



Beasaingo Udala



Obra Social "la Caixa"

"la Caixa" Banku Fundazioaren eta Beasaingo Udalaren artean 2018ko otsailaren 15(e)an sinatutako Hitzarmenaren Gehigarria

Beasainen, 2020ko otsailaren 10(e)an.

BILDURIK

Batetik, Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona Banku Fundazioa, "la Caixa" (aurrerantzean, "la Caixa" Banku Fundazioa), helbidea Palman duena (Illes Balears), Weyler Plaza, 3, posta-kodea 07001, I.F.Z. G-58899998, ekitaldi honetan Marc Simón Martínez Jaunak ordezkaturia, "la Caixa" Banku Fundazioko Idazkariorde Nagusia baita (aurrerantzean, "la Caixa" Banku Fundazioa)

Eta bestetik, Beasaingo Udala (aurrerantzean, **ADMINISTRAZIOA**), helbidea: Loinazko San Martin Plaza z/g, I.F.Z.: P2002100B, ekitaldi honetan Aitor Aldasoro Iturbe Jaun/Andreak ordezkaturia, adinez nagusia, NAN: 72440392Y; izan ere, Alkate gisa etorri da, erakunde horretako ahaliduna izateaz gainera.

Alde biek onartzen dute lege-gaitasun nahikoa daukatela agiri hau emateko eta ordezkatzeko dituzten erakundeak behartzeko; horrenbestez, ondorio horietarako,

AZALDU DUTE

I.- Aldeek lankidetzaz-hitzarmen bat sinatu zutela 2018ko otsailaren 15(e)an, "la Caixa" Banku Fundazioak Beasaingo herrian bultzaturiko Adinekoentzako Programa garatze aldera. Hitzarmenak 2019ko abenduak 31era bitarte indarra izatea aurreikusten zen.

II.- Beraz, aipatu eguna iristeko zorian dagoela, bi aldeek Hitzarmena luzatu nahi dutela 2020(e)ko abenduaren 31ra arte. Horrenbestez, bi aldeek Hitzarmenaren Gehigarri hau sinatzea erabaki dute eta, horren bidez, honako itun hauek hitzartu dira:

Adenda al Convenio suscrito entre la Fundación Bancaria "la Caixa" y el Ayuntamiento de Beasain en fecha 15 de febrero de 2018

En Beasain, a 10 de febrero de 2020.

REUNIDOS

De una parte, Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa" (en adelante, Fundación Bancaria "la Caixa"), con domicilio en Palma (Illes Balears), Plaza Weyler, 3, código postal 07001, y con N.I.F. número G-58899998, representada en este acto por D. Marc Simón Martínez, en su calidad de Subdirector General de la Fundación Bancaria la Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa" (en adelante, Fundación Bancaria "la Caixa")

Y de otra, El Ayuntamiento de Beasain (en adelante, **LA ADMINISTRACIÓN**), con domicilio en Loinazko San Martin Plaza, y con N.I.F. número P2002100B, representada en este acto por D. Aitor Aldasoro Iturbe, mayor de edad y con D.N.I. 72440392Y, en su calidad de Alcalde y Apoderado de la misma.

Las partes se reconocen con capacidad legal suficiente para otorgar el presente documento y obligar a sus representadas, y a los mencionados efectos,

EXPONEN

I.- Que en fecha 15 de febrero de 2018 las partes firmaron un convenio de colaboración, para el desarrollo del Programa de Mayores impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa" en Beasain cuya vigencia se preveía hasta el 31 de diciembre de 2019.

II.- Que, a punto de alcanzar dicha fecha, ambas partes desean prorrogar el Convenio hasta el 31 de diciembre de 2020, por lo que las partes acuerdan suscribir la presente Adenda al Convenio, por la que se acuerdan los siguientes:

ITUNAK

Lehena.- Luzapena

Aldeek "la Caixa" Banku Fundazioaren eta ADMINISTRAZIOAREN arteko Hitzarmena 2020ko abenduak 31ra arte luzatzea erabaki dute.

Bigarrena.- Lankidetzaren handitzea

Aldeek 2018ko otsailaren 15 datako Hitzarmenean hitzartutako lankidetzaren edukiz handitzea erabaki dute.

Horren arabera, aldeek, Hitzarmenaren II. Eranskinaren ordean, Gehigarri honi I. Eranskin gisa erantsi zaion eranskinak indarra izatea erabaki dute.

