



Cada any, a Alella participen més de 150 persones grans en les activitats organitzades al casal conveniat entre ambdues institucions

L'Obra Social "la Caixa" i l'Ajuntament d'Alella renoven el seu compromís amb la gent gran de la ciutat

- La Fundació Bancària "la Caixa", CaixaBank, l'Ajuntament d'Alella i l'Associació de la Gent Gran d'Alella han signat avui un acord per tal de reforçar el programa de la gent gran i potenciar la tasca de promoció de l'envelliment actiu de la gent gran de la ciutat i actualitzar la programació que els ofereixen conjuntament.
- L'Alcalde d'Alella, Andreu Francisco; el director corporatiu de l'Àrea Social de la Fundació Bancària "la Caixa", Marc Simón; la directora d'Àrea de Negoci de CaixaBank a Maresme Sud, Noemí Nicolás; i el President de l'Associació de la Gent Gran d'Alella, Jordi Molas, han signat avui el conveni que pretén millorar el benestar i fomentar el respecte a aquest col·lectiu en el marc del programa de gent gran.
- El programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" actualitza i amplia els tallers de promoció de la salut i el benestar, els projectes de participació social i voluntariat, els de formació en tecnologies de la informació i comunicació i una nova línia de desenvolupament vital amb el programa *Viure bé, sentir-se millor*.

Alella, 25 de gener de 2017. L'Alcalde d'Alella, Andreu Francisco; el director corporatiu de l'Àrea Social de la Fundació Bancària "la Caixa", Marc Simón; la directora d'Àrea de Negoci de CaixaBank a Maresme Sud, Noemí Nicolás; i el President de l'Associació de gent gran d'Alella, Jordi Molas, han renovat aquest matí a l'Ajuntament d'Alella el seu compromís per promoure l'envelliment actiu.



L'Obra Social "la Caixa" i l'Ajuntament d'Alella reforcen el seu compromís amb les persones grans amb la signatura del conveni per desenvolupar el programa de Gent Gran a l'Esplai de Gent Gran d'Alella. L'any passat, l'Obra Social "la Caixa" va destinar més de 9.000 euros a aquest equipament en el marc de l'acord entre les dues institucions. Cada any, aquest centre acull un alt nombre d'activitats i tallers de diverses temàtiques, dels quals participen més de 150 persones grans d'Alella.

El programa de Gent Gran és el més emblemàtic de l'Obra Social "la Caixa" i els seus orígens es remunten a 1915. Des de fa un segle, els projectes posats en marxa pel programa s'han anat adaptant a les realitats per donar resposta, juntament amb agents com l'Ajuntament d'Alella, a les noves necessitats socials d'aquest col·lectiu.

La nova generació de persones grans

L'objectiu del programa de Gent Gran és fomentar la participació activa de les persones grans i fer-les presents en la nostra societat, adaptant-se alhora a les seves necessitats actuals.

El programa inclou tallers de promoció de la salut i el benestar, projectes de participació social i voluntariat, i projectes de formació en tecnologies de la informació i comunicació.

Tallers de promoció de la salut i el benestar

Despertar amb un somriure

Aquest taller vol contribuir al benestar i a la salut intentant donar resposta a les preocupacions que sorgeixen sovint entre la gent gran pel fet de no dormir bé, amb la voluntat d'informar per tenir més coneixements sobre el son i les seves alteracions, i oferir estratègies que ajudin a aconseguir un descans nocturn reparador.

Activa't

L'objectiu d'aquest taller és donar a conèixer com funciona el nostre cos —en particular, el cervell— i quins són els efectes de l'envelliment, i posar a l'abast de la gent gran eines per detectar la diferència entre envelliment natural i malaltia, per tal d'ajudar a entendre la importància d'una vida activa amb vista a gaudir d'un benestar més gran en aquesta etapa de la vida.



Menys dolor, més vida

Taller per promoure el benestar i la millora de la qualitat de vida de persones grans afectades pel dolor, i de persones grans no afectades pel dolor 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 millorar la salut física i emocional de la gent gran.

Entrena

Es tracta d'un dels programes més nous: és un taller preventiu per aconseguir un envelliment saludable que ajudarà la gent gran a conservar l'autonomia, a cuidar-se i a recuperar l'activitat física.

