
PROGRAMA ACTIVITATS 2019

Espai Social
de la gent gran

Prats de Lluçanès

- DESCRIPCIÓ DE PROGRAMA I OBJECTIUS

El programa d'activitats vol definir les activitats adreçades a la gent gran sense deteriorament cognitiu del municipi, o amb afectació molt lleu.

Segons el Decret 222/1996 de 12 de juny, de la Generalitat de Catalunya:

Els casals poden realitzar les funcions següents:

a) Elaborar i desenvolupar una programació d'activitats socials i de lleure adreçades a promoure iniciatives cívico-socials, a la formació de l'individu, a l'intercanvi generacional i intercultural.

b) Rebre i impulsar iniciatives per promoure el voluntariat i la consolidació i creixement del món associatiu.

c) Difondre iniciatives individuals amb la finalitat de contribuir a la formació de grups d'interès comú.

d) Prestar els recursos i la infraestructura adients a entitats i grups per realitzar activitats pròpies o de major abast territorial.

Els objectius generals de les activitats organitzades a l'Espai Social són els de promocionar l'autonomia personal i millorar la qualitat de vida de les persones.

Més en concret, els objectius fan referència a:

- *Fomentar la participació de les persones grans del municipi.*

Per fomentar la participació del màxim número possible de persones, l'Espai ofereix activitats variades, i que suposin una ocupació significativa del temps lliure. I compta amb un espai de relació.

L'espai pot servir per donar suport a les entitats o associacions vinculades a la gent gran del municipi que ho sol·licitin i vol contribuir a la captació de voluntaris, tant per realitzar tasques dins el propi espai, com a la comunitat.

- *Realitzar activitats per un envelliment saludable*

Des de l'Espai s'organitzen activitats i xerrades que tenen per finalitat una millora de l'estat físic de la persona, activitats que reforcen les capacitats cognitives i tallers que promouen el benestar emocional de les persones.

- *Fomentar la socialització, la inclusió social i els llaços amb la comunitat.*

A través d'activitats lúdiques i culturals; activitats amb la comunitat que permetin mantenir les tradicions del territori i fent especial èmfasi en els intercanvis intergeneracionals.

Mitjançant celebracions conjuntes (SAIAR-Espai Social) es vol trencar els estereotips relacionats amb el SAIAR i el perfil de persona usuària que hi assisteix, creant un espai que permeti la interacció i creació de vincles entre les persones.

- *Fomentar el coneixement i les capacitats personals*

S'organitzen activitats que permetin adquirir habilitats per les noves tecnologies, promoure l'aprenentatge i el coneixement i fomentar la creativitat i les capacitats artístiques.

- **ACTIVITATS**

A l'Espai Social hi assisteixen persones amb edats i perfils diferenciats, per aquest motiu és imprescindible que l'espai compti amb un conjunt ampli i divers d'activitats.

S'agrupen les activitats en diferents tipus:

- **Activitats de relació**

Dins aquest grup hi trobaríem l'espai de trobada, on les persones assisteixen les tardes per jugar a jocs de taula (o altres activitats com llegir la premsa). En aquest espai les persones usuàries interactuen entre sí, i es fomenta la comunicació.

Durant l'any està prevista la realització d'activitats de dinamització (torneig, sessions d'ensenyar a jugar al rummikub o als escacs), amb la finalitat de captar noves persones que tinguin ganes de jugar a jocs de taula

- **Activitats de formació**

Són activitats dirigides que tenen per objectiu fomentar el coneixement i les capacitats i aptituds personals.

Exemples d'aquestes activitats poden ser un curs de català o activitats relacionades amb les noves tecnologies (com formació per mòbils o informàtica).

Algunes de les activitats previstes pel 2019 son:

- o Taller per mòbils (taller general, i monogràfics)
- o Taller de català per a la gent gran
- o Curs d'anglès per a la gent gran

- Tallers, cursos i xerrades educatives i de promoció de la salut

Aquest bloc d'activitats és ampli, i fa referència a activitats d'educació en salut: tallers, cursos i xerrades de promoció de la salut, consum o seguretat.

Són activitats amb finalitat terapèutica, impartides o coordinades per professionals i d'una durada concreta (des de 1 sessió, fins a 2 mesos).

