



RESOLUCIÓN de 16 de marzo de 2018, de la Secretaría General, por la que se da publicidad al Convenio de Colaboración entre la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura, el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD) y la Fundación Bancaria "La Caixa" para el desarrollo de los proyectos del programa de personas mayores en los centros de mayores de la Junta de Extremadura. (2018060770)

Habiéndose firmado el día 23 de febrero de 2018, el Convenio de Colaboración entre la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura, el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD) y la Fundación Bancaria "La Caixa" para el desarrollo de los proyectos del programa de personas mayores en los centros de mayores de la Junta de Extremadura, de conformidad con lo previsto en el artículo 8.º del Decreto 217/2013, de 19 de noviembre, por el que se regula el Registro General de Convenios de la Administración de la Comunidad Autónoma de Extremadura,

RESUELVO :

La publicación en el Diario Oficial de Extremadura del convenio que figura como anexo de la presente resolución.

Mérida, 16 de marzo de 2018.

La Secretaria General,
PD La Jefa de Servicio de Legislación
y Documentación
(Resolución de 11/09/2015,
DOE n.º 180, de 17 de septiembre),
M.^a MERCEDES ARGUETA MILLÁN



CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA CONSEJERÍA DE
SANIDAD Y POLÍTICAS SOCIALES DE LA JUNTA DE
EXTREMADURA, EL SERVICIO EXTREMEÑO DE PROMOCIÓN
DE LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA (SEPAD)
Y LA FUNDACIÓN BANCARIA "LA CAIXA" PARA EL
DESARROLLO DE LOS PROYECTOS DEL PROGRAMA DE
PERSONAS MAYORES EN LOS CENTROS DE MAYORES DE LA
JUNTA DE EXTREMADURA

En Mérida, a 23 de febrero de 2018.

REUNIDOS

De una parte,

D. José María Vergeles Blanca que interviene en nombre y representación de la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales, en su condición de titular de la misma nombrado por Decreto del Presidente 22/2015, de 6 de julio (DOE n.º 129, de 7 de julio), en virtud de las funciones atribuidas por los artículos 36 y 53.3 de la Ley 1/2002, de 28 de febrero, del Gobierno y de la Administración de la Comunidad Autónoma de Extremadura y los artículos 2.2.b) y 18 del Decreto 222/2008, de 24 de octubre, por el que se aprueban los Estatutos del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD),

Y D.ª María Consolación Serrano García, que interviene en nombre y representación del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (en adelante, SEPAD), en su calidad de Directora Gerente, en ejercicio de las atribuciones que le confiere el artículo 5 del Decreto 222/2008, de 24 de octubre, por el que se aprueban los Estatutos del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD).

Y de otra parte,

D. Marc Simón Martínez, Subdirector General de Programas Sociales de la Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona "la Caixa",

Y D.ª María Jesús Catalá Buera, directora territorial de CaixaBank en Extremadura, 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.



MANIFIESTAN

- I. Que el Estatuto de Autonomía de la Comunidad Autónoma de Extremadura, en su redacción dada por Ley Orgánica 1/2011, de 28 de enero, establece en su artículo 7 los principios rectores de los poderes públicos regionales, disponiendo que éstos:

“(…) 14. Velarán por la especial protección de aquellos sectores de población con especiales necesidades de cualquier tipo. La igualdad efectiva de los extremeños pasa inexcusablemente por la adopción de políticas específicas para la infancia, los mayores y cualquier otro sector social con necesidades específicas”.

Estableciendo en su artículo 9, como competencia exclusiva de la Comunidad Autónoma de Extremadura, entre otras, las siguientes materias:

“(…) 27. Acción social. En particular, la promoción y protección de los mayores y la prevención, atención e inserción social de los colectivos afectados por cualquier tipo de discapacidad, dependencia o cualesquiera otras circunstancias determinantes de exclusión social. Prestaciones económicas de asistencia social diferentes de las de seguridad social”.

- II. Que el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD), creado por Ley 1/2008, de 22 de mayo, tiene por finalidad ejercer las competencias de administración y gestión de servicios, prestaciones y programas sociosanitarios que le encomiende la Administración de la Comunidad Autónoma, conforme a los objetivos y principios de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia, y desarrollo y coordinación de las políticas sociales de atención a personas con discapacidad y mayores.

