



ANNEX I

Projectes del Programa de Gent Gran 2018-2019

Activitats de promoció de la salut i el benestar

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a la gent gran eines i coneixements que contribueixin al retard de l'envelliment, el manteniment de l'autonomia personal i la millora del benestar.

Despertar amb un somriure

Taller que pretén contribuir al benestar i la salut. Intenta donar resposta a les preocupacions que sorgeixen sovint entre la gent gran pel fet de no dormir bé, i té la voluntat d'informar per proporcionar coneixements sobre el son i les seves alteracions. Així mateix, ofereix estratègies que ajuden a aconseguir un descans nocturn reparador.

Durada: 6 hores (3 sessions de 2 hores)

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- Sessió 1: El son
- Sessió 2: Des que ens despertem fins al vespre
- Sessió 3: Des del vespre fins que ens despertem

Activa't

Dona a conèixer com funciona el nostre cos —i en particular el cervell— i quins són els efectes de l'envelliment. Posa a l'abast de la gent gran eines per detectar la diferència entre envelliment natural i malaltia, per ajudar a entendre la importància de portar una vida activa de cara a gaudir d'un benestar més gran en aquesta etapa de la vida.

Durada: 8 hores (4 sessions de 2 hores)

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- Sessió 1: Mites i realitats
- Sessió 2: Millorem la salut física i l'activitat mental
- Sessió 3: Per un estil de vida saludable
- Sessió 4: Per la participació

Menys dolor, més vida

Promou el benestar i la millora de la qualitat de vida de les persones grans afectades pel dolor, i de les que no n'estan afectades però que volen tenir eines per prevenir-lo. Pretén ajudar a combatre creences com ara que el dolor és un «mal de l'edat», i contribuir així a la millora de la salut física i emocional de la gent gran.

Durada: 12 hores (6 sessions de 2 hores)

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- Sessió 1: Conèixer i comprendre què és el dolor i com ens afecta
- Sessió 2: Aprendre a gestionar el dolor i saber fer-hi front en diferents situacions
- Sessió 3: Assumir un rol actiu en la gestió del dolor
- Sessió 4: Prendre consciència de la influència dels aspectes psicoemocionals en la percepció i la gestió del dolor
- Sessió 5: Conèixer els beneficis de portar un estil de vida saludable a través de l'exercici, el son i l'alimentació
- Sessió 6: Ser conscients de la importància de tenir una bona comunicació amb la família, els amics i els professionals de la salut

Totes les sessions s'acompanyen d'activitats pràctiques en les quals es treballen teràpies contra el dolor, higiene postural en la vida quotidiana, tonificació muscular per prevenir caigudes, dansa i relaxació.

Entrena

És un taller preventiu i de promoció de l'envelliment saludable que impulsa l'autonomia funcional i l'activitat física en la gent gran. També és un espai de reflexió en el qual s'ofereix l'oportunitat de millorar i/o canviar els hàbits de vida quotidians, l'exercici físic, la gestió del dolor, l'alimentació equilibrada, la prevenció de les caigudes, l'autonomia personal i la participació social.

El taller s'adreça especialment a persones grans fràgils o amb dificultats per dur a terme les activitats de la vida quotidiana i sense greus afectacions cognitives, que siguin usuàries dels serveis dels centres de gent gran.

Durada: 16 hores (8 sessions de 2 hores)

El taller consta d'unes sessions pràctiques en les quals s'ajuda els avis a adquirir una sèrie d'hàbits saludables:

- Aprendre trucs per millorar la qualitat de vida i incorporar hàbits saludables.
- Faran activitat física.
- Podran compartir les seves experiències d'autocura i descobriran les d'altres persones.
- Reforçaran l'autonomia personal.
- Aprendre a gestionar el dolor.
- Tindran més seguretat i perdran la por a les caigudes.

Exercit@ la ment

Plataforma virtual pensada perquè la gent gran exerciti les seves capacitats cognitives d'una manera senzilla i entretinguda, com a clau per tenir un envelliment satisfactori i saludable. A www.activament.com les persones grans hi trobaran un itinerari personalitzat de més de 1.200 exercicis que treballen les principals àrees cognitives del cervell: el llenguatge, la memòria, les funcions executives, el processament visual, l'atenció i la concentració, i el pensament auditiu.

Durada: 4 hores

Alimenta el teu benestar

L'objectiu del taller és oferir pautes i hàbits per tenir una alimentació saludable i equilibrada que ajudi a millorar la salut, sobre la premissa que una bona alimentació és la base per viure millor.

Durada: 12 hores (8 sessions d'1 h i 30 minuts)

En aquest taller coneixeràs:

- Hàbits saludables per tenir una alimentació adequada
- Els aliments i els seus components
- La dieta saludable
- L'alimentació en l'envelliment

En forma!

S'ensenyen exercicis d'equilibri, força i potència muscular que ens ajuden a millorar la condició física. S'hi treballa el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, així com l'equilibri i la coordinació per conservar una bona forma física i prevenir caigudes. Tot això, a través de metodologies innovadores com Eurythmics, una disciplina desenvolupada per a l'ensenyament musical que, per primera vegada, s'aplica com a exercicis per a gent gran, amb l'objectiu que puguin fer activitats amb significat en les seves vides.

Durada: 24 hores (16 sessions d'1 h i 30 minuts)

Desenvolupament personal i cicle vital. «Viure bé, sentir-se millor»

Una de les claus per afrontar l'envelliment és deixar d'entendre aquesta nova etapa de la vida com un període de pèrdues i centrar-se en les oportunitats i les fortaleses que ofereix.

