

CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN Y LA FUNDACIÓN BANCARIA "LA CAIXA" PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE PERSONAS MAYORES EN LOS CENTROS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

En Sevilla, a 13 de marzo de 2020

REUNIDOS

De una parte, D^a. Rocío Ruiz Domínguez, titular de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía, en virtud del Decreto de la Presidencia 4/2019, de 21 de enero, por la que se designan los Consejeros y las Consejeras de la Junta de Andalucía (BOJA núm. 14, de 22 de enero de 2019), y de conformidad con lo establecido en el Decreto 106/2019, de 12 de febrero, por el que se establece la estructura orgánica de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación (BOJA n.º 31 de 14 de febrero de 2019), actuando en nombre y representación de la misma y ejerciendo sus competencias según lo dispuesto en el artº. 26.1 y 2.i) de la Ley 9/2007, de 22 de octubre, de la Administración de la Junta de Andalucía.

Y de otra parte, Don Marc Simón Martínez, Subdirector General de la Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona "la Caixa", actuando en nombre de la Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, "la Caixa" (en adelante, Fundación Bancaria "la Caixa"), domiciliada en Palma (Illes Balears), Plaça Weyler, 3 y con NIF núm. G-58899998.

Ambas partes reconocen su capacidad jurídica para establecer el presente documento y, en especial, la representación de las instituciones que se nombran, y a los mencionados efectos,

MANIFIESTAN

1. Que la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación, en virtud de lo previsto en el artº. 1 del Decreto 106/2019, de 12 de febrero, por el que se establece la estructura orgánica de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación, además de las atribuciones asignadas en el artº. 26 de la Ley 9/2007, de 22 de octubre, de la Administración de la Junta de Andalucía, tiene atribuidas, entre otras, la propuesta y ejecución de las directrices generales del Consejo de Gobierno sobre la promoción de políticas sociales. En particular, corresponden a la Consejería de Igualdad,



Políticas Sociales y Conciliación, las competencias en materia de planificación, coordinación, seguimiento, inspección y evaluación de los Servicios Sociales de Andalucía, así como el desarrollo, coordinación y promoción de las políticas activas en materia de personas mayores, de acuerdo con lo dispuesto en los artsº. 19 y 61 del Estatuto de Autonomía para Andalucía, el artº. 25.j) de la Ley 9/2016, de 27 de diciembre, de Servicios Sociales de Andalucía y la Ley 6/1999, de 7 de julio, de atención y protección a las personas mayores.

II. Que la Fundación Bancaria “la Caixa” ha fijado desde sus orígenes su atención en las personas mayores como uno de los colectivos objeto de su interés mediante el Programa de Personas Mayores, cuya misión es la de acompañar a las personas mayores maximizando sus posibilidades de desarrollo personal y facilitando la construcción de relaciones de apoyo que faciliten oportunidades para el desarrollo de una vida plena y comprometida con su comunidad.

III. Que ante los cambios que se están produciendo en el envejecimiento – la extensión de la vida en mejores condiciones de salud - reclaman una adaptación de las actuaciones para con las personas mayores basadas en acompañar y facilitar el desarrollo de una vida plena desde el fomento de sus capacidades y recursos, respeto a sus derechos y dignidad, asegurando la libre toma de decisiones desde sus propios valores. Así mismo, fomentando su contribución a la sociedad, desde la solidaridad entre generaciones, que permita construir una sociedad mejor.

IV. Que la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación y la Fundación Bancaria “La Caixa” reconocen la labor que se ha venido desarrollando en los últimos años para impulsar acciones y proyectos que pongan en valor el papel de las personas mayores en la sociedad, materializada en los convenios de colaboración suscritos por ambas instituciones desde 1997.

Por tanto, reconociéndose mutuamente capacidad suficiente para formalizar la colaboración y obligarse, acuerdan libremente suscribir el presente **CONVENIO** de conformidad con las siguientes

ESTIPULACIONES

Primera. Objeto del convenio

El objeto de este convenio es el desarrollo del Programa de Personas Mayores en la red de los Centros de Participación Activa de titularidad de la Junta de Andalucía adscritos a la Dirección General de Personas Mayores vinculados a este convenio, y que se relacionan en el **Anexo I**, comprende todas las actuaciones que, desde el programa, se impulsan con el fin de acompañar a las personas mayores para que puedan desarrollar su proyecto de vida, facilitándoles recursos, formación y actividades tales como:

1. Itinerarios formativos que aporten a las personas mayores -reconociendo su singularidad y diversidad- competencias, promuevan sus capacidades, y faciliten herramientas para su desarrollo. En este sentido el programa tiene la voluntad de reconocer esta diversidad y adaptarla a los contenidos.

