 min

#### Material:

Cada participant disposarà d'un podòmetre o aplicació mòbil que faci la funció i d'un llibret "conta i camina" en el qual apuntarà els passos que fa cada dia de la setmana des de què es lleva fins que se'n va a dormir.

#### Punt de trobada:

Cada setmana el punt de trobada serà un dels 4 parcs de la ciutat: Can Serra, Can Gorgs, parc Europa, parc Central.

En el llibret "conta i camina" està especificat dia/hora i lloc de trobada per facilitar que les persones grans segueixin correctament la itinerància.

#### Activitat: constaran de les següents parts:

Acollida: exercicis d'escalfament i consell per a la practica de la passejada.

Passejada: exercicis en els Espais Lúdics per a la gent gran en els parcs que sigui possible. La monitora fixarà individualment els objectius i nombre de passes de cada participant per a la propera setmana.

Activitat alternativa: AL MAL TEMPS BONA CARA. Els dies en els quals la climatologia no permeti fer l'activitat a l'aire lliure es faran sessions formatives en el casal de Gent Gran de referència de

cada circuit

### **Recursos tècnics i materials**

- Un/a monitor/a titulada farà aquesta activitat. Aquest/a professional prestarà els seus serveis a través d'una empresa especialitzada en activitats físiques.  
Material per l'activitat alternativa 'Al mal temps bona cara'
- Confecció dels llibret –calendari quadrimestrals del “conta - camina”

### **A qui va dirigit?**

- Tots/es els ciutadans/es de 60 anys o més de Barberà del Vallès.

### **Divulgació**

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i més amb carnet BG.
- A través dels mitjans de comunicació municipal
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC, equipaments culturals municipals...

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

### **On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.
- A la Web Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana. La inscripció és gratuïta per els ciutadans amb Carnet Barberà Gran.
- Activitat quadrimestral, amb dos períodes d'inscripció a l'any.

### **Relacions de coordinació amb**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Amb la monitora de l'activitat per copsar les demandes i necessitats dels participants
- Regidoria d'esports.
- Àrea Bàsica de Salut.

### 3.2.5. ESPAI LÚDIC PER A LA GENT GRAN

#### Descripció

L'Espai Lúdic és una instal·lació que està constituïda per diferents mòduls que formen un circuit estable, que permet treballar les capacitats físiques, motores i sensorials de les persones grans.

#### Objectius

- Millorar la qualitat de vida de les persones grans mitjançant una instal·lació que permet la pràctica individual o col·lectiva d'exercici físic.
- Fomentar que aquesta pràctica sigui grupal i per tant afavoreixi les relacions socials, introduint l'Espai Lúdic com una de les activitats més del Circuit de Salut.
- Introduir la intervenció d'un professional especialitzat. que vetlli per la correcta utilització d'aquesta instal·lació.  
Potenciar una activitat que els participants podran fer també pel seu compte.

#### Activitats

- L'activitat "*Conta i camina: les passejades que sumen*", tindrà com a part final la realització dels exercicis de l'Espai Lúdic.
- Les diferents activitats pertanyents a l'apartat d'Activitat Física i Saludable, utilitzaran esporàdicament l'Espai Lúdic com a recurs.

#### Recursos tècnics i materials

Un/a monitor/a titulat/da farà aquesta activitat. Aquest /a professional prestarà els seus serveis a través d'una empresa especialitzada en activitats físiques.

Aquest professional es formarà específicament per poder difondre la utilització de la instal·lació correctament.

#### A qui va dirigit?

La ciutadania +60 anys de Barberà del Vallès.

#### Divulgació

Externa:

- Instal·lació inclosa en el díptic informatiu dirigit a tota la població.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Material de divulgació cedit per la Diputació de Barcelona a les diverses dependències municipals: OAC, equipaments culturals municipals.

- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

#### **On ens poden informar?**

- A les OAC's
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal de Gent Gran.
- A la Web Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

#### **Què cal fer per participar-hi?**

- La utilització dels Espais Lúdics instal·lats en el parc de Can Serra, parc Europa i parc Central està oberta a tota la població.

#### **Relacions de coordinació amb**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Regidoria d'esports.
- Àrea Bàsica de Salut.
- Serveis Tècnics àrea Urbanisme de l'Ajuntament
- Diputació de Barcelona : Oficina tècnica de Cooperació

### 3.2.6. TALLERS PUNTUALS

#### Descripció

Tallers complementaris, que ens permeten donar una resposta adequada a les necessitats de la població gran de manera ràpida i eficaç.

#### Objectius

- Establir mecanismes per incorporar les propostes i necessitats dels ciutadans a les futures programacions.
- Que els tallers es converteixin en un mitjà perquè les persones grans es mantinguin actives socialment, col·laborant en evitar l'aïllament i la solitud no desitjada
- Fomentar la creació de relacions socials entre persones grans amb interessos comuns i persones més joves que estiguin interessades en les activitats, afavorint les relacions entre generacions.

#### Activitats

- Tallers de curta dura, d'1 o 2 hores setmanals, limitats en el temps.
- Tipus: balls en línia, dansa-teràpia, balls de saló, Batuka, Zumba, Fitness a l'aire lliure, etc.

#### Recursos tècnics i materials.

- Professionals especialitzats en cada matèria.
- Recursos materials per dur a terme les activitats.

#### A qui va dirigit?

- Tota la ciutadania gran de 60 anys o més
- S'oferiran les places sobrants, un cop feta la inscripció de les persones majors de 60 anys, a majors de 30 anys,

#### Divulgació

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i què disposa de carnet Barberà Gran.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC, etc.

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació**

- Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.

### **On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als serveis tècnics del Programa municipal per a la gent Gran : Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.
- A la Web Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Fer efectiu el pagament del preu públic corresponent en la data indicada en el document d'inscripció.
- La inscripció dóna dret a la reserva de plaça i obliga a pagar el preu estipulat a les ordenances municipals.
- No és fan devolucions.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.

### **Relacions de coordinació amb**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Regidoria d'esports.
- Àrea Bàsica de Salut.
- Amb les persones professionals de tots els tallers per copsar les demandes i necessitats de la ciutadania.

