

---

**PLA D'ACTUACIÓ (COVID-19)**  
**/**  
**REPRESA DE L'ACTIVITAT**

ESPAI SOCIAL DE LA GENT GRAN

Setembre 2020

---

El present document vol establir les instruccions per a la represa d'activitats a l'Espai Social de la gent gran. Mesures de seguretat i prevenció de l'equipament, equips individuals de protecció, valoració i organització d'activitats i aspectes de neteja i desinfecció.

Per tornar a realitzar de manera progressiva les activitats de l'Espai social, tenint en compte l'espai, el perfil de persona usuària, les activitats, els riscos i les mesures de prevenció.

Per elaborar el pla s'ha tingut en compte **les recomanacions per un retorn segur dels equipaments cívics en el període de represa<sup>1</sup>** (31/07/20 de la Direcció General d'Acció Cívica i comunitària del Departament de Treball, Afers socials i Famílies), **l'aforament de les instal·lacions esportives durant el desconfinament de la COVID19**, així com altres normatives i indicacions sanitàries del moment. Les mesures del pla poden anar variant i adaptant-se a la situació de cada moment.

Objectius:

- Detallar les mesures de seguretat a implantar a l'equipament, i de neteja i desinfecció de l'equipament.
- Valorar/classificar les activitats segons el risc
- Detallar les mesures de seguretat a implementar per cada activitat
- Planificar a curt i mig termini les activitats a realitzar
- Mesures de seguretat per a professionals (responsable, talleristes, ...)
- Informació del procediment a seguir en cas d'alguna incidència relacionada amb el COVID-19.
- Establir les vies de comunicació amb ABS Lluçanès

Dades:

Nom: Espai social de la gent gran

Adreça: C/Orient,

Contacte: per a contacte o informació, adreçar-se al SAIAR Bonasort o trucar al 938560315.

---

1

[https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/01departament/coronavirus/atencio\\_ciudadana\\_subapartat/Recomanacions-retorn-segur-equipaments-civics.pdf](https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/01departament/coronavirus/atencio_ciudadana_subapartat/Recomanacions-retorn-segur-equipaments-civics.pdf)

[https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees\\_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/aforament-installacions-esportives.pdf](https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/aforament-installacions-esportives.pdf)

Detall dels professionals:

Les activitats dirigides i tallers son impartides per professionals (externs). I també poden estar impartides per voluntaris.

L'Ajuntament s'encarrega de la gestió de l'equipament i les activitats (persona tècnica de l'Espai Social)

Perfil de les persones usuàries:

Les persones usuàries de l'Espai social de la gent gran, son persones amb autonomia personal i/o pèrdues lleus.

En relació a la situació del COVID-19 els grups de risc son:

- Majors de 60 anys
- Hipertensió arterial
- Diabetis
- Malalties cardiovasculars
- Malalties pulmonars cròniques
- Càncer
- Immunodeficiències
- Embaràs

Dins aquests grups de risc s'hi poden trobar pràcticament totes les persones que assisteixen a l'Espai Social de la gent gran.

Coordinació amb salut:

ABS Lluçanès.

Professionals de contacte: M. Rosa Besora, Susanna Basagaña

Descripció dels espais

Número de serveis

- Serveis per a dones (2).
- Serveis per a homes (3)

Sala activitats/puntaires (Sala 2) 88m<sup>2</sup>

Sala jocs de taula/activitats/cafetera (Sala 1) 121m<sup>2</sup>

Despatx (espai/magatzem puntaires)

Sala informàtica/tallers grups reduïts

Entrada, escala/ascensor i recepció

A l'annex 1 s'adjunta plànol i càlcul dels metres de l'Espai social de la gent gran i possible distribució d'espais.

Data prevista de represa:

Està previst iniciar la represa d'activitats a l'**octubre 2020**. Durant el mes de setembre s'informarà a les persones participants, s'adequarà l'espai i es realitzaran les inscripcions.

## MESURES DE PREVENCIÓ EN RELACIÓ ALS ESPAIS

---

Les mesures de prevenció que es duran a terme, en relació als espais son les següents:

- Papereres amb tapa i pedal
- No utilitzar els urinaris
- No utilitzar els eixugamans amb aire. Fer ús de paper de mans
- No es podran utilitzar els penjadors (les jaquetes, bolsos o altres materials de les persones usuàries es posaran a la cadira de cada persona).
- Per a la realització de les activitats les persones hauran de portar el material des del domicili i emportar-se'l una vegada finalitzada l'activitat
- Ventilació (almenys durant 10 minuts) durant el transcurs de cada activitat
- S'eliminen materials compartits com pilotes, ampolles amb pes, piques, ...
- Es redueix el número d'activitats
- Es redueix l'aforament de les activitats
- Dispensadores de solució hidroalcohòlica
- Catifa desinfectant a l'entrada

## MESURES DE NETEJA I DESINFECCIÓ

---

- La neteja i desinfecció de tots els espais i accessos es realitzarà amb una periodicitat diària.

