

Secció III. Altres disposicions i actes administratius

CONSELL INSULAR DE FORMENTERA

1557 *Addenda al Conveni de col·laboració entre el Consell Insular de Formentera i la Fundació Bancària “la Caixa” per al Desenvolupament dels Projectes del Programa de Gent Major*

En conformitat amb el que es va aprovar a la Comissió de Govern en data 20 de desembre de 2019 es fa pública la següent addenda:

ADDENDA AL CONVENI SUBSCRIT ENTRE LA FUNDACIÓ BANCÀRIA “la Caixa” I EL CONSELL INSULAR DE FORMENTERA AMB DATA 13 DE SETEMBRE DE 2018

A Formentera, 30 de desembre de 2019

REUNITS

D'una banda, Fundació Bancària Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, “la Caixa” (d'ara endavant, Fundació Bancària “la Caixa”), amb domicili a Palma (Illes Balears), Plaça Weyler, 3, codi postal 07001, i amb N.I.F. número G-58899998, representada en aquest acte pel Sr. Marc Simón Martínez, en qualitat de Sotsdirector General de l'Àrea Social de la Fundació Bancària Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona “la Caixa”.

I de l'altra, el Consell Insular de Formentera, amb domicili a la plaça de la Constitució núm. 1, de Sant Francesc Xavier, de Formentera i N.I. F.P0702400C representada en aquest acte per la Sra. Alejandra Ferrer Kirschbaum, en qualitat de presidenta del Consell Insular de Formentera.

Les parts es reconeixen amb capacitat legal suficient per atorgar aquest document i obligar les seves representades, i als efectes que s'esmenten.

EXPOSEN

I.- Que en data 13 de setembre de 2018 les parts van signar un contracte pel qual Fundació Bancària “la Caixa” i el Consell Insular de Formentera acordaven col·laboració per al desenvolupament dels projectes de Gent Gran en els centres del Gent Gran especificats al conveni fins al 31 de desembre de 2018.

II.- Que, el 28 de desembre de 2018, ambdues parts van signar una pròrroga del Conveni fins al 31 de desembre de 2019.

III.- Que, a punt d'arribar aquesta data, ambdues parts desitgen prorrogar el Conveni fins al 31 de desembre de 2020, per la qual cosa les parts acorden subscriure la present Addenda al Conveni, per la qual s'acorden els següents:

PACTES

Primer.- Pròrroga

Les parts acorden prorrogar fins el 31 de desembre de 2020 el conveni de col·laboració subscrit entre la Fundació Bancària “la Caixa” i el Consell Insular de Formentera de data 13 de setembre de 2018.

Segon.- Ampliació de la col·laboració

Així mateix, les parts acorden substituir el catàleg d'activitats per l'actualment vigent (ampliat en el número d'activitats ofertes) i que es detalla a l'Annex 1 de la present addenda.

Tercer.- Manteniment de les clàusules del Conveni

Les parts estableixen expressament que seran d'aplicació durant aquest període de pròrroga tots els compromisos i condicions que regula el conveni, a tots els efectes, sempre que no contradiguin allò previst als Pactes anteriors.

I, en prova de conformitat de tot el que s'ha dit abans, totes dues parts signen aquest document, en exemplar duplicat i a un sol efecte, en el lloc i la data esmentats més amunt.



Per Fundació Bancària “la Caixa”

Pel Consell Insular de Formentera

Sr. Marc Simon Martínez

Sra. Alejandra Ferrer Kirschbaum

Sotsdirector General del Àrea Social de la Fundació

Presidenta del Consell Insular de Formentera

Bancària Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona “la Caixa”

signatures (...)”

ANNEX 1

Itinerari del programa de Gent Gran

1. Itineraris de desenvolupament personal i cicle vital

Se centren en el desenvolupament de les capacitats i competències de les persones, i que facilitin la presa de decisions i acompanyin el seu desenvolupament.

