

COSTOS PER ACTIVITAT

- DINAMITZACIÓ DE LA GENT GRAN

Les despeses d'aquesta activitat han pujat a 16.101,-€

D'aquest import s'ha rebut una subvenció de diputació de Barcelona de 8.855,61€ aportant els 4 Ajuntament la resta

MANCOMUNITAT INTERMUNICIPAL DE L'ANOIA:

CARME, CAPELLADES, VALLBONA D'ANOIA I LA LLACUNA

DINAMITZACIÓ GENT GRAN

Foto Casal Cal Ponet de Capellades



Índex de continguts

1-	Presentació	3-5
2-	Anàlisi de la realitat i diagnòstic de necessitats	6-8
3-	Justificació	9-14
4-	Context de la intervenció	15-23
5-	Destinatari	24-25
6-	Objectius	26-27
7-	Metodologia	28-29
8-	Temporalització	30-31
9-	Activitats	32-38
10-	Recursos	39
11-	Difusió	39
12-	Avaluació	40-41
13-	Conclusions	42
14-	Annexos	43-44

1-PRESENTACIÓ

La Mancomunitat Intermunicipal de l'Anoia formada pels municipis de Carme, Capellades, Vallbona d'Anoia i la Llacuna aposta pel programa de Dinamització de la gent gran. Treballarem per afavorir l'envelliment actiu, evitar l'aïllament social, la soledat de la gent gran i detectar situacions de maltractament als seus municipis. Per nosaltres és important posar en valor l'experiència, els coneixements i les habilitats de la gent gran i alhora afavorir la seva qualitat de vida.

Tenint en compte l'augment de la longevitat, és un avanç social important i un gran triomf de la humanitat, que també és un repte: crear les condicions socials, econòmiques i personals que permetin arribar a edats avançades en bona salut i qualitat de vida.

Aquesta realitat demogràfica representa una aportació per incorporar el concepte d'envelliment actiu a les polítiques adreçades a la gent gran. Aquest concepte com un procés individual que s'estén al llarg de la vida i fa que els ciutadans arribin a la vellesa en bona salut, promovent la seva participació en la societat, afavorint la formació al llarg de la vida, promovent activitats i voluntariat, realitzant accions interculturals i intergeneracionals, i garantint els seus drets a viure la vida activa i de qualitat.

Els objectius d'aquest projecte seguiran dues línies de treball:

- 1- Durant la pandèmia de la Covid-19 o en moments de confinaments o fortes restriccions. Telemàticament.
- 2- Després de la Pandèmia Covid-19 o en època de millora de la pandèmia. (Presencial als diferents espais cívics dels municipis, per poder tornar a la normalitat, sense restriccions ni confinaments o amb restriccions i seguint normativa vigent.).

Pel que fa als objectius durant la pandèmia de la Covid-19.

-Realitzar trobades virtuals, activitats i tallers telemàticament: taller de noves tecnologies, taller de memòria cognitiva, gimnàstica, dinàmiques de grup i activitats

de oci com el bingo, cinema fòrum i cafè social, tot a través de plataformes gratuïtes i de fàcil utilització com el jitsii meet, el zoom, videotrucades o videoconferències.

- Fer trucades telefòniques per saber si estan bé, si necessiten ajuda en qualsevol cosa o conèixer les seves necessitats.

- Detectar situacions d'abandonament social o familiar o situacions de maltractament.

- Ajudar a estar connectats per evitar l' aïllament, ajudar emocionalment i que no se sentin sols, fomentar la participació telemàticament utilitzant el mòbil, la tauleta o l'ordinador, arribant a un acord amb els diferents ajuntaments i deixar-los dispositius sinó tenen o ajudar a les famílies que no els poden comprar per motius econòmics.

- Trencar la bretxa digital.

- Crear una rutina des de casa, cada dia tindran diferents activitats per estar connectats i actius.

- Fomentar un envelliment més actiu i social des de casa creant grups per connectar-se i poder interactuar amb altres persones.

- Facilitar la informació sobre les mesures i restriccions, així com els canvis de normativa, notícies d'interès respecte la Covid. També informar dels serveis que puguin obtenir dels serveis socials dels centres mèdics o dels ajuntaments com el servei de teleassistència entre altres.

- Ajudar en qüestions administratives si algú ho necessita.

El quant als objectius, després de la pandèmia del Covid-19 o amb la millora de la situació, és fer les activitats presencialment als diferents Casals o Espais Cívics del municipis i continuar reforçant l'autonomia personal i l'apoderament de la gent gran, mitjançant programes i accions d'atenció i prevenció de la dependència i el foment de l'envelliment actiu. També volem fomentar els processos de socialització i combatre l'oci sedentari i l'aïllament de les persones. Continuar amb les mateixes activitats que s'havien iniciat en línia però ara presencialment. Fer el seguiment de les persones que per motius de salut no poden visitar els espais cívics o casals i treballar també amb ells telemàticament al mateix temps que la resta del grup ho fa presencial al Casal i poder interactuar.

Fer suport als serveis socials, crear nous tallers o activitats per captar nous usuaris o públic que no acudeix habitualment als centres per prejudicis o estereotips vinculats a l'edat. I continuar detectar casos d'abandonament o maltractament.

També com a conclusió personal, creiem que aquest projecte és molt important per tenir una societat amb valors i integració social per a totes les persones grans independentment del seu estat de salut, cultura i edat. Les persones grans mereixen ser cuidades però també respectades i fer-los sentir útils a la nostra societat, poden aportar molt i també si volen aprendre a fer coses noves mai és tard.

La gent gran està molt agraïda d'integrar-se a la societat i de sentir-se útil, acostuma a participar en tots els actes i activitats que organitzen als seus municipis, i després de veure que han estat els més perjudicats durant la pandèmia, hem de retornar-los les ganes de somriure i seguir vivint.

Han fet molt per la societat en què vivim i ara ens toca a nosaltres ajudar-los. Aquesta manera de treballar i d'ajudar servirà d'exemple als joves dels nostres municipis que en el futur podran fer el mateix ,i així funcionar millor la societat. Sembla que de vegades falten valors i cal treballar per recuperar-los i reforçar-los.



Símbol d'una societat unida.

2-ANÁLISIS DE LA REALITAT I DIAGNOSIS DE LES NECESITATS:

DAFO

DEBILITATS -Soledat -Nivell educatiu - Falta d' informació i orientació - A excepció de Vallbona i la Llacuna a Capellades i Carme no tenen associació ni junta de jubilats. I tampoc hi ha relleu als altres municipis si desapareixen les presents.	AMENAZAS: -Aïllament Social -Visió negativa de la edat (edatisme),el estigma social de veure a una persona major i el centre on fan activitats com un lloc per vells, en lloc de tenir una visió com un espai proveïdor d' activitats socioculturals i on cap qualsevol persona independentment de la seva edat. -Sentiment d' inutilitat -Continus canvis de la tecnologia en la societat i la forma de treballar o relacionar-se. -Persones usuàries que han deixat de fer activitats en el seu municipi perquè Ho fan en altres llocs.
FORTALECES: -Experiència de la vida -Ganes de viure -Aprendre coses noves, como la tecnologia, idiomes, fer amics nous i conèixer gent nova -Solvència econòmica. -Dispondre de temps lliure. -Intercanvi intergeneracional -Drets fonamentals de la gent gran (igualtat, equitat...) -Els instal·lacions on se és fa el projecte a cada municipi. -Les activitats que es volen fer setmanalment i amb un horari fixe per crear grup i vincles	OPORTUNITATS: -Augment de la esperança de vida, millores en la salut i la qualitat de vida. -Serveis socials -Teleassistència -Els ajuntaments que volen fer plans per fomentar l'envelliment actiu. -Millores en les normatives i cuidats a la gent gran. -Entrenament de la ment i de la memòria cognitiva. -Generar noves activitats per captar un públic nou, i captar més gent als espais de gent gran. -Proposar algunes activitats també

amistosos. -La disposició de la Mancomunitat per realitzar el projecte.	intergeneracionals.
--	---------------------