Se contemplan los siguientes itinerarios:

- a. Itinerarios que se centran en el desarrollo de las capacidades y competencias de las personas, y que faciliten la toma de decisiones y acompañen su desarrollo.
 - b. Itinerarios de salud, centrados especialmente en abordar las situaciones de pre-fragilidad con el fin de promover la autonomía de las personas.
 - c. Itinerarios que promueven la participación social y comunitaria de las personas mayores , generando la creación de proyectos vinculados a la comunidad, que permitan compartir experiencias para una sociedad mejor.
 - d. Itinerarios formativos en competencias digitales.
2. Promover la innovación en las propuestas del programa para ir aportando respuestas a nuevos retos que emergen o que ya están presentes en los centros, en especial:
 - a. Prevención de las situaciones de soledad no deseada fomentando actividades y espacios donde se cultiven y promuevan las relaciones.
 - b. Sensibilización y empoderamiento de las personas mayores y el reconocimiento social de sus derechos.

3. Evaluación e investigación para mejorar los proyectos y las actividades que ofrecemos.

La Fundación Bancaria "La Caixa" destinará los recursos necesarios para desarrollar una labor de seguimiento y apoyo a los proyectos de voluntariado, con el objetivo de mejorar su funcionamiento.

La descripción de los contenidos de los itinerarios se describe en el **Anexo II** del convenio.

Segunda. Compromisos de las partes

2.1. Compromisos por parte de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Por una parte, la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación se compromete a potenciar, informar y colaborar en el desarrollo de las actividades y proyectos, facilitando el apoyo necesario en la organización necesario para su correcta ejecución.

Estas actividades se llevarán a cabo en los Centros de Participación Activa de titularidad de la Junta de Andalucía o entidades del entorno con las que se colabore.

2.2. Compromisos de la Fundación Bancaria "La Caixa"

Por su parte, la Fundación Bancaria "La Caixa" se compromete a dotar de los recursos suficientes, necesarios y exclusivamente destinados al desarrollo de los itinerarios descritos en el **Anexo II**,

La Fundación Bancaria "La Caixa" también asumirá mantenimiento de los equipos informáticos de los EspacioCaixa (aulas de informática), garantizando su buen funcionamiento durante la vigencia de este convenio y de sus posibles prórrogas.

La Fundación Bancaria "La Caixa" se compromete a la contratación de una póliza de seguro de responsabilidad civil para sufragar los costes que, en su caso, pudiera ocasionarse por incidencias producidas como consecuencia de la prestación del servicio.

Tercera. Comisión de Seguimiento

Para facilitar el seguimiento y cumplimiento del Convenio, se constituirá una Comisión de Seguimiento integrada, como mínimo, por dos representantes de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y

Conciliación, uno de los cuáles ostentará la Presidencia, siendo la persona titular de la Dirección General de Personas Mayores y Pensiones no contributivas y la otra persona la Secretaría, con cargo de Jefatura de Servicio y dos representantes de la Fundación Bancaria "La Caixa". La organización y funcionamiento de la Comisión de Seguimiento se regirá por lo previsto en el Capítulo II, Sección 3ª, Subsección 1ª, de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, y en la Sección 1ª, del Capítulo II, del Título IV, de la Ley 9/2007, de 22 de octubre, de la Administración de la Junta de Andalucía, respecto a los órganos colegiados.