Però cal tenir en compte que serà necessari:

- Increment del servei de neteja:
  - **Netejar/desinfectar la sala/es utilitzada després de cada activitat** (fregar, netejar taules, cadires, ...) i els lavabos.
  - Ventilació dels espais després de cada ús (i sempre que sigui possible, ventilació durant l'activitat).

*Com a màxim diàriament es realitzarà una activitat en horari de matí i una altra en horari de tarda.*

- **Neteges freqüents amb desinfectant\* dels punts crítics com:**  
Manetes de portes, baranes, agafadors, cadires, taules, comandament a distància, telèfon, interruptors, botons ascensor, termòmetre infrarojos, bolígrafs...  
I dels punts de contacte dels lavabos, després de cada ús (aixetes, polsador, agafadors, ...).

\*Utilitzant un desinfectant homologat disposat en ampolles degudament etiquetades (nom del producte utilitzat, concentració i data de preparació)

En la seva absència es pot utilitzar una dissolució 20ml de lleixiu per cada litre d'aigua o 1 part de lleixiu per cada 49 d'aigua. Realitzant aquesta dissolució diàriament i deixant actuar uns 5 minuts.

- **Desinfecció de tot l'espai social (previ a la reobertura)**

#### MESURES EN RELACIÓ ALS SISTEMES DE CLIMATITZACIÓ/VENTILACIÓ

---

- Revisar diàriament que els sifons dels inodors, de les piques estiguin plenes d'aigua.
- Per evitar la transmissió fecal-oral del virus, abans de la descàrrega de l'aigua en els inodors cal que la tapa estigui tancada.
- Evitar, sempre que sigui possible, els eixugamans d'aire (fent ús de paper de mans)
- No utilitzar ventiladors d'aspes (ja que poden ser una font de dispersió de gotícules, ...). En cas que siguin necessaris, complementar-ho amb ventilació natural creuada i que el flux d'aire no es dirigeixi cap a les persones i a la menor velocitat possible
- Revisar els sistemes de climatització
- Extractor al lavabo en funcionament tot el dia

L'Ajuntament garantirà:

- Que es disposa de quantitat suficient de sabó, paper de mans i solució hidroalcohòlica
- Realitzar controls periòdics dels estocs de material de prevenció
- Cartells informatius al tauler d'anuncis i a diferents punts de l'Espai social com a recordatori o per comprendre les mesures a dur a terme (de material logístic de Canal Salut)

#### MESURES PER A LES PERSONES USUÀRIES

---

Les persones participants a l'Espai Social de la gent gran hauran de:

- Us obligatori de mascareta (l'han de portar de casa). I portar-la col·locada adequadament (exceptuant aquelles persones que presentin algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que es pugui veure agreujada per la utilització de la mascareta)
- Desinfecció calçat
- Rentat de mans (amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica) a l'accedir a l'espai. I sempre que s'hagi tingut contacte amb una altra persona o s'hagi tocat alguna superfície amb risc de contaminació.
- Mantenir la distància de 2m entre persones
- Evitar tocar-se la cara (ulls, nas, boca) abans d'haver fer una higiene de mans en cas de tossir, o tocar superfícies amb risc de contaminació, ...
- Utilitzar mocadors de paper d'un sol ús

- Evitar les aglomeracions a l'entrada i la sortida del local, esperar-se per mantenir una entrada esglaonada
- No deixar material a l'Espai social
- Comunicar a la tallerista de l'activitat o a la persona responsable, qualsevol incidència relacionada amb el funcionament de l'Espai o amb la situació de la COVID19.
- Deixar el llum encès del lavabo després de fer-ne ús per assegurar mantenir l'extractor en funcionament.
- Signatura de declaració responsable (abans d'iniciar les activitats)

#### MESURES PER A LES PERSONES QUE IMPARTEIXEN LES ACTIVITATS I TALLERS

Les persones voluntàries o professionals que imparteixin activitats a l'Espai social de la gent gran hauran de:

- Us de mascareta obligatori (FFP2, en activitats on el contacte sigui inferior a 2m)  
(la proporciona l'Ajuntament, i es d'ús exclusiu per l'activitat a l'Espai social).
- Desinfecció del calçat (preferible canvi)
- Realitzar registres d'assistència
- Realitzar controls de temperatura a les persones assistents
- Vetllar perquè es mantinguin les mesures de protecció (rentat de mans, mascareta, distància).
- Avisar a la persona responsable en cas que es produeixi alguna incidència

#### MESURES PER A LA REALITZACIÓ DE LES ACTIVITATS

Les activitats organitzades per l'Espai social, i també altres activitats que pugin estar organitzades per entitats serà necessari:

- Siguin grups estables (en cas d'activitats amb més d'un grup o que es realitzin més d'un dia, aquests estaran formats sempre per les mateixes persones)
- Es durà a terme un registre d'assistència
- En els casos que sigui possible, les activitats tindran un format mixt (telemàtic / presencial)
- En les activitats físiques (com ioga o gimnàstica) es garantirà una superfície de 4m<sup>2</sup> per persona (2x2m)
- La participació a les activitats es voluntària. Cal una inscripció prèvia (Ajuntament de Prats de Lluçanès, o a través de la pestanya "cursos" del web municipal). I portar signada la declaració responsable.