Exercit@ la teva ment

Plataforma virtual pensada perquè la gent gran exerciti les seves capacitats cognitives d'una manera senzilla i entretinguda, com a clau d'un envelliment satisfactori i saludable. Entrant a www.activament.com, les persones grans poden seguir un itinerari personalitzat de més de 1.200 exercicis que treballen les principals àrees cognitives del cervell: el llenguatge, la memòria, les funcions executives, l'atenció i la concentració, i el processament visual i auditiu.

Tallers de desenvolupament personal i cicle vital

Viure bé, sentir-se millor

Aquest programa té tres itineraris, a on es treballen les següents temàtiques: motivacions, control sobre la pròpia vida, planificació i gestió del temps, pressa de decisions, pensar en positiu i relacions personals, entre d'altres. Tot plegat per ajudar a entendre aquesta nova etapa de la vida com un període d'oportunitats.

Formació en tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

Inicia't a la informàtica

En aquest taller s'ensenyaran les funcions més bàsiques de l'ordinador i el ratolí, coneixeran i practican amb el programa de tractament de textos i s'iniciaran en el món d'Internet i el correu electrònic.



Crea i dissenya un document de text

L'objectiu del taller és ensenyar a crear i editar un document digital amb la finalitat de realitzar un projecte grupal. Buscaran informació per Internet sobre el projecte i aprendran a descarregar imatges i a incorporar-les. A banda, esbrinaran com enviar correus electrònics amb arxius, entre altres coses.

Retoc fotogràfic i presentacions digitals

En aquest espai, aprendran a retocar imatges amb Photoshop. Coneixeran com es crea i s'edita una presentació digital (PowerPoint) on s'incorporaran les imatges prèviament retocades amb la finalitat de realitzar un projecte grupal.

Connecta't a la Xarxa

Coneixeran i practican amb les plataformes socials més rellevants i aprendran a tenir un ús responsable de les mateixes. Podran contactar amb coneguts, compartir experiències, opinions i difondre o obtenir notícies d'última hora. Aquest taller ajuda a comprendre perquè serveixen les Xarxes Socials i, en conseqüència, decidir com les poden aplicar a la seva vida quotidiana per ampliar i millorar les seves possibilitats de comunicació amb l'entorn més proper.

Incorpora Internet en el teu dia a dia

Ampliaran en el seu coneixement en la recerca d'informació a Internet, coneixeran diferents plataformes per a visualitzar i compartir vídeos o fotografies, aprendran a realitzar diversos tràmits en línia amb seguretat i s'iniciaran en l'ús de les aplicacions dels dispositius mòbils personals, *tablets* o *smartphones*.

Projectes de participació social i voluntariat

Amics Lectors (formació)

Participació en tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre triat especialment per la seva temàtica i dinamitzades per voluntaris. Es preveuen activitats formatives.

Grans Lectors (tertúlia)

Participació en tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre triat especialment per la seva temàtica. Aquest taller serà dinamitzat per professionals i es durà a



terme en aquells centres on es valori la dificultat que sigui dinamitzat per voluntaris.

Acció Local

Activitat per desenvolupar un projecte de voluntariat amb entitats i agents del territori en funció de les necessitats específiques de cada zona.

Recursos formatius en TIC

Taller adreçat a persones voluntàries que necessiten una formació específica en algun recurs informàtic per poder desenvolupar projectes de voluntariat.

Aula oberta d'ActivaLaMent

Activitat per dinamitzar aules obertes en què els voluntaris introdueixen els participants en l'ús de la plataforma d'estimulació cognitiva ActivaLaMent. Es preveuen activitats formatives.

Un programa emblemàtica Alella

La gent gran sempre ha estat un col·lectiu d'atenció preferent per a l'Obra Social "la Caixa". De fet, el programa de Gent Gran impulsat per l'entitat està celebrant el seu centenari. L'atenció especial a les persones grans va arrencar amb un primer Homenatge a la Vellesa el 1915 a Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona), i des de llavors l'Obra Social "la Caixa" ha intentat incessantment millorar la qualitat de vida de les persones grans, promovent programes d'envelliment actiu i saludable amb especial atenció a les persones més vulnerables.

Des de l'any 1998 l'Ajuntament d'Alella i l'Obra Social "la Caixa" treballen conjuntament per **actualitzar el programa d'atenció a través d'un conveni de col·laboració** que actualment beneficia a l'Associació de la Gent Gran d'Alella.