

CATÀLEG D'ACTUACIONS COMUNITÀRIES EN ÀMBIT DE GENT GRAN

Àrea de Ciutadania
Consorci de Benestar Social del Ripollès
2023

TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

ACTIVA LA MENT (part I – part II)

OBJECTIUS

- Mantenir i millorar el bon funcionament cognitiu en persones grans amb un envelliment normal, per promoure un envelliment actiu i saludable.
 - Potenciar l'agilitat mental i el raonament.
 - Millorar la memòria, l'atenció i la concentració.
 - Adquirir major fluïdesa per expressar-se.
 - Fomentar la creativitat i la imaginació.
 - Potenciar les relacions socials.

CONTINGUTS

Funcions cognitives:
Orientació, llenguatge, velocitat de processament, atenció, càlcul, gnòsies i memòria.

PERSONES DESTINATÀRIES

Persones de més de 65 anys.

METODOLOGIA

Metodologia pràctica i activa, amb un enfoc molt dinàmic a través d'activitats individuals i col·lectives i jocs de taula.

ESTRUCTURACIÓ DEL TALLER

Sessió 1. Orientació	Sessió 6. Gnòsies
Sessió 2. Llenguatge	Sessió 7. Memòria
Sessió 3. Velocitat de processament	Sessió 8. Memòria
Sessió 4. Atenció	Sessió 9. Tancament
Sessió 5. Càlcul	

DURADA

Cada part dels cicles, compte amb 9 sessions amb una durada de 60 a 90 minuts per cada sessió.

MATERIAL NECESSARI

- Taules i cadires per fer les activitats en diferents grups
- Materials propis de cada dinàmica (els portem nosaltres)

TALLER DE NOVES TECNOLOGIES ENTRENA'TIC

OBJECTIUS

- Conèixer el funcionament de les noves tecnologies per fer-ne un bon ús.
- Sentir-se més còmodes en l'ús dels mòbils i les noves tecnologies.
- Trencar amb la bretxa digital en les persones grans.

CONTINGUTS

- Funcions bàsiques del mòbil
- Contactes, trucades, dades mòbils...
- WhatsApp
- Google Maps i Play Store
- Navegar per internet (avantatges i riscos)

PERSONES DESTINATÀRIES

Persones de més de 60 anys

METODOLOGIA

Es segueix una metodologia dinàmica i participativa, on cada persona participant ha de dur el seu dispositiu mòbil per facilitar la pràctica de les sessions.

ESTRUCTURA DEL TALLER

Sessió 1. Presentació + funcions bàsiques	Sessió 5. WhatsApp
Sessió 2. Contactes, trucades...	Sessió 6. Google Maps
Sessió 3. WhatsApp	Sessió 7. Play Store
Sessió 4. WhatsApp	Sessió 8. Navegar per internet

DURADA

8 sessions amb una durada de 60 a 90 minuts per cada sessió.
La quantitat de sessions pot variar en funció del nivell dels membres del grup.

MATERIAL NECESSARI

- Projector i pantalla
- Taules
- Cadires
- Cada participant ha de dur el seu dispositiu mòbil

Atenció Integrada per a la Gent Gran

INTERVENCIÓ AMICOPE (CATSalut)

OBJECTIUS

- Mantenir i millorar les capacitats intrínseques
- Potenciar l'autonomia personal
- Generar canvis de comportament adquirint coneixements que incideixin de forma positiva en la salut i el benestar de les participants
- Oferir un espai de trobada per compartir experiències i vivències personals

CONTINGUTS

- Activitat física
- Alimentació
- Aspectes psico-emocionals
- Canvi de comportament
- Estimulació cognitiva
- Revisió de la medicació

PERSONES DESTINATÀRIES

Destinat a persones de més de 65 anys

METODOLOGIA

Es segueix una metodologia participativa en la que es promou l'apoderament de les persones grans. Les dinàmiques de treball estan orientades a generar suport mutu per crear un clima de confiança en el que puguin trobar ajuda i millorar, aconseguint un estil de vida actiu i saludable.

Totes les sessions es combina una metodologia reflexiva amb una activa i dinàmica a través d'exercici físic.

ESTRUCTURA DEL TALLER

Sessió 1. Envel·liment	Sessió 7. Gestió emocional
Sessió 2. Alimentació	Sessió 8. Solitud
Sessió 3. Alimentació	Sessió 9. Actius de Salut
Sessió 4. Alimentació	Sessió 10. Comunitat
Sessió 5. Alimentació	Sessió 11. Estimulació Cognitiva
Sessió 6. Autonomia personal	Sessió 12. Medicació

DURADA

12 sessions setmanals amb una durada de 2 hores i 30 minuts cada sessió (Total 30h)

MATERIAL NECESSARI

- Sala suficientment àmplia
- Taules i cadires
- Projector i pantalla

TALLER GESTIÓ EMOCIONAL EMOCIONANT! (CATSalut)

OBJECTIUS

- Tenir un espai per entendre les nostres emocions.
- Donar eines i recursos per poder gestionar adequadament les emocions.
- Potenciar el suport mutu de totes les persones participants del grup.
- Oferir un espai per compartir experiències i vivències de cada membre del grup.