De conformidad con establecido, en el artículo 2 del Decreto 222/2008, de 24 de octubre, por el que se aprueban los Estatutos del SEPAD desarrollará, entre otras, las siguientes funciones:

- a) La promoción de la autonomía personal.
- b) La ejecución y coordinación de las políticas sociales en materia de envejecimiento activo, discapacidad y dependencia en salud mental y menores.
- c) La planificación, organización, dirección y gestión de los centros y servicios adscritos al mismo, y que operen bajo su dependencia orgánica y/o funcional.

En todo caso, corresponderá a la Consejería competente en materia de dependencia las siguientes funciones:



- a) La planificación, supervisión, coordinación socio sanitaria y control de las políticas sociales en materia de dependencia, discapacidad, mayores y envejecimiento activo y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
 - b) Las relaciones institucionales del SEPAD con otras Administraciones o entidades públicas o privadas.
- III. Que la Fundación Bancaria "la Caixa" es el resultado de la transformación de la Cajade Ahorros y Pensiones de Barcelona, "la Caixa", en fundación bancaria en el año 2014, a raíz de la reestructuración del sistema financiero español. La nueva Fundación es heredera del compromiso social que caracterizó a "la Caixa" desde sus orígenes y, por lo tanto, es la encargada de gestionar de forma directa la Obra Social, con el objetivo de trabajar para el progreso de las personas, con especial atención hacia los colectivos más frágiles, construir una sociedad mejor y más justa, dando más oportunidades a las personas que más lo necesitan. 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 finalidad es impulsar una tarea de promoción y atención a dicho colectivo, desarrollando actividades de formación y fomentando su participación activa en la sociedad, y dedicando una atención especial a las personas mayores en situación de mayor vulnerabilidad.
- IV. Que ambas instituciones son conscientes del papel activo que desarrollan y deben desarrollar las personas mayores en la sociedad, donde el aumento progresivo de la esperanza de vida, así como la mejora de las condiciones sociales y de salud, han dado lugar a un colectivo cada vez más numeroso, con mayor formación e información y con necesidades distintas a lo largo de su ciclo vital. Todo ello supone la necesidad de dar respuestas diversas e innovadoras.
- V. Que la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales, a través del SEPAD, y la Fundación Bancaria "la Caixa" reconocen la labor que se ha venido desarrollando en los últimos años para impulsar la promoción del envejecimiento activo, materializada en los convenios de colaboración suscritos por ambas instituciones desde 1997, impulsando actividades de promoción de la salud y de prevención de situaciones de dependencia, y fomentando las actividades de participación social y voluntariado.

Por todo lo expuesto, reconociéndose mutuamente capacidad suficiente para formalizar la colaboración y obligarse, y en virtud del interés de colaborar para conseguir objetivos comunes, ambas partes acuerdan libremente suscribir el presente convenio de conformidad con las siguientes



CLÁUSULAS

Primera. Objeto del convenio.

El objeto de este convenio es el desarrollo del Programa de Personas Mayores en la red de centros propios con titularidad del SEPAD, que se detalla en el anexo I del presente convenio y que comprende todas las actuaciones que, desde la Obra Social "la Caixa" impulsa un estilo de vida activa para contribuir al bienestar de las personas mayores y prevenir situaciones de dependencia. Es este sentido, estos programas contemplan actividades, talleres y proyectos que trabajan para promover al máximo la autonomía de las personas mayores y comprende los siguientes puntos:

1. Actividades de promoción de la salud que contribuyan a la prevención y divulgación de conocimientos y hábitos para envejecer satisfactoriamente, que ayuden a una adaptación positiva de los cambios.
2. Actividades que se centran en la persona y que ofrecen recursos para el desarrollo de las capacidades personales que ayuden a la necesaria toma de decisiones, promocionando los valores de dignidad y autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento.
3. Actividades vinculadas al aprendizaje de las nuevas tecnologías y al acercamiento de las personas mayores a las redes sociales y entornos 2.0.
4. Actividades y proyectos que impulsen la participación social y el voluntariado, cuya finalidad es promover el papel activo de las personas mayores para que sean y se sientan protagonistas de nuestra sociedad. Se incluye la colaboración con otras entidades del entorno en las que participen activamente los socios y/o usuarios de los centros como principales protagonistas.

