

## I. COMUNIDAD AUTÓNOMA

### 3. OTRAS DISPOSICIONES

Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social

**7591 Convenio de colaboración entre la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, a través del Instituto Murciano de Acción Social y la Fundación Bancaria "La Caixa".**

#### Resolución

Visto el "Convenio de colaboración a suscribir entre la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, a través del Instituto Murciano de Acción Social y la Fundación Bancaria "La Caixa", para el desarrollo del Programa de Personas Mayores en la red de los centros sociales de personas mayores del Instituto Murciano de Acción Social", y teniendo en cuenta que tanto el objeto del Convenio como las obligaciones establecidas en el mismo regulan un marco de colaboración que concierne al interés público de esta Consejería, y a los efectos de lo dispuesto en el artículo 14 del Decreto Regional 56/1996, de 24 de julio, sobre tramitación de los Convenios en el ámbito de la Administración Regional,

#### Resuelvo:

Publicar en el Boletín Oficial de la Región de Murcia el texto de "Convenio de Colaboración a suscribir entre la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, a través del Instituto Murciano de Acción Social y la Fundación Bancaria "La Caixa", para el desarrollo del Programa de Personas Mayores en la red de los centros sociales de personas mayores del Instituto Murciano de Acción Social", suscrito por la Consejera de Mujer, Igualdad LGTBI, Familias y Política Social en fecha 14 de diciembre de 2020.

Murcia, a 15 de diciembre de 2020.—El Secretario General, Antonio Sánchez Lorente.

**Convenio de colaboración entre la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia a través del Instituto Murciano de Acción Social –IMAS- y la Fundación Bancaria “La Caixa” para el desarrollo del programa de personas mayores en los centros sociales de personas mayores del Instituto Murciano de Acción Social**

**Reunidos**

De una parte, la Excm. Sra. D.<sup>a</sup> Isabel Franco Sánchez, Consejera de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, que actúa en nombre y representación de la citada Consejería, por su nombramiento mediante Decreto de la Presidencia n.º 31/2019, de 31 de julio, y en virtud de la competencia que tiene atribuida por los art. 7 y 16.2 a) y ñ) de la Ley 7/2004, de 28 de diciembre, de Organización y Régimen Jurídico de la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y facultada por Acuerdo del Consejo de Gobierno de fecha 12 de marzo de 2020.

Y de otra parte, D. 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. ), facultado para suscribir el presente convenio en virtud de los Estatutos de la Fundación Bancaria “la Caixa”, y poder otorgado en Escritura Pública de 27 de Julio de 2017, número 2222 del Protocolo del año 2017 del Notario D. Tomás Giménez Duart.

Las partes se reconocen mutuamente plena capacidad de actuar en la representación legal que ostentan para suscribir el presente convenio y, a tal fin.

**Manifiestan**

**I.** Que en el marco del Programa de Personas Mayores de la Obra Social “la Caixa”, se proponen distintos proyectos formativos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo programas de envejecimiento activo, en base a unos valores como son la dignidad de la persona, el humanismo y la solidaridad. El objetivo es facilitar herramientas a las personas mayores para promover su autonomía y mejorar su bienestar. Del mismo modo, compartir estrategias y recursos para favorecer su crecimiento y desarrollo personal, pues es clave afrontar el envejecimiento como una etapa más de la vida, con pérdidas, pero también con oportunidades y fortalezas. En definitiva, que se sientan y sean protagonistas de la sociedad, promoviendo su papel activo.

**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. Asimismo, fomentando su contribución a

la sociedad, desde la solidaridad entre generaciones, que permita construir una sociedad mejor.

**IV.-** Que el Estatuto de Autonomía de la Región de Murcia establece en su artículo 10, apartado uno, número 18, la competencia exclusiva de la Comunidad Autónoma en materia de asistencia y bienestar social.

**V.-** Que la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social es el Departamento de la Comunidad Autónoma que tiene atribuidas las competencias correspondientes en asistencia y bienestar social, entre las cuales se encuentran las políticas en el área de atención de las Personas Mayores, en virtud artículo 3 del Decreto del Presidente n.º 29/2019, de 31 de julio, de reorganización de la Administración Regional, modificado por el Decreto de la Presidencia n.º 44/2019, de 3 de septiembre, siendo competencia del Instituto Murciano de Acción Social ( en adelante IMAS), organismo autónomo adscrito a la mencionada Consejería, la ejecución de los programas sociales para dicho colectivo.