Hirugarrena.- Hitzarmenaren xedapenak mantentzea

Era berean, aldeek espresuki ezarri dute Hitzarmenean araututako konpromisoa eta baldintza guztiak aplikatu beharko direla bere osoan luzapenaldi honetan, betiere aurreko Itunetan aurreikusitakoaren kontrakoak ez badira.

Eta ados daudela adierazteko, bi aldeek bi aletan eta ondorio bakar baterako sinatu dute agiri hau, hasieran zehaztutako tokian eta datan.

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 LA ADMINISTRACION.

Segundo.- Ampliación de la colaboración

Las partes acuerdan ampliar la colaboración pactada en el Convenio de fecha 15 de febrero de 2018.

En función de esta ampliación, las partes acuerdan sustituir el Anexo II del Convenio por el que se adjunta a la presente Adenda como Anexo I.

Tercera.- Mantenimiento de las cláusulas del convenio

Asimismo, las partes establecen expresamente que serán de aplicación durante este período de prórroga todos los compromisos y condiciones que regulados en el Convenio, en todos sus extremos, siempre que no contradigan lo previsto en los Pactos anteriores.

Y en prueba de conformidad con cuanto antecede, ambas partes firman el presente documento, por duplicado ejemplar y a un solo efecto, en el lugar y fecha al principio indicados.

Beasaingo Udalaren aldetik /
or parte del Ayuntamiento de Beasain,



Stua./Fdo. Aitor Aldasoro Iturbe

"la Caixa" Fundazioaren aldetik,
Por parte de la Fundación "La Caixa",



Stua./Fdo. Marc Simón Martínez



I. Eranskina

Adinekoentzako programaren ibilbideak

1) Norberaren garapenerako ibilbideak eta bizitza-zikloa

Pertsonen gaitasunak eta trebetasunak garatzea dute ardatz, erabakiak errazago hartzeko eta pertsonen garapena laguntzeko.

Ongi bizi, hobeto sentitu tailerrak ezagutza, teknika eta trebetasun psikoemozionalak eskaintzen ditu, honakoak lortzen laguntzeko:

- Duintasun eta autonomia balioak zahartze prozesuan zehar sustatzea.
- Estrategien ezagutza eta aplikazioa sustatzea, hazkunde eta garapen pertsonalean laguntzeko.
- Gogoeta sustatzea lorpen esanguratsuei buruz eta pertsonen bizi-proiektuak garatzeko balioari buruz.

Ondo bizi, hobeki sentitu programaren barruan tailer hauek daude:

"Nahi dudan bezala bizitzea" da. 19,5 orduko iraupena du (13 saio).

Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira:

- 1.1 Nire motibazioak
- 1.2 Nire bizitzaren kontrola
- 1.3 Nire denbora planifikatu eta kudeatzea
- 1.4 Erabakiak hartzea
- 1.5 Era positiboan pentsatzea
- 1.6 Nire harremanak
- 1.7 Gure buruari baimena ematea

"Bizi era positiboan". 19,5 orduko iraupena du (1h eta 30 minutuko 13 saio).

Tailerreko saioetan gai hauek landuko dira:

Anexo I

Itinerarios del programa de mayores:

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.

Vivir bien, sentirse mejor plantea un conjunto de conocimientos, técnicas y habilidades psicoemocionales que pretenden contribuir a:

- Promocionar los valores de dignidad y autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento.
- Promover el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.
- Favorecer la reflexión acerca de logros con significado y valor para el desarrollo del proyecto de vida de las personas.

El programa **Vivir bien, sentirse mejor** consta de los siguientes talleres:

"Vivir como yo quiero" cuya duración 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" cuya duración es de 19,5 horas (13 sesiones de 1h y 30 minutos).

