

Sección III. Otras disposiciones y actos administrativos

CONSEJO INSULAR DE FORMENTERA

1557 *Adenda al Convenio de colaboración entre el Consell Insular de Formentera y la Fundación Bancaria “la Caixa” para el Desarrollo de los Proyectos del Programa de Gente Mayor*

De conformidad con lo que aprobó la Comisión de Gobierno en fecha 20 de diciembre de 2019 se hace pública la siguiente adenda:

ADENDA AL CONVENIO SUSCRITO ENTRE LA FUNDACIÓN BANCARIA “la Caixa” Y EL CONSELL INSULAR DE FORMENTERA CON FECHA 13 DE SEPTIEMBRE DE 2018

En Formentera, a 30 de diciembre de 2019

REUNIDOS

Por un lado, Fundación Bancaria Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona, “la Caixa” (de ahora en adelante, Fundación Bancaria “la Caixa”), con domicilio en Palma (Islas Baleares), Plaza Weyler, 3, código postal 07001, y con N.I.F. número G-58899998, representada en este acto por el Sr. Marc Simón Martínez, en calidad de Subdirector General del área Social de la Fundación Bancaria Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona “la Caixa”.

Y de la otra, el Consell Insular de Formentera, con domicilio en la plaza de la Constitución n.º 1, de Sant Francesc Xavier, de Formentera y N.I.F.P0702400C representada en este acto por la Sra. Alejandra Ferrer Kirschbaum, en calidad de presidenta del Consell Insular de Formentera.

Las partes se reconocen con capacidad legal suficiente para otorgar este documento y obligar a sus representadas, y a los efectos que se mencionan.

EXPONEN

I.- Que en fecha 13 de septiembre de 2018 las partes firmaron un contrato por el cual Fundación Bancaria “la Caixa” y el Consell Insular de Formentera acordaban colaboración para el desarrollo de los proyectos de Gente Mayor en los centros del Gente Mayor especificados en el convenio hasta el 31 de diciembre de 2018.

II.- Que, el 28 de diciembre de 2018, ambas partes firmaron una prórroga del Convenio hasta el 31 de diciembre de 2019.

III.- Que, a punto de llegar esta fecha, ambas partes desean prorrogar el Convenio hasta el 31 de diciembre de 2020, por lo cual las partes acuerdan suscribir la presente Adenda al Convenio, por la cual se acuerdan los siguientes:

PACTOS

Primero.- Prórroga

Las partes acuerdan prorrogar hasta el 31 de diciembre de 2020 el convenio de colaboración suscrito entre la Fundación Bancaria “la Caixa” y el Consell Insular de Formentera de fecha 13 de septiembre de 2018.

Segundo.- Ampliación de la colaboración

Así mismo, las partes acuerdan sustituir el catálogo de actividades por la actualmente vigente (ampliado en el número de actividades ofrecidas) y que se detalla en el Anexo 1 de la presente adenda.

Tercero.- Mantenimiento de las cláusulas del Convenio

Las partes establecen expresamente que serán de aplicación durante este periodo de prórroga todos los compromisos y condiciones que regula el convenio, a todos los efectos, siempre que no contradigan aquello previsto en los Pactos anteriores.

Y, en prueba de conformidad de todo lo que se ha dicho antes, ambas partes firman este documento, en ejemplar duplicado y en un solo efecto, en el lugar y la fecha mencionados más arriba.



Por la Fundación Bancaria “la Caixa”

Por el Consell Insular de Formentera

Sr. Marc Simon Martínez

Sra. Alejandra Ferrer Kirschbaum

Subdirector General del Àrea Social de la Fundació

Presidenta del Consell Insular de Formentera

Bancaria Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona “la Caixa”

firmas (...)”

ANEXO 1

Itinerario del programa de Gente Mayor

1) Itinerarios de desarrollo personal y ciclo vital

Se centran en el desarrollo de las capacidades y competencias de las personas, y que faciliten la toma de decisiones y acompañen su desarrollo.