En quant a las necessitats detectades:

Les persones en fer-se grans, en jubilar-se trenquen la seva rutina i junt al fet que alguns tenen els familiars lluny o en altres municipis, i també van perdent als seus éssers estimats, com poden ser veïns, familiars i amics, a causa de morts o per la possibilitat de canvis habitatge, entrada en residències de gent gran o bé canvien de localitat per passar el temps en segons habitatges. Es troben en una situació de vulnerabilitat perquè se senten més sols. Per això necessiten estar en contacte amb la societat, la família, els veïns i la gent del municipi. Amb l'objectiu de no aïllar-se i evitar la soledat. Per a això es necessiten crear noves inquietuds com aprendre, noves tecnologies per no quedar aïllats de la societat i obtenir nous coneixements que els ajudin el dia a dia, la tecnologia canvia i molt ràpid, i és molt útil per estar connectat via xarxes socials (Facebook, WhatsApp, Instagram, twitter), i saber utilitzar plataformes per fer videoconferències o punts de trobada si els seus éssers volguts estan lluny com poden ser el jitsii, zoom, meet. Aprendre a estar actiu realitzant exercici, tallers de memòria, aprendre nous idiomes, crear rutines que els facin sentir-se útils i estar ocupats. A més en realitzar aquest tipus d'activitats fan nous contactes amb les mateixes persones que formin part del grup, per tant la seva xarxa social s'ampliarà amb gent nova i amb inquietuds semblants. Alhora necessiten millorar la qualitat de vida, estar millor emocionalment, psicològicament i sobretot no estar sols, eliminar els tabús de la societat i l'edatisme, realitzant activitats socioculturals o de millora personal a través d'aromateràpia, risoteràpia, sessions de cinefòrum, trobades de cafè tertúlia, fomentar el voluntariat, ja que ells saben fer moltes coses i poden ajudar i col·laborar amb altres persones per dur a terme activitats que sàpiguen desenvolupar com l'associacionisme d'un casal i col·laborar-hi, a més mai és tard per aprendre, sentir-se útil, gaudir i utilitzar el temps lliure com ells vulguin sent actius.

A més, necessiten moltes vegades ajuda per obtenir informació sobre temes administratius, de subministraments de serveis, de consum que són complicats d'entendre, realitzar o obtenir informació sobre els seus drets, temes legals, temes de teleassistència, ajuda a la dependència, centres de dia, funcionament de residències i serveis socials. Per tot això necessiten un punt d'informació i assessorament, per estar informats.

3-JUSTIFICACIÓ.

Introducció:

El projecte de dinamització de la gent gran a Capellades pretén posar en valor l' experiència, coneixements i capacitats de la gent gran i alhora afavorir la seva qualitat de vida, prevenir les situacions d' aïllament social i detectar situacions de maltractament.

Tenint en compte l' augment de la longevitat és un avançament social important i un gran triomf de la humanitat, que suposa alhora un repte: crear les condicions socials, econòmiques i personals que permetin arribar a edats avançades en bones condicions de salut i qualitat de vida.

Aquesta realitat demogràfica suposa una oportunitat per incorporar el concepte d' envelliment actiu a les polítiques adreçades a les persones grans. Aquest concepte com un procés individual que s' estén al llarg de la vida i fa que la ciutadania arribi a la vellesa en bones condicions de salut, promovent la seva participació en la societat, afavorint la formació al llarg de la vida, fomentant activitats i voluntariat, realitzant accions interculturals i intergeneracionals, i garantint els seus drets de viure una vida activa i de qualitat.

Els objectius d'aquest projecte seguiran dos línies de treball.

1-Durant la Pandèmia Covid-19:

Realitzar activitats i tallers telemàticament: taller de noves tecnologies, taller de memòria cognitiva, gimnàstica via televisió o vídeos per mitjans telemàtics, i altres activitats d' oci com bingo, cinefòrum i cafès tertúlia a través del jitsii, meet o zoom. Alhora realitzar trucades telefòniques per saber si es troben bé i les seves necessitats, i poder detectar situacions d' abandonament social, familiar o situacions de maltractament.

Així mateix, ajudar a estar connectats per evitar l'aïllament, ajudar emocionalment i que no se sentin sols, promovent la participació de manera telemàtica utilitzant el mòbil, Tablet o ordinador, arribar a conveni amb l'ajuntament i per cedir-los dispositius sinó els tenen la gent gran o els seus familiars no els poden comprar per motius econòmics.

Simultàniament crear una rutina, encara que sigui des de casa, cada dia tindran una activitat diferent per connectar-se i estar actius, i fomentar un envelliment més actiu i social des de casa creant grups per connectar-se.

També facilitar informació sobre les mesures i restriccions, així com els canvis de normatives o regles, i notícies d'interès referent al COVID i oferir el servei de teleassistència i informar i ajudar a formalitzar el tema administratiu si algú ho necessita.

2-Després de la Pandèmia Covid-19, presencialment als diferents espais cívics o casals dels municipis.

Seguir enfortint l' autonomia personal i l' apoderament de les persones grans, mitjançant programes i accions d' atenció i prevenció de la dependència i de la promoció de l' envelliment actiu.

També fomentar els processos socialitzadors i impulsar la gestió dels casals de gent gran. Igualment combatre l'oci sedentari i l'aïllament de les persones grans i continuar amb les mateixes activitats que s'havien començat telemàticament però ara ja presencial i fer el seguiment a les persones que per motius de salut no poden visitar els casals i treballar de manera telemàtica. Alhora donar suport al departament de serveis socials i poder detectar casos d' abandonament o maltractament.

Així mateix, crear nous tallers o activitats per captar nous usuaris o públic que habitualment no assisteixen als casals o centres cívics pel tabú i els prejudicis o estereotips units a l'edat.

Marc legal:

L'Article 9.2 de la Constitució Espanyola diu que «Correspon als poders públics promoure les condicions perquè la llibertat i la igualtat de l'individu i dels grups en què s'integra siguin reals i efectives; remoure els obstacles que impedeixin o dificultin la seva plenitud i facilitar la participació de tots els ciutadans en la vida política, econòmica, cultural i social».

I l'article 50 exposa el següent: «Els poders públics garantiran, mitjançant pensions adequades i periòdicament actualitzades, la suficiència econòmica als ciutadans durant la gent gran. Així mateix, amb independència de les obligacions familiars, promouran el seu benestar mitjançant un sistema de serveis socials que atindrà els seus problemes específics de salut, habitatge, cultura i oci». Per tant, és obligació del municipi i la seva comunitat protegir la Gent Gran i brindar-los tots els serveis i atendre'ls en totes les seves necessitats.