A l'annex 2 es detalla la valoració de les activitats, la possibilitat de realitzar-la i les actuacions previstes.

## CONDICIONS D'ACCÉS A L'ESPAI SOCIAL

---

### **No podrà accedir a l'Espai Social de la gent gran:**

- Cap persona que presenti o hagi presentat els símptomes següents:
  - Febre o febrícula
  - Tos continuada o persistent
  - Dificultat per respirar
  - Falta d'olfacte o gust
  - Mal de coll
  - Calfreds
  - Vòmits
  - Diarrea
  - Malestar
  - Dolor muscular
  
- Hagi estat en contacte estret (conviure, tenir cura o haver estat a menys de 2 metres durant més de 15 minuts) amb una persona diagnosticada de malaltia per coronavirus (COVID-19) durant els 14 dies anteriors

En cada activitat es realitzarà la llista de control d'assistència dels participants per poder realitzar la traçabilitat dels contactes.

## EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

---

L'Espai Social disposa dels EPIs pel professionals que hi treballen.

Els professionals utilitzaran mascaretes FFP2 d'ús exclusiu per a l'Espai social. I seran proporcionades per l'Ajuntament (i es valorarà l'ús de pantalla de protecció en cada un dels casos).

Hi haurà també material com bates i guants, ... per si es requerís el seu ús en un moment puntual.

Com desar la mascareta: posar-les dins un sobre de paper. Etiquetades amb el nom del professional i la data (per controlar els dies d'ús). Comprovacions periòdiques que la mascareta està en bon estat (que el material no estigui degradat, etc.)

Sempre es realitzarà una higiene de mans abans i després de treure's els EPIs. La higiene de mans es pot fer amb aigua i sabó, i sempre que no estiguin brutes, també amb solució hidroalcohòlica.

Ungles curtes, i evitar sempre que sigui possible anells, polseres, rellotges.

Es garantirà el subministrament de:

- Sabó
- Gel hidroalcohòlic
- Desinfectant homologat
- Estris de neteja

L'Espai social disposarà de mascaretes quirúrgiques de reserva, per aquells casos en què s'observi que la mascareta de la persona està en mal estat (bruta, feta malbé, humitejada, ...)

L'Ajuntament és l'encarregat de proporcionar el subministrament i reposició de material de protecció (EPIs, gel hidroalcohòlic, desinfectant homologat, estris de neteja, ...).

## ACTUACIÓ DAVANT UN CAS SOSPITÓS COVID-19 I REINCORPORACIÓ

A continuació es detalla l'actuació davant un cas sospitós de COVID-19, tenint en compte diferents situacions:

- Actuació davant un cas sospitós de COVID-19, **comunicat** per la persona per via telefònica a l'Ajuntament o persona responsable del SAIAR.

1. Informar a la persona que ha de restar en aïllament domiciliari i ha de posar-se en contacte amb els professionals de l'ABS Lluçanès.
2. Des de l'Espai Social contactar amb l'ABS Lluçanès i acordar les mesures a seguir.

- Actuació davant un cas sospitós de COVID-19 **a l'entrada** del servei  
Si es detecta febre en el moment de fer control de temperatura a l'accés a l'Espai social (un valor de temperatura superior a 37.3°).

1. No permetre l'accés a la sala d'activitats.
2. Demanar a la persona que retorni al domicili i avisi per via telefònica als professionals de l'ABS Lluçanès.\*  
En cas que la persona no pugui marxar sola, la persona s'espera dins la sala d'informàtica.
3. Des l'Espai social, la persona tallerista o responsable de l'entitat avisar a l'Ajuntament de Prats de Lluçanès i/o trucar la persona responsable al SAIAR
4. Des del SAIAR o l'Ajuntament de Prats de Lluçanès trucar a l'ABS Lluçanès per informar de la situació i determinar les mesures a seguir.

Si la persona presenta simptomatologia durant l'activitat:



1. Suspendre l'activitat/taller i demanar a la resta de participants que retornin al domicili.
2. Demanar a la persona que retorni al domicili i avisi per via telefònica als professionals de l'ABS Lluçanès.\*
3. Des l'Espai social (tallerista, voluntari/a o responsable entitat) trucar a l'Ajuntament de Prats de Lluçanès o a la persona responsable al SAIAR.
4. Des del SAIAR/Ajuntament trucar a l'ABS Lluçanès per informar de la situació i determinar les mesures a seguir.
5. No permetre l'accés de cap persona a l'Espai social fins que s'hagi realitzat una desinfecció.