En las sesiones del taller se trabajan las



1.1 Erresilientzia, eta egokitzeko dugun gaitasuna 1.2 Indargune psikologikoak: jakinduria, jakin-mina, adorea, iraunkortasuna eta umore sena. 1.3 Gatazkak prebenitu eta kudeatzea. 1.4 Bakardadean ongi sentitzea. "Bizitzea neure burua ezagutzea da". 18 orduko iraupena du (1h eta 30 minutuko 12 saio). Tailerreko saioetan gai hauek landuko dira: 1.1 Zaurgarritasuna ulertzea, norberaren garapena sustatzeko 1.2 Norberaren eta besteen zainketa sustatzea 1.3 Pertsonen arteko eta familiarteko harreman hobeak garatzea 1.4 Bakartasunera hurbiltzea nork bere burua ezagutzeko giltzarria da 1.5 Norberarekiko konpromisoa baloratzea - Tratu ona, duintasun eta eskubide kontua Tailerraren helburua da adinekoen eskubideei buruzko sentsibilizazioa egitea eta informazioa ematea; era berean, haien autonomia eta erabakimena aitortzea, bai eta errespetua eta tratu ona ere. Tailer barruan jarduera hauek egingo dira: - o Zine-foruma. Film bat emango da pertsonen eskubideei buruzko gogoeta egiteko, solasaldi bat egite aldera. - o Tailerra, lau saioak osatua, honakoa lantzeko: - o Zer dira tratu onak? - o Duintasun printzipioa - o Autonomia eta eskubideak - o Eta ni, nola hasten naiz harremanetan? 2) Osasun ibilbideak: Bereziki, aurre-hauskortasun egoerak jorratuko	siguientes temáticas: 1.5 La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación 1.6 Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor. 1.7 Prevención y gestión de conflictos. 1.8 Sentirse bien en soledad. "Vivir es descubrirme" cuya duración es de 18 horas (12 sesiones de 1h y 30 minutos). En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas: 1.6 Comprender la vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal 1.7 Promover el cuidado de uno mismo y de los demás 1.8 Desarrollar mejores relaciones interpersonales y familiares 1.9 Acercarse a la soledad como un elemento clave en el autoconocimiento 1.10 Valorar el compromiso en la vida propia - Buen trato, cuestión de dignidad y de 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: - o Cineforum, proyección de una película para reflexionar sobre los derechos de las personas a fin de desarrollar un coloquio. - o Taller de cuatro sesiones en el que se trabajan: - o ¿Qué entendemos por buen trato? - o El principio de dignidad - o Autonomía y derechos - o Y yo, ¿Cómo me relaciono? 2) Itinerarios de salud: Centrados especialmente en abordar las
---	--



dira, jendearen autonomia sustatzeko.

Sasoian 1!

Ariketa fisikoa egiteko tailerra da, adinekoen egoera fisikoa hobetzeko. Indarra eta giharren potentzia mantendu eta handitzea lantzen da, bai eta oreka eta koordinazioa ere, sasoi onari eusteko. Hori guztia metodologia berritzaileen bitartez, hala nola *Eurythmics* delakoaren bitartez; hots, musika irakasteko diziiplina da eta, orain, lehen aldiz, adinekoentzako ariketa gisa erabiliko da. Iraupena: 16 ordu (ordubeteko 16 saio).

Sasoian 2!

Tailerrak pelbiseko eta gerrialdeko egonkortasuna dauka ardatz (core stability), gimnasia hipopresiboa eta lasaitasunerako ariketak eginez; ariketak berariaz prestatu dira adineko jendearentzat.

Hona hemen gimnasia abdominal hipopresiboa etengabe eta era mailakatuan eginez eskuratuko ditugun onura batzuk:

Biriketako eta errailetako gaitasun orokorra hobetzen da.

- Abdomeneko giharrek lantzen dira.
- Gernu-inkontinentzia eta sexu-disfuntzioak lantzen dira; pelbis-zoruko giharrek era erreflexuan lantzea.
- Bizkarrezurraren osasuna hobetzea, abdomeneko giharrek bizkortuz.
- Lasaitze-ariketak lagungarriak dira gihartonu egokia eskuratzeko, eguneroko jarduerak hobeki eta nekatu gabe egite aldera. Iraupena: 16 ordu (Ordubeteko 16 saio).

Irribarrearekin esnatu

Tailer honen helburuak ongizatea eta osasuna dira, ondo lo ez egiteak adinekoen artean askotan sorrazten dituen kezkei konponbidea emateko asmoz, eta loaldiaren eta horren asalduren inguruan informazioa eman eta gehiago jakiteko gogoz; era berean, gauetz atseden

situaciones de pre-fragilidad con el fin 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 ello a través de metodologías innovadoras como *Eurythmics*, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para personas mayores. 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 logran 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)

Despertar con una sonrisa

Taller que pretende contribuir al bienestar y la salud, intentando dar respuesta a las preocupaciones que surgen a menudo entre las personas mayores por el hecho de no dormir bien, y con la voluntad de informar para tener



indarberritzailea lortzen laguntzeko estrategiak eskaintzea.