**VI.-** Que la Ley 1/2006, de 10 de abril, de Creación del Instituto Murciano de Acción Social lo configura como un organismo autónomo adscrito a la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, competente en materia de servicios sociales, que tiene plena capacidad de obrar para el cumplimiento de sus fines, entre los que se encuentran la ejecución de las competencias de administración y gestión de servicios, prestaciones y programas sociales que le atribuya la Administración de la Comunidad Autónoma, de acuerdo con los principios establecidos en la Ley 3/2003, de 10 de abril, del Sistema de Servicios Sociales de la Región de Murcia.

**VII.-** Que el Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) 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 2017.

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

### **Acuerdos**

#### **Primero. Objeto del convenio**

El objeto de este convenio es el desarrollo del Programa de Personas Mayores en la red de los centros sociales de personas mayores del Instituto Murciano de Acción Social Organismo Autónomo adscrito a la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, que se detallan en el Anexo I, y que 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.

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, a tal efecto, 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.

Este convenio de colaboración no conlleva obligaciones económicas para la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

#### **Segundo. Compromisos de las partes**

##### **a) Compromisos por parte del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS)**

Por una parte, el Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) se compromete a potenciar, informar y colaborar en el desarrollo de las actividades y proyectos, facilitando el apoyo en la organización necesario para su correcta ejecución.

Estas actividades se llevarán a cabo en los centros sociales para personas mayores dependientes del IMAS – Anexo I.

##### **b) 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.

#### **Tercero. Ausencia de relación laboral.**

Las relaciones surgidas con el personal que se destine a la realización de los proyectos y actuaciones objeto del presente Convenio, no supondrán para la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI y Política Social, para el IMAS ni para la Fundación Bancaria "la Caixa", compromiso económico alguno u obligación distinta a las asumidas en este Convenio, ni generará vinculación contractual, laboral o administrativa.

#### **Cuarto. Comisión de Seguimiento**

Para facilitar el seguimiento de la ejecución del convenio y de los compromisos adquiridos por los firmantes, se constituirá una Comisión de Seguimiento, de conformidad con lo establecido en el artículo 49 f) de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, que resolverá los problemas de interpretación y cumplimiento que puedan plantearse respecto del convenio. Estará integrada, como mínimo, por dos representantes del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) y dos de la Fundación Bancaria "la Caixa".

A mayor abundamiento, 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.
- 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.

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

#### **Quinto. Difusión del convenio**

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 Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) 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.

#### **Sexto. Otras colaboraciones**

El Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) no aceptará otras colaboraciones con entidades de crédito o fundaciones a ellas asociadas que tengan idéntico objeto en los centros adheridos al presente convenio.

#### **Séptimo. Tratamiento de datos de carácter personal**

El tratamiento y la gestión de datos personales por ambas partes en el ámbito de este Convenio de Colaboración, se regirán por lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, y el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos), de acuerdo con las categorías de los datos tratados.

Las partes se obligan a utilizar los datos que gestionen única y exclusivamente para los fines del presente Convenio de Colaboración y a guardar secreto profesional respecto de todos los datos de carácter personal que conozcan, así como a los que tengan acceso en las actuaciones a desarrollar como cumplimiento de este Convenio.

Las obligaciones aquí señaladas en materia de protección de datos subsistirán para ambas partes aun después del fin de la vigencia del Convenio de Colaboración.

#### **Octavo. Vigencia**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 49 h) de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, en sus apartados primero y segundo, el presente Convenio estará vigente desde la firma del mismo hasta el 31 de diciembre de 2021. No obstante la duración inicialmente pactada, el convenio podrá ser prorrogado por acuerdo expreso de las partes por periodos anuales hasta un máximo de dos años adicionales.

**Noveno. Modificación**

La modificación del contenido del Convenio requerirá acuerdo unánime de los firmantes, de acuerdo con lo previsto en el artículo 49.g de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

**Décimo. Causas de extinción**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 51 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, el Convenio se podrá resolver por alguna de las siguientes causas:

- a) El transcurso del plazo de vigencia del convenio sin haberse acordado la prórroga del mismo.
- b) El acuerdo unánime de todos los firmantes.
- c) El incumplimiento de las obligaciones y compromisos asumidos por parte de alguno de los firmantes.