- Programa **“Vivir bien, sentirse mejor”** consta de los siguientes talleres:

- **“Vivir como yo quiero”** la duración del cual es de 19,5 horas (13 sesiones).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1. Mis motivaciones
- 1.2. El control de mi vida
- 1.3. Planificar y gestionar mi tiempo
- 1.4. Tomar decisiones
- 1.5. Pensar en positivo
- 1.6. Mis relaciones
- 1.7. Darse permiso

- **“Vivir en positivo”** la duración del cual es de 19,5 horas (13 sesiones).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1. La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación.
- 1.2. Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- 1.3. Prevención y gestión de conflictos.
- 1.4. Sentirse bien en soledad.

- **“Vivir es descubrirme”** la duración del cual es de 18 horas (12 sesiones).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1. Comprender la vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal.
- 1.2. Promover la cura de uno mismo y de los demás.
- 1.3. Desarrollar mejores relaciones interpersonales y familiares.
- 1.4. Acercarse a la soledad como un elemento clave en el autoconocimiento.
- 1.5. Valorar el compromiso con la vida propia.

- **Buen trato, cuestión de dignidad y derecho**

El objetivo de este taller es sensibilizar e informar sobre los derechos de las personas mayores y reconocer su autonomía y capacidad de toma de decisiones, el respeto y el buen trato.

El taller se compone de:

- **Cinefórum**, proyección de una película para reflexionar sobre los derechos de las personas, con el objetivo de desarrollar un coloquio.



- **Taller** de cuatro sesiones en el que se trabaja:

- ¿Qué entendemos por buen trato?
- El principio de dignidad
- Autonomía y derechos
- Y yo, ¿Cómo me relaciono?

2) Itinerarios de salud: centrados especialmente en abordar las situaciones de pre-fragilidad con el objetivo de promover la autonomía de las personas.

¡En forma 1!

Taller de ejercicio físico, orientado a mejorar la condición física de las personas mayores. Se trabaja el mantenimiento y el crecimiento de la fuerza y potencia muscular, el equilibrio y la coordinación para conservar una buena forma física. Todo esto mediante metodologías innovadoras como Eurythmics, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para gente mayor. Duración: 16 horas (16 sesiones de 1 hora)

¡En forma 2!

Taller que se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica, o core stability, mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, específicos para personas mayores.

Algunos beneficios que se consiguen con un trabajo continuado y progresivo de gimnasia abdominal hipopresiva son:

Mejora de la capacidad pulmonar y la función visceral general.

- Trabajo de la musculatura abdominal.
- Trabajo de la incontinencia urinaria y de las disfunciones de carácter sexual, el trabajar de forma refleja la musculatura del suelo pélvico.
- Mejora de la salud del raquis, a través de la tonificación de la musculatura abdominal.
- Los ejercicios de relajación ayudan a adquirir el tono muscular adecuado para hacer las actividades diarias con mayor eficacia y sin fatiga. Duración: 16 horas (16 sesiones de 1 hora).

Entrena

Es un taller preventivo y de promoción del envejecimiento saludable que impulsa la autonomía funcional y la actividad física en la gente mayor. También es un espacio de reflexión en el cual se ofrece la oportunidad de mejorar y/o cambiar los hábitos de vida cotidianos, el ejercicio físico, la gestión del dolor, la alimentación equilibrada, la prevención de las caídas, la autonomía personal y la participación social.

El taller se dirige especialmente a personas mayores frágiles o con dificultades para llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana y sin graves afectaciones cognitivas, que sean usuarias de los servicios de los centros de gente mayor.

Duración: 16 horas (8 sesiones de 2 horas)

El taller consta de unas sesiones prácticas en las cuales se ayuda los abuelos a adquirir una serie de hábitos saludables:

- Aprenderán trucos para mejorar la calidad de vida e incorporar hábitos saludables.
- Harán actividad física.
- Podrán compartir sus experiencias de autocuidado y descubrirán las de otras personas.
- Reforzarán la autonomía personal.
- Aprenderán a gestionar el dolor.
- Tendrán más seguridad y perderán el miedo a las caídas.