### 3.2.7. PROJECTE INTERGENERACIONAL: ACTIVITAT FÍSICA AMB ELS NENS I NENES

#### Descripció

Proposta de relació intergeneracional que posa en contacte a persones grans i a nens i nenes, afavorint que les persones grans tinguin un paper actiu en la formació dels infants.

Promoure activitats i projectes que fomentin el coneixement mutu i la participació entre infants i grans.

#### Objectius

Facilitar que la gent gran es relacioni amb els infants i recuperar el paper de transmissors culturals que tradicionalment la societat atorgava a les persones grans.

Promoure accions específiques que facilitin la comunicació intergeneracional en el marc de l'escola i/o fora d'aquesta.

Utilitzar l'activitat física, el joc, l'expressió corporal, etc. com element integrador i mitjà de comunicació entre els dos col·lectius.

#### Activitats

- Actualment existeixen tres possibilitats d'activitats intergeneracionals:
- Activitats de gimnàstica compartida: classes de gimnàstica activa, utilitzant els jocs com a vehicle per realitzar els exercicis.
- Activitat de Chi Kung compartida: classe de chi kung adaptada que permeti una fusió entre el treball del cos i de la ment.
- El nombre de trobades es determinarà a principi de curs (setembre) durant la reunió conjunta que es farà amb les escoles de Barberà que vulguin participar, el programa municipal d'Educació i el Programa Municipal per a la gent gran.

#### Recursos tècnics i materials

- Professionals especialitzats: professor/a de gimnàstica per a gent gran i professors/es d'activitat física de les escoles participants.
- El material necessari per desenvolupar les activitats.

#### A qui va dirigit?

Persones grans que participen en els tallers d'Activitat física i saludable.

Alumnat de primària, concretament del cycle mitjà, de les escoles de Barberà del Vallès que demanin participar en el projecte.

### **Divulgació**

- Informació a les escoles de Barberà mitjançant el Programa Municipal d'Educació i reunions informatives amb els/les tutors.
- Transmetre la informació al departament de comunicació perquè en faci la divulgació oportuna.
- Coordinació del projecte, seguiment i avaluació: Tècnica del Programa Municipal I per a la Gent Gran.

### **Relacions de coordinació amb:**

- Coordinacions tècniques amb els professionals que intervinguin al llarg del projecte.
- Coordinació amb la professora d'activitat física de gent gran i amb el professorat de les escoles que participin en el projecte.
- Coordinació entre els/les tècnics/ques de les regidories de Gent Gran i Educació.

### **3.3. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: EXPRESIÓ CREATIVA**

#### **3.3.1. TALLERS CREATIUS**

##### **Descripció.**

Oferir un ampli ventall de tallers tenint en compte tots els àmbits de la creació.

##### **Objectius**

- Oferir un ventall d'activitats, el contingut de les quals, es desenvolupen a l'àmbit de la creació i l'art
- Fomentar que aquests espais de creació i esdevinguin també un espai de relacions socials entre persones grans amb interessos comuns però que no estan associades.
- Ampliar la proposta d'activitats amb tallers de curta durada que permetin diversificar l'oferta i adaptar-la a la demanda.

##### **Activitats.**

Tallers d'unes 18 sessions (4 mesos)

Es podran fer taller de menys durada depenent de la tècnica a desenvolupa

Tipus: Taller de pintura sobre roba, Recicla i restaurà, Decoració sobre vidre, decoració amb sorres....

##### **Recursos tècnics i materials.**

- Professionals especialitzats en cada matèria.
- Recursos materials generals per dur a terme les activitats.
- El material específic el portarà cada participant

##### **A qui va dirigit?**

Tota la ciutadania gran de 60 anys o més.

##### **Divulgació**

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys o més que disposen de carnet Barberà Gran
- A través dels mitjans de comunicació municipal
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals.

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.

- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

#### **On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, tècnica del programa.
- A la WEB Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

#### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Fer efectiu el pagament del preu públic corresponent en la data indicada en el document d'inscripció.
- La inscripció dóna dret a la reserva de plaça i obliga a pagar el preu estipulat a les ordenances municipals.
- No és fan devolucions.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.

#### **Relacions de coordinació amb:**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Amb els professors/es de tots els tallers per copsar les demandes i necessitats dels ciutadans.

### 3.3. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: EXPRESIÓ CREATIVA

#### 3.3.2. BARBER ART

##### **Descripció.**

Oferir a la població gran de la ciutat la possibilitat de participar en una exposició col·lectiva d'artistes locals.

La participació és oberta a tota la ciutadania i té en compte diferents àmbits de la creació artística com : pintura, dibuix, escultura, etc.

##### **Objectius**

- Oferir un aparador a totes aquelles persones que produeixen creacions artístiques i que no volen o poden exposar individualment, un espai de visibilitat per a les seves obres.
- Propiciar que els artistes locals grans es coneguin i comparteixin experiències en l'àmbit de la creació i l'art
- Fomentar que la ciutadania en general conegui l'obra d'aquest i aquestes artistes locals.
- Ampliar la proposta d'activitats en l'àmbit de la creació artística més enllà dels tallers formatius, oferint a les persones que hi participen la possibilitat d'exposar una de les seves obres.

##### **Activitats.**

Exposició d'obres originals a la sala d'exposicions de la biblioteca Esteva Paluzie o en algun altre espai de la ciutat adequat per aquest activitat

Durada 7-10 dies

##### **Recursos tècnics i materials.**

- Fer una convocatòria pública amb les bases de participació a mitjans com revista municipal, agenda, web, facebook, i altres
- Cartell i fulletó informatiu a equipament públics, comerços de la ciutat, etc
- Recursos generals per dur a terme l'activitat com: recollida d'obres, classificació de les mateixes, fitxa de l'artista i l'obra, ... etc.
- El material específic per muntar l'exposició,

##### **A qui va dirigit?**

Tota la ciutadania de 60 anys o més.