«Viure bé, sentir-se millor» planteja un conjunt de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals que pretenen contribuir a:

- Promocionar els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i el desenvolupament personal.
- Afavorir la reflexió sobre les fites amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

El programa **«Viure bé, sentir-se millor»** consta dels tallers següents:

- **«Viure com jo vull»**, amb una durada de 19,5 hores (13 sessions d'1 h i 30 minuts).

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- 1.1. Les meves motivacions
- 1.2. El control de la meva vida
- 1.3. Planificar i gestionar el meu temps
- 1.4. Prendre decisions
- 1.5. Pensar en positiu
- 1.6. Les meves relacions
- 1.7. Donar-se permís

- **«Viure en positiu»**, amb una durada de 19,5 hores (13 sessions d'1 h i 30 minuts).

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- 1.2. La resiliència i la capacitat d'adaptació
- 1.2. Fortaleses psicològiques: saviesa, curiositat, coratge, perseverança i sentit de l'humor
- 1.3. Prevenció i gestió de conflictes
- 1.4. Sentir-se bé en soledat

- **«Viure és descobrir-me»**, amb una durada de 18 hores (12 sessions d'1 h i 30 minuts).

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- 1.1. Comprendre la vulnerabilitat per fomentar el desenvolupament personal
- 1.2. Promoure la cura d'un mateix i dels altres
- 1.3. Desenvolupar millors relacions interpersonals i familiars

1.4. Acostar-se a la soledat com un element clau en l'autoconeixement

1.5. Valorar el compromís en la pròpia vida

Activitats d'informàtica i comunicació (TIC)

Formació per a persones grans en els diferents recursos que ens ofereixen les tecnologies de la informació, per afavorir una inclusió i una participació social més grans.

Inicia't a la informàtica

Taller adreçat a les persones que no han tingut l'oportunitat d'acostar-se a la informàtica. L'objectiu principal és que els participants adquireixin els coneixements essencials, com a usuaris, sobre maquinari i programari, i que desenvolupin les habilitats digitals bàsiques.

Durada: 20 hores (10 sessions de 2 hores)

Crea i dissenya documents de text

Taller formatiu que pretén fomentar l'aprenentatge de les tecnologies a través de l'elaboració d'un projecte, definit a partir de les inquietuds i les motivacions dels participants. En aquest primer nivell, els participants aprenen a utilitzar programes d'edició de textos i imatges, sense oblidar els recursos que ofereix Internet per publicar continguts digitals.

Durada: 20 hores (10 sessions de 2 hores)

Retoc fotogràfic i presentacions digitals

L'objectiu d'aquest taller és que els participants dissenyin i desenvolupin un projecte, al mateix temps que adquireixen coneixements informàtics. En aquest segon nivell, els usuaris aprenen a utilitzar eines de presentació de projectes en format digital.

Durada: 20 hores (10 sessions de 2 hores)

Connecta't a la xarxa

L'objectiu principal d'aquest taller és que els participants amb uns coneixements bàsics en la utilització de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) s'introdueixin en l'ús de les xarxes socials, al mateix temps que en comprenen la utilitat per, en conseqüència, poder decidir quin ús en volen fer en

la seva vida quotidiana, per ampliar o millorar les seves possibilitats de comunicació amb l'entorn més pròxim.

Durada: 16 hores (8 sessions de 2 hores)

Incorpora Internet al teu dia a dia

L'objectiu principal d'aquest taller és que els participants amb uns coneixements bàsics en la utilització de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) s'introdueixin en l'ús de les eines i les aplicacions digitals més representatives, al mateix temps que en comprenen la utilitat per, en conseqüència, poder decidir quin ús en volen fer en la seva vida quotidiana.

Durada: 16 hores

Participació social i voluntariat

Amb aquests tallers es pretén promoure el paper actiu de les persones grans, perquè siguin i se sentin protagonistes de la nostra societat.

Grans Lectors (tertúlia)

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, triat especialment per la seva temàtica. Aquest taller serà dinamitzat per professionals i es farà als centres on es valori la dificultat de la seva dinamització per part de voluntaris.

Durada: 12 hores

Grans Lectors (formació)

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, triat especialment per la seva temàtica i dinamitzat per voluntaris. Es preveuen activitats formatives.

Durada: 12 hores

Accions locals

Aportar experiències i dedicació als altres és una bona manera d'estar i sentir-se compromès amb la comunitat. Per això, l'acció local desenvolupa projectes de participació social amb entitats i agents del territori, en funció de les necessitats específiques de cada zona. Per exemple: CiberCaixa Solidària amb col·lectius en risc d'exclusió social. Es preveuen dues activitats formatives:

1. Definició del projecte d'acció local: plantejar els objectius i la temporalització.

Durada: 6 hores

2. Formació específica per al projecte d'acció local: proporcionar coneixements específics als voluntaris, vinculats a l'acció de voluntariat que es faci a cada centre, especialment per als projectes d'acció local.

Durada: 10 hores

Les accions locals es poden desenvolupar en els àmbits següents:

Immigració

Salut i vulnerabilitat

Exclusió social

Educació i cultura (i valors)

Medi ambient i entorn

Intergeneracional

Activitats intergeneracionals

L'objectiu d'aquestes activitats és promoure les relacions intergeneracionals per acostar persones de diferents grups d'edat, amb l'ànim d'enriquir els vincles i el coneixement mutu, utilitzant les TIC com a eina per a la interacció.

Pel que fa als projectes de voluntariat, es preveu una formació genèrica en **habilitats socials i promoció de la participació i el voluntariat**.

Durada: 15 hores