A la Comisión de Seguimiento le corresponden, entre otras, las siguientes funciones:

- a) Definir el plan de trabajo y las funciones a desarrollar por las partes, respetando el calendario de implantación del plan de trabajo en los centros y la definición de los espacios donde se lleven a cabo los proyectos y actividades.
- b) Coordinar y realizar el seguimiento de las actividades previstas, en las que se incluya un análisis y seguimiento de los proyectos del Programa de mayores. Este seguimiento incluirá la emisión de un informe semestral sobre el desarrollo de las actividades desglosadas por Centro y Provincia, del que se dará conocimiento a las personas titulares de la Dirección General de Personas Mayores y Pensiones no contributivas.
- c) Presentar propuestas de posibles colaboraciones en temas de voluntariado.
- d) Velar por el cumplimiento de los términos de colaboración acordados en el presente documento.
- e) La solución de controversias que pudieran surgir en aplicación del presente Convenio.
- f) Informar sobre la interpretación, seguimiento y prórroga del presente Convenio.

Esta comisión se reunirá por lo menos una vez al año, pudiendo ser convocada cuantas veces se estime necesario por cualquiera de las partes.

Cuarta.- Difusión del convenio

La Fundación Bancaria "la Caixa" podrá instalar en el EspacioCaixa, a su cargo, la imagen gráfica de acuerdo con el manual de rotulación fijado por la Fundación Bancaria "la Caixa" junto con el logotipo de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Así mismo, podrá informar y comunicar a las personas mayores que acuden a los Centros de Participación Activa conveniados las actividades que en virtud de este convenio se realizan por parte de la Fundación Bancaria "la Caixa", por medio de distintos materiales y soportes.

En la difusión que se realice en cualquier medio de comunicación sobre las actuaciones derivadas de este convenio, se hará constar expresamente que estas se realizan en virtud de la colaboración establecida entre la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación y la Fundación Bancaria "la Caixa".

En los elementos de difusión de las actuaciones incluidas en este documento y promovidas conjuntamente aparecerá la imagen corporativa de ambas instituciones.

Quinta.- Otras colaboraciones

Podrán adherirse al presente Convenio de colaboración otras entidades de crédito o fundaciones a ellas asociadas mediante Adenda al mismo que deberá ser firmada por todas las partes.

Sexta. Tratamiento de datos de carácter personal

6.1. Los datos personales incluidos en el presente Convenio cumplirán las exigencias previstas en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (BOE núm. 294, de 6 de diciembre de 2018), y serán tratados, por ambas partes, con la única finalidad de gestionar la relación de colaboración, siendo la base del tratamiento el cumplimiento de dicha relación y se conservarán durante todo el tiempo en que ésta subsista y aún después, hasta que prescriban las eventuales responsabilidades derivadas de ellas.

Las partes se obligan a guardar secreto profesional respecto de los datos, tanto de carácter personal como profesional, a los que tuvieran acceso y vinculados a la participación de las actividades propuestas en el marco del presente Convenio y recogidos en el Anexo II, obligación que subsistirá aún después de finalizar la vigencia del presente Convenio, y establecerán las medidas técnicas y organizativas necesarias que garanticen la seguridad e integridad de los datos de carácter personal, evitando su alteración, pérdida, tratamiento o acceso no autorizado conforme a los requisitos establecidos en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Las partes intervinientes se dan por informados de los siguiente:

- a) Los respectivos Responsables del tratamiento de datos de carácter personal, son las partes firmantes y los datos de contacto del delegado de protección de datos (DPD) o del responsable de privacidad de cada una de ellas son los siguientes:
 - Datos del delegado/a de protección de datos de Fundación Bancaria "la Caixa": E-mail: dpd@fundacionlacaixa.org; Dirección postal: Avenida Diagonal 621 – 629, 08028 Barcelona

- Datos del delegado/a de protección de datos de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación: dpd.cipsc@juntadeandalucia.es; Dirección postal: Avda. de Hytasa, 14
- b) Los datos personales de los intervinientes no serán cedidos a terceras entidades, ni serán objeto de decisiones automatizadas.
- c) En el caso de que las Partes precisaran contratar los servicios de proveedores ubicados en países que no disponen de normativa equivalente a la europea para el tratamiento de sus datos, dicha contratación se realizaría previo cumplimiento de todos los requisitos establecidos por la normativa de protección de datos, y aplicando las garantías y salvaguardas necesarias para preservar su privacidad. Para más información pueden contactar con los delegados de protección de datos o, en su caso el responsable de privacidad, a través de las direcciones indicadas.
- d) Tienen derecho a acceder a sus datos personales, rectificar los datos inexactos, solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios, solicitar la oposición o limitación del tratamiento de los mismos o solicitar su portabilidad, enviando un mensaje al delegado de protección de datos, o en su caso, al responsable de privacidad, según corresponda, en las direcciones indicadas.
- e) Si consideran que el tratamiento de sus datos personales vulnera la normativa, pueden presentar una reclamación al delegado de protección de datos o al responsable de privacidad, según corresponda, o ante la Agencia Española de Protección de Datos.