##### **Divulgació**

Externa:

- Cartell i fulletó informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i més.
- A través dels mitjans de comunicació municipal : revista, agenda,...
- Web municipal i xarxes socials

- OAC

**On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran
- A la WEB Municipal i al Facebook.com/gentgranbarberadelvalles

**Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat.
- Tenir 60 anys o més.

**Relacions de coordinació amb:**

- Amb els diferents departament i tècnics municipal que requereixi l'execució de la exposició.
- Amb els professors/es de tots els tallers per copsar les demandes i necessitats dels ciutadans i per difondre-la.

## 3.4. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: FORMACIÓ I RECURSOS

### 3.4.1. TALLERS D'HABILITATS COGNITIVES.

#### **Descripció.**

Tallers dirigits a desenvolupar habilitats que afavoreixin l'aprenentatge, el foment d'habilitat i el manteniment de les capacitats mentals.

Tallers d'exemple com:

- Posa en guàrdia la teva ment
- Taller Entrena-Ment
- Tallers de memòria amb ordinadors.
- L'Ofici de jubilar-se
- altres,.....

#### **Objectius**

- Que les persones grans puguin trobar recursos que els ajudin a afrontar els canvis que suposen el pas dels anys amb la major qualitat de vida possible.
- Estimular el desenvolupament de les habilitats cognitives.
- Aprendre estratègies per mantenir la memòria i per exercitar-la.
- Que aquests espais de formació esdevinguin també un espai de relacions socials entre persones grans.

#### **Activitats**

- Tallers de 10- 18 sessions aproximadament, de periodicitat setmanal, en el qual es treballen tècniques concretes i habilitats perquè les persones exercitin la memòria i afrontin amb noves habilitats i estratègies les pèrdues de memòria.
- El taller de memòria "Posa en guàrdia la teva ment" es realitzarà a tots els equipaments de gent gran per facilitar la proximitat.
- El taller de Jocs de Cervell, per al qual es necessiten ordinadors es realitzarà a la Biblioteca Esteve Paluzie, o en qualsevol altre equipament que disposi d'ordinadors.
- tallers de temàtiques relacionals i emocional, que es realitzen en diferents espais de la ciutat.

#### **Recursos tècnics i materials**

- Professionals especialitzats impartiran els tallers.
- Recursos materials per dur a terme les activitats.

**A qui va dirigit?**

- Tota la ciutadania gran de 60 anys o més.

**Divulgació**

## Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i els que disposen de carnet Barberà Gran .
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC

## Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

**On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del programa
- A la WEB Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

**Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.

**Relacions de coordinació amb:**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Amb els/les professionals de tots els tallers per captar les demandes i necessitats dels ciutadans.

### 3.4.2. TALLERS PUNTUALS

#### Descripció

Tallers complementaris i de curta durada, que ens permetin donar una resposta adequada a les necessitats i interessos de la població gran de manera eficaç.

#### Objectius

- Complementar l'oferta amb tallers de curta durada que responguin a les necessitats formatives i proporcionin recursos pràctics a les persones grans. Establir mecanismes per incorporar les propostes i necessitats dels ciutadans a les futures programacions.
- Que els tallers es converteixin en un mitjà perquè les persones grans es mantinguin actives socialment.
- Fomentar la creació de relacions socials entre persones grans amb interessos comuns però que no estan associades.

#### Activitats

- Tallers de curta durada, limitats en el temps i puntuals.
- Tipus: Taller de cuina saludable, taller de petites reparacions domèstiques, taller de tast de vins, monogràfics de salut, risoteràpia, aromateràpia, tècniques d'automassatge, escriptura creativa, meditació etc.

#### Recursos tècnics i materials

- Professionals especialitzats en cada matèria.
- Recursos materials per dur a terme les activitats.

#### A qui va dirigit?

Tota la ciutadania gran de 60 anys o més

#### Divulgació

##### Externa:

- Díptic informatiu dirigit a la població de 60 i més i que disposen de carnet Barberà Gran.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC, equipaments culturals municipals...

|

**Interna:**

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

**On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal de Gent Gran.
- A la Web Municipal amb la programació d'activitats per gent gran.

**Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Fer efectiu el pagament del preu públic corresponent en la data indicada en el document d'inscripció
- La inscripció dóna dret a la reserva de plaça i obliga a pagar el preu estipulat a les ordenances municipals.
- No és fan devolucions.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.

**Relacions de coordinació amb:**

- Empreses que intervinguin en la prestació del serveis.
- Amb les Regidories i Programes Municipals que tinguin actuacions o projectes d'interès per a la gent gran dels municipi.
- Amb el professorat de tots els tallers per captar les demandes i necessitats dels ciutadans.

### 3.4.3. TALLERS PUNTUALS OBERTS

#### Descripció

Tallers de temàtica diversa on el grup és un element important i que permet la interrelació entre les persones del programa activat +60 i població adulta de la ciutat que pugui estar interessada. Sempre es fixaran dos períodes d'inscripció: el primer per persones de 60 anys o més i el segons, amb les places sobrants, per persones a partir de més de 30.

#### Objectius

- Complementar l'oferta i propiciar que les persones menors de 60 anys, sobretot la franja (40-60) pugui participar del taller.
- Buscar i fomentar la relació entre persones de diverses edats a través d'activitats concretes, fomentant que la prioritat sigui el contingut del taller i no l'edat dels participants,

#### Activitats

- Tallers grupals de temàtica diversa que pugui interessar a totes les edats.
- Tipus: Gospel, Cant coral, Taller de petites reparacions domèstiques, balls, tallers de cuina i rebosteria, tallers de creixement personal, etc.

#### Recursos tècnics i materials.

- Professionals especialitzats en cada matèria.
- Recursos materials per dur a terme les activitats

#### A qui va dirigit?

- Tota la ciutadania de 60 anys o més.
- En un segon torn d'inscripció els ciutadans entre 30 i 59 anys

#### Divulgació

##### Externa

- Díptic informatiu dirigit a la població de 60 anys que disposen de carnet Barberà Gran
- A través dels mitjans de comunicació local: revista, agenda
- Web municipal.

##### Interna

- Tramesa als regidors per correu intern
- Tramesa al personal municipal per correu intern

- Mitjans de comunicació transversal a través de la cap de premsa

#### **On es poden informar?**

- A la publicitat
- A les OAC
- Als serveis tècnics del Programa Municipal per a la gent gran:
- Al telèfon d'informació que surt a la publicitat.
- A la web municipal

#### **Relacions de coordinació amb:**

- Empreses que intervinguin en la prestació del servei
- Amb el /la /o professional que desenvolupi l'activitat
- Amb altres regidories de l'Ajuntament depenent de la temàtica o lloc de realització de cada taller.