Durant el 2019 està previst realitzar:

- Xerrada voluntats anticipades i expedient de salut (CAP)
- Xerrada subministraments bàsics a la llar (Diputació)
- Taller de benestar emocional
- Taller d'entrenament de la memòria
- Activitat física a l'Espai lúdic i de salut
- Rutes saludables per a la gent gran
- Ball en línia
- Ball de saló

- Activitats dirigides trimestrals

Són activitats que s'organitzen trimestralment a l'Espai o que tenen una durada anual. Es tracta d'activitats dirigides per professionals, enfocades a promocionar la salut (física o emocional).

- Gimnàstica de manteniment
- Ioga per gent gran
- Activitat física a l'Espai Lúdic i de salut

Un altre tipus d'activitat fan referència a l'aprenentatge d'habilitats musicals:

- Cant Coral
- Activa't a través de la música (EMAL)

I finalment, una activitat d'habilitats manuals i/o labors

- Puntaires (activitat de punta al coixí i calats)

- Activitats lúdiques, culturals i celebracions

Són activitats que es realitzen esporàdicament, corresponen a festes o celebracions del territori. Algunes de les activitats previstes són les següents:

- Celebració de la Castanyada
- Sant Jordi
- Torronada
- Carnaval
- Projecte d'actuacions del grup de teatre PEP
- Intercanvi de casals de gent gran

En aquest bloc també s'hi inclouen activitats com sortides o excursions i actuacions musicals o teatrals.

- Activitats d'intercanvi

o Activitats intergeneracionals

Són un conjunt d'activitats que es realitzen amb les escoles i institut. Algunes relacionades amb les habilitats musicals (cantada nadales Escola-Coral, concert Escola de música), de promoció de l'activitat física (caminades conjuntes amb infants), de promoció del coneixement (entrevistes de memòria històrica), o d'intercanvi.

o Intercanvi de casals de gent gran

Es tracta d'una activitat d'intercanvi/sortida d'un dia, on un municipi fa d'amfitrió, i l'altre de visitant. En la primera visita el municipi amfitrió ofereix una visita guiada pels principals punts d'interès del municipi, un esmorzar, dinar conjunt i activitat de sobretaula. L'activitat permet establir vincles entre els municipis, i dona valor al propi municipi. En la segona sortida, el municipi amfitrió, passa a ser el visitant.

- Altres activitats

A continuació es detallen activitats que no s'ha especificat en cap dels punts anteriors, i en les quals col·labora l'Espai social de la gent gran, o persones o associacions que en formen part:

o Projecte A cent cap als 100

Des del Lluçanès (Consorti del Lluçanès – Ajuntament Prats de Lluçanès) es participa en el projecte de Diputació a cent cap als 100, que consisteix en un cicle de passejades a Parcs naturals adreçades a les persones grans. Amb la finalitat de conèixer el territori i promoure la realització d'activitat física entre aquest col·lectiu, i en el nostre cas, crear vincles entre persones de diferents municipis del Lluçanès.

La participació al projecte es va iniciar el novembre del 2018, i es continua durant el 2019. En aquestes passejades a parcs naturals de Catalunya, és la Diputació qui programa les rutes.

Les rutes previstes son:

- Ruta al PN de Sant Llorenç del Munt (2018)
- Ruta al parc natural de Montserrat
- Ruta al PN de Collserola
- Ruta al PN del Montnegre

Una vegada finalitzada la primera part, es passarà a una segona part on es faran rutes juntament amb altres municipis, en format intercanvi.

- Trobada nadalenca de Corals del Lluçanès

S'organitza des del Consorci del Lluçanès (dinamització de gent gran), juntament amb les Corals del Lluçanès. Hi participa la Coral Sant Jordi. El 2019, es realitza a Sant Bartomeu.

- Trobada de Casals del Lluçanès

S'organitza entre el Consorci del Lluçanès (dinamització de gent gran) i les juntes dels Casals de gent gran del Lluçanès. Es duu a terme anualment.

- Trobada de puntaires, a Prats de Lluçanès

Organitzada per l'associació de puntaires, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Prats de Lluçanès.

- Voluntariat

Es vol promocionar el voluntariat social, com a opció per canalitzar el saber i l'experiència de les persones grans actives.

Es busca que aquestes persones col·laborin en activitats de l'Espai i assumeixin responsabilitats (vegeu projecte comissions).

- METODOLOGIA

Les activitats que es dissenyen estan pensades per abraçar les diferents parts de la persona (social, emocional, física, funcional i cognitiva). Les activitats es distribueixen matins i tardes i en diferents horaris, per facilitar que hi participin el major número de persones possible.