Alimenta tu bienestar

El objetivo del taller es ofrecer pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada que ayude a mejorar la salud, sobre la premisa que una buena alimentación es la base para vivir mejor.

Duración: 12 horas (8 sesiones de 1 h y 30 minutos)

En este taller conocerás:



- Hábitos saludables para tener una alimentación adecuada
- Los alimentos y sus componentes
- La dieta saludable
- La alimentación en el envejecimiento

Despertar con una sonrisa

Taller que pretende contribuir al bienestar y la salud. Intenta dar respuesta a las preocupaciones que surgen a menudo entre la gente mayor por el hecho de no dormir bien, y tiene la voluntad de informar para proporcionar conocimientos sobre el sueño y sus alteraciones. Así mismo, ofrece estrategias que ayudan a conseguir un descanso nocturno reparador.

Duración: 6 horas (3 sesiones de 2 horas)

En las sesiones del taller se trabajan las temáticas siguientes:

- Sesión 1: El sueño
- Sesión 2: Desde que nos despertamos hasta el anochecer
- Sesión 3: Desde el anochecer hasta que nos despertamos

Actívate

Da a conocer cómo funciona nuestro cuerpo —y en particular el cerebro— y cuáles son los efectos del envejecimiento. Pone al alcance de la gente mayor herramientas para detectar la diferencia entre envejecimiento natural y enfermedad, para ayudar a entender la importancia de llevar una vida activa de cara a disfrutar de un bienestar más grande en esta etapa de la vida.

Duración: 8 horas (4 sesiones de 2 horas)

En las sesiones del taller se trabajan las temáticas siguientes:

- Sesión 1: Mitos y realidades
- Sesión 2: Mejoramos la salud física y la actividad mental
- Sesión 3: Por un estilo de vida saludable
- Sesión 4: Por la participación

Menos dolor, más vida

Promueve el bienestar y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores afectadas por el dolor, y de las que no están afectadas pero que quieren tener herramientas para prevenirlo. Pretende ayudar a combatir creencias como por ejemplo que el dolor es un «mal de la edad», y contribuir así a la mejora de la salud física y emocional de la gente mayor.

Duración: 12 horas (6 sesiones de 2 horas)

En las sesiones del taller se trabajan las temáticas siguientes:

- Sesión 1: Conocer y comprender qué es el dolor y como nos afecta
- Sesión 2: Aprender a gestionar el dolor y saber hacerle frente en diferentes situaciones
- Sesión 3: Asumir un rol activo en la gestión del dolor
- Sesión 4: Tomar conciencia de la influencia de los aspectos psicoemocionales en la percepción y la gestión del dolor
- Sesión 5: Conocer los beneficios de llevar un estilo de vida saludable a través del ejercicio, el sueño y la alimentación
- Sesión 6: Ser conscientes de la importancia de tener una buena comunicación con la familia, los amigos y los profesionales de la salud

Todas las sesiones se acompañan de actividades prácticas en las cuales se trabajan terapias contra el dolor, higiene postural en la vida cotidiana, tonificación muscular para prevenir caídas, danza y relajación.

3) Itinerarios de participación social y comunitaria: generando la creación de proyectos vinculados a la comunidad, que permitan compartir experiencias para una sociedad mejor.

- **Ser Digital:** prepárate para un futuro digital

Acción de voluntariado para ayudar a reducir la brecha digital de las personas que buscan ocupación en la red Incorpora, favoreciendo la mejora de su empleabilidad en un merca laboral con una transformación digital de los lugares de trabajo creciente.