Iraupena: 6 ordu (2na orduko 3 saio)

Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira::

- 1. saioa: Loa
- 2. saioa: Esnatzen garenetik ilundu arte
- 3. saioa: Iluntzen duenetik esnatzen garen arte

Aktiba zaitez

Gure gorputzak –eta garunak, bereziki– nola funtzionatzen duen, eta zahartzeak zer ondorio dituen jakitera ematea; horretarako, behar diren tresnak jarriko dira jendearen eskura, berezko zahartzearen eta gaixotasunaren arteko ezberdintasuna atzemateko. Era berean, bizitzaren aro honetan ongizate handiagoaz gozatzeko garrantziaz jabetzen lagunduko digu.

Iraupena: 8 ordu (2na orduko 4 saio)

Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira::

- 1. saioa: Mitoak eta errealitateak
- 2. saioa: Gorputz osasuna eta buru jarduera hobetuko ditugu
- 3. saioa: Bizimodu osasungarriaren alde
- 4. saioa: Parte-hartzearen alde

Min gutxiago, bizitza oparoago

Minak eragindako adinekoen ongizatea eta bizikaltatea hobetzea sustatzea du helburu, baita minik pairatzen ez duten baina horri aurrea hartzeko tresnak eskura izan nahi dituzten horien ere. Mina "adinaren gaitza" delako usteei aurre egin nahi die eta, horrela, adinekoen osasun fisikoa eta emozionala hobetzen lagundu.

Iraupena: 12 ordu (2na orduko 6 saio)

Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira:

más conocimientos acerca del sueño y sus alteraciones, así como ofrecer estrategias que ayuden a conseguir un descanso nocturno reparador.

Duración: 6 horas (3 sesiones de 2 horas)

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 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 el cerebro en particular– y cuáles son los efectos del envejecimiento, poniendo al alcance herramientas para detectar la diferencia entre envejecimiento natural y enfermedad, ayudando a entender la importancia de llevar una vida activa de cara a disfrutar de un mayor bienestar en esta etapa de la vida.

Duración: 8 horas (4 sesiones de 2 horas)

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 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 personas mayores no afectadas pero que desean tener herramientas para prevenirlo. Pretende ayudar a combatir creencias como que el dolor es un "mal de la edad", y contribuir así a la mejora de la salud física y emocional de las personas mayores.

Duración: 12 horas (6 sesiones de 2 horas)



- 1. saioa: Mina zer den eta nola eragiten digun jakin eta ulertzea.
- 2. saioa: Mina kudeatzen ikastea eta hainbat egoeratan aurre egiten jakitea.
- 3. saioa: Minaren kudeaketan rol aktiboa gure gain hartzea.
- 4. saioa: Alderdi psikoemozionalek minaren pertzepzioan eta kudeaketan duten eraginaz kontzientzia hartzea.
- 5. saioa: Ariketa eginez, lo eginez eta elikaduraren bidez bizimodu osasungarria eramateak dituen onurak jakitea.
- 6. saioa: Familiarekin, lagunekin eta osasun arloko profesionalekin komunikazio ona izatearen garrantziaz jabetzea.

Saio guztietan, jarduera praktikoak egingen dira, hainbat gauza lantzeko: minarentzako terapiak, jarrera-higienea eguneroko bizitzan, giharrak bizkortzea erorketei aurrea hartzeko, dantza eta erlaxazioa.

Entrena

Zahartze osasungarria sustatzeko prebentzio tailerra da, adinekoengan autonomia funtzionala eta jarduera fisikoa bultzatzeko. Era berean, gogoeta gunea da, eta aukera eskaintzen zaie eguneroko bizitza ohiturak hobetzeko eta/edo aldatzeko; ariketa fisikoa; minaren kudeaketa; elikadura orekatua; erorketen prebentzioa; norberaren autonomia, eta gizartean parte-hartzea.