Una vegada decidit el procediment a seguir, informar les persones participants.

La professional, si està en contacte amb la persona amb simptomatologia haurà d'utilitzar bata de plàstic, pantalla facial i mascareta (FFP2) i guants.

### **1. Actuació davant cas sospitós d'una professional/voluntària**

La professionals que presenti simptomatologia de possible infecció per COVID-19 no podrà accedir a l'Espai Social per realitzar l'activitat.

1. Ha de comunicar via telefònica la situació a l'ABS Lluçanès i també a la persona responsable del SAIAR i/o l'Ajuntament de Prats de Lluçanès. I restar en aïllament domiciliari i seguir les indicacions del professionals sanitaris.
2. Se suspendrà l'activitat, i es coordinarà amb ABS Lluçanès per via telefònica des del SAIAR o l'Ajuntament de Prats de Lluçanès, per determinar les actuacions a seguir.
3. S'avisarà per via telefònica a les persones participants de la suspensió temporal de l'activitat i/o altres possibles mesures a seguir.

En cas que la professional hagi accedit a l'Espai social i en el control de temperatura hagi aparegut febre/febriícula (a partir 37,3), es realitzarà també una desinfecció de l'Espai abans de realitzar qualsevol altra activitat.

### **2. Reincorporació a les activitats:**

En cas que es confirmi algun positiu, entre persones participants o treballadores hauran de romandre en aïllament domiciliari durant els dies indicats, i només es podran reincorporar al Servei en el moment que tinguin una prova PCR amb resultat negatiu i els responsables de l'ABS Lluçanès així ho autoritzin.

El servei es compromet al compliment de les mesures que s'exposen en aquest document, i adoptar les mesures que es considerin necessàries pel benestar de les treballadores i persones usuàries participants a les activitats (en coordinació amb els professionals de l'ABS Lluçanès i l'empresa de prevenció de riscos laborals).

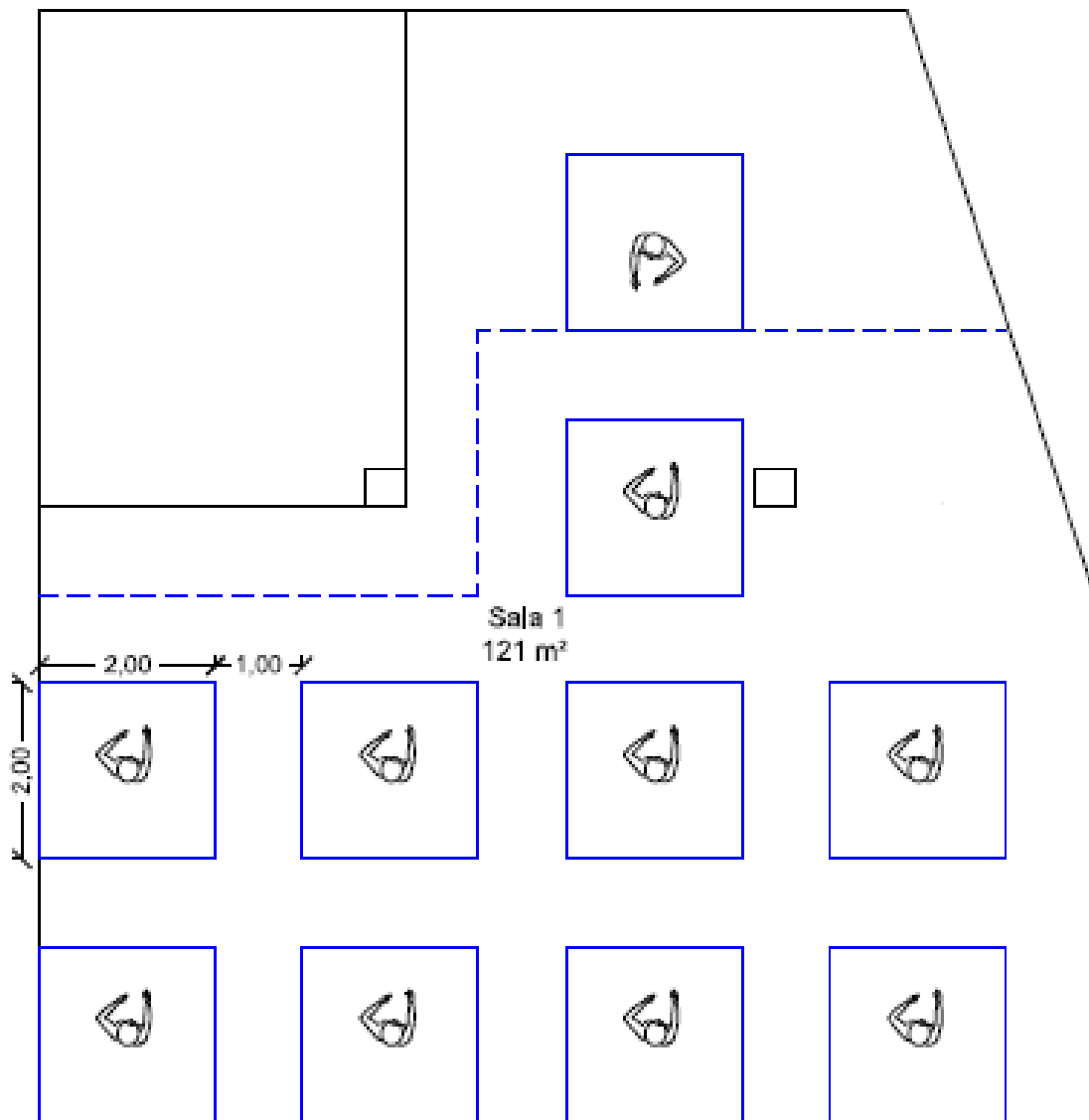
## ANNEX1: PLANOLS I DISTRIBUCIÓ:

S'adjunta plànol de les dues sales d'activitats.

En cada plànol es fa una distribució orientativa dels participants a les activitats. S'utilitzen les taules de l'espai social (en total l'espai disposa de 13 taules quadrades de 0,80m)

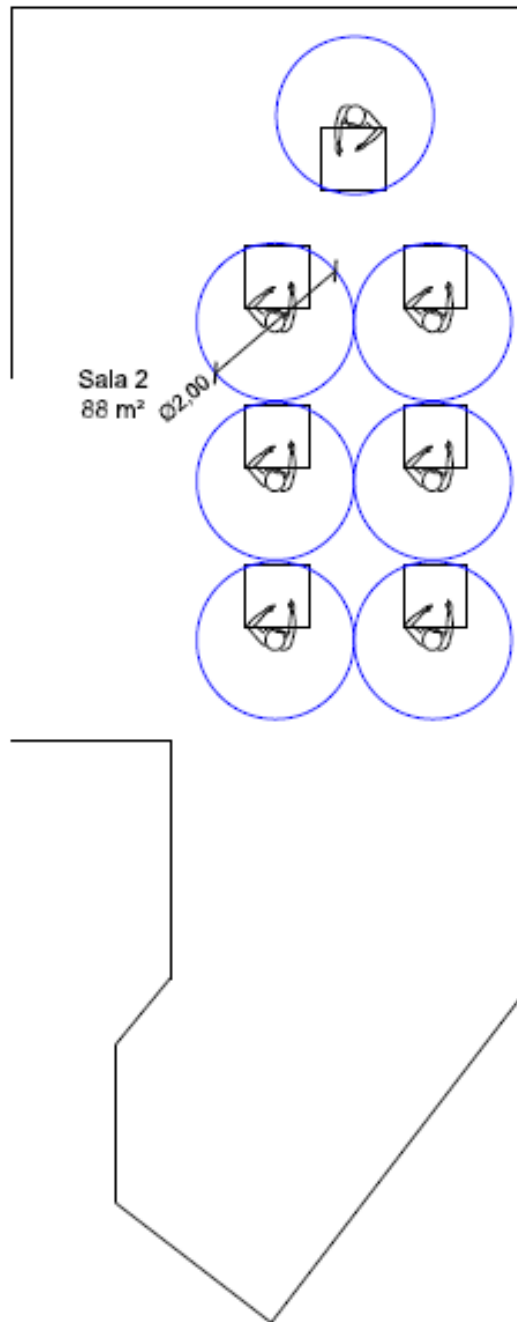
### Sala 1

Al plànol es mostra la distribució de la sala gran de l'Espai social. La superfície de la sala és de 121m<sup>2</sup>. Les persones estan distribuïdes de tal manera que tenen un espai de 2x2 (4m<sup>2</sup>) amb un passadís entre persones. Per motius de seguretat es compta la participació d'un grup de 10 persones