Proyecto que se trabaja coordinadamente con la red de entidades sociales que están en el programa **INCORPORA**, que son las encargadas de derivar a las personas que buscan trabajo, y el **PROGRAMA DE GENTE MAYOR** que aporta el conocimiento, el espaldarazo y el acompañamiento de los voluntarios/as de los centros de gente mayor, así como el espacio del CiberCaixa. Dos días en la semana, mañanas (7 sesiones de formación de 1.45 h).

- **Acción Local**

Aportar experiencias y dedicación a los otros es una buena manera de estar y sentirse comprometido con la comunidad. Por eso, la acción local desarrolla proyectos de participación social con entidades y agentes del territorio, en función de las necesidades específicas de cada zona. Por ejemplo: CiberCaixa Solidaria con colectivos en riesgo de exclusión social. Se prevén dos actividades formativas:

1. Definición del proyecto de acción local: plantear los objetivos y la temporalización.

Duración: 6 horas

2. Formación específica para el proyecto de acción local: proporcionar conocimientos específicos a los voluntarios, vinculados a la acción de voluntariado que se haga en cada centro, especialmente para los proyectos de acción local.

Duración: 10 horas

Las acciones locales se pueden desarrollar en los ámbitos siguientes:

- Inmigración
- Salud y vulnerabilidad
- Exclusión social
- Educación y cultura (y valores)
- Medio ambiente y entorno
- Intergeneracional

- **CiberCaixa penitenciarias**

Voluntariado de gente mayor para la formación digital de internos y residentes en Centros Penitenciarios y Centros de Inserción Social.

- **Grandes Lectores (tertulia)**

Tertulias alrededor de la lectura de un libro, elegido especialmente por su temática. Este taller será dinamizado por profesionales y se hará en los centros donde se valore la dificultad de su dinamización por parte de voluntarios.

Duración: 12 horas

- **Grandes Lectores (formación)**

Tertulias alrededor de la lectura de un libro, elegido especialmente por su temática y dinamizado por voluntarios. Se prevén actividades formativas.

Duración: 12 horas

- **Actividades Intergeneracionales**

El objetivo de estas actividades es promover las relaciones intergeneracionales para acercar a personas de diferentes grupos de edad, con el ánimo de enriquecer los vínculos y el conocimiento mutuo, utilizando las TIC como herramienta para la interacción.

- **Formación para la participación social**

En relación con los proyectos de voluntariado, se contempla una formación genérica en Habilidades sociales y promoción de la participación y el voluntariado. Duración: 15 horas.

- **Formación en proyectos específicos**

4) **Itinerarios formativos en competencias digitales**



Una propuesta diferente para utilizar las nuevas tecnologías en la práctica y el uso cotidiano incorporando nuevas técnicas de la formación centradas en el juego, la gamificación y el Storytelling con una historia transversal.

Iniciación a la informática

Taller orientado a participantes con escasos conocimientos de informática, o sin ellos, para que adquieran seguridad en el uso básico del ordenador, de internet y el correo electrónico. Duración: 16 horas

Haz trámites por internet

En este taller se pretende que las personas participantes conozcan las principales herramientas que tienen a su alcance para realizar trámites cotidianos a través del ordenador y puedan practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar su calidad de vida. Duración: 22 horas

Comunícate en la red

Conocer de una manera práctica y divertida las principales herramientas de comunicación en línea, como el Gmail, Facebook, Whatsapp y Skype. Duración: 26 horas

Prepara tu salida o desplazamiento

Conocer las herramientas que tienen a su alcance para realizar un desplazamiento de manera autónoma, cómoda y segura. Duración: 24 horas

Imágenes para recordar

Se trabaja con imágenes digitales, con el objetivo de mostrar como archivarlas y guardarlas en un lugar seguro, como crear álbumes y presentaciones, y como compartirlas con las personas que deseen. Duración: 26 horas

Lo cual se hace público para general conocimiento.

Formentera, 12 de febrero de 2020

La Presidenta del Consell Insular de Formentera
Alejandra Ferrer Kirschbaum

