

PROGRAMA DE GENT GRAN

.....



CURS 2018-19



Obra Social "la Caixa"

La nostra missió

Millorar la qualitat de vida de la gent gran promovent programes d'envelliment actiu, amb una atenció especial a les persones vulnerables, i basant-nos sempre en valors com la dignitat de la persona, l'humanisme i la solidaritat.

Com ho fem?

Proposant diferents itineraris de formació que contribueixin a millorar el dia a dia de la gent gran.



Salut i benestar

L'objectiu principal d'aquests tallers és facilitar a la gent gran les eines necessàries per promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar.

En forma!

És un taller d'exercici físic, orientat a millorar la condició física de la gent gran. S'hi treballen el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació per conservar una bona forma física.

En forma 2!

El taller es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopèlvica mitjançant exercicis hipopressius i de relaxació, específics per a gent gran.



Entrena

És un programa preventiu que conté les claus per assolir un envelliment saludable que ajudi a conservar l'autonomia i a recuperar l'activitat física.

Alimenta el teu benestar

Aquest taller ofereix pautes i hàbits per tenir una alimentació saludable i equilibrada que ajudi a millorar la salut.

Activa't

En aquest taller, s'informa sobre els efectes de la vellesa en el cervell i com es poden diferenciar dels efectes d'una malaltia. També tractarem la importància de fer una vida activa per millorar aquesta etapa.

Exercit@ la ment

És una plataforma virtual per a l'estimulació cognitiva que treballa mitjançant exercicis les àrees cognitives principals del cervell: el llenguatge, la memòria, les funcions executives, la vista, l'atenció, la concentració i el pensament auditiu. L'han dissenyada professionals de la neuropsicologia amb la finalitat de mantenir la ment activa.

Despertar amb un somriure

La importància de dormir bé per aconseguir descansar de debò. Tots els coneixements necessaris per millorar l'entorn del son i adaptar-lo als diversos moments vitals.

– Dolor + Vida

Eines i recursos per millorar la qualitat de vida de la gent gran afectada pel dolor, i per ajudar a prevenir-lo a les persones que no en tenen.

Desenvolupament personal i cicle vital



L'objectiu d'aquest bloc és promoure el desenvolupament i creixement personal mitjançant l'aplicació d'estratègies i recursos que l'afavoreixin.

Viure bé, sentir-se millor

Aquest programa planteja una sèrie de coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals que pretenen contribuir al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

Viure com jo vull

En les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- » Les meves motivacions.
- » El control de la meva vida.
- » Planificar i gestionar el temps.
- » Prendre decisions.
- » Pensar en positiu.
- » Les meves relacions.
- » Donar-se permís.

Viure en positiu

En les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

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

Viure és descobrir-me

En les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

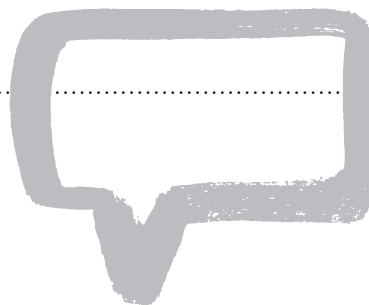
- » Comprendre la vulnerabilitat per fomentar el desenvolupament personal.
- » Promoure la cura d'un mateix i dels altres.
- » Desenvolupar millors relacions interpersonals i familiars.
- » Acostar-se a la soledat com un element clau en l'autoconeixement.
- » Valorar el compromís en la vida pròpia.

Bon tracte, els drets de la gent gran

L'objectiu d'aquest taller és sensibilitzar i informar sobre els drets de la gent gran i reconèixer-ne l'autonomia i capacitat de prendre decisions, el respecte i el bon tracte.

El taller està format per:

- » Cinefòrum, projecció d'una pel·lícula per reflexionar sobre els drets de les persones amb la finalitat de desenvolupar un col·loqui.
- » Taller en què es treballaran les habilitats com l'empatia, l'escolta activa i l'assertivitat.



Informàtica i comunicació

Una proposta diferent per utilitzar les noves tecnologies en la pràctica i l'ús quotidià incorporant noves tècniques de la formació centrada en el joc, la ludificació i l'*storytelling* amb una història transversal.



Iniciació a la informàtica

Taller orientat a participants amb escassos coneixements d'informàtica, o sense, perquè adquireixin seguretat en l'ús bàsic de l'ordinador, d'internet i del correu electrònic.

Prepara la teva sortida o desplaçament

Conèixer les eines que tenen a la seva disposició per fer un desplaçament de forma autònoma, còmoda i segura.

Fes tràmits per internet

En aquest taller es pretén que les persones participants coneguin les eines principals que tenen a la seva disposició per fer tràmits quotidians amb l'ordinador i que les practiquin, ja que poden contribuir a millorar la seva qualitat de vida.

Imatges per recordar

Es treballa amb imatges digitals, a fi de mostrar com es poden guardar i ordenar en un lloc segur, com es creen àlbums o presentacions, i com es poden compartir amb les persones que es vulgui.

Comunica't per la xarxa

Conèixer, d'una manera pràctica i divertida, les eines principals de comunicació en línia, com Gmail, Facebook, WhatsApp i Skype.

Formació, participació i voluntariat

La finalitat d'aquest bloc de tallers és promoure el paper actiu de la gent gran per fer que sigui i se senti protagonista de la societat.

Accions locals

En funció de les realitats específiques de cada zona, es construeixen projectes de voluntariat en col·laboració amb entitats i agents del territori, per fer que la gent gran se senti útil i activa dins de la societat.

Aula oberta ActivaLaMent

Un espai obert a les CiberCaixa on els voluntaris mateixos dinamitzen altres persones del centre de gent gran i les animen a conèixer la plataforma ActivaLaMent i participar-hi.

Grans Lectors

Espai de reunió i conversa al voltant d'un llibre. És un espai de relació social dirigit per voluntaris.

Amics Lectors

Tertúlies literàries al voltant d'un llibre triat especialment per la temàtica que tracta. Aquestes xerrades les dirigeixen professionals.

Formació bàsica per als projectes de voluntariat

Formació de caràcter general sobre les habilitats necessàries per desenvolupar els projectes de voluntariat. Treball en equip, resolució de conflictes, dinamització de grups...

Activitats intergeneracionals

Les relacions intergeneracionals són necessàries per fomentar els vincles entre persones d'edats diferents i l'enriquiment mutu. Amb aquesta finalitat, es fan servir les TIC com una eina d'interacció.