Las actividades que se desarrollen en el marco del presente convenio serán siempre gratuitas para los mayores.

La descripción de las actividades se incluye en el anexo II del convenio.

Segunda. Compromisos de la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales, a través del SEPAD.

La Consejería de Sanidad y Políticas Sociales, a través del SEPAD asume los siguientes compromisos:

1. Potenciar, informar y colaborar en el desarrollo de las actividades y proyectos, facilitando el apoyo necesario en la organización para su correcta ejecución. Estas actividades se llevarán a cabo en los centros de mayores o entidades del entorno con las que se colabore.



2. Velar por un correcto uso por los usuarios de los equipamientos facilitados (incluidos los equipos informáticos).

Tercera. Compromisos de la Fundación Bancaria "la Caixa".

La Fundación Bancaria "la Caixa" asume los siguientes compromisos:

1. Impulsar las actividades y proyectos descritos en el anexo II, proporcionando los recursos necesarios y vinculados exclusivamente a su desarrollo.
2. Ofrecer las herramientas necesarias para que los voluntarios puedan desarrollar la capacitación requerida para su acción.
3. Asumirá el mantenimiento de los equipos informáticos de los EspacioCaixa (aulas de informática), garantizando su buen funcionamiento durante la vigencia de este convenio y de sus prórrogas.
4. Destinará los recursos necesarios para desarrollar una labor de seguimiento y apoyo a los proyectos de voluntariado, con el objetivo de mejorar su funcionamiento.

Cuarta. 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 Sanidad y Políticas Sociales, a través del SEPAD, y dos de la Fundación Bancaria "la Caixa".

A la Comisión de Seguimiento le corresponden 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.
- 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) Acordar, en su caso, la sustitución de las actividades previstas en el anexo II por otras de análoga naturaleza.

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



Su régimen jurídico será el establecido en la Sección 3.^a del Capítulo II de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público para los órganos colegiados.

Quinta. Medidas de identificación, información y publicidad.

1. 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". Así mismo, podrá informar y comunicar a las personas mayores que acuden a los centros 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.
2. 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 Sanidad y Políticas Sociales, a través del SEPAD y la Fundación Bancaria "la Caixa".
3. En los elementos de difusión de las actuaciones incluidas en este documento y promovidas conjuntamente aparecerá la imagen corporativa de ambas instituciones.

Sexta. Otras colaboraciones.

La Consejería de Sanidad y Políticas Sociales, a través del SEPAD, no aceptará otras colaboraciones con entidades de crédito o fundaciones a ellas asociadas que tengan idéntico objeto en los centros adheridos al presente convenio.

Séptima. Confidencialidad y protección de datos.

Ambas partes se comprometen a cumplir las exigencias previstas en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (BOE de 14 de diciembre), y en el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, que aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999.

Las partes se obligan a guardar secreto profesional respecto de los datos, tanto de carácter personal como profesional, a los que tuvieron acceso y vinculados a la participación en 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 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (BOE de 14 de diciembre), y en el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, que aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999.



Al término del convenio, las partes devolverán toda la información y documentación aportada para su cumplimiento que obre en su poder.

Las partes serán responsables de los daños y perjuicios que se ocasionen con motivo del incumplimiento de lo establecido en esta cláusula, incluido el importe de cualquier sanción que pudiera ser impuesta por la Agencia de Protección de Datos.

Octava. Financiación.

El presente convenio no conlleva gastos para la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales ni para el Servicio Extremeño de Promoción y Atención a la Dependencia.

Novena. Modificación del convenio

Los términos del presente convenio podrán ser modificados de mutuo acuerdo entre las partes suscriptoras, en el seno de la Comisión de Seguimiento, a través de la correspondiente adenda, pudiéndose sustituir las actividades propuestas en el anexo II por otras de análoga naturaleza, así como la renovación de espacios y equipamientos informáticos de los ciberespacios y la inclusión de nuevos centros en la red.

Décima. Vigencia.

El presente convenio surtirá efectos desde el momento de su firma hasta el 31 de diciembre de 2019. No obstante, el convenio podrá ser prorrogado por periodos de un año, previa solicitud por escrito por cualquiera de las partes con al menos un mes de antelación.