També ens trobem en el Codi Civil, que davant l'existència d'una malaltia o deficiència física o psíquica persistent que impedeixi a la persona governar la seva vida per si mateixa cal ajudar-la (Article 200 del Codi Civil), i diu que ningú no pot ser declarat incapaç si no és per sentència judicial en virtut de les causes establertes en la llei (Article 199 del mateix text legal), per evitar enganys, estafes, i protegir els vulnerables.

Quant a nivell mundial s'aprova el 13 de desembre de 2006 la Convenció de Nacions Unides per a les persones amb discapacitat, que lliurement ratifica Espanya (el 21 d'abril de 2008, amb entrada en vigor des del 3 de maig d'aquell mateix any).

En la Convenció de Nacions Unides sobre els drets de les persones amb discapacitat (A/61/611) dóna a la personalitat en general, i al reconeixement que fa de partida, en considerar que tot ésser humà té plena capacitat jurídica, inclosa la capacitat d'obrar, sembla clar que cal anar estructurant una nova concepció de la incapacitació en la qual tots partim de la mateixa capacitat, que sempre es presumeix (això no és nou) i que sempre es manté (això sí que és nou) amb independència que per a l'exercici de la mateixa es requereixin determinats suports. Estableix la convenció que la capacitat (inclosa la que en el nostre Codi Civil s'anomena capacitat d'obrar) es manté sempre, encara que es necessitin suports per al seu exercici.

Quant a l'OMS, públic un Informe de l'envelliment actiu 2015, l'objectiu del qual ha estat manifestar la importància que es dona al bon entrebanc, partint de suggeriments i posada en marxa d'activitats que es realitzen a Europa per potenciar aquest bon entrebanc. A Espanya es va recolzar aquesta Declaració Política i el Pla d' Acció Internacional de Madrid sobre l' Envelliment actiu. Ambdós inclouen les

normes internacionals de drets humans i en els principis de les Nacions Unides d' independència, participació, dignitat, assistència i realització dels propis desitjos.

Marc teòric:

El projecte de Dinamització de la Gent Gran de Capellades, té el seu fonament en la idea que té l'OMS sobre l'envelliment actiu, i la importància d'evitar l'aïllament social i la soledat de la gent gran per tenir un envelliment més saludable i actiu. Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 2025 hi haurà més de 1.000 milions de persones adultes majors de 60 anys (majorment en països desenvolupats), i es preveu que la xifra es dupliqui l'any 2050. L' envelliment és un procés vital integrat per persones que, si bé comparteixen una edat cronològica, té característiques físiques i personals úniques.

Cada individu que pertany al grup de gent gran, aparentment homogeni, viu i té múltiples experiències que són diverses i no es poden unificar; però encara es considera la vellesa com l'ocàs de la vida, la pèrdua d'habilitats i la disminució o desaparició de capacitats.

El terme envelliment actiu, va ser adoptat per l'OMS a finals dels 90, amb la intenció de transmetre un missatge més complet, i d'aquesta manera reconèixer altres molts factors que juntament amb l'atenció sanitària afecten la manera en què envelleixen les persones i les poblacions.

Són dos, els documents de política internacional que han guiat l'acció de l'envelliment en els darrers anys: la Declaració Política i el Pla d'Acció Internacional de Madrid sobre l'envelliment, i Envelliment actiu: un marc polític, de l'OMS. Ambdós inclouen les normes internacionals de drets humans i en els principis de les Nacions Unides d' independència, participació, dignitat, assistència i realització dels propis desitjos. Valoren positivament l' augment global de l' esperança de vida, i el recurs potencial que són les persones d' edat. Ressalten la importància de conservar la salut en aquestes etapes de la vida, i dels beneficis instrumentals d' afavorir i propiciar la participació dels majors.

L' envelliment saludable es defineix com el procés de fomentar i mantenir la capacitat funcional que permet el benestar en la vellesa. Per tant viure un envelliment saludable requereix ser el protagonista de la pròpia vida i ser present en tot el que succeeix al voltant, la qual cosa permet mantenir la capacitat de ser útils i desenvolupar la convivència i la solidaritat.

És possible disminuir la freqüència i la intensitat de la dependència, gràcies a l' actuació sanitària, la prevenció, el control, l' adequat maneig de malalties i la recuperació de la dependència. La majoria de llars unipersonals estan habitades per dones i és més freqüent el sentiment de soledat. Per pal·liar aquest sentiment és necessari comptar amb suport social, entenent per suport social la xarxa de relacions que proporciona companyia, ajuda i alimentació, sent un facilitador de les conductes de promoció de la salut doncs disminueix l'impacte dels esdeveniments vitals estressants i, a més, esmorteix els seus efectes negatius.

Cal estimular i reconèixer la gran contribució de la gent gran al benestar de Capellades, i el paper que han desenvolupat, i que poden o podrien seguir tenint en relació a la gent que els envolta, en relació a la comunitat on viuen i es relacionen, i en relació al conjunt del municipi.

Aquests desitjos i valors contrasten amb una realitat en la qual es considera les persones grans com a objecte d'atenció, més que com a persones dotades d'autonomia. Per aquest motiu hem de canviar el plantejament de l'envelliment "basat en les necessitats", al "basat en drets", que reconeix el dret de la gent gran a la igualtat d'oportunitats i de tracte, en un procés continu que no comença amb la jubilació sinó que suposa una actitud que implica abordar el nostre estil de vida des d'una perspectiva preventiva i transversal amb la finalitat que aquesta nova etapa segueixi sent enriquidora, afavorint que les persones grans romanguin, actives, autònomes i independents el major temps possible.

Pensem que és imprescindible abordar l' envelliment des d' una perspectiva preventiva i transversal, establint propostes que permetin reforçar la participació de les persones grans en el procés d' elaboració i execució de polítiques públiques. Participar vol dir no només parlar, discutir i debatre. Participar ha d' implicar avenços concrets en la millora i en la transformació de la realitat social de la gent gran.

Participar en la vida comunitària és tan important com pugui ser tenir bona salut i disposar de recursos suficients per viure dignament.

Hi ha diferents maneres possibles d'iniciar les intervencions per fomentar l'Envelliment Actiu, però totes tindran un objectiu primordial: aconseguir la màxima capacitat funcional, crear entorns adaptats a la gent gran (espais cívics, casals de gent gran, punts de trobada, etc...),adequació de la Societat i dels i crear atenció a llarg termini, i el més important un canvi de la nostra manera de veure l'envelliment i la gent gran.

Per a això es fa necessari contribuir a la necessitat que les accions, programes i el projecte actuïn en una mateixa línia d'envelliment actiu i en un municipi com és Capellades tenint presents tots els agents socials, institucions, professionals, etc. i propiciïn la consecució d'un benestar físic psíquic i social i l'afavoriment d'una continuïtat en la contribució de forma intensa i crucial al desenvolupament de les seves famílies, societats i societats. El projecte de dinamització de gent gran vol aconseguir una societat més activa en totes les edats, amb un sentit de solidaritat i equitat entre generacions i crear una comunitat més solidària amb la seva gent gran. Evitar l'assolament social i la soledat, així mateix trencar els estereotips de l'independentisme i els tabús de l'edat.