### 3.4.4. CONFERÈNCIES I MONOGRÀFICS

#### **Descripció.**

Conferències al voltant de temes d'interès per a la gent gran.

#### **Objectius.**

- Afavorir el coneixement en profunditat de la mà d'experts en diverses matèries a través d'un format proper i que propicia el diàleg.
- Apropar a les persones grans temes d'actualitat o del seu interès.
- Convertir els Espais Grans de la ciutat en un punt de referència per a les persones grans.

#### **Activitats.**

Conferència-debat dirigida per professionals experts en la matèria. Aquestes conferències es podran agrupar en el format de cicle.

#### **Recursos tècnics i materials**

- Conferenciants.
- Recursos materials per adequar les sales a l'activitat.
- Recursos generals per dur a terme les activitats.

#### **A qui va dirigit?**

Tots els ciutadans/es grans de Barberà de 60 anys o més.

#### **Divulgació**

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 anys i persones amb carnet BG.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal. Díptics informatius a les diverses dependències municipals.

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

**On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, tècnica del Programa Municipal de la Gent Gran.
- A la Web municipal amb la programació d'activitats per a gent gran.

**Relacions de coordinació amb:**

- Empreses que intervinguin en la prestació del servei.
- Amb el/la professional que desenvolupi l'activitat.
- Amb les associacions de gent gran.

## ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: FORMACIÓ I RECURSOS

### 3.4.5. TALLERS, SABER PER COMPARTIR

#### **Descripció.**

Activitats que tenen com a valor afegit que són solidàries i compromeses amb les persones, amb l'entorn i amb altres generacions.

Els coneixements que adquirim són un bé que creix si el podem compartir de manera altruista i generosa amb altres persones.

#### **Objectius**

- formar-se i aprendre coses noves i compartir les que ja sabem
- propiciar que les persones puguin iniciar noves relacions
- estar més implicats amb la ciutat i les persones: fomentat el coneixement de col·lectius de la ciutat que habitualment no estan en l'entorn de la gent gran
- propiciar que les persones gaudeixin amb el fet de compartir i ser solidaris amb els altres.

#### **Activitats.**

**Suport informàtic.**- Antics alumnes dels tallers d'informàtica fan de suport al professor de noves tecnologies en els grups d'informàtica bàsic.

**Tallers amb compromís.**- Activitats formatives de curta durada que tenen com a valor afegit que el resultat d'aquest taller es regala solidàriament a un grup, entitat o col·lectiu de la ciutat amb la finalitat de conèixer altres persones. Fomentar que despendre's del que has fet per donar-ho ha un altre persona sense contrapartides, pot fer-te sentir molt satisfet.

- Amigurumis solidaris
- Joies i complements amb cor
- Juguem amb feltre
- Pops solidaris
- .....

**Grups grans experiències.**- Empoderar a la gent gran i el coneixements que ens proporciona l'experiència del pas dels anys, per compartir-la amb els més joves.

#### **Recursos tècnics i materials:**

Tècniques del Programa Municipal per a gent gran  
Professionals especialitzats per el cas dels tallers específics que així ho requereixin  
Recursos materials per dur a terme les activitats

#### **A qui va dirigit?:**

Tota la ciutadania de 60 anys o més.  
Ciutadans/es de 30 a 60 anys  
Centre obert  
Residències de gent gran,

Esplais , educació en el lleure  
Llars d'infants.  
Associacions de caire solidari de la ciutat  
....

### **Divulgació:**

#### Externa

- Díptic informatiu dirigit a la població de 60 anys que disposen de carnet Barberà Gran
- A través dels mitjans de comunicació local: revista, agenda
- Web municipal

#### Interna

- Tramesa als regidors per correu intern
- Tramesa al personal municipal per correu intern
- Mitjans de comunicació transversal a través de la cap de premsa

### **On es poden informar?**

- A les OAC
- Als serveis tècnics del Programa Municipal per a la gent gran.
- Al telèfon d'informació que surt a la publicitat.
- A la web municipal

### **Relacions de coordinació amb:**

- Amb el /la /o professional que desenvolupi l'activitat
- Amb altres regidories de l'ajuntament. servei socials, dona, joventut, ...
- Amb associacions, residències, etc. de la ciutat.

## **3.5. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: CULTURA DIGITALS**

### **3.5.1. INICIACIÓ EN INFORMÀTICA BÀSICA**

#### **Descripció**

Cursos de formació específics per a persones grans que volen aprendre el maneig bàsic d'un ordinador i que no tenen cap formació prèvia.

#### **Objectius**

Facilitar una formació bàsica a totes les persones grans que tinguin interès en aprendre a utilitzar les noves tecnologies mitjançant l'ordinador.

#### **Activitats.**

- Curs de formació en el maneig bàsic d'ordinadors.
- Curs quadrimestral de 35 h aprox. de durada.
- Es fan diversos cursos a l'any.

#### **Recursos tècnics i materials**

- Cursos de formació, específics per a gent gran, que permetin adquirir els coneixements bàsics per fer servir un ordinador .
- Aules degudament equipades per fer formació en informàtica

#### **A qui va dirigit?**

- A tota la població de més de 60 anys de Barberà.
- L'accés serà mitjançant inscripció. Tindran prioritat aquelles persones que no hagin participat d'aquesta formació anteriorment.

#### **Divulgació**

Externa:

- Llibret informatiu dirigit a tota la població de 60 i més que disposa de carnet BG.
- A través dels mitjans de comunicació municipal
- Web municipal
- Llibrets informatius a les diverses dependències municipals : OAC, equipaments culturals municipals...

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals per intranet.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa

- OAC

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació.**

Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran

### **On ens poden informar?**

- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, tècnica del Programa Municipal per a la gent gran.
- A la web municipal amb la programació d'activitats per a la gent gran

### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- La inscripció és gratuïta per a la ciutadania amb Carnet Barberà Gran.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.