6.2. Queda expresamente convenido que todos los datos o información que la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación comunique a la Fundación Bancaria "la Caixa" en relación con el proyecto o programa objeto de este Convenio serán datos disociados, es decir, aquellos que no permiten la identificación de persona física alguna y, por tanto, estarán excluidos de la aplicación de la normativa de protección de datos. En particular, mantendrá informada a la Fundación Bancaria "La Caixa" de la evolución del proyecto mediante datos de carácter cuantitativo, numérico y/o porcentual.

La Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación no tendrá acceso ni tratará datos de carácter personal de los que sea responsable Fundación Bancaria "la Caixa", durante el desarrollo del presente Convenio. En el supuesto de que, durante la vigencia del presente Convenio, tuviera acceso a algún dato de carácter personal de los que sea responsable Fundación Bancaria "la Caixa", deberá comunicarlo inmediatamente a la misma, aplicando las medidas de seguridad oportunas y procediendo ambas partes a adoptar cuantas medidas y/o acciones pudieran ser necesarias de conformidad con la normativa en materia de protección de datos.

Séptima. Vigencia

Este acuerdo entrará en vigor en **el momento de su firma** y tendrá validez hasta el 31 de diciembre de 2021. En cualquier momento, antes de la finalización del plazo previsto en el apartado anterior, los firmantes del Convenio podrán acordar unánimamente su prórroga por un período de hasta cuatro años adicionales o su extinción, según establece el artº 49.h)2º) de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

Octava. Solución de controversias

La solución de controversias que puedan surgir en la interpretación y aplicación de este Convenio se tratarán de solventar en el seno de la Comisión de Seguimiento del Convenio, sin perjuicio de la competencia de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación para interpretar, modificar y resolver el Convenio mediante las correspondientes resoluciones contra las cuales podrá la Fundación Bancaria "La Caixa" interponer el correspondiente recurso en vía administrativa o contencioso-administrativo.

Novena. Resolución anticipada

Serán causas de rescisión anticipada del presente convenio:

- El incumplimiento de cualquiera de sus cláusulas por alguna de las Partes.
- El mutuo acuerdo de las Partes, que deberá ser instrumentado por escrito.
- La denuncia de cualquiera de las Partes.
- La imposibilidad sobrevenida, legal o material, para el desarrollo de las actividades que constituyen su objeto.

En los supuestos en que se produzca una eventual y anticipada resolución del Convenio, la Comisión de Seguimiento fijará las pautas a seguir en relación con las actuaciones que estuvieran en curso. Asimismo, para la terminación de las actuaciones en curso, y demás efectos de la resolución del Convenio por causa distinta a su cumplimiento, se estará a lo establecido en el artº. 52 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

Décima. Naturaleza del Convenio

El presente Convenio tiene naturaleza administrativa, estando excluido del ámbito de aplicación de la Ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público, de conformidad con lo establecido en

el artº. 6 de la misma, y sin perjuicio de aplicar sus principios para la resolución de las dudas y lagunas que puedan plantearse, tal y como se establece en el artº. 4 de la referida Ley.

Y, en prueba de conformidad y para dejar constancia de todo lo convenido, ambas partes firman el presente Convenio por duplicado ejemplar y en todas sus hojas, en el lugar y fecha indicados en el encabezamiento.