CONTINGUTS

- Autoestima
- Gestió pensaments
- Assertivitat
- Gestió temporal - Rutines
- Expressió creativa
- Nostàlgia

PERSONES DESTINATÀRIES

Persones de més de 60 anys

METODOLOGIA

Aquest taller s'imparteix amb un grup ja format (que hagin realitzat altres tallers prèviament).

Segueix una metodologia activa, participativa, vivencial i pràctica, on les persones participants són les protagonistes i poden intervenir explicant les seves vivències.

ESTRUCTURA DEL TALLER

Sessió 1. Presentació + emocions	Sessió 5. Gestió temporal
Sessió 2. Autoestima	Sessió 6. Expressió i creativitat
Sessió 3. Gestió de pensaments	Sessió 7. Nostàlgia - Reminiscència
Sessió 4. Assertivitat	Sessió 8. Tancament

DURADA

8 sessions amb una durada de 60 minuts cada una d'elles

MATERIAL NECESSARI

- Taules i cadires
- Projector
- Material de les dinàmiques (el portem nosaltres)

TALLER CONÈIXER PER CONEIXÈR-TE (CATSalut)	
OBJECTIUS	
Facilitar coneixements que els permetin millorar la seva qualitat de vida activa. - Promoure la participació que fomenti el rol actiu de les persones participants. - Facilitar recursos i eines que promocionin la qualitat de vida i el seu benestar.	
CONTINGUTS	PERSONES DESTINATÀRIES
Alimentació conscient - Nutricionista Gènere i violència - SIAD Autocura - Infermeria Autoestima i estrès - Psicòloga Seguretat i estafes – Mossos d'Esquadra Insomni - Farmacèutics Exercici físic i moviments - Fisioterapeuta Memòria - Museu Etnogràfic Estalvi energètic – Creu Roja Serveis gent gran – Àrea Gent Gran CBS	Destinat a persones de més de 65 anys
METODOLOGIA	
La metodologia que s'utilitza és participativa i oberta en totes les sessions, per poder aportar experiències i vivències i compartir-ho amb els membres dels grups.	
ESTRUCTURA DEL TALLER	
A pactar amb cada professional.	
DURADA	MATERIAL NECESSARI
Sessions setmanals amb una durada de 1 hora i 30 minuts cada sessió	- Sala suficientment àmplia - Taules i cadires - Projector i pantalla

CICLE TRANSFORMATIU

CONNECTANT CONSCIÈNCIES

OBJECTIUS

- Promoure l'evolució cap a la conscienciació social per tal de generar una societat inclusiva i conscient, que reconegui i accepti les diversitats com a generadores d'enriquiment social.
- Prendre consciència de quines són les disfuncions sistèmiques socials i com interfereixen en les relacions humanes.
- Experimentar els processos de construcció identitària per entendre quin rol desenvolupen les dinàmiques socials.
- Visibilitzar l'impacte de les emocions en les decisions i els comportaments de les persones.

CONTINGUTS

- Construcció identitària
- Intel·ligència emocional
- Paradigma de la dualitat
- Sentiment de pertinença
- Equilibri
- Jerarquia
- Violència

PERSONES DESTINATÀRIES

Ciutadania en general que tingui interès en conèixer i aprofundir sobre els factors que influeixen la convivència.

METODOLOGIA

Es planteja la utilització de la metodologia del model de convivència Ripoll-Ripollès que se centra en la connexió amb la part emocional de les persones i en fer-les participar activament en tot el procés.

ESTRUCTURA DEL TALLER

Sessió 1. Ser o no ser	Sessió 5. Win - Win
Sessió 2. Les emocions descobertes	Sessió 6. Va de codis
Sessió 3. Ying - Yang	Sessió 7. Jo + k tu
Sessió 4. Fer visible l'invisible	Sessió 8. Teixint aprenentatges

DURADA

Consta d'un total de 17 hores organitzades en 8 mòduls de 2 hores cadascun d'ells.

MATERIAL NECESSARI

- Taules i cadires
- Projector
- Material de les dinàmiques (el portem nosaltres)

CONTACTE

Persona	Càrrec	@	Mòbil
Ariadna Abascal	Dinamitzadora comunitària del Consorti de Benestar Social del Ripollès	ciutadania4@cbsripolles.cat	609 10 41 13