En su caso, las prórrogas deberán acordarse expresamente y por escrito.

Undécima. Resolución del convenio.

El convenio concluirá a la finalización del periodo de su vigencia o se extinguirá anticipadamente por alguna de las siguientes causas:

1. El mutuo acuerdo de las partes, que deberá ser instrumentado por escrito.
2. La imposibilidad sobrevenida, legal o material, para el desarrollo de las actividades que constituyen su objeto.
3. El incumplimiento grave o manifiesto de sus cláusulas.

Duodécima. Régimen jurídico y jurisdicción competente.

El presente convenio tiene naturaleza administrativa y obligará a las partes intervinientes desde el momento de su firma.



Las cuestiones litigiosas a las que pueda dar lugar la interpretación, modificación, efectos o resolución del presente convenio, una vez agotada la vía administrativa, serán resueltas por la Jurisdicción Contencioso-Administrativa.

Y, en prueba de conformidad y para la debida constancia de todo lo convenido, ambas partes firman el presente convenio, por triplicado ejemplar, y a un solo efecto, en todas sus hojas, en el lugar y fecha indicados en su encabezamiento.

Por parte de la Junta de Extremadura,

Por parte de CaixaBank

D. JOSÉ MARÍA VERGELES BLANCA
Consejero de Sanidad y
Políticas Sociales

DÑA. MARÍA JESÚS CATALÁ BUERA
Directora Territorial de CaixaBank
en Extremadura

DÑA. MARÍA CONSOLACIÓN SERRANO GARCÍA
Directora Gerente del SEPAD

Por parte de la Fundación Bancaria
"La Caixa",

D. MARC SIMÓN MARTÍNEZ
Subdirector General de Programas Sociales
de la Fundación Bancaria "la Caixa"

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Obra Social "la Caixa"

ANEXO I**Centros de Mayores en convenio****Provincia de Badajoz****Centro de Mayores de Almendralejo**

C/ San Antonio, s/n - 06200 - Almendralejo

Centro de Mayores de Azuaga

Avda. Torres Naharro, s/n - 06920 - Azuaga

Centro de Mayores "San Andrés" de Badajoz

C/ Benegas, 10 - 06002-Badajoz

Centro de Mayores "Campomayor" de Badajoz

Avda. Padre Tacoronte, s/n - 06002 - Badajoz

Centro de Mayores de Castuera

C/ Reyes Huertas, s/n - 06420 - Castuera

Centro de Mayores de Burguillos del Cerro

Avda. del Pensionista, s/n - 06370 - Burguillos del Cerro

Centro de Mayores de Don Benito

Avda. de la Constitución, s/n 06400 - Don Benito

Centro de Mayores de Los Santos de Maimona

C/ Capitán Carrasco, 6 - 06230 - Los Santos de Maimona

Centro de Mayores "Reyes Huertas" de Mérida

C/ Reyes Huertas, s/n - 06800 - Mérida

Centro de Mayores de Olivenza

Paseo Hernán Cortés, 15 - 06100 - Olivenza

Centro de Mayores de San Vicente de Alcántara

Parque de España, s/n 06500 - San Vicente de Alcántara

Centro de Mayores de Talarrubias

C/ Pilarito, 2 - 06640 - Talarrubias

Centro de Mayores de Zafra

Plaza del Alcázar, s/n - 06300 - Zafra

Centro de Mayores de Villanueva de la Serena

Plaza de Conquistadores, s/n.- 06700.- Villanueva de la Serena

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Obra Social "la Caixa"

Provincia de Cáceres**Centro de Mayores "Plaza Mayor" de Cáceres**

Plaza Mayor, 7 - 10001-Cáceres

Centro de Mayores "Peña del Cura" de Cáceres

C/ Nápoles, 1 - 10001 - Cáceres

Centro de Mayores de Hervás

C/ Asensio Neila, s/n - 10700 - Hervás

Centro de Mayores de Jaraíz de la Vera

Ctra. de Plasencia s/n - 10400 - Jaraíz de la Vera

Centro de Mayores de Montehermoso

C/ Ordenes Militares, 37 - 10810 - Montehermoso

Centro de Mayores de Miajadas

C/ Ramón y Cajal, 1 - 10100 - Miajadas

Centro de Mayores de Moraleja

C/ Cilleros, 4 - 10840 - Moraleja

Centro de Mayores de Navalmoral de la Mata

C/ Pablo Luengo, 17 - 10300 - Navalmoral de la Mata

Centro Mayores "Avda. de la Vera"