- Programa “Viure bé, sentir-se millor” consta dels següents tallers:

- “Viure com jo vull” la durada del qual és de 19,5 hores (13 sessions).

En las sessions del taller es treballen les següents temàtiques:

- 1.1. Les meves motivacions
- 1.2. El control de la meua vida
- 1.3. Planificar i gestionar el meu temps
- 1.4. Prendre decisions
- 1.5. Pensar en positiu
- 1.6. Les meves relacions
- 1.7. Donar-se permís

- “Viure en positiu” la durada del qual és de 19,5 hores (13 sessions).

En les sessions del taller es treballen les següents temàtiques:

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

- “Viure és descobrir-me” la durada del qual és de 18 hores (12 sessions).

En les sessions del taller es treballen les següents temàtiques:

- 1.1. Comprendre la vulnerabilitat per a fomentar el desenvolupament personal.
- 1.2. Promoure la cura d'un mateix i dels demés.
- 1.3. Desenvolupar millors relacions interpersonals i familiars.
- 1.4. Apropar-se a la soledat com un element clau en l'autoconeixement.
- 1.5. Valorar el compromís amb la vida pròpia.

- Bon tracte, qüestió de dignitat i dret

L'objectiu d'aquest taller és sensibilitzar i informar sobre els drets de les persones grans i reconèixer la seva autonomia i capacitat de presa de decisions, el respecte i el bon tracte.

El taller es compon de:

- Cinefòrum, projecció d'una pel·lícula per a reflexionar sobre els drets de les persones, amb l'objectiu de desenvolupar un col·loqui.

- Taller de quatre sessions en el que es treballa:
 - ¿Què entenem per bon tracte?
 - El principi de dignitat
 - Autonomia i drets
 - I jo, ¿Com em relaciono?

2. Itineraris de salut: centrats especialment en abordar les situacions de pre-fragilitat amb l'objectiu de promoure l'autonomia de les persones.

¡En forma 1!

Taller d'exercici físic, orientat a millorar la condició física de les persones grans. Es treballa el manteniment i el creixement de la força i potència muscular, l'equilibri i la coordinació per a conservar una bona forma física. Tot això mitjançant metodologies innovadores com Eurythmics, una disciplina desenvolupada per a l'ensenyament musical, que per primera vegada s'aplica com exercici per a gent gran. Duració: 16 hores (16 sessions d'1 hora)

¡En forma 2!

Taller que es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopèlvica, o core stability, mitjançant la realització d'exercicis de gimnàstica hipopresiva i de relaxació, específics per a persones grans.

Alguns beneficis que s'aconsegueixen amb un treball continuat i progressiu de gimnàstica abdominal hipopresiva són:

Millora de la capacitat pulmonar i la funció visceral general.

- Treball de la musculatura abdominal.
 - Treball de la incontinència urinària i de les disfuncions de caràcter sexual, el treballar de forma reflexa la musculatura del sòl pèlvic.
 - Millora de la salut del raquis, a través de la tonificació de la musculatura abdominal.
 - Els exercicis de relaxació ajuden a adquirir el to muscular adequat per fer les activitats diàries amb major eficàcia i sense fatiga.
- Duració: 16 hores (16 sessions d'1 hora)

Entrena

És un taller preventiu i de promoció de l'envelliment saludable que impulsa l'autonomia funcional i l'activitat física en la gent gran. També és un espai de reflexió en el qual s'ofereix l'oportunitat de millorar i/o canviar els hàbits de vida quotidians, l'exercici físic, la gestió del dolor, l'alimentació equilibrada, la prevenció de les caigudes, l'autonomia personal i la participació social.

El taller s'adreça especialment a persones grans fràgils o amb dificultats per dur a terme les activitats de la vida quotidiana i sense greus afectacions cognitives, que siguin usuàries dels serveis dels centres de gent gran.