4-CONTEXT DE LA INTERVENCIÓ DEL PROJECTE DE DINAMITZACIÓ

Capellades:

El projecte s'ubicarà a Cal Ponet al carrer Divina Pastora 1 de Capellades, l'edifici és municipal, i alberga un espai cultural per a diferents associacions del municipi, entre elles el Casal de Municipal de la gent gran de Capellades. El municipi té 5.227 habitants, dels quals majors de 60 anys 1410 (26,98%).



Figura 1. Cal Ponet. Font Pròpia



Figura 2. Entrada de Cal Ponet. Font pròpia.

Com hem dit el Casal de Gent Gran Casal Cal Ponet es troba integrat en un edifici on conviuen altres entitats i serveis: Ràdio Capellades, Estudis de TV de Capellades, El Grup de Teatre de Capellades, la Coral Xeremell, la Coral Noves Veus, l'Associació digital de Capellades, les Puntaires, l'Associació d'esports de muntanya de Capellades, entre d' altres.

Cal Ponet és un edifici antic construït a mitjans del segle XVIII, que en els seus inicis va ser un molí. Està ben conservat i ha estat remodelat entre els anys 1984 i 1988. Es va fer també una petita obra d'adequació dels lavabos. L'espai destinat al Casal ofereix bones possibilitats per a un ús polivalent. L' accés està adaptat per mitjà d' una rampa i l' edifici disposa d' ascensor. La seva ubicació és cèntrica i al davant té un col·legi.

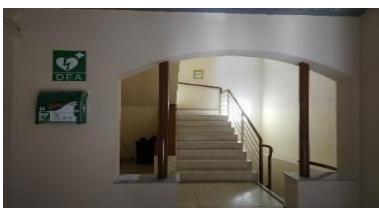


Figura 3. Interior de Cal Ponet



Figura 4. Casal de Gent Mayor

Font pròpia.

Font pròpia.

El Casal ocupa la planta baixa i la primera planta a peu de carrer de l' edifici. Des de l' entrada de l' edifici s' accedeix a un vestíbul, on hi ha un punt de dotació de DEA. Des d' aquest vestíbul es passa a la sala principal del Casal i a les escales que porten a la resta de plantes de l' edifici.

La sala principal del Casal és molt àmplia, dotada amb pantalla i equip de so, disposa d'un petit escenari. Des d' aquesta planta s' accedeix a l' ascensor que comunica amb la planta baixa on hi ha jocs de taula, billars i diferents oficines avui en dia en desús i que es podrien aprofitar per a visites al podòleg, massatges o perruqueria.

El mobiliari de la sala permet donar-li un ús polivalent, tant per organitzar diferents tipus d'activitats com per generar un espai relacionat per a la gent gran que assisteixin al casal. A la mateixa sala hi ha una zona que fa funció d' oficina i màquines de vending. La planta baixa disposa d' un espai diàfan, diferenciat de tres estances, una amb taules de ping pong i dos billars, un petit magatzem, i tres oficines.



Figura 5. Imatge billar planta baixa. Font pròpia

En la planta baixa, abans d'accedir a l'espai diàfan, hi ha un despatx que fa anys era utilitzat per la Junta de l'Associació de Pensionistes i Jubilats de Capellades, avui en dia dissolta. Per últim, destacar que hi ha una oficina que té ordinadors i una altra on es cap a podologia. Al fons hi ha una sala amb una altra oficina petita on hi ha trastos vells i es podria netejar per utilitzar o emmagatzemar material d'altres activitats. Tot i que la planta baixa disposa d' un accés al carrer, es tracta d' un espai amb poca llum natural i que requeriria d' alguna remodelació per optimitzar-lo.

Carme:

El projecte és realitzarà al Espai Cívic del municipi, situat al carrer Avinguda Catalunya nº.16. És un Espai intergeneracional on és realitzen tota mena d'activitats des de activitats per la Gent Gran com tallers de memòria, sessions de cinefòrum, bingos i jocs de taula, gimnàstica, fins a activitats juvenils o infantils.

L' espai cívic esta dividit en diferents sales. La entrada principal es a peu pla del carrer, a ma drete te una ludoteca i a ma Esquerra una cafeteria amb maquines de vending.

La sala polivalent es la que normalment utilitzen la gent gran, compta amb mobiliari com taules, cadires, equip de so, pantalla i projector. Disposa tot el edifici de calefacció i ascensor. A la part de dalt tenim una biblioteca, una sala d'ordinadors i una terraza exterior molt gran per poder organitzar activitats al aire lliure.



Figura 6: Entrada principal al Espai Cívic.



Figura 7. Vista d'una part de la terraza exterior.



Figura 8. Sala d' ordinadors.



Figura 9: Pantalla, equip de so i projector.



Figura 10. Sala de la Gent Gran.

Vallbona d'Anoia:

El projecte de dinamització de la gent gran a Vallbona d'Anoia és realitza al Casal de la Gent Gran ubicat en el edifici de l'Ajuntament al carrer Major nº110, compta amb accés per ascensor o bé unes poques escales.

Consta d'una sala amb mobiliari, ordinador, connexió a internet, televisió, equip de so i pantalla amb projector, lavabos, cuina i servei de cafeteria.

En activitats on hi participa molta gent te una porta corredera que s' obri totalment i es junta el espai del casal amb un hall del edifici. També a la planta baixa a peu pla del carrer disposen d' una sala polivalent per fer teatre, concerts, festes i altres activitats.

Aquest Casal compta Associació i junta actualment però no preveiem renovació generacional de cara al futur.



Figura 11 i 12- Ampliació amb l'apertura de la porta corredera del Casal junt al hall.



Figura 13. Sala del Casal amb mobiliari i la cafeteria.



Figura 14- Vista del Casal amb el mobiliari i l'ordinador.

La Llacuna:

A la Llacuna trobem un dels Casals més petits però bastant actius. Hi ha junta de associació de jubilats que treballa tot l'any realitzant bingos, berenars, sortides, i un cop a la setmana a través de la dinamitzadora és realitzen tallers de memòria i manualitats tots els divendres a la tarda.

El Casal és petit però disposa de calefacció, aire acondicionat, lavabos, una barra i petita cafeteria, mobiliari taules, cadires, televisió i jocs de taula.

Aquest Casal esta ubicat a la Plaça Major nº 19 al mateix edifici de l'Ajuntament a peu de carrer.



Figura 13- Vista del Casal.

El projecte vol donar impuls al funcionament dels espais de la gent gran als diferents municipis. La idea és oferir tallers de manera gratuïta com manualitats, artteràpia,

mandales, risoteràpia, aromateràpia, noves tecnologies, tallers de memòria cognitiva, gimnàstica de manteniment, idiomes, cinefòrum, xerrades, bingos, berenars, i altres activitats socioculturals.

Les activitats s'han d'organitzar actualment seguint les mesures de seguretat del covid- 19, ara amb les restriccions del 70% del aforament i quan les restriccions no ho permetin de manera telemàtica utilitzant plataformes com el jitsii, meet o zoom que prèviament s'hauran explicat personalment als usuaris. De fet ho han estat utilitzen el darrer any amb molt d'èxit.