Tailerra bereziki zuzendua dago adineko ahulentzat edo eguneroko bizimoduaren jarduerak egiteko zailtasunak dituztenentzat, eta arazo kognitibo larriak ez dutenentzat, betiere

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- Sesión 1: Conocer y comprender qué es el dolor y cómo nos afecta.
- Sesión 2: Aprender a gestionar el dolor y saber hacerle frente en distintas situaciones.
- Sesión 3: Asumir un rol activo en la gestión del dolor.
- Sesión 4: Tomar consciencia de la influencia de los aspectos psicoemocionales en la percepción y 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 contar con una buena comunicación con la familia, los amigos y los profesionales de la salud.

Todas las sesiones irán acompañadas de actividades prácticas en las que se trabajarán terapias para el dolor, higiene postural en la vida cotidiana, tonificación muscular para la prevención de caídas, danza y relajación.

Entrena

Es un taller preventivo y de promoción del envejecimiento saludable que impulsa la autonomía funcional y la actividad física en las personas mayores. También es un espacio de reflexión en el que 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 está dirigido especialmente a personas mayores frágiles o con dificultades para realizar las actividades de la vida cotidiana y sin graves

adinekoen zentroetako zerbitzuak erabiltzen dituztenentzat.

Iraupena: 16 ordu (2na orduko 8 saio)

Tailerrean saio praktikoak egingo dira, ohitura osasungarriak hartzen laguntzeko:

- Trukuak ikasiko dituzte bizi-kalitatea hobetzeko eta ohitura osasungarriak hartzeko.
- Jarduera fisikoa egingo dute
- Autozainketari buruz dituzten esperientziak elkar banatuko dituzte, eta beste pertsonenak ezagutu
- Autonomia pertsonala sendotuko dute
- Mina kudeatzen ikasiko dute
- Segurtasun handiagoa izango dute eta ez dira izango erorketen beldur

L@ndu zure adimena

Plataforma birtual bat da, adinekoek beren gaitasun kognitiboak erraz eta era entretenigarrian landu ditzaten, hori baita zahartze asegarri eta osasungarria izateko giltza. www.activamente.com webean sartuta, adinekoen ibilbide pertsonalizatuari jarraitzeko aukera dute, hots, 1.200 ariketa baino gehiago garunaren eremu kognitibo nagusiak lantzeko: hizkuntza, oroimena, funtzio exekutiboak, ikusmen prozesamendua, arreta eta kontzentrazioa, entzumen pentsamendua.

Iraupena: 4 ordu

Elikatu zure ongizatea

Behar bezalako jarraibideak eta ohiturak ezagutzea elikadura osasungarria eta orekatua izateko, zure osasuna hobetzen laguntze aldera. Elikadura ona hobeki bizitzeko oinarria da.

Iraupena: 12 ordu (1h 30 minutuko 8 saio)

"Elikatu zure ongizatea" tailerrean haxe ikasiko duzu:

afectaciones cognitivas, que sean usuarias de los servicios de los centros de mayores.

Duración: 16 horas (8 sesiones de 2 horas)

El taller consta de unas sesiones prácticas en las que les ayudarán a adquirir una serie de hábitos saludables:

- Aprenderán trucos para mejorar la calidad de vida e incorporar hábitos saludables.
- Realizarán 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

Ejercit@ tu mente

Plataforma virtual pensada para que las personas mayores ejerciten sus capacidades cognitivas de forma sencilla y entretenida, como clave para tener un envejecimiento satisfactorio y saludable. Entrando en www.activamente.com los mayores pueden seguir un itinerario personalizado de más de 1.200 ejercicios que trabajan las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, el procesamiento visual, la atención y concentración, y el pensamiento auditivo.

Duración: 4 horas

Alimenta tu bienestar

Conocer pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada que ayude a mejorar la salud.

Una buena alimentación es la base para vivir mejor.

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





Beasaingo Udala



Obra Social "la Caixa"

- Ohitura osasungarriak elikadura egokia izateko
- Elikagaiak eta haien osagaiak
- Dieta osasungarria
- Elikadura zahartzean

Sasoian!

Oreka, eta giharren indarra nahiz potentzia lantzeko ariketak dira gure sasoi fisikoa hobetzen laguntzeko.

Giharretako indarra eta potentzia nola mantendu eta handitu lantzen da, bai eta oreka eta koordinazioa ere, sasoi fisiko ona izateko eta erorketak prebenitzeko. Hori guztia metodologia berritzaileen bidez; Eurythmics bidez, adibidez. Hori musika irakasteko diziplina bat da eta lehen aldiz aplikatu da adineko jendearentzako ariketa gisa, haien bizitzetan jardura esanahidunak egin ditzaten.

