



CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL Y LA FUNDACIÓN BANCARIA "LA CAIXA" PARA EL DESARROLLO DE LOS PROYECTOS DEL PROGRAMA DE PERSONAS MAYORES EN LOS CENTROS DE MAYORES DE LA COMUNIDAD DE GALICIA

En Santiago de Compostela, a 1 de xuño de 2020.

R E U N I D O S

De una parte, Doña Fabiola García Martínez, conselleira de Política Social, en nombre y representación de la Administración general de la Xunta de Galicia, nombrada por el Decreto 98/2018, de 26 de septiembre, en uso de las facultades que atribuye el artículo 34 de la Ley 1/1983, de 22 de febrero, de normas reguladoras de la Xunta y de su Presidencia, en el Decreto 177/2016, de 15 diciembre, por el que se fija la estructura orgánica de las consellerías de la Xunta de Galicia, y el Decreto 176/2015, de 3 de diciembre, por el que se establece la estructura orgánica de la Consellería de Política Social, y de conformidad con lo establecido en el Acuerdo del Consello de la Xunta de Galicia de 27 de marzo de 1991 (DOG nº 82, de 30 de abril).

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.

Manifiestan

I. Que la Consellería de Política Social, en virtud de lo establecido en el Decreto 177/2016, de 15 diciembre, por el que se fija la estructura orgánica de las consellerías de la Xunta de Galicia y en el Decreto 176/2015, de 3 de diciembre, por el que se establece



la estructura orgánica de la Consellería de Política Social, tiene atribuidas las competencias en materia de atención a las personas mayores y, entre ellas, la promoción del bienestar de las personas mayores, con el objeto de impulsar su integración y participación en la sociedad.

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 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, partiendo del fomento de sus capacidades y recursos, respeto a sus derechos y dignidad, y asegurando la libre toma de decisiones desde sus propios valores. Asimismo, fomentando su contribución a la sociedad, promoviendo la solidaridad entre generaciones, con la finalidad de construir una sociedad mejor.

IV. Que la Consellería de Política Social 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

CLÁUSULAS

Primera. Objeto del convenio

El objeto de este convenio es el desarrollo del Programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa" en los centros sociocomunitarios de titularidad de la Comunidad Autónoma de Galicia que se detallan en el Anexo I del presente convenio. Este programa



comprende toda una serie de actuaciones dirigidas a 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, favoreciendo el envejecimiento activo y saludable. En este sentido este 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, 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 promuevan 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 estén 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.
 - c. Evaluación e investigación para mejorar los proyectos y las actividades que ofrecemos.

La descripción de los contenidos de los itinerarios se efectúa en el Anexo II de este convenio.



Segunda. Compromisos de las partes

2.1. Compromisos por parte de la Consellería de Política Social

Por una parte, la Consellería de Política Social se compromete a potenciar, informar y colaborar en el desarrollo de las actividades y proyectos del Programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa", facilitando el apoyo en la organización necesario para su correcta ejecución, en particular: procurando la disponibilidad de los espacios necesarios, en condiciones adecuadas, para la realización de dichas actividades y estimulando la participación en ellas de las personas usuarias de los centros.

Estas actividades se llevarán a cabo, fundamentalmente, en los centros sociocomunitarios de titularidad autonómica sin perjuicio de que alguna/s actuación/es concreta/s se desenvuelva/n en otros lugares acordados por la Fundación Bancaria "la Caixa" con entidades del entorno próximo con las que pueda establecer acuerdos de colaboración, siendo responsables en cada caso de su realización y desarrollo.

2.2. Compromisos de la Fundación Bancaria "la Caixa"

Por su parte, la Fundación Bancaria "la Caixa" se compromete a poner en marcha las actividades y proyectos descritos en el Anexo II, proporcionando los recursos necesarios y vinculados exclusivamente a su desarrollo.