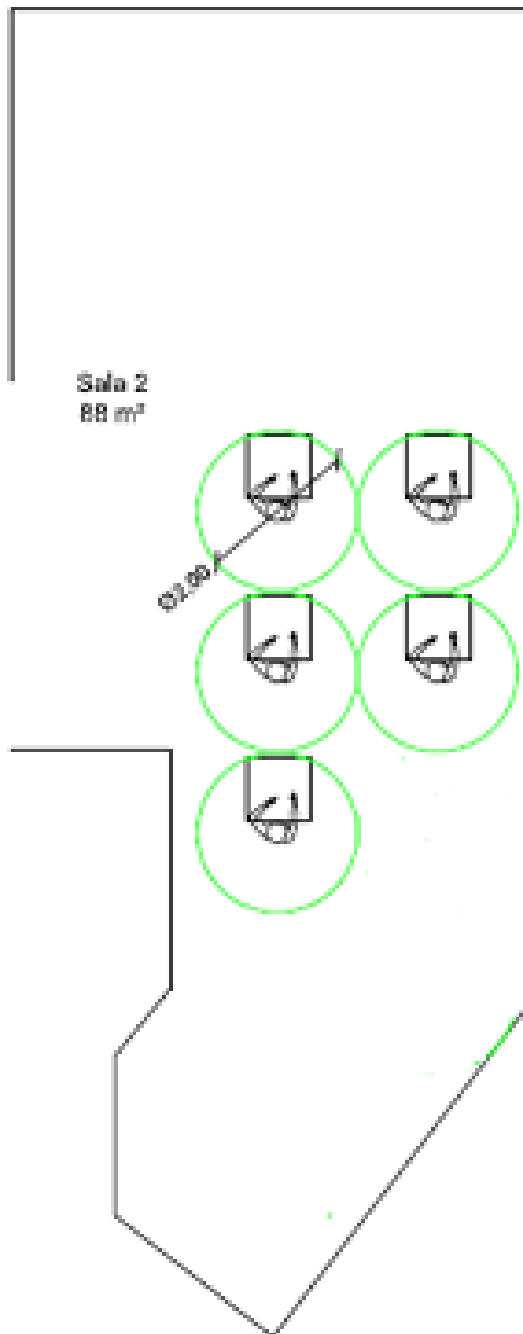


Sala 2

Al plànol es mostra d'exemple la distribució de taules de l'activitat d'anglès (i en cas que es realitzessin activitats similars).



I en el següent plànol la distribució de les puntaires.  
(en aquest cas, un grup amb limitació d'aforament).



## ANNEX 2: ACTIVITATS DE L'ESPAI SOCIAL DE LA GENT GRAN

---

### DETALL ACTIVITATS I AVALUACIÓ RISC

#### 1. ENTITATS:

##### **Puntaires**

##### Descripció

Les puntaires son una associació, que realitza punta al coixí i calats. Abans de la situació del COVID-19 assistien a l'Espai social: dilluns (15-19h), dimarts (10-12h) i dijous (15-19h).

##### Valoració:

Cada persona realitza la seva activitat de punta o calat. La persona responsable dona suport a totes les participants (per començar les tasques, resoldre dubtes, fer el tancament, ...). Està en contacte amb diferents materials i no pot mantenir amb constància la distància de seguretat.

##### Proposta:

- Grups estables i molt reduïts

L'activitat es realitzarà 2 dies per setmana, un màxim de 2h al dia.

Cada horari, amb un grup de persones estable (inicialment amb un màxim de 5 persones).

Si se supera el grup de persones en cada horari, només podran assistir-hi setmanes alternes.

La finalitat és que les persones puguin assistir a l'Espai social per iniciar l'activitat, resoldre dubtes, etc. Durant el mínim temps possible i realitzant gran part del treball a domicili.

Cada puntaire treballarà en una taula individual quadrada (0,80cm)

Les persones han de signar una declaració responsable previ a l'inici de l'activitat.

I mantenint les mesures de seguretat:

- Distància 2m, us de mascareta
- Neteja de mans freqüent
- No compartir material
- Ventilació dels espais durant l'activitat
- Desinfecció del calçat
- Desinfecció de taules i cadires abans i després del seu ús

Serà necessari designar una persona responsable del grup per:

- Control assistència
- Control temperatura
- Desinfecció de taules i cadires utilitzades
- Comunicar incidències

La persona que dona suport als demés utilitzarà pantalla FFP2 i pantalla protectora (la mascareta i pantalla la facilitarà l'Ajuntament i serà d'ús exclusiu per a l'Espai social).

## 2. ACTIVITATS DE L'ESPAI SOCIAL:

### A) Activitats de relació/Espai de jocs de taula

---

Descripció: espai de conversa, jocs de taula, lectura de premsa. Abans de la situació del COVID-19 estava obert les tardes de dilluns a diumenge. En gestionaven l'obertura un grup de voluntaris de les pròpies persones participants.

Valoració: No es pot realitzar l'activitat. Risc elevat

Motius: El document de consulta, recomana mantenir-ne la **suspensió**. Degut a dificultat per garantir el distanciament interpersonal (menys d'1m en un espai interior), us de material compartit i no poder realitzar el control dels assistents

Actuacions: valorar, juntament amb serveis socials, les persones que assistien a l'Espai social, i si es considera adequat, oferir la possibilitat de participar del projecte de promoció de l'autonomia (amb intervencions a individuals a l'exterior, setmanals) o seguiment telefònic.

### B) Activitats de formació

---

Descripció: activitats dirigides per professionals o voluntaris que tenen per objectiu fomentar el coneixement i les capacitats i aptituds personals.