Iraupena: 24 ordu (1h 30 minutuko 16 saio)

3) Parte-hartze sozial eta komunitariorako ibilbideak:

Komunitateari lotutako proiektuen sorkuntza eragingo da; gizarte hoberako esperientziak partekatzea ahalbidetuko duten proiektuak dira, betiere.

Izaki Digitala: etorkizun digitalerako prestatzea

Boluntariotza-ekintza da, "incorpora" sarean enplegu bila ari direnen arrakala digitala murrizten laguntzeko, haien enplegugarritasunaren hobekuntza sustatuta. Izan ere, egungo lan merkatuan zabaltzen ari diren lanpostuetan eraldakuntza digitala gertatzen ari da.

Proiektu hau koordinaziopean lantzen da **INCOPORA** programan ari diren gizarte erakundeekin, erakunde horiek bideratzen baitituzte enplegu bila ari diren pertsonak, bai eta **ADINEKOENTZAKO PROGRAMAN** ari direnekin ere; azken programa horrek adinekoen zentroetako boluntarioen ezagutza, laguntza eta laguntasuna dakartza, bai eta CiberCaixa gunea

En el taller Alimenta tu bienestar conocerás:

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

¡En Forma!

Los ejercicios de equilibrio, fuerza y potencia muscular que nos ayudan a mejorar nuestra condición física.

Se trabaja el mantenimiento e incremento de la fuerza y la potencia muscular, el equilibrio y la coordinación para conservar una buena forma física y prevenir caídas. Todo ello, a través de metodologías innovadoras como Eurythmics, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para personas mayores, con el objetivo de poder realizar actividades con significado en sus vidas.

Duración: 24 horas (16 sesiones de 1h 30 minutos)

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 : preparando para un futuro digital

Acción de voluntariado para ayudar a reducir la brecha digital las personas que buscan empleo en la red incorpora, favoreciendo la mejora de su empleabilidad en un mercado laboral con una transformación digital de los puestos de trabajo creciente.

Proyecto que se trabaja coordinadamente con la red de entidades sociales que están en el programa **INCOPORA**, que son las encargadas de derivar a las personas que buscan empleo, y el **PROGRAMA DE MAYORES** que aporta el conocimiento, el apoyo y el acompañamiento de los voluntarios/as de los centros de mayores, así como el espacio de la CiberCaixa. Dos días a la semana, mañanas (7 sesiones de formación

ere. Astean bi egunez, goizetan (1:45eko 7 de 1.45h).
prestakuntza-saio).

Toki ekintza

Besteei esperientziak azaltzea eta zure denbora eskaintzea modu ona da erkidegoarekin konprometitua egoteko eta sentitzeko. Horregatik, toki ekintzak gizarte parte-hartze arloko proiektuak garatzen ditu lurraldeko erakundeekin eta eragileekin, eremu bakoitzaren berriazko beharren arabera. Adibidez: CiberCaixa Solidarioa gizarte bazterketan erortzeko arriskuan dauden taldeekin. Bi prestakuntza jardura aurreikusi dira:

- Toki ekintza proiektuaren definizioa: helburuen planteamendua eta denbora antolaketa.
Iraupena: 6 ordu
- Toki ekintza proiekturako berriazko prestakuntza: boluntarioei berriazko ezagutzak emateko, eta zentro bakoitzean egiten den boluntariotza lanari lotua; Toki ekintzako proiektuei zuzendua, bereziki.
Iraupena: 10 ordu

Toki ekintzak honako esparruotan gara daitezke:

Toki ekintza. Immigrazioa
Toki ekintza. Osasuna eta zaurgarritasuna
Toki ekintza. Gizarte bazterketa
Toki ekintza. Hezkuntza eta Kultura (eta balioak)
Toki ekintza. Ingurumena eta ingurunea
Toki ekintza. Belaunaldien artekoa

Irakurle handiak (tertulia)

Gaia dela-eta bereziki aukeratutako liburu baten irakurketaren inguruko tertuliak dira. Tailerra profesionalen dinamizatuko dute, eta boluntarioek dinamizatzearen zailtasuna baloratzen den zentroetan egingen da. Iraupena: 12 ordu

Acción local

Aportar experiencias y dedicación a los demás es una buena manera de estar y sentirse comprometido con la comunidad. Por ello, 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 contemplan dos actividades formativas:

- Definición del proyecto de acción local: planteamiento de objetivos y temporalización.
Duración: 6 horas
- Formación específica para el proyecto de acción local: dirigida a proporcionar conocimientos específicos a los voluntarios y vinculada a la acción de voluntariado que se realice en cada centro, especialmente para los proyectos de acción local.
Duración: 10 horas

Las acciones locales pueden desarrollarse en los siguientes ámbitos:

Acción local. Inmigración
Acción local. Salud y vulnerabilidad
Acción local. Exclusión social
Acción local. Educación y cultura (y valores)
Acción local. Medio ambiente y entorno
Acción local. Intergeneracional

Mayores Lectores (tertulia)

Tertulias alrededor de la lectura de un libro, escogido especialmente por su temática. Este taller será dinamizado por profesionales y se realizará en aquellos centros donde se valore la dificultad de su dinamización por parte de los voluntarios. Duración: 12 horas



Irakurle apartak (prestakuntza) Gaia dela-eta bereziki aukeratutako liburu baten irakurketaren inguruko tertuliak dira, eta boluntarioek dinamizatua. Prestakuntza jarduerak aurreikusi dira. Iraupena: 12 ord Belaunaldien arteko jarduerak Jarduera hauen helburua belaunaldien arteko harremanak sustatzea da adin ezberdineko pertsonak elkarrengana hurbiltzeko asmoz, elkarren arteko loturak eta ezagutza sustatze aldera, eta IKTak elkarreraginerako tresna gisa erabiltza. ○ Partaidetza sozialerako prestakuntza Boluntariotza proiektuei dagokienez, prestakuntza generiko bat aurreikusi da Gizarte Trebetasunetan, bai eta partaidetza eta boluntariotza sustatzeko ere. Iraupena: 15 ordu. ○ Prestakuntza berariazko proiektuetan 4) <u>Gaitasun digitaletarako prestakuntza-ibilbideak</u> Teknologia berriak eguneroko praktikan eta erabileran baliatzeko proposamen ezberdina da, prestakuntza-teknika berriak erabiltza, betiere jolasa, gamifikazioa eta Storytelling ardatz hartuta, eta zeharkako historia bat baliatuta. Informatikarako hastapena Informatikan gutxi edo ezer ez dakien jendearentzako da, ordenagailuaren, interneten eta posta elektronikoaren oinarritzko erabilera segurtasunez egiteko. Iraupena: 16 ordu. Egin tramiteak internet bidez Parte-hartzaileek eskura dituzten tresna nagusiak ezagutzeko tailerra da, eguneroko tramiteak ordenagailuz egite aldera eta tresna haiek lantze aldera. Lagungarria izan	Grandes lectores (formación) Tertulias alrededor de la lectura de un libro, escogido especialmente por su temática y dinamizado por voluntarios. Se contemplan 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 voluntariado. Duración: 15 horas. ○ Formación en proyectos específicos 4) <u>Itinerarios formativos en competencias digitales</u> 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 disposición para realizar trámites cotidianos a través
--	---

daiteke parte-hartzaileen bizi-kalitatea hobetzeko. Iraupena: 20 ordu

Komunikatu zaitez sarean

Onlineko komunikazioaren tresna nagusiak era praktikoa eta dibertigarria ikasiko dira; adibidez, Gmail, Facebook, Whatsapp eta Skype. Iraupena: 24 ordu

Prestatu zure irteera edo joan-etorria

Eskura dituzten tresnak ezagutuko dituzte, joan-etorria era autonomoan, beren kasa, eroso eta seguru egiteko. Iraupena: 20 ordu

Irudiak, gogoratzeko

Irudi digitalen bidez lan egiten da, toki seguru batean nola gorde eta nola antolatu ikasteko. Era berean, albumak eta aurkezpenak nola sortu irakasten da, eta nola partekatu, horrelakoak jaso dituztenekin. Iraupena: 24 ordu

del ordenador y puedan practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar su calidad de vida. Duración: 20 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: 24 horas

Prepara tu salida o desplazamiento

Conocer las herramientas que tienen a su disposición para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura. Duración: 20 horas

Imágenes para recordar

Se trabaja con imágenes digitales, con el fin de mostrar cómo guardarlas y ordenarlas en un lugar seguro, cómo crear álbumes o presentaciones, y cómo compartirlos con las personas que deseen. Duración: 24 horas