Avda. de la Vera, 18 - 10600 - Plasencia

Centro de Mayores de Trujillo

Avda. de la Coronación, s/n - 10200 - Trujillo

**ANEXO II****Proyectos del Programa de Personas Mayores****Actividades de promoción de la salud y el bienestar**

El principal objetivo de estos talleres es facilitar a las personas mayores herramientas y conocimientos que contribuyan al retraso del envejecimiento, al mantenimiento de la autonomía personal y a la mejora del bienestar.

1. 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

2. 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



3. 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.

4. 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.

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

**Obra Social "la Caixa"**

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

5. 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.activalamente.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

6. 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)

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

**Obra Social "la Caixa"**

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

7. ¡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)

Desarrollo personal y ciclo vital. Vivir bien, sentirse mejor

Una de las claves para afrontar el envejecimiento es dejar de entender esta nueva etapa de la vida como un periodo de pérdidas y pasar a centrarse en las oportunidades y fortalezas que pueda ofrecer.

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.

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

**Obra Social "la Caixa"**

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

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

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

2. **"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 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.

3. **"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:

- 1.1 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



Actividades de informática y comunicación (TIC)

Formación para personas mayores en los diferentes recursos que nos ofrecen las tecnologías de la información, favoreciendo una mayor inclusión y participación social.

1. Iníciate a la informática

Taller dirigido a aquellas personas que no hayan tenido la oportunidad de acercarse a la informática. Su objetivo principal es que los participantes adquieran los conocimientos esenciales, como usuarios, sobre *hardware* y *software*, y que desarrollen las habilidades digitales básicas.

Duración: 20 horas (10 sesiones de 2 horas)

2. Crea y diseña documentos de texto

Taller formativo que pretende fomentar el aprendizaje de las tecnologías a través de la elaboración de un proyecto, que se define según las inquietudes y motivaciones de los participantes. En este primer nivel los participantes aprenden a utilizar programas de edición de textos e imágenes, sin olvidar los recursos que nos ofrece internet para publicar contenidos digitales.

Duración: 20 horas (10 sesiones de 2 horas)

3. Retoque fotográfico y presentaciones digitales

El objetivo de este taller es que los participantes diseñen y desarrollen un proyecto, al mismo tiempo que adquieren conocimientos informáticos. En este segundo nivel los usuarios aprenden a utilizar herramientas de presentación de proyectos en formato digital.

Duración: 20 horas (10 sesiones de 2 horas)

4. Conecta a la red

El principal objetivo de este taller es que los participantes con unos conocimientos básicos en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), se introduzcan en el uso de las redes sociales al mismo tiempo que comprendan su utilidad y, en consecuencia, puedan decidir qué uso quieren hacer de ellas en su vida cotidiana para ampliar o mejorar sus posibilidades de comunicación con el entorno más próximo.

Duración: 16 horas (8 sesiones de 2 horas)

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Obra Social "la Caixa"

5. Incorpora internet a tu día a día

El principal objetivo de este taller es que los participantes con unos conocimientos básicos en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se introduzcan en el uso de las herramientas y aplicaciones digitales más representativas, al mismo tiempo que comprendan su utilidad y, en consecuencia, puedan decidir qué uso quieren hacer de ellas en su vida cotidiana. Duración: 16 horas

Participación social y Voluntariado

Con estos talleres se pretende promover el papel activo de las personas mayores para que sean y se sientan protagonistas de nuestra sociedad.

1. 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

2. 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

3. 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:

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

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

**Obra Social "la Caixa"**

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

4. 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.

- #### **5. Formación genérica en Habilidades sociales y promoción de la participación y el voluntariado.**
- Se contempla esta formación en relación con los proyectos de voluntariado. Duración: 15 horas

Otras

Realización de la Jornada Formativa "**Buen trato**", en lugar por concretar dentro de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

• • •