En este caso, cualquiera de las partes podrá notificar a la parte incumplidora un requerimiento para que cumpla en un determinado plazo con las obligaciones o compromisos que se consideran incumplidos. Este requerimiento será comunicado al responsable del mecanismo de seguimiento, vigilancia y control de la ejecución del convenio y a las demás partes firmantes.

Si trascurrido el plazo indicado en el requerimiento persistiera el incumplimiento, la parte que lo dirigió notificará a las partes firmantes la concurrencia de la causa de resolución y se entenderá resuelto el convenio.

- d) Por decisión judicial declaratoria de la nulidad del convenio.
- e) Por la entrada en vigor de disposiciones legales o reglamentarias que impidan su cumplimiento.

**Decimoprimer. Transparencia**

El convenio suscrito será puesto a disposición de la ciudadanía en el correspondiente Portal de Transparencia, en aplicación de lo dispuesto en la Ley 19/2013, de 9 de diciembre, de Transparencia, Acceso a la Información Pública y Buen Gobierno, así como en la Ley 12/2014, de 16 de diciembre, de Transparencia y Participación

Ciudadana de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y demás normativa de desarrollo de la misma.

**Decimosegundo. Jurisdicción competente**

El presente Convenio tiene naturaleza administrativa. Por consiguiente, las controversias que pudieran surgir respecto a su interpretación, ejecución, modificación, resolución y efectos y que no hubieran podido solventarse por la Comisión de Seguimiento, se someterán al Orden Jurisdiccional Contencioso – Administrativo.

Y para dejar constancia de lo convenido, las partes firman el presente documento en fecha 14 de diciembre de 2020.

Por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, la Consejera de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, Isabel Franco Sánchez.—Por parte de la Fundación Bancaria “la Caixa”, Marc Simón Martínez.

**Anexo I****Centros Sociales de Personas Mayores:**

Centro Social de Personas Mayores de Alcantarilla	C/ San Fernando, s/n. 30820-ALCANTARILLA
Centro Social de Personas Mayores de Archena	C/ Siria, s/n. 30600-ARCHENA
Centro Social de Personas Mayores de Caravaca	Av. Juan Carlos I, nº 17. 30400-CARAVACA
Centro Social de Personas Mayores de Cartagena I	C/ Juan Fernández, nº 24-26. 30204-CARTAGENA
Centro Social de Personas Mayores de Cartagena III	C/ Juan Fernandez, nº 58, Bº. Peral. 30205 CARTAGENA
Centro Social de Personas Mayores de Cieza	Gran Vía, s/n. 30530-CIEZA
Centro Social de Personas Mayores de Jumilla	Avda. Poeta Lorenzo Guardiola, 2. 30520-JUMILLA
Centro Social de Personas Mayores de La Unión	C/ Real, nº 61. 30360-LA UNIÓN
Centro Social de Personas Mayores de las Torres de Cotillas	C/ Cristóbal Colón, s/n. 30565-TORRES DE COTILLAS
Centro Social de Personas Mayores de Lorca	
Centro Social de Personas Mayores de Molina de Segura	C/ del Pensionista, s/n. 30500-MOLINA DE SEGURA
Centro Social de Personas Mayores de Murcia I	Paseo de Corvera, 19. 30002-MURCIA
Centro Social de Personas Mayores de Murcia II	C/ Mar Menor, nº 17. 30009-MURCIA
Centro Social de Personas Mayores Puerto de Mazarrón	C/ Mayor, s/n. 30860-PUERTO DE MAZARRÓN
Centro Social de Personas Mayores de Roldán	C/ Paulino Segui, s/n. 30709-ROLDAN
Centro Social de Personas Mayores de San Javier	C/ Luis Garay, nº 29. 30730-SAN JAVIER
Centro Social de Personas Mayores de Yecla	C/ Rambla, 55. 30510-YECLA

## 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:

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 situaciones de pre-fragilidad con el fin de promover la autonomía de las personas.



**iEn 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)

**iEn 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.

### **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 1,5 horas).

### **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**