La metodologia de les activitats dirigides i els tallers és de sessions grupals participatives, dirigides per una tallerista, algunes de les quals poden comptar amb la col·laboració de voluntaris.

Les sessions són flexibles, de manera que es poden adaptar al grup de persones que hi participen.

En el cas de les activitats de relació com els jocs de taula són les pròpies persones usuàries que gestionen l'activitat (distribuint els grups, preparant i canviant el joc de taula, etc.).

La finalitat dels tallers és preventiva, les activitats estan dissenyades perquè les persones grans que són autònomes o amb discapacitats funcionals lleus puguin

mantenir la màxima autonomia possible al llarg del temps i/o adquireixin els coneixements i habilitats.

Es fa difusió de totes les activitats previstes, tant a dins el propi Espai Social, com a tot el municipi a través de cartells, fulletons, web, etc.

Les accions previstes per garantir el bon funcionament de l'Espai respecte la realització de les activitats són les següents:

- Reunions generals o amb petits grups d'usuaris (on apareix la demanda de l'activitat i/o valora la idoneïtat de l'activitat proposada per la tècnica i es concreta la durada, horari, etc. I valoració de les activitats existents.
- Difusió de l'activitat pels canals establerts (fulletons, cartells, web, ...)
- Seguiment durant l'activitat, tant amb la tallerista com amb els propis usuaris i control d'assistència.
- Seguir treballant per impulsar la creació de les comissions d'activitats i grups de treball

- **RECURSOS NECESSARIS PER A LA REALITZACIÓ DE LES ACTIVITATS**

Els espais utilitzats per a la realització de les activitats correspon a la sales de l'Espai social de la gent gran (C/ Orient).

Una de les sales es destina a l'espai de relació, i l'altra, per a la realització d'activitats (es pot partir en cas que es requereixi menys espai, però presenta l'impediment que no aïlla del so).

Per realitzar les activitats de promoció de l'envelliment saludable és necessària la col·laboració de talleristes externs (amb al titulació o formació i experiència necessària per fer l'activitat).

Els talleristes externs facturaran a l'Ajuntament pels serveis prestats (previ acord), i han d'estar donats d'alta d'autònoms, tenir la formació de riscos laborals pertinent i disposar d'una assegurança.

Pel que fa als recursos materials, es pot utilitzar material del centre de dia o de l'Ajuntament de Prats de Lluçanès, prèvia reserva (altaveu, projector, ...).

- **INDICADORS D'AVAUACIÓ**

Per garantir que les activitats proposades a l'Espai són adequades per les persones grans és imprescindible fer-ne el seguiment i una valoració, tant a nivell

intern entre els professionals com durant les reunions amb les persones participants de l'Espai social.

Cada dos anys les persones respondran a una enquesta de satisfacció, per valorar el funcionament global de l'espai.

En les reunions amb grups reduïts d'usuaris, es farà una valoració de les activitats en curs, i propostes de millora sobre activitats futures.

Trimestralment es fa el recompte de persones que han participat en les activitats, tallers i espai de relació. I s'elabora també una comparativa anual.

- CALENDARI D'ACTIVITATS

Mensualment es fa una programació de les activitats previstes, i es penja al tauler d'anuncis de l'Espai Social.

Trimestralment es redacten fulletons amb les activitats previstes i es reparteixen entre els usuaris de l'Espai i es deixen també a llocs accessibles, com el taulell de l'Ajuntament o serveis socials.

- CONCLUSIONS

La línia de futur continua essent la de crear un espai més obert i participatiu, on els persones passin a ser agents actius, aportin propostes i tinguin més capacitat de decidir i les activitats s'ajustin més als seus interessos i motivacions.

Durant aquest any, també es volen incrementar les reunions de coordinació tant internes, amb els responsables de l'Ajuntament, com externes, amb els talleristes i amb les pròpies persones.

A nivell tècnic s'està treballant per anar implantant gradualment un projecte de treball a partir de comissions d'activitats i una comissió gestora.

Seria interessant poden comptar amb una borsa de treball, amb candidats que poguessin realitzar activitats lúdiques de promoció de la salut (activitats físiques, esportives, de benestar emocional, artístiques, musicals ...).

I disposar de sales aïllades del so, per poder incrementar el número d'activitats i que aquestes no s'interfereixin entre sí.