Ara les mesures de seguretat i protocols per dur a terme les activitats són les mateixes que dicta el Procicat en el pla de contingència a tot Catalunya durant el COVID, ventilació, distància entre usuaris d'1,5 metres, obligatorietat de portar la mascareta i l'ús de gel per a la desinfecció de mans. Entre activitat i activitat cal ventilar i desinfectar taules, cadires i la zona on es realitza l' activitat. A l'entrada a l'edifici hi haurà dues catifes, una impregnada de solució desinfectant per a la sola de les sabates, i la segona per assecar-los. Els lavabos no es podran utilitzar llevat en cas de gran necessitat, romandran tancats amb clau que haurà de ser guardada pel responsable de la sala, en aquest cas, la dinamitzadora o personal de la junta.

Des de setembre de 2021 treballem amb grups reduïts segons normativa. Queda prohibit menjar i beure a la sala i no es pot compartir material. Només és pot accedir a les activitats previstes amb un responsable de sala, formant grups bombolla.

Altres mesures de prevenció de riscos laborals per tenir en compte són la prevenció d'incendis i el protocol a seguir o evacuació en cas d'emergència o contingència comuna als espais cívics amb cartells senyalitzats i extintors repartits per l'edifici, també hi ha portes d'emergència amb porta de fàcil obertura empenyent cap al carrer, i seguir la normativa que dicta el Reial Decret 513/2017, de 22 de maig, pel qual s'aprova el Reglament d'instal·lacions de protecció contra incendis.

En trobar-nos en una comarca industrial també se segueix la normativa del RD 255/2003 de 28 de febrer, modificat el 8 de novembre de 2013, etiquetatge de tòxics i protocol a seguir en cas de núvol tòxic.

Quant a la normativa de Gestió de Qualitat, ens regim per la Norma ISO 9001, en la qual s'estableixen els requisits que han de reunir i complir els Centres Educatius o

espais culturals per a l'obtenció del reconeixement de la Qualitat en la seva gestió, a través de la implantació d'un Model de Sistema de Gestió de la Qualitat (SGC).

Quant als principis que s'han de complir trobem:

- Enfocament en la millora contínua Gestió i avaluació del talent humà.
- Promoció de comunicació i informació efectiva.
- Formació com a fonament del canvi.
- Enfocament basat en la gestió per processos.
- Prevenció com a base de la gestió dels espais culturals.
- Promoció de la cultura basada en el millorament continu.
- Satisfacció de necessitats i expectatives dels usuaris.

Quant als beneficis que pot aportar el Sistema de Gestió de la Qualitat als Espais cívics i culturals o Casals podem trobar:

- Millora la imatge i estatus del centre.
- Motivació i compromís del personal del centre.
- Promoció de l'organització de la gestió interna.
- Increment de la confiança dels usuaris i dels veïns del municipi.
- Coneixement de les necessitats i expectatives dels usuaris i els veïns del municipi.
- Millorament continu i autoavaluació.
- Sistematització d' activitats i responsabilitats necessàries per assolir un resultat òptim.
- Adopció de criteris comuns per a la plantació, execució i avaluació de la gestió educativa.

Per entendre com pot arribar a resultar d'efectiva la implantació d'un Sistema de Gestió de la Qualitat als Casals o Espais Cívics dels diferents municipis es tendra en compte la figura de la dinamitzadora per dur a terme el disseny d'activitats, el seguiment de la gent gran i de les seves necessitats, recol·lectar opinions i enquestes de satisfacció per millorar contínuament instal·lacions i activitats.

La solució que ens aportaria la norma ISO és documentar per escrit els processos que més es duen a terme, les opinions, el nombre d'inscrits a les activitats, els

problemes sorgits i obrir també un "Procediment d'atenció de queixes i reclamacions", aconseguirem determinar quan es produeix un error, qui i com se li pot donar resposta d'immediat als usuaris, reconèixer on es produeixen la major part dels errors i corregir el procés, entrant en un "cicle de millora contínua" per millorar la satisfacció de tots els implicats. Així s' hauria de procedir amb totes les activitats, donant lloc a un Manual de Sistema de Gestió. El Sistema de Gestió de la Qualitat, en la seva fase d' implantació i en la seva aplicació ha de ser auditat per l' auditor intern de l' organització, de manera que es comprovi que tots els requisits s' estan complint. També és positiu per al bon funcionament dels Casals i Espais cívics i la dinamització de la gent gran que la missió principal és fomentar l'envelliment actiu, evitar la soledat i l'aïllament de la gent gran, de manera que centrarem les activitats i el disseny en base a l'ús DAFO i de les seves necessitats. Així com que els usuaris coneguin també l'organigrama del centre o servei per saber a qui dirigir-se i poder participar de tot el planificat i que flueixi la informació.

5. DESTINATARIS.

El públic objectiu directe d'aquest projecte són les persones majors de 60 anys, independentment dels seus estudis o nivell cultural, estat civil o característiques socials i econòmiques. La gamma de tallers i activitats organitzades és àmplia i qualsevol hi cap en elles, la nostra meta és aconseguir un envelliment actiu, evitar l'aïllament social i la soledat. Tot i que cal tenir molt present els cicles vitals de la vida de gran importància en l'envelliment saludable o actiu com són la jubilació, la menopausa, la soledat que apareix a partir de certes edats, incapacitats derivades de malalties, etc. Hem de tenir en compte la gran heterogeneïtat i diversitat del col·lectiu de gent gran (tal com es pot apreciar a la Figura 14), per incorporar activitats significatives, obertes i inclusives per a totes les persones grans.

El públic objectiu directe d'aquest projecte són la nostra meta per aconseguir un envelliment actiu, evitar l'aïllament social i la soledat. Tot i que cal tenir molt present els cicles vitals de la vida de gran importància en l'envelliment saludable o actiu com són la jubilació, la menopausa, la soledat que apareix a partir de certes edats, incapacitats derivades de malalties, etc.

Hem de tenir en compte la gran heterogeneïtat i diversitat del col·lectiu de gent gran (tal com es pot apreciar a la Figura 14), per incorporar activitats significatives, obertes i inclusives per a totes les persones grans.



Figura 14. Infografía del envelliment saludable de la OMS. Font OMS.

Segons les diferents activitats organitzades tenim un públic o un altre, la mostra següent és un exemple d'una setmana del mes de març de 2021, tenint en compte que les activitats llavors eren telemàtiques a causa del COVID i ara son presencials.

Setmana del 8 al 12 de Març de 2021

Activitat	Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Participants
Gimnàstica	11-12		x		x		60
Taller de memòria	17 -19	x	x		x	x	70
Noves Tecnologies	16.30 a 19.00		x				29
Anglès per viatjar	16 a 18.30			x			22
Artteràpia y mandales	15 a 16	x	x	x	x	x	26
Risoteràpia	10 a 11					x	48
Relaxació i aromateràpia	11.30 a 12.30	x		x		x	30
Cinefòrum	16 a 20				x		50

TABLA 1. Font Pròpia

De les persones que realitzen les activitats tenim 335 usuaris en total.

D'altra banda, també tenim un públic objectiu indirecte que són la totalitat de residents i veïns dels nostres municipis, així com els familiars o amics de la gent gran, ens interessa que tots s'involucrin i coneguin el projecte, per donar llum i visibilitat.