- o Taller de català per a la gent gran

Descripció: curs per aprendre el català. Son sessions conduïda per 2 voluntaris. Estava prevista realitzar-la entre els mesos de març-maig, i es va suspendre com a mesura preventiva del COVID-19. Un curs amb 15 apuntats.

Valoració: **No** realitzar la sessió presencial.

S'acorda de realitzar les sessions en el moment que pugui participar-hi tot el grup. Es descarten sessions telemàtiques perquè no totes les persones participants hi tenen accés.

- o **Curs d'anglès per a la gent gran**

Valoració: es durà a terme l'activitat

Actuacions: 1h/setmanal de l'activitat d'anglès (inici octubre)

Mesures preventives: registre de les persones participants a cada sessió. Distància de 2m entre persones . Registre temperatura, control simptomatologia,

rentat de mans, desinfecció calçat, no compartir material, ventilació natural durant la sessió. Combinar sessions presencials i telemàtiques (sempre que això sigui possible). Ús de mascareta durant tota la sessió.

Realitzat a sala gran, utilitzant taules individuals.

Grup màxim: 8 persones

### **C) Tallers, cursos i xerrades educatives i de promoció de la salut**

---

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

#### o **Xerrades / sessions formatives**

Valoració: tot i que es en el cas de sessions formatives sí que es pot regular l'aforament, és difícil controlar l'accés i sortida de l'Espai social. I cal tenir en compte que és un espai tancat. En el cas de les sessions formatives, és important que hi pugui participar el màxim número de persones.

Per aquest motiu **no** es duran a terme xerrades el proper trimestre

Actuacions: les xerrades que es considerin d'utilitat es duran a terme online (per exemple: utilitzant el Prats Sofà, de l'Ajuntament de Prats de Lluçanès).

#### o **Taller de benestar emocional**

Valoració: és un taller anual de 4 sessions, durant el mes de novembre. Es tracta d'un taller grupal, participatiu i en qual participaven més de 10 persones i on és difícil per la dinàmica del taller, mantenir la distància de seguretat.

Actuacions: No es durà a terme el taller presencial. La tallerista no presenta disponibilitat per realitzar el taller on-line. Es realitzarà el taller la primavera 2021, en comptes d'esperar al novembre 2021.

#### o **Taller d'entrenament de la memòria**

Descripció: el taller consta de 8-10 sessions d'entrenament de la memòria que es realitzen anualment . Es va realitzar una primera sessió del taller la primavera 2020 (va faltar algunes sessions degut al confinament).

Valoració: **No** es realitzarà l'activitat.

Actuacions: es proporcionarà material de psicoestimulació cognitiva (dossier) a aquelles persones que ho desitgin (prèvia demanda).

#### o **Activitat física a l'Espai lúdic i de salut**

Valoració: **No** és possible realitzar l'activitat.

Ja que l'Espai lúdic i de salut està situat al pati del centre de dia. Actualment degut a les mesures preventives relacionades amb el COVID19 no està permès l'accés de persones no usuàries al SAJAR.

○ **Rutes saludables per a la gent gran**

Valoració: és una activitat a l'aire lliure. Es poden controlar les distàncies i limitar els participants. Així com fer ús de mascareta.

Actuacions: les persones participants s'hauran d'inscriure. A la sortida hi participaran 2 talleristes (per si és necessari dividir el grup). Els grups tindran un màxim de 9 participants.

Es limitarà a 2 rutes saludables, espaciades entre elles 15 dies.

○ **Ball en línia i ball de saló**

- Valoració: **No** és possible realitzar l'activitat.
- Motius: El document de consulta, recomana mantenir-ne la suspensió. En el cas de ball de saló dificultat per garantir el distanciament interpersonal, ball en línia no és compatible amb l'ús de mascareta (ambdues activitats cal realitzar-les en un espai interior).

## **D) 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).

Es planteja una reducció de les activitats, i grups estables i reducció de l'aforament en aquelles activitats que es duguin a terme.

○ **Gimnàstica de manteniment**

Valoració: consultant el document sobre l'aforament de les instal·lacions esportives durant el desconfinament, l'activitat estaria permesa mantenint unes mesures de seguretat:

Mesures: 4m<sup>2</sup> per persona. No utilitzar material. Reduir l'aforament.

Número màxim de participants: 9 persones i la tallerista. En cas de superar el número de participants es faran 2 grups.

Actuacions: marcar quadrícules 2x2 a terra (deixant un espai entre quadrícules que permeti el pas). (vegeu model a annex 1)

Controls d'assistència i temperatura.

Mesures de prevenció; rentat de mans abans de realitzar l'activitat. Ús de mascareta fins que la persona estigui col·locada al seu lloc i s'iniciï l'activitat (i si és possible, durant part de la sessió).

Desinfectar les cadires que s'utilitzaran abans i després de dur a terme l'activitat.

Sempre que sigui possible, realitzar les sessions a l'aire lliure.