Por parte de la Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación



Rocío Ruíz Domínguez
Consejera de Igualdad, Políticas Sociales
y Conciliación de la Junta de Andalucía



Por parte de la Fundación Bancaria "la
Caixa"

Marc Simón Martínez
Subdirector General de Fundación
Bancaria "La Caixa"

ANEXO I

LISTADO DE LOS CENTROS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA ADSCRITOS AL CONVENIO DE COLABORACIÓN

PROVINCIA	CENTROS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA	CENTROS CON ESPACIOCAIXA	EQUIPOS	EQUIPOS CIBERCAFÉ
ALMERÍA	Almería II	EspacioCaixa	10	
	El Ejido	EspacioCaixa	5	
	Roquetas de Mar	EspacioCaixa	10	
	Adra			
	Huércal Overa			
	Vélez Rubio			
GRANADA	Buenos Aires	EspacioCaixa	11	8
	San Ildefonso	EspacioCaixa	12	
	Loja	EspacioCaixa	6	
	Motril	EspacioCaixa	6	
	Montefrío			
	Guadix			
	Almuñécar			
JAÉN	Jaén	EspacioCaixa	10	
	Linares	EspacioCaixa	9	
	Alcalá La Real	EspacioCaixa	8	8
	Martos			
	Andújar			
	Úbeda			
	Bailén			
MÁLAGA	Málaga-"Perchel"	EspacioCaixa	8	8
	Málaga-"Trinidad"	EspacioCaixa	11	
	Coín	EspacioCaixa	6	
	Nerja	EspacioCaixa	6	
	Estepona	EspacioCaixa	8	
	Vélez-Málaga			
	Antequera			
	Torrox			
	Ronda			
	Marbella			
	CÓRDOBA	Córdoba I	EspacioCaixa	11
Montilla		EspacioCaixa	6	
Poniente		EspacioCaixa	10	
Cañero-Fuensanta		EspacioCaixa	6	

	Córdoba II			
	Lucena			
	Puente Genil			
HUELVA	Mora Claros	EspacioCaixa	11	
	Lepe	EspacioCaixa	8	
	Trigueros	EspacioCaixa	8	
	Ayamonte			
	Isla Cristina			
SEVILLA	Macarena	EspacioCaixa	11	6
	Triana	EspacioCaixa	9	
	Ciudad Jardín	EspacioCaixa	10	6
	Dos Hermanas	EspacioCaixa	7	
	Utrera	EspacioCaixa	8	
	Écija	EspacioCaixa	10	
	Cerro del Águila			
	Heliópolis			
Alcalá de Guadaíra				
CÁDIZ	Cádiz II	EspacioCaixa	10	
	La Caleta	EspacioCaixa	8	
	Jerez de la Frontera	EspacioCaixa	6	
	Puerto de Santa María			
	Chiclana			
	San Fernando			
	Algeciras I			
	Vejer de la Frontera			
	Sanlúcar de Barrameda			
Línea de la Concepción				

Anexo II

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.

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

- o **“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

- o **“Vivir en positivo”** cuya duración 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.

- o **“Vivir es descubrirme”** cuya duración 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 el cuidado 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 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:

- **Cineforum**, proyección de una película para reflexionar sobre los derechos de las personas a fin de desarrollar un coloquio.
- **Taller** de cuatro sesiones en el que se trabajan:
 - ¿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 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)

Entrena

Es un taller preventivo y de promoción del envejecimiento saludable que impulsa la autonomía funcional y actividad física en las personas mayores. También es un espacio de reflexión en el que 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 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 las personas mayores pueden seguir un itinerario personalizado de más de 1.200 ejercicios para trabajar 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

Taller en el que ayudará a conocer pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada que ayude a mejorar la salud.

En las sesiones del taller se trabajará las siguientes temáticas:

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

Duración: 12 horas (8 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 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

Dar 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 el 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)

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.

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

o **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 de 1.45h).

o **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 contempla dos actividades formativas:

1.- Definición del proyecto de acción local: planteamiento de objetivos y temporalización.

Duración: 6 horas.

2.- 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. Medioambiente y entorno

Acción local. Intergeneracional

o **CiberCaixa penitenciarias**

Voluntariado de Personas mayores para la formación digital de internos y residentes en Centros Penitenciarios y Centros de Inserción Social.

o **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.

o **Grandes Lectores (formación por profesionales)**

Tertulias alrededor de la lectura de un libro, escogido especialmente por su temática y dinamizado por voluntarios. Se contempla actividades formativas. Duración: 12 horas.

o **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.

o **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.

o **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 disposición 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 disposición para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura. Duración: 24 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 compartirlas con las personas que deseen. Duración: 26 horas