Asimismo, la Fundación Bancaria "la Caixa" se compromete a ofrecer las herramientas necesarias para que los voluntarios que seleccione para intervenir en los distintos programas puedan desarrollar la capacitación requerida para su acción.

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

Tercera. Mecanismo de seguimiento, vigilancia y control

Se constituirá una Comisión de Seguimiento para facilitar el seguimiento y cumplimiento del convenio que estará integrada por dos representantes de la Consellería de Política Social y dos de la Fundación Bancaria "la Caixa". Esta comisión será presidida por una de las personas representantes de la Consellería de Política Social, correspondiéndole la convocatoria de sus reuniones, a petición de cualquiera de las partes. Actuará como secretario/a, con voz y con voto, otra de las personas integrantes de la comisión, que será designada por la presidencia.

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 materia de voluntariado.
- d) Velar por el cumplimiento de los términos de colaboración acordados en el presente convenio y resolver los problemas de interpretación y cumplimiento que pudiesen plantearse.

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

Su régimen jurídico se adecuará a lo previsto en la Ley 16/2010, del 17 de diciembre, de organización y funcionamiento de la Administración general y del sector público autonómico de Galicia y en la Ley 40/2015, de 1 de octubre de Régimen Jurídico del Sector Público,

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". Asimismo, 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, que nunca podrán ser de instalación fija.

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 Consellería de Política Social 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

La Consellería de Política Social no aceptará otras colaboraciones con entidades de crédito o fundaciones a ellas asociadas que tengan idéntico objeto en los centros adheridos al presente convenio.

Sexta. Confidencialidad y protección de datos

Ambas partes se comprometen a cumplir las exigencias previstas en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo 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 (Reglamento General de protección de datos), en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales 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 tuvieran acceso y vinculados a la participación en las actividades e itinerarios propuestos 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 a establecer 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 y en el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre.

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.

Los datos personales de los firmantes de este convenio serán tratados por la otra parte con la exclusiva finalidad de gestionar la relación de colaboración; constituyendo, por tanto, la base del tratamiento el cumplimiento de dicha relación. Dichos datos no serán



cedidos a terceros, ni serán objeto de decisiones automatizadas y se conservarán durante la vigencia del convenio y, en su caso, de sus eventuales prórrogas todo el tiempo en que ésta subsista y, aún después, hasta que prescriban las eventuales responsabilidades derivadas de su ejecución. Finalizados los referidos dichos plazos de prescripción, los datos serán eliminados o, alternativamente, anonimizados.

Los intervinientes se dan por informados de lo siguiente:

- a) Los respectivos responsables del tratamiento de datos de carácter personal son los órganos designados por la Xunta de Galicia, Consellería de Política Social, y la Fundación Bancaria "la Caixa". Los datos de contacto de los respectivos delegados de protección de datos (DPD) son los siguientes:
 - Datos del delegado de protección de datos de Fundación Bancaria "la Caixa": Correo electrónico: dpd@fundacionlacaixa.org; dirección postal: Avenida Diagonal 621 – 629, 08028 Barcelona
 - Datos del delegado de protección de datos de la Consellería de Política Social Correo electrónico: <https://www.xunta.gal/delegados-de-proteccion-de-datos>; dirección postal: Edificio administrativo de San Caetano, s/n, 15781 Santiago de Compostela.
- b) 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, en las direcciones indicadas.
- c) Si consideran que el tratamiento de sus datos personales vulnera la normativa aplicable pueden presentar una reclamación al delegado de protección de datos que corresponda o ante la Agencia Española de Protección de Datos.

Séptima. Modificación del convenio

La modificación del presente convenio requerirá la conformidad de todas las partes firmantes, y se formalizará, de ser el caso, mediante la suscripción de la correspondiente adenda al presente convenio.

Octava. Vigencia

Este convenio entrará en vigor en el momento de su firma, extendiendo sus efectos 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.

