
CATÀLEG D'ACTIVITATS

PODER TORNAR

2n
semestre
2021

PROGRAMA
DE GENT GRAN

MISSIÓ DEL PROGRAMA

La nostra missió és contribuir a millorar la qualitat de vida, el benestar i l'autonomia de la gent gran, amb una atenció especial a les persones que es troben en situació de vulnerabilitat social, basant-nos en valors com la dignitat de la persona, l'humanisme i la solidaritat.

ACTIVITATS

Millora de la salut física i prevenció de la fragilitat

L'objectiu d'aquesta línia d'actuació és promoure l'autonomia de les persones mitjançant hàbits de vida saludable que millorin el seu benestar físic i cognitiu.

En forma!

És un taller de promoció de la salut mitjançant l'execució d'exercicis orientats a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran.

Nombre de sessions: 16 (1 h/sessió)



En forma 2!

El taller s'enfoca al treball de l'estabilitat lumbopèlvica mitjançant l'execució d'exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació específics per a gent gran.

Nombre de sessions: 16 (1 h/sessió)

Entrena

S'aborden les claus per conservar l'autonomia i prevenir la fragilitat mitjançant unes pautes d'activitat física.

Nombre de sessions: 8 (2 h/sessió)

Alimenta el teu benestar

A través d'aquest taller es promocionen hàbits saludables que poden ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran.

Nombre de sessions: 8 (1,5 h/sessió)



Alimenta el teu benestar 2

Es donen a conèixer les intoleràncies alimentàries i les principals interaccions fàrmac-aliment, i s'ofereixen recomanacions per menjar bé sense haver de cuinar.

Nombre de sessions: 3 (1,5 h/sessió)

Activa't

S'expliquen els efectes del procés d'envelliment en el nostre cervell i com es diferencia aquest procés de la malaltia. De la mateixa manera, s'aborda la importància d'estimular el nostre cervell i mantenir d'aquesta manera un envelliment saludable.

Nombre de sessions: 4 (2 h/sessió)

Despertar amb un somriure

Dormir bé és necessari per aconseguir un bon descans. Per això, en aquest taller es transmeten els coneixements necessaris per millorar les circumstàncies que afavoreixen el son i la seva adaptació als diferents moments vitals.

Nombre de sessions: 3 (2 h/sessió)

Menys dolor, més vida

Es comparteixen eines per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen dolor i prevenir-lo en el cas de les que no en pateixen.

Nombre de sessions: 6 (2 h/sessió)

Amics Lectors

Es comparteix la lectura i la interpretació d'un llibre, i s'intercanvien opinions i s'evocuen les vivències que aquest suscita.

Nombre de sessions: 6 (2 h/sessió)

ACTIVITATS

Foment del desenvolupament personal

L'objectiu d'aquesta línia d'actuació és facilitar el desenvolupament de competències i recursos personals que redundin en la millora del benestar emocional.

Viure bé, sentir-se millor

S'aborden coneixements, tècniques i habilitats psicoemocionals que poden contribuir al desenvolupament del projecte de vida de les persones.

VIURE COM JO VULL

A les sessions del taller es treballaran les temàtiques següents:

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

Nombre de sessions: 13 (2 h/sessió)

VIURE EN POSITIU

A les sessions del taller es treballaran les temàtiques següents:

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

Nombre de sessions: 13 (1,5 h/sessió)

VIURE ÉS DESCOBRIR-ME

A les sessions del taller es treballaran les temàtiques següents:

- ✓ La vulnerabilitat per fomentar el desenvolupament personal.
- ✓ La cura d'un mateix i dels altres.
- ✓ Les relacions interpersonals i familiars.
- ✓ La soledat com a element clau de l'autoconeixement.
- ✓ El compromís en la vida pròpia.

Nombre de sessions: 12 (1,5 h/sessió)

VIURE AMB SENTIT

A les sessions del taller es treballaran les temàtiques següents:

- ✓ Adaptació a les pèrdues.
- ✓ Vulnerabilitat i cures.
- ✓ Afrontar la soledat.
- ✓ Projecte de vida: sentit i significat.

Nombre de sessions: 8 (1,5 h/sessió)

BON TRACTE

L'objectiu d'aquest taller és informar i sensibilitzar sobre els drets i els principis ètics, com ara l'autonomia i el respecte, necessaris per a un bon tracte a les persones grans.

Nombre de sessions: 4 (1,5 h/sessió)

ACTIVITATS

Millora de les competències digitals

Es vol acompanyar les persones grans en un procés d'aprenentatge pràctic i amè perquè puguin adquirir competències en tecnologies d'informació i comunicació (TIC), i per ajudar-les en les seves necessitats digitals quotidianes.

Iniciació a la informàtica

S'ensenyen els coneixements bàsics per fer anar l'ordinador, internet i el correu electrònic.

Nombre de sessions: 8 (2 h/sessió)

Fes tràmits per Internet

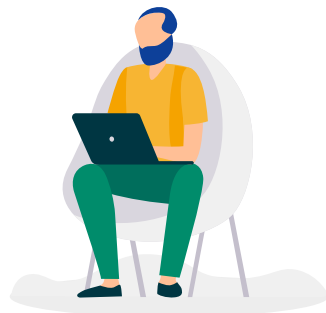
Es presenten les eines principals per fer tràmits habituals, com ara comprar un producte *online*, o bé sol·licitar una cita mèdica o informació d'un servei.

Nombre de sessions: 10 (2 h/sessió)

Videoconferències

S'analitzen les plataformes principals, com Zoom o Google Meet, per poder interactuar i mantenir reunions *online*.

Nombre de sessions: 6 (2 h/sessió)



WhatsApp

Es facilita l'entrada en la missatgeria instantània a través de dispositius mòbils, com també els seus principals elements de comunicació i seguretat.

Nombre de sessions: 4 (2 h/sessió)

Xarxes socials

Es presenten dues de les xarxes socials més utilitzades actualment, Instagram i Facebook, i també els principals usos i aspectes que cal tenir en compte per navegar-hi.

Nombre de sessions: 4 (2 h/sessió)

ACTIVITATS

Participació social i voluntariat

L'objectiu d'aquesta línia d'actuació és facilitar que la gent gran pugui participar en la nostra societat i aportar-hi la seva experiència vital i els seus coneixements, de manera que sentin que en formen part.

Accions locals

Es construeixen projectes de voluntariat social, cultural, intergeneracional o d'informàtica, en col·laboració amb entitats socials o agents col·laboradors pròxims.

Nombre de sessions: 3 (2 h/sessió)

Accions locals. Projectes específics

S'imparteix una formació específica per a projectes de voluntariat concrets i planificats, per adequar les capacitats dels voluntaris a les necessitats de l'activitat. S'hi inclou l'acompanyament de l'entitat col·laboradora en la iniciativa.

Nombre de sessions: 5 (2 h/sessió)

Grans Lectors

S'imparteix una formació específica per als voluntaris que lideraran i dinamitzaran grups de lectura. Són sessions d'acompanyament en els dubtes que puguin sorgir, previ a la dinamització del grup de lectura.

Nombre de sessions: 6 (2 h/sessió)

Participació i habilitats socials

S'imparteix una formació per als voluntaris nous que s'inicien en activitats de participació, com a estratègia de captació i fidelització dels grups ja constituïts. S'imparteixen continguts generals sobre què és ser voluntari i com s'organitzen els voluntaris com a grup.

Nombre de sessions: 9 (2 h/sessió)



Fundació "la Caixa"