Durada: 16 hores (8 sessions de 2 hores)

El taller consta d'unes sessions pràctiques en les quals s'ajuda els avis a adquirir una sèrie d'hàbits saludables:

- Aprendre trucs per millorar la qualitat de vida i incorporar hàbits saludables.
- Faran activitat física.
- Podran compartir les seves experiències d'autocura i descobriran les d'altres persones.
- Reforçaran l'autonomia personal.
- Aprendre a gestionar el dolor.
- Tindran més seguretat i perdran la por a les caigudes.

Alimenta el teu benestar

L'objectiu del taller és oferir pautes i hàbits per tenir una alimentació saludable i equilibrada que ajudi a millorar la salut, sobre la premissa que una bona alimentació és la base per viure millor.

Durada: 12 hores (8 sessions d'1 h i 30 minuts)

En aquest taller coneixeràs:

- Hàbits saludables per tenir una alimentació adequada
- Els aliments i els seus components



- La dieta saludable
- L'alimentació en l'envelliment

Despertar amb un somriure

Taller que pretén contribuir al benestar i la salut. Intenta donar resposta a les preocupacions que sorgeixen sovint entre la gent gran pel fet de no dormir bé, i té la voluntat d'informar per proporcionar coneixements sobre el son i les seves alteracions. Així mateix, ofereix estratègies que ajuden a aconseguir un descans nocturn reparador.

Durada: 6 hores (3 sessions de 2 hores)

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- Sessió 1: El son
- Sessió 2: Des que ens despertem fins al vespre
- Sessió 3: Des del vespre fins que ens despertem

Activa't

Dona a conèixer com funciona el nostre cos —i en particular el cervell— i quins són els efectes de l'envelliment. Posa a l'abast de la gent gran eines per detectar la diferència entre envelliment natural i malaltia, per ajudar a entendre la importància de portar una vida activa de cara a gaudir d'un benestar més gran en aquesta etapa de la vida.

Durada: 8 hores (4 sessions de 2 hores)

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- Sessió 1: Mites i realitats
- Sessió 2: Millorem la salut física i l'activitat mental
- Sessió 3: Per un estil de vida saludable
- Sessió 4: Per la participació

Menys dolor, més vida

Promou el benestar i la millora de la qualitat de vida de les persones grans afectades pel dolor, i de les que no n'estan afectades però que volen tenir eines per prevenir-lo. Pretén ajudar a combatre creences com ara que el dolor és un «mal de l'edat», i contribuir així a la millora de la salut física i emocional de la gent gran.

Durada: 12 hores (6 sessions de 2 hores)

A les sessions del taller es treballen les temàtiques següents:

- Sessió 1: Conèixer i comprendre què és el dolor i com ens afecta
- Sessió 2: Aprendre a gestionar el dolor i saber fer-hi front en diferents situacions
- Sessió 3: Assumir un rol actiu en la gestió del dolor
- Sessió 4: Prendre consciència de la influència dels aspectes psicoemocionals en la percepció i la gestió del dolor
- Sessió 5: Conèixer els beneficis de portar un estil de vida saludable a través de l'exercici, el son i l'alimentació
- Sessió 6: Ser conscients de la importància de tenir una bona comunicació amb la família, els amics i els professionals de la salut

Totes les sessions s'acompanyen d'activitats pràctiques en les quals es treballen teràpies contra el dolor, higiene postural en la vida quotidiana, tonificació muscular per prevenir caigudes, dansa i relaxació.

2) Itineraris de participació social i comunitària: generant la creació de projectes vinculats a la comunitat, que permetin compartir experiències per a una societat millor.

- Ser Digital : prepara't per a un futur digital

Acció de voluntariat per ajudar a reduir la bretxa digital de les persones que busquen ocupació a la xarxa Incorpora, afavorint la millora de la seva ocupabilitat en un mercat laboral amb una transformació digital dels llocs de feina creixent.