### **Relacions de coordinació amb:**

- Professor/a que imparteixi les classes de gent gran.

### 3.5.2. INTERNET BÀSIC

#### Descripció

Formació específica en la navegació per Internet.

#### Objectius

- Facilitar una formació específica a totes les persones grans que ja tenen unes nocions bàsiques en el maneig d'ordinador i que tinguin interès en aprendre a navegar per Internet.
- Crear una xarxa de persones amb experiència en la navegació per Internet, que puguin convertir-se, si és del seu grat, en voluntaris informàtics i col·laborar en la formació d'altres companys menys experimentats.

#### Activitats.

- Els alumnes que ja estan fent el curs d'informàtica bàsica els hi oferirem continuar la seva formació aprofundint en la navegació per Internet.
- Curs quadrimestral de 35 h aprox. de durada.
- Les classes són en grups de 4, 5 o 10 alumnes depenent del nivell i del maquinari disponible en cada equipament municipal on s'imparteixen.
- Qualsevol ciutadà de 60 anys o més que consideri que ja té coneixements d'informàtica però que desitgi ampliar la seva formació en Internet es podrà inscriure, sempre i quan no hagi cursat el mateix curs amb anterioritat.

#### Recursos tècnics i materials

- Aules en els tres equipaments de gent gran de la ciutat.
- Es podran utilitzar altres equipaments municipal que contin amb el maquinari necessari per fer aquest tipus de cursos.
- Un/una professor/a amb la formació corresponent impartirà les classes. Aquest/a professional prestarà els seus serveis a través d'una empresa especialitzada.

#### A qui va dirigit?

A tota la població de més de 60 anys de Barberà.

#### Divulgació

Externa:

- Díptic informatiu dirigit a tota la població de 60 i més anys que disposa de carnet BG.
- A través dels mitjans de comunicació municipal Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals: OAC, equipaments culturals municipals...

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals, mitjançant intranet.
- Díptic informatiu al tècnics municipals, mitjançant intranet
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació.**

Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran

### **On ens poden informar?**

- OAC
- El/ la professor/a de noves tecnologies.
- Als Espais Grans Centre i Ca n'Amiguet
- Tècnica del Programa Municipal per a Gent Gran

### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- La inscripció és gratuïta per a la ciutadania amb Carnet Barberà Gran.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.
- Obert a tota la població gran amb nocions bàsiques en el maneig d'ordinadors.

### **Relacions de coordinació amb:**

- Professor/a que imparteix la formació en els diferents punts.

### 3.5.3. PUNTS INTERNET ACCÉS LLIURE ALS ESPAIS GRANS .

#### Descripció.

Posar a disposició de la gent gran un espai dotat amb ordinadors connectats amb Internet perquè la gent gran pugui navegar. Aquest espai estarà ubicat en els Casals de Gent Gran de la ciutat.

#### Objectius

- Facilitar l'accés de les persones grans a les noves tecnologies.
- Convertir els casals en un punt de referència de l'accés a les noves tecnologies per part de la gent gran. Recursos tècnics i materials
- Vetllar pel manteniment dels equips informàtics.
- Gestió del servei de préstec mitjançant les consergeries dels equipaments.

#### A qui va dirigit?

A tota la ciutadania gran que estiguin interessats en navegar per Internet.

#### Divulgació

- A través dels mitjans de comunicació municipal , Web, revista, anuncis TV...
- OAC
- Als díptics informatius d'activitats per gent gran. Coordinació del projecte, seguiment i avaluació
- Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran. On ens poden informar? OAC, Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Als Espais Grans i als punt de connexió a Internet en els horaris de monitoratge.

#### Què cal fer per participar-hi?

- Adreçar-se als punts informàtics dels Espais Grans Centre i al Centre Cívic Can Gorgs i demanar al/la conserge per accedir al servei.
- Cal registrar-se.
- L'accés és gratuït.

#### Relacions de coordinació amb

- Coordinació amb els tècnics municipals corresponents per assegurar el manteniment del programari i maquinari.

### 3.5.4. TALLERS PUNTUALS

#### Descripció

Tallers complementaris i especialitzats, que ens permetin donar una resposta adequada a les necessitats formatives en l'àmbit de les noves tecnologies en general i de la informàtica en particular, de la població gran de manera ràpida i eficaç.

#### Objectius

- Oferir una formació especialitzada per alumnat que ja té coneixements bàsics en informàtica i que desitgen continuar la seva formació.
- Establir mecanismes per incorporar les propostes i necessitats dels ciutadans a les futures programacions.
- Que els tallers es converteixin en un mitjà perquè les persones grans es mantinguin actives socialment.
- Fomentar la creació de relacions socials entre persones grans amb interessos comuns però que no estan associades.
- Ampliar la proposta d'activitats amb tallers de curta durada.

#### Activitats

- Tallers de curta durada adaptats al contingut necessari per cada taller
- Tipus: 'Maneig de mòbil' 'Fotografia digital' 'Retoc de fotografies' , Recicla't, Facebook, .. etc

#### Recursos tècnics i materials

- Professionals especialitzats en cada matèria.
- Recursos materials per dur a terme les activitats.

#### A qui va dirigit?

Totes les persones de 60 anys o més de Barberà amb uns coneixements bàsics en noves tecnologies.

#### Divulgació

Externa:

- Díptic informatiu de les activitats dirigit a tota la població de 60 anys i més que disposa de carnet Barberà Gran.
- A través dels mitjans de comunicació municipal Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals.

Interna

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals.
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet.
- OAC

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació.**

Tècnica del Programa Municipal la regidoria de Gent Gran.

### **On ens poden informar?**

- A les OAC's
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.
- A la Web municipal amb la programació d'activitats per a gent gran.

### **Què cal fer per participar-hi?**

- Inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Fer efectiu el pagament del preu públic corresponent en la data indicada en el document d'inscripció.
- La inscripció dóna dret a la reserva de plaça i obliga a pagar el preu estipulat a les ordenances municipals.
- No és fan devolucions.
- Dos períodes d'inscripció a l'any.