Per això és import que arribi a tots els veïns dels nostres pobles per ajudar a fer publicitat boca a boca i que la gent gran a participar-hi.

6-OBJECTIUS.

Els objectius generals del Projecte de Dinamització de la gent gran a la Mancomunitat són:

- 1- Aconseguir un envelliment actiu i saludable.
- 2- Evitar l' aïllament social i la soledat.

Per aconseguir aquests dos objectius, hem plantejat els objectius específics d'aquest projecte que seguiran dues línies de treball durant la Pandèmia Covid-19 i després de la Pandèmia Covid-19.

Els objectius específics per al primer objectiu general que és aconseguir un envelliment actiu i saludable durant la pandèmia són realitzar activitats i tallers telemàticament quant no sigui possible per les restriccions o confinaments fer-ho presencial, com poden ser un taller de noves tecnologies, taller de memòria cognitiva, gimnàstica via televisió local o vídeos per mitjans telemàtics, i altres activitats d'oci com bingo, cinefòrum i cafès tertúlia a través del jitsii, meet o zoom, per fomentar la participació i que estiguin actius des de casa. D'altra banda, realitzar trucades telefòniques per saber i conèixer si es troben bé i les seves necessitats. Quant al segon objectiu general que és evitar el aïllament social i la soledat, els objectius específics durant el Covid són detectar situacions d'abandonament social, familiar o situacions de maltractament, ajudar a estar connectats per evitar l'aïllament, ajudar emocionalment i que no se sentin sols, promovent la participació de manera telemàtica utilitzant el mòbil, Tablet o ordinador, arribar a conveni amb l'ajuntament i per cedir-los dispositius sinó els tenen la gent gran o els seus familiars no els poden comprar per motius econòmics.

Crear una rutina, encara que sigui des de casa. Facilitar informació sobre les mesures i restriccions, així com els canvis de normatives o regles, i notícies d'interès referent al covid. Oferir el servei de teleassistència i informar dels centres de dia, residències i ajudar a formalitzar el tema administratiu si algú ho necessita.

Després de la Pandèmia Covid-19 o quant la normativa i les restriccions ho permetin com es ara el cas, tot es podrà fer presencialment als Casals o Espais Cívics respectant les normatives d'ús. Els objectius específics en aquest període de temps seran per a l' objectiu general d' aconseguir un envelliment actiu i saludable, enfortir l'

autonomia personal. Enfortir l'apoderament de les persones grans, mitjançant programes i accions d'atenció i prevenció de la dependència i promoure l'envelliment actiu.

Per al segon objectiu general que és evitar l'aïllament social i la soledat, fomentar els processos socialitzadors, els objectius específics seran impulsar la gestió dels casals de gent gran, combatre l'oci sedentari i l'aïllament de les persones grans. També continuar amb les mateixes activitats que s'havien començat telemàticament però ara ja presencial. Fer el seguiment a les persones que per motius de salut no poden visitar els casals i treballar de manera telemàtica, donar suport a serveis socials, crear nous tallers o activitats i captar nous usuaris o públic que habitualment no assisteixen als casals o centres cívics pel tabú i els prejudicis o estereotips units a l'edat.

7-METODOLOGIA:

El projecte es durà a terme de la següent manera:

- 1- Fer entrevistes a la gent gran per conèixer les seves necessitats.
- 2- Programar les activitats i dissenyar el programa.
- 3- Fer difusió del projecte de dinamització de la gent gran als diferents municipis, tant col·locant cartells, com publicant-lo al diari L'enllaç i xarxes socials.
- 4- Obrir període d'inscripcions i entrevistes personals per conèixer els nostres usuaris, i explicar les activitats proposades, com participar-hi i el seu funcionament.
- 5- Programar el calendari i horari de les activitats i grups. A causa del COVID enguany hi haurà un termini de matrícula i elecció de grup, amb places limitades, qui no tingui grup només podrà participar telemàticament. Totes les activitats seran a través de tallers grupals (grup bombolla), el mateix grup serà per realitzar les activitats tant telemàticament com presencialment.
- 6- Explicar el funcionament de les sales dels Casals i la normativa a seguir en cas d'incendis, confinaments, mesures higienicosanitàries del Covid, fer èmfasi en l'ús de mascareta, la distància social i la higiene de mans, recalcar que no es pot compartir material, i queda prohibida la consumició de menjar o beguda a causa del COVID.
- 7- En cas de confinament i tancament dels espais culturals, explicar les plataformes com el jitsii que s'utilitzessin per seguir amb les activitats telemàticament. així com ajudar-los a descarregar aplicacions per poder connectar-se.
- 8- Fer les fitxes i fotocòpies, que s'utilitzessin en els diferents tallers o activitats, o preparar el material necessari perquè en cas de confinament es pugui treballar des de casa i tenir-lo a mà per compartir a la plataforma del jitsii.
- 9- Repartir el material que s' utilitzés en les activitats si és necessari com en el taller de memòria o anglès.
- 10-Facilitar l' horari de l' atenció individual dels divendres per a les tasques de suport a serveis socials, difusió del servei de teleassistència.

11-Al final de l' any realitzar una enquesta de satisfacció de les activitats i funcionament de la dinamització per realitzar una avaluació.

12-Realitzar l'avaluació del projecte abans del 31 de desembre de 2021, per començar de nou el 2022 amb canvis si són necessaris.

Amb aquesta metodologia volem aconseguir que la gent gran participi del projecte i arribem a aconseguir els objectius marcats que principalment són fomentar l'envelliment actiu i saludable, i evitar l'aïllament social i la soledat. Per entendre com desenvoluparem les activitats a través dels tallers grupals, indicar que estan explicats en l'apartat d'activitats.

8-TEMPORALITZACIÓ:

El programa és anual el darrer any va ser de l'1 de Gener a 31 de desembre de 2021. I el proper any de l'1 de Gener al 31 de desembre de 2022. Les activitats també seran anuals i es realitzaran ja siguin telemàtiques pel jitsii <https://meet.jit.si/CalPonet>, o a través de reunions al meet o zoom, així com de manera presencial si les restriccions del Covid i les condicions els permetran l'assistència als Casals i Espais Cívics.

Si és telemàticament els usuaris dels distints municipis és poden connectar per participar a qualsevol activitat i horari en cara que no sigui del seu Casal, però si es presencial cal respectar grups i horaris.

El següent horari està pensat per fer-ho presencial a cada municipi:

CAPELLADES

Dilluns :

15- 16 Relaxació

16-17 Artteràpia, treballs manuals i mandales.

17-18 Grup 1 Memòria

18-19 Grup 2 Memòria

19-20 Grup 3 Memòria

15.30 a 19 Billar i jocs de taula (si es telemàticament aquesta activitat és suspèn.)

Dimarts:

9 a 11 Gimnàstica (2 GRUPS)

16- 17 Noves tecnologies grup 1

17 -18 Noves Tecnologies grup 2

18 -19 Noves Tecnologies grup 3.

15.30 a 19 Billar i jocs de taula (si es telemàticament aquesta activitat és suspèn.)

Dimecres:

15 – 16 Aromateràpia i relaxació.

16- 17 Artteràpia, treballs manuals i mandales.

17 a 18 Anglès per viatjar grup1

18 a 19 Anglès per viatjar grup 2

15.30 a 19 Billar (si es telemàticament aquesta activitat és suspèn).