○ **Pilates**

Valoració: aquest trimestre es **no** es realitzarà l'activitat. Es reprendrà a partir febrer 2021.

Proposta: realitzar una sessió durant la setmana de la gent gran fent servir el canal de youtube de l'Ajuntament de Prats de Lluçanès.  
(pratsSofa)

○ **loga per a la gent gran**

Valoració: consultant el document sobre l'aforament de les instal·lacions esportives durant el desconfinament, l'activitat estaria permesa mantenint unes mesures de seguretat:

Mesures: 4m<sup>2</sup> per persona. No compartir material. Cada persona s'ha de portar l'estoreta/màrfega (i manta i altres objectes) del seu domicili i emportar-se-la al finalitzar l'activitat.

Actuacions: l'Ajuntament pot cedir temporalment estoretes a aquelles persones que no en tinguin (durant tot el trimestre)

Marcar quadrícules 2x2m al terra (deixant un espai entre quadrícules que permeti el pas). (vegeu model a annex 1)

Número màxim de participants per grup: 9 persones (més la tallerista). Està prevista la realització de dos grups, en dies diferents de la setmana.

Els grups son fixes, les persones que participin en un grup no podran canviar.

Les persones només podran participar en un grup, no podran fer les 2 sessions setmanals.

Controls d'assistència i temperatura. Mesures de prevenció; rentat de mans abans de realitzar l'activitat. Ús de mascareta fins que la persona estigui col·locada al seu lloc i s'iniciï l'activitat (i sempre que sigui possible durant l'activitat).

Sempre que sigui possible, durant les primeres sessions de l'activitat, realitzar-les a l'aire lliure.

○ **Cant Coral**

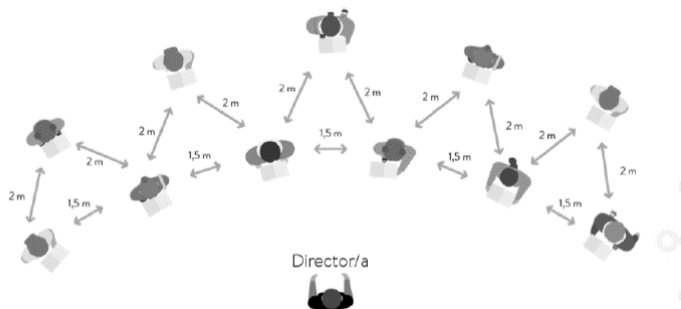
Valoració: és una activitat amb un risc molt elevat, per 2 motius, un derivat de la pròpia activitat de cantar i l'altre, que les persones participants estan en grup de risc. I el grup és nombrós (30 persones i escaig).

Valoració: la pròpia activitat és de risc elevat, en un espai tancat i amb un volum gran de persones de risc. Cal tenir en compte que els mesos de tardor-hivern serà necessari tenir la calefacció engegada.

Hi ha uns protocols que han elaborat les associacions corals:

Distàncies 1,5m laterals, 2m per filera, ús de mascareta (preferible FFP2 i director amb mascareta i pantalla, fraccionar l'assaig en 2 parts de 30 minuts, per poder descansar, incorporació gradual.<sup>i</sup>

ESQUEMA DE DISTRIBUCIÓ A LA SALA D'ASSAIG:



Proposta: realitzar assajos en un espai exterior (Jardins Cal Bach). Aquesta mesura es planteja inicialment durant el mes d'octubre (1 assaig/setmana). Valorable assajos molt esporàdics els mesos següents.

Si no hi ha una millora significativa en la situació del COVID-19 es descarta realitzar assajos en local tancat durant els mesos de tardor-hivern.

o **Taller de manualitats**

- Descripció: és un taller monogràfic, que consta de 2 sessions dirigides per una tallerista i enfocades a un tema concret (per exemple manualitat amb productes de tardor).
- Valoració: **No** es durà a terme l'activitat. És una activitat de risc, perquè pot requerir compartir material (ja que es la persona tallerista qui subministra el material pel taller).
- Actuacions: s'aplaça pel 2021.

- **Activitats lúdiques, celebracions i activitats intergeneracionals**

Són activitats que es realitzen esporàdicament, corresponen a festes o celebracions del territori, intercanvis, activitats intergeneracionals, trobades. Concretament: celebració de la Castanyada i la torronada, intercanvi de casals de gent gran, activitats intergeneracionals amb les escoles, institut, escola de música.

Valoració: es manté la **suspensió** d'aquest tipus d'activitats

Motius: son activitats que comporten intercanvis entre diferents col·lectius, que poden comportar aglomeracions de persones o en les quals no es pot garantir la distància física.

- **Altres activitats**

- o Projecte cicle de passejades de marxa nòrdica (Diputació BCN)  
 Es reprendran en el moment que la Diputació de Barcelona ho autoritzi.

---

i <https://www.fcec.cat/noticies/GuiaCantCoralCovidCat.pdf>