### **Relacions de coordinació amb**

- Empreses i/o professor que intervinguin en la prestació del servei.
- Amb els professors/es de tots els tallers per copsar les demandes i necessitats dels ciutadans/es.

### 3.5.5. PROJECTES INTERGENERACIONALS: COMPARTIM AMB ELS NENS I NENES I JOVES DE LES ESCOLES

#### Descripció

Proposta de relació intergeneracional que posarà en contacte a persones grans i a nens i nenes i joves, afavorint que les persones grans tinguin un paper actiu en la formació dels infants i dels joves.

Promoure activitats i projectes de caire transversal al conjunt de projectes que engloba el Programa Municipal per a la Gent Gran, que promoguin el coneixement i la participació entre les persones joves i grans.

#### Objectius

- Facilitar que la gent gran es relacioni amb els infants i/o joves i recuperar el paper de transmissors culturals que tradicionalment la societat atorgava a les persones grans.
- Promoure accions específiques que facilitin aquesta comunicació intergeneracional en el marc de l'escola i/o fora d'ella.
- Utilitzar l'ús de les noves tecnologies com element integrador i mitjà de comunicació entre els dos col·lectius.

#### Activitats

- Es treballarà en base al centre d'interès comú per a la gent gran i els nens/es o joves, que s'acordarà entre ambdues parts.
- Es mantindrà un contacte directe amb els nens i nenes i/o joves de les escoles, realitzant trobades a les escoles i als Espais Grans. Durant aquestes sessions conjuntes es treballarà tant el programari escollit com el centre d'interès en petits grups format per petits i grans.
- L'intercanvi entre les dues franges d'edat es mantindrà actiu via Internet o mitjançant les xarxes social.
- Cada acció generarà un projecte específic en funció del interès i especificitats dels grups participants.

#### Recursos tècnics i materials

- Professionals especialitzats.
- Professor i alumnat de les escoles que vulguin participar.
- El material necessari per desenvolupar les activitats.

#### A qui va dirigit?

- Alumnat dels tallers de l'ACTIVA'T +60 i de les activitats dels Espais Grans
- Alumnat de primària del cicle mitjà de les escoles i dels instituts de Barberà que demanin

participar en el projecte.

### **Divulgació**

- És farà una tramesa informativa a totes escoles de Barberà per invitar-les a participar en el projecte.
- Informació a les escoles de Barberà mitjançant el Programa Municipal d'Educació i reunions informatives amb els /les tutors/es.
- Un cop es realitzin les trobades, transmetre la informació al departament de comunicació perquè en faci la divulgació oportuna

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació**

Tècnica del Programa Municipal la regidoria de Gent Gran.

Tècnica de l'Activa't +60

Dinamitzadora dels Espais Grans

### **Relacions de coordinació amb:**

- Coordinacions tècniques amb els professionals que intervinguin al llarg del projecte.
- Coordinació amb el/la professor/a del taller intergeneracional de Noves Tecnologia.
- Coordinació entre els/les tècnics/ques de les regidories de Gent Gran i Educació.
- Coordinació amb els tutors i caps d'estudis de les escoles participants.

## 3.6. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: TURISME CULTURAL

### 3.6.1. VIATGES DE TURISME CULTURAL

#### Descripció

Facilitar a les persones grans de Barberà la possibilitat de gaudir d'uns dies de "turisme actiu". Uns dies en què no tan sols es faran vacances, sinó que es faran activitats per fomentar el coneixement de la natura, es visitaran monuments i paratges i es parlarà de temes del seu interès.

#### Objectius

- Promoure el lleure, la relació social i el descans compartit de la gent gran.
- Fomentar l'interès per la natura i les manifestacions culturals entre les persones grans de la ciutat.
- Oferir a les persones grans, l'oportunitat de participar amb altres persones de la ciutat d'uns dies de vacances.
- Afavorir la creació de relacions socials entre les persones grans que viuen soles.

#### Activitats

- Sis -set dies amb allotjament i pensió completa.
- Habitació doble amb bany en hotel de 3 o 4 estrelles o en residència de temps lliure.
- Transport des de Barberà fins al lloc de vacances. Guia turístic i monitors durant tots els dies.
- Entrades a museus i/ visites culturals.
- Excursions amb autocar, visites culturals, activitats de lleure.
- Assegurança de viatge.

#### Recursos tècnics i materials

- Contractació externa dels serveis i els recursos humans necessaris per el desenvolupament de les estades de vacances.

#### A qui va dirigit? i requisits per accedir al programa

- Estar empadronat a Barberà i tenir més de 60 anys.
- Si el/la sol·licitant viatja amb la seva parella aquesta no caldrà que tingui l'edat requerida, però si haurà d'estar empadronat a Barberà.
- Podrà acompanyar a la parella, el fill/filla amb una disminució igual o superior al 45% degudament acreditada i sota la tutela dels pares.
- Valdre's per sí mateix.

### **Documentació necessària**

- Fer els tràmits de preinscripció i inscripció a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC)
- Tenir el carnet BARBERÀ GRAN

### **Divulgació**

#### Externa

- Díptic general d'informació dirigit a tota la població de 60 i més anys.
- A través dels mitjans de comunicació municipal.
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals.

#### Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals, i als tècnics municipals a través de la intranet.
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC.

### **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació**

Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.

### **On ens poden informar?**

- OAC, oficines d'atenció ciutadana.
- Regidoria de Gent Gran.
- Web municipal
- Díptic informatiu

### **Què cal fer per participar-hi?**

#### Sol·licituds.

- Totes les persones interessades en participar en un viatge s'inscriuran a l'OAC, en el període i les condicions fixades en la publicitat. Les inscripcions seran nominals i caldrà portar el carnet BG.

#### Sorteig

- Es realitzarà un sorteig entre tots els números d'inscripció. El número que surti determinarà l'ordre d'inscripció.

#### Inscripcions

- La presentació de documentació i inscripcions es farà a l'OAC. En aquest moment cada sol·licitant triarà la destinació.

### Pagament

- En el mateix moment de fer la inscripció es lliurarà als interessats el full de pagament en el qual indicarà la data màxima per fer-lo efectiu. No es considerarà efectiva la inscripció fins al moment d'haver fet el pagament .