Dijous:

9 a 11 Gimnàstica (2 grups)

15-16 Aromateràpia- relaxació

16-17 Artteràpia, treballs manuals i mandales

17- 20 Cinefòrum

15.30 a 19 Billar si es telemàticament aquesta activitat és suspèn).

CARME: Dimarts

16h -17h Relaxació

17 -18h Taller de memòria

19h – 20h Bingo

VALLBONA D'ANOIA: Dijous

09.00 a 10.00 Recolzament a la Junta

10- 11 Taller de memòria

11-12 Taller de mandales i treballs manuals

12-13 Recolzament a la junta.

LA LLACUNA: DIVENDRES

15.00 a 16.00 Treball intern, preparar activitats.

16.00 a 19.00 Taller de memòria, treballs manuals i jocs.

9-Activitats (Fitxes de les activitats):

Nom de l'Activitat	Taller de memòria
Número de participants	30 a Capellades, 25 a Carme, 12 a Vallbona d'Anoia i 10 a la Llacuna
Objectius	Millorar la memòria cognitiva i retardar el deteriorament cognitiu.
Desenvolupament de l'activitat	Jocs i fitxes de memòria amb exercicis numèrics, vocabulari, memòria visual, memòria sensorial, entre altres.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet o bé presencialment en cada municipi al seu espai cívic o casal.
Duració	Per cada grup 1 hora (en total tots els grups i municipis 9 hores setmanals).
Recursos Humans	Dinamitzadora: Maria Lidón Romero
Criteris de avaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. L'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

Nom de l'Activitat	Taller de noves tecnologies
Número de participants	30 participants
Objectius	Aprendre a utilitzar dispositius mòbils, tablettes, ordinadors i les diferents aplicacions, funcionament d' internet, xarxes socials entre altres.
Desenvolupament de l'activitat	Classe pràctica guiada pel tallerista i amb el recolzament de pantalla, projector i equips informàtics.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet o bé als Casals
Duració	4 hores setmanals
Recursos Humans	Ricard Rubira tallerista
Criteris d' avaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. l'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

Nom de l'Activitat	Anglès per viatjar
Número de participants	25 usuaris
Objectius	Aprendre vocabulari bàsic per poder comunicar-se a nivell molt bàsic en els viatges.
Desenvolupament de l'activitat	Fitxes d' exercicis i vocabulari, visualització de vídeos i practicar diàlegs.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet o presencialment als Casals
Duració	2 hores setmanals
Recursos Humans	Dinamitzadora: Maria Lidón Romero
Criteris d' avaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. l'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

Nom de l'Activitat	Risoterapia
Número de participants	De 15 a 25 persones
Objectius	Passar una bona estona rient i millorant la salut.
Desenvolupament de l'activitat	Jocs i dinàmiques guiades.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet o bé presencialment en cada municipi al seu espai cívic o casal.
Duració	Per cada grup 1 hora (en total tots els grups i municipis 4 hores setmanals).
Recursos Humans	Dinamitzadora: Maria Lidón Romero
Criteris d'avaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. l'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

Nom de l'Activitat	Relaxació i aromateràpia
Número de participants	Entre 15 i 25 persones
Objectius	Aconseguir oblidar els problemes i l'estrès o nervis per aconseguir relaxar-se.
Desenvolupament de l'activitat	Sessions guiades amb música de relaxació, respiracions i olis essencials.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet o bé presencialment en cada municipi al seu espai cívic o casal.
Duració	Per cada grup 1 hora (en total tots els grups i municipis 4hores setmanals).
Recursos Humans	Dinamitzadora: Maria Lidón Romero
Criteris d'avaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. L'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

Nom de l'Activitat	Cinefòrum
Número de participants	20-30 persones a Capellades, 10 a 25 persones a Carme, 12 a 20 persones a Vallbona i 12 a la Llacuna.
Objectius	Gaudir d'una tarda de cine entre amics i parlar després de la pel·lícula.
Desenvolupament de l'activitat	Visualitzar la pel·lícula i després comentar-la.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet per fer la xerrada i visualitzar-la abans a través de l'enllaç facilitat per la dinamitzadora, o bé presencialment en cada municipi al seu espai cívic o casal.
Duració	Per cada grup 3 hores (en total tots els grups i municipis 12 hores setmanals).
Recursos Humans	Dinamitzadora: Maria Lidón Romero
Criteris d'evaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. l'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

Nom de l'Activitat	Artteràpia, treballs manuals o mandales
Número de participants	30 a Capellades, 25 a Carme, 12 a Vallbona d'Anoia i 10 a la Llacuna
Objectius	Fer créixer la creativitat i gaudir dels treballs realitzats.
Desenvolupament de l'activitat	Activitat guiada per la dinamitzadora depèn de la setmana serà una activitat diferent. Material necessari fulls, colors, pintura, tisores i altre material de manualitats o pintura.
Espai	En època de confinaments o restriccions via plataforma telemàtica, https://meet.jit.si/CalPonet o bé presencialment en cada municipi al seu espai cívic o casal.
Duració	Per cada grup 6 hores setmanals, 3 a Capellades, 1 a Carme, 1 a Vallbona i 1 a la Llacuna.
Recursos Humans	Dinamitzadora: Maria Lidón Romero
Criteris d'evaluació	Enquesta de satisfacció i entrevista personal. l'avaluació es continua, volem saber si complim amb les expectatives dels usuaris.

10-RECURSOS:

Els recursos dels quals disposem per realitzar aquest projecte són:

1) Recursos Humans:

-Dinamitzadora de la Gent Gran i el tallerista de noves tecnologies Ricard Rubira de la Fundació Atlas.

-El departament de serveis Socials cada municipi i els equip de govern dels Ajuntaments.

-Recolzament de la Diputació de Barcelona.

2) Recursos materials:

El mobiliari dels edificis: pantalla, equip de so, taules, cadires, màquina d' aire acondicionat, les màquines de vending, llibres, material d' oficina, fotocopies per fer les activitats, billars, taules de ping-pong i jocs de taula o bingos, televisions, connexió a internet, entre altres.

3) Recursos espacials:

Els edificis (espais cívics o casals) i les plataformes telemàtiques, jitsii, zoom o meet WhatsApp ets...

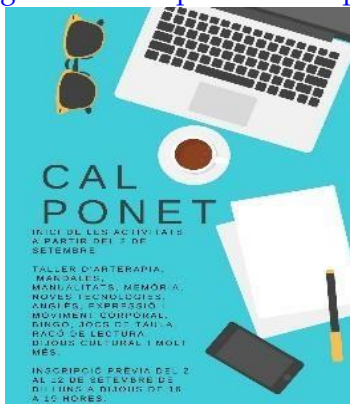
11-DIFUSIÓ:

La difusió del projecte i les activitats de dinamització és realitza a través cartells que se penjant en els principals comerços i edificis públics dels municipis.

També es fan notes de premsa explicant quines activitats se realitzaran i com fer les inscripcions per participar.

Per últim, es publicarà també a les xarxes socials i pàgines web dels ajuntaments i els seus espais cívics o casals.

Figura 15. Exemple de cartell per fer difusió a Capellades.