Projecte que es treballa coordinadament amb la xarxa d'entitats socials que estan al programa INCORPORA, que són les encarregades de derivar a les persones que busquen feina, i el PROGRAMA DE GENT GRAN que aporta el coneixement, el recolzament i l'acompanyament

dels voluntaris/es dels centres de gent gran, així com l'espai de la CiberCaixa. Dos dies a la setmana, matins (7 sessions de formació d'1.45 h).

- Acció Local

Aportar experiències i dedicació als altres és una bona manera d'estar i sentir-se compromès amb la comunitat. Per això, l'acció local desenvolupa projectes de participació social amb entitats i agents del territori, en funció de les necessitats específiques de cada zona. Per exemple: CiberCaixa Solidària amb col·lectius en risc d'exclusió social. Es preveuen dues activitats formatives:

1. Definició del projecte d'acció local: plantejar els objectius i la temporalització.

Durada: 6 hores

2. Formació específica per al projecte d'acció local: proporcionar coneixements específics als voluntaris, vinculats a l'acció de voluntariat que es faci a cada centre, especialment per als projectes d'acció local.

Durada: 10 hores

Les accions locals es poden desenvolupar en els àmbits següents:

- Immigració
- Salut i vulnerabilitat
- Exclusió social
- Educació i cultura (i valors)
- Medi ambient i entorn
- Intergeneracional

- CiberCaixa penitenciàries

Voluntariat de Gent Gran per a la formació digital d'interns i residents en Centres Penitenciaris i Centres d'Inserció Social.

- Grans Lectors (tertúlia)

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, triat especialment per la seva temàtica. Aquest taller serà dinamitzat per professionals i es farà als centres on es valori la dificultat de la seva dinamització per part de voluntaris.

Durada: 12 hores

- Grans Lectors (formació)

Tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, triat especialment per la seva temàtica i dinamitzat per voluntaris. Es preveuen activitats formatives.

Durada: 12 hores

- Activitats Intergeneracionals

L'objectiu d'aquestes activitats és promoure les relacions intergeneracionals per a apropar a persones de diferents grups d'edat, amb l'ànim d'enriquir els vincles i el coneixement mutu, utilitzant les TIC com a eina per a la interacció.

- Formació per a la participació social

En relació amb els projectes de voluntariat, es contempla una formació genèrica en Habilitats socials i promoció de la participació i el voluntariat. Duració: 15 hores.

- Formació en projectes específics

3. Itineraris formatius en competències digitals

Una proposta diferent per a utilitzar les noves tecnologies en la pràctica i l'ús quotidià incorporant noves tècniques de la formació centrades en el joc, la gamificació i el Storytelling amb una història transversal.



Iniciació a la informàtica

Taller orientat a participants amb escassos coneixements d'informàtica, o sense ells, per que adquireixin seguretat en l'ús bàsic de l'ordinador, d'internet i el correu electrònic. Durada: 16 hores

Fes tràmits per internet

En aquest taller es pretén que les persones participants coneguin les principals eines que tenen al seu abast per a realitzar tràmits quotidians a través de l'ordinador i puguin practicar amb elles, el que pot contribuir a millorar la seva qualitat de vida. Durada: 22 hores

Comunica't a la xarxa

Conèixer d'una manera pràctica i divertida les principals eines de comunicació en línia, com el Gmail, Facebook, Whatsapp i Skype. Durada: 26 hores

Prepara la teva sortida o desplaçament

Conèixer les eines que tenen al seu abast per a realitzar un desplaçament de manera autònoma, còmoda i segura. Durada: 24 hores

Imatges per a recordar

Es treballa amb imatges digitals, amb l'objectiu de mostrar com arxivar-les i endreçar-les en un lloc segur, com crear àlbums i presentacions, i com compartir-los amb les persones que desitgin. Durada: 26 hores

La qual cosa es fa pública per a general coneixement.

Formentera, 12 de febrer de 2020

La Presidenta del Consell Insular de Formentera
Alejandra Ferrer Kirschbaum