### Baixes i devolucions

- Aquelles persones que per un motiu justificat no puguin, en el darrer moment, realitzar el viatge, hauran de presentar a l'OAC una instància especificant el motiu per el qual sol·licitant la devolució de l'import pagat, així com la documentació que correspongui.
- Es procedirà als tràmits administratius necessaris per fer efectiva la devolució a totes aquelles instàncies presentades i justificades segons estableixin les Ordenances i Preus Públics aprovades per l'Ajuntament de Barberà del Vallès, un cop realitzat el viatge pel qual es demana la devolució.
- Les places vacants per motiu de baixa, s'oferiran per ordre, a les persones en llista d'espera.

### Relacions de coordinació amb

- Coordinació amb els diferents professionals o empreses que intervindran en el desenvolupament de l'activitat.
- Coordinació amb altres seccions de l'Ajuntament, com OAC, departament d'Informàtica o altres per assegurar el bon funcionament de programa.

## 3.6. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: TURISME CULTURAL

### 3.6.2. VISITES CULTURALS I ITINERARIS DE NATURA

#### Descripció

Visites guiades amb professionals especialitzats al patrimoni cultural i paisatgístic proper a Barberà.

#### Objectius

Apropar a les persones grans el patrimoni cultural i paisatgístic.

Afavorir que ells puguin convertir-se en divulgadors, a partir de la seva experiència d'aquest patrimoni, amb els seus amics, fills, néts, etc.

Afavorir les relacions socials entre persones amb interessos comuns.

#### Activitats

- Visites amb autocar o similar i guia especialitzat per cada activitat a museus, monuments, ciutats, patrimoni cultural, industrial i paisatgístic.
- Tipus: Visites temàtiques per Barcelona, visites a museus o centres d'interpretació del patrimoni cultural, el Parlament de Catalunya, Cosmo-Caixa, monestir de Pedralbes, museu paperer de Capellades, mines de sal de Cardona, passejades i rutes de natura, etc.

#### Recursos tècnics i materials

Professionals especialitzats i mitjans de transport col·lectiu.

#### A qui va dirigit?

- Tota la ciutadania de Barberà de 60 anys o més

#### Divulgació

Externa:

- Díptic informatiu de les activitats dirigit a tota la població de 60 i més que disposa de carnet Barberà Gran.
- A través dels mitjans de comunicació municipal
- Web municipal.
- Díptics informatius a les diverses dependències municipals

Interna:

- Díptic informatiu a tots els regidors municipals,
- Díptic informatiu als tècnics municipals, mitjançant intranet
- OAC

## **Coordinació del projecte, seguiment i avaluació**

Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran.

### **On ens poden informar?**

- Amb la publicitat específica que està a tots els equipaments municipal i que es publica a la revista municipal Barberà
- A les OAC
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Tècnica del Programa Municipal per a la Gent Gran. A la WEB Municipal amb la programació d'activitats per gent gran

### **Què cal fer per participar-hi?**

- inscriure's en les dates indicades en la publicitat a les Oficines d'Atenció Ciutadana.
- Fer efectiu el pagament del preu públic corresponen en la data màxima indicada en la documentació d'inscripció.
- La inscripció dóna dret a la reserva de plaça i obliga a pagar el preu estipulat a les ordenances municipals. .

## 3.7. ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN: DIFUSIÓ CULTURAL

### 3.7.1. FES-NE 90

#### Descripció

Diada festiva i de reconeixement institucional a les persones grans del municipi, en la qual es fa un homenatge a tots aquells ciutadans/es nonagenaris, amb activitats lúdiques dirigides a ells i als seus familiar més pròxims.

#### Objectius

- Retre un homenatge públic a totes les persones nonagenàries del municipi.
- Que els seus familiar puguin acompanyar aquestes persones en un dia de festa i reconeixement.

#### Activitats

- Acte d'homenatge. Recursos tècnics i materials
- Gestió i coordinació: tècnica de Gent Gran.
- Contractació dels recursos necessaris per a la seva execució.

#### A qui va dirigit?

Tots els ciutadans/es que durant l'any celebren el seu 90è aniversari i els seus familiars més propers.

#### Recursos tècnics i materials.

- Demanar al padró municipal el llistat de les persones empadronades a la ciutat i que fan 90 anys en l'any en curs.
- Carta invitació de l'alcaldia invitant a la festa homenatge.
- Contractació i gestió dels recursos necessaris per fer l'activitat: espectacle, servei de catering, infraestructures, etc.

#### Divulgació Externa

- Carta personalitzada a tots els ciutadans/es que fan 90 anys. Interna:
- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa.
- OAC

#### Coordinació del projecte, seguiment i avaluació

Tècnica del Programa Municipal de la regidoria de Gent Gran

**On ens poden informar?**

- OAC, oficines d'atenció ciutadana.
- Regidoria de Gent Gran

**Què cal fer per participar-hi?**

- Adreçar-se al lloc i a l'hora indicada en la carta personalitzada.

**Relacions de coordinació amb**

- Coordinació amb els diferents professionals o empreses que intervindran en el desenvolupament de l'activitat.
- Coordinació amb altres seccions de l'Ajuntament que intervenen facilitant alguns dels recursos necessaris per a la posta en marxa de les activitats.

## 3.7.- ACTIVITATS PER A GENT GRAN: DIFUSIÓ CULTURAL

### 3.7.2.-BALLS PER A GENT GRAN .

#### Descripció

Ball amb música en directa, un dissabte diumenge al mes.

#### Objectius

- Afavorir la realització d'exercici físic mitjançant una activitat lúdica com és el ball, que contribueix a que les persones grans portin una estil de vida saludable.
- Crear un espai de relació entre els participants fomentant un bon ambient i afavorint el manteniment d'una vida social activa.

#### Activitat

- Durada de l'activitat 3 h aproximadament.

#### Recursos

- Gestió de l'activitat: la contractació dels músics, el cobrament d'entrades als participants, les infraestructures i l'execució de l'activitat anirà a càrrec d'una empresa especialitzada.
- Publicitat i gestió de l'espai: tècnica Programa Municipal per a la Gent Gran.
- Coordinació: tècnica Programa Municipal per a la Gent Gran.