Novena. Resolución

Serán causas de resolución del presente convenio, de acuerdo con lo previsto en el artículo 51 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre de Régimen Jurídico del Sector Público:

- a) El transcurso del plazo de vigencia del convenio sin haberse acordado la prórroga del mismo.
- b) El mutuo acuerdo de las partes firmantes, que deberá ser instrumentado por escrito.
- 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) La imposibilidad sobrevenida, legal o material, para el desarrollo de las actividades que constituyen su objeto.

Décima. Publicidad de la suscripción del convenio

En cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 15 de la Ley 1/2016, 18 de enero, de transparencia y buen gobierno, la Consellería de Política Social remitirá los datos necesarios para la publicidad del convenio en el registro correspondiente.



Las partes firmantes autorizan la publicación de sus datos personales y demás especificaciones recogidas en el presente convenio de colaboración en el Portal de la Transparencia y Gobierno Abierto.

Asimismo, este convenio será objeto de inscripción en el Registro de Convenios, en cumplimiento de lo establecido en el Decreto 126/2006, de 20 de julio, por el que se regula el Registro de Convenios de la Xunta de Galicia.

Undécima. Régimen jurídico y competencia jurisdiccional

El presente convenio tendrá carácter administrativo, rigiéndose sus efectos por lo dispuesto en sus cláusulas y, en su defecto, por lo previsto en la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, y por los principios generales establecidos en la legislación sobre contratación pública, para resolver las dudas o lagunas que pudiesen presentarse.

Las cuestiones que pueda suscitar la aplicación del presente convenio serán resueltas por los tribunales de 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 en todas sus hojas, en el lugar y fecha indicados en el encabezamiento.

Por parte de la Consellería
de Política Social

D^a Fabiola García Martínez
Conselleira de Política Social

Por parte de la Fundación
Bancaria "la Caixa"

D. Marc Simón Martínez
Subdirector General de la
Fundación Bancaria
"la Caixa"



ANEXO I

LISTADO DE LOS CENTROS SOCIOCOMUNITARIOS ADSCRITOS AL CONVENIO DE COLABORACIÓN

-
1. Centro Sociocomunitario de A Coruña
 2. Centro Sociocomunitario de A Pobra de Caramiñal
 3. Centro Sociocomunitario de As Pontes de García Rodríguez
 4. Centro Sociocomunitario de Carballo
 5. Centro Sociocomunitario de Fene
 6. Centro Sociocomunitario de Ferrol
 7. Centro Sociocomunitario de Santa Comba
 8. Centro Sociocomunitario de Santiago
 9. Centro Sociocomunitario de Lugo
 10. Centro Sociocomunitario de Mondoñedo
 11. Centro Sociocomunitario de Vilalba
 12. Centro Sociocomunitario de Maceda
 13. Centro Sociocomunitario de Ourense
 14. Centro Sociocomunitario de Pontepolamios (Ourense)
 15. Centro Sociocomunitario de Rivadavia
 16. Centro Sociocomunitario de Verín
 17. Centro Sociocomunitario de Xinzo de Limia
 18. Centro Sociocomunitario de Bouzas (Vigo)
 19. Centro Sociocomunitario de Calvario (Vigo)
 20. Centro Sociocomunitario de Coia (Vigo)
 21. Centro Sociocomunitario de Marín
 22. Centro Sociocomunitario de Pontevedra
 23. Centro Sociocomunitario de Redondela
 24. Centro Sociocomunitario de Vigo
 25. Centro Sociocomunitario de Vilagarcía de Arousa



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, al 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 se ofrece la oportunidad de mejorar y/o cambiar los hábitos de vida cotidianos; el ejercicio físico; la gestión del dolor; la alimentación equilibrada; la prevención de las caídas; la autonomía personal, y la participación social.

El taller está dirigido especialmente a personas mayores frágiles o con dificultades para realizar las actividades de la vida cotidiana y sin graves 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 anoecer
- Sesión 3: Desde