12-EVALUACIÓ:

Durant el procés d'avaluació, a l'inici farem un seguiment de les necessitats detectades durant l'anàlisi DAFO, i dissenyarem les activitats en la seva funció, per això realitzarem entrevistes personals. Després realitzarem una avaluació del projecte que serà continua amb estadístiques de participació (indicadors d'activitat) passant llista d'assistència, per veure quines activitats tenen més èxit i quines menys.

Es realitzarà abans de cada activitat, i de cada sessió, per tant, el registre serà dia a dia. Realitzarem un control setmanal, mensual, trimestral i anual, sumant els resultants obtinguts a través d'un full Excel, on apareixerà el nom de l'usuari, el dia, i l'activitat. Vegeu annex, exemple 1.

També per saber quins motius hi ha perquè una activitat tingui o no èxit i què es pot fer per canviar-ho, realitzarem unes enquestes als usuaris, aquesta enquesta serà mensual i per cada activitat, el mes de desembre es compararessin les dades des de l'inici d'any fins al final, així com, facilitar una bústia de suggeriments on podran dipositar un paper amb la seva opinió per millorar els serveis oferts i per donar visibilitat dels motius pels quals participen.

Pel que fa a l'enquesta planificada serà molt fàcil de fer, curta i clara. Les preguntes que apareixeran seran les següents:

A-Si les activitats compleixen les expectatives.

B- Si els beneficien les activitats a ells o els seus familiars.

C- Si l' activitat és del seu interès.

D- Si és suficient el temps per al desenvolupament de l' activitat.

Estarà enumerada de l' 1 al 5, i s' ha de marcar amb una x la qualificació, essent el 5

ENCUESTA DE SATISFACCION DE ACTIVIDADES DE BIENESTAR

Califique según su criterio las siguientes preguntas teniendo en cuenta que 1 es la calificación más baja y 5 la calificación más alta

1. USTED CONSIDERA QUE LA ACTIVIDAD REALIZADA CUMPLE SUS EXPECTATIVAS

2. CONSIDERA QUE LA ACTIVIDAD REALIZADA LO BENEFICIA A USTED O A SU FAMILIA

3. CONSIDERA QUE LA INFORMACION BRINDADA ES ADECUADA Y OPORTUNA

4. CONSIDERA QUE LA ACTIVIDAD REALIZADA ES DE SU INTERES

5. LA ORGANIZACIÓN LE INFORMA A TIEMPO EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE BIENESTAR

6. SUGERENCIAS O COMENTARIOS

la qualificació més alta.

Exemple de enquesta.

També avaluarem a la fi de l'any durant el mes de desembre abans del tancament de Nadal, si les activitats han agradat i si hem obtingut els objectius pautats, demanant l'opinió dels usuaris, seran els indicadors d'impacte, a través d'entrevistes personals per saber com se senten, per mesurar el grau de soledat, si pateixen maltractaments o abandonament per part de la família o l'administració, i les seves necessitats.

A banda de les activitats i el nivell de satisfacció dels usuaris, també es mesurarà el grau de satisfacció amb el personal, en aquest cas la Dinamitzadora, a través de la bústia de suggeriments i opinió on escriuran en un paper la seva opinió sobre el treball que realitza la dinamitzadora. Aquestes opinions seran lliurades a la Fundació Atlas des d'on faran una recopilació de dades i un informe informatiu de millora. Amb totes les dades obtingudes de les opinions i les enquestes, veurem si arribem a complir amb els objectius marcats.

CONCLUSIONS

L'avenç de la tecnologia, la salut i l'increment de l'esperança de vida de les persones, fa crear la necessitat de tenir la figura de la dinamització en espais culturals o cívics de la gent gran de Capellades. Amb l'objectiu de fomentar l'envelliment actiu, evitar l'aïllament social i la soledat de la gent gran, i més en aquests temps que ens ha tocat viure amb la pandèmia.

Realitzant activitats ja siguin presencials quan les restriccions i les possibilitats ho permetin o bé telemàticament a través de diverses plataformes podent-se connectar per smartphone, Tablet o ordinadors, i així realitzar activitats culturals, socials, d'oci i temps lliure, fomentar el voluntariat, els tallers de memòria cognitiva, diverses teràpies naturals (aromateràpia) o bé teràpies emocionals (artteràpia o risoteràpia), i fer èmfasi en activitats de suport administratiu o de seguiment de les necessitats de la gent gran. Per poder realitzar aquestes activitats, i obtenir informació, hem de comptar amb la participació de la gent, fomentar estar actiu i garantir diferents activitats per assolir la qualitat de vida, felicitat, i evitar la soledat o l'aïllament social creant grups de treball que al final fan vincles socials i amistosos.

Els resultats del Dafo i els objectius marcats ens mostren que una vida activa i feliç, a curt termini serveix perquè les persones tinguin més ganes de viure i estar actiu. En la meua opinió la dinamització de la gent gran és un punt clau dins la societat ja que ajuda la gent a tenir ganes de fer coses noves, a mantenir relacions socials, cuidar-se més, no estar sol i per tant no estar aïllat. Pel que fa a les activitats, cal planificar de diferents escenaris, ja sigui per a gent més gran o amb dificultats com

el taller de memòria, mandales o artteràpia, i per a persones molt més actives anglès per viatjar, noves tecnologies, o gimnàstica. També cal incentivar amb altres més enfocades a l'oci i temps lliure, creiem que s'ho passen molt bé i els agrada com les sessions de cinefòrum, xerrades culturals o berenars i bingos.

En resum aquest projecte ens sembla molt positiu per a la societat, i en concret pels nostres municipis. Al principi hi havia poca assistència i a poc a poc la gent s'ha anat animant i participant.

Creiem que quan acabi la pandèmia serà tot un èxit el projecte, ja que les persones que ja hi participen ho seguiran fent i vindran persones que abans no ho feien. Els nostres objectius valen la pena, ajudar quan una persona envelleix, ajudar a donar un sentit a la vida i ser més feliç és molt important, aquest projecte és una esperança per a moltes persones que se senten soles, aïllades i sense ganes de fer res, motivant-los a seguir vivint, creant rutines, cuidant-los i demostrant que la societat els necessita, i també detectant les seves necessitats i si pateixen abandonament o maltractaments.

ANEXOS



Foto taller de memòria presencial amb la normativa Covid. Font pròpia.



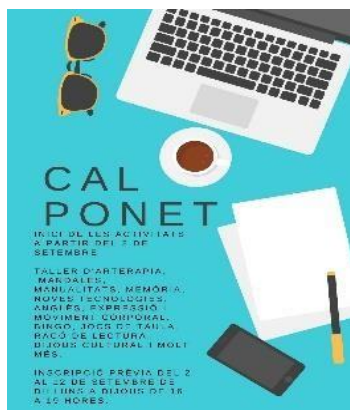
Foto de la sessió de cinefòrum quan la normativa COVID ho ha permès, al final es poden veure penjats a la paret els mandales pintats, i a l'entrada el material per desinfectar la sala i les sabates. Foto font pròpia.



Taller presencial de noves tecnologies, amb les mesures higienicosanitàries marcades per les normes del COVID, utilització de smartphone, grup reduït, amb distància social, mascareta i gel.
Foto font pròpia.



Foto d'una sessió de taller de memòria via telemàtica a través del jitsii. Font pròpia.



Exemple de cartell per fer difusió de les activitats.