#### A qui va dirigit?

- Tota la s ciutadania de 60 anys o més.

#### Divulgació

Externa:

- Cartells publicitaris a les diverses dependències municipals : OAC, equipaments culturals municipals
- A través dels mitjans de comunicació municipal. Anunci a la revista i agenda cultural de Barberà
- Web municipal.

Interna :

- Mitjans de comunicació locals a través de la cap de premsa
- OAC's

#### On es poden informar?

- A les OAC's
- Als Serveis tècnics Programa municipal per a la gent gran: Marissa Puig, tècnica del Programa Municipal per a la gent gran.
- A la web municipal, a la revista i l'agenda municipal Barberà.

**Que cal fer per participar-hi?**

- Anar el dia i lloc indicat a la publicitat i fer efectiu el pagament del preu establert per l'entrada.
- Activitat mensual.( excepte estiu)
- Paga el preu de l'entrada. Aquest preu públic s'aprovarà anualment

**Relacions de coordinació amb:**

- Empreses que intervinguin en la prestació i gestió del serveis.
- Mitjans de comunicació locals.

## 3.8. DINAMITZACIÓ ALS EQUIPAMENTS PER A LA GENT GRAN

### 3.8.1. ESPAI GRAN CENTRE I CA N'AMIGUET

#### Descripció.

Projecte de dinamització als dos ESPAIS de gent gran, Centre i Ca n'Amiguet, amb accions que apropin a les persones grans del barri i de la ciutat a l'espai.

Aprofitar totes les sinergies que és donin i generar un programa d'activitats atractiu i obert a totes les persones grans i amb participació de persones d'altres grups d'edat.

#### Objectius

- Atraure nou públic.
- Obrir l'equipament al barri
- Programar activitats que afavoreixin la participació en grup, la cooperació, la tolerància i la solidaritat entre les persones
- Programar activitats que puguin atraure persones de diferent, sexe, edat, nivells sociocultural, ...
- Generar dinàmiques a partir dels propis interessos dels participants
- Que sigui un espai d'intercanvi de coneixements entre les persones i entre diferents generacions
- Potenciar l'organització d'activitats i esdeveniments oberts a tota la ciutadania.

#### Fases del projecte

**Fase 1.-** Coneixement i apropament a l'Espai Gran Centre i Ca n'Amiguet

**Fase 2.-** Reforma arquitectònica per adequar l'espai als nous usos

**Fase 3.-** Desplegament del projecte de dinamització

#### Activitats fase 1 i 3

La proposta d'activitats i serveis ha de ser dinàmica i adaptada en tot moment a les necessitats del col·lectiu gran i als ciutadans adults en general. Una oferta d'activitats que ha d'incloure, en la mesura del possible, les iniciatives proposades pels usuaris i associacions .

Activitats com:

- Masterclass i tallers de balls, cant o altres .
- Exposicions de fotografia, pintura, etc.
- Cinema projecció.
- Tallers de petit format.
- Concerts de l'escola de musica o altres associacions i grups ciutadans
- Conferències.
- altres,....

**Recursos tècnics i materials:**

- Contractació externa dels serveis i els recursos humans necessaris per el desenvolupament del programa
- Tècniques del Programa Municipal per a gent gran
- Dinamitzadora Espais Grans
- Professionals especialitzats per el cas dels tallers específics que així ho requereixin
- Recursos materials per dur a terme les activitats

**A qui va dirigit?:**

- Tota la ciutadania de 60 anys o més.
- Ciutadans/es de 30 a 60 anys
- Joves o nens per a tallers o activitats intergeneracionals

**On es poden informar?**

A cada equipament, taulell d'anuncis.

A les OAC

Als serveis tècnics del Programa Municipal per a la gent gran.

A la web municipal

Al Facebook de "gent gran Barberà del Vallès "

**Relacions de coordinació amb:**

Amb el /la /o professional que desenvolupi l'activitat

Amb altres regidories de l'ajuntament. Educació, dona, joventut, ...

Amb associacions, etc. de la ciutat.

### 3.9. GENT GRAN I PARTICIPACIÓ

#### 3.9.1. PROGRAMA D'AJUTS I ASSESSORAMENT A LES ASSOCIACIONS DE GENT GRAN

##### **Descripció**

Ajuts a les associacions què en els seus estatuts recullen que els seus socis són gent gran, jubilats o pensionistes i que treballen amb programes específics per aquests grups d'edat

##### **Objectius**

- Potenciar l'associacionisme entre les persones grans.
- Afavorir què aquestes associacions ofereixin activitats i serveis a les persones grans.
- Donar recolzament a les associacions que vetllin per a la difusió cultural entre la gent gran.
- Donar recolzament econòmic i tècnic perquè puguin desenvolupar noves iniciatives d'interès general per a les persones grans.

##### **Recursos tècnics, materials i econòmics**

- Bases per a la Concessió d'Ajuts a les Entitats de Gent Gran Sense Ànim de Lucre
- Assessorament tècnic per part dels serveis tècnics del Programa Municipal de gent gran.

##### **A qui va dirigit?**

- Associacions de jubilats i pensionistes de la ciutat
- Associació Aula d'Extensió Universitària de Barberà.
- Associacions inscrites en el registre d'associacions de l'Ajuntament de Barberà del Vallès que desenvolupin programes dirigits a les persones grans del municipi i que sigui d'interès general per el col·lectiu de persones grans del municipi.

##### **Què cal fer per participar-hi?**

- Les associacions que és vulguin acollir al programa d'ajuts hauran de sol·licitar-ho en els terminis i condicions especificats en Bases per a la Concessió d'Ajuts a les Entitats de Gent Gran Sense Ànim de Lucre.
- Duran el primer trimestre de l'any es convoca des del programa Municipal de gent gran als/les presidents/tes de les Associacions de Gent Gran de la ciutat, que han demanat acollir-se a un conveni amb l'ajuntament, per explicar-los el programa d'ajuts i ajustar aquestes a les seves necessitats.
- Durant tot l'any, a través de la tècnica del Programa Municipal de gent gran es manté un contacte directe amb les juntes de les entitats per col·laborar i assessorar en tots els temes que elles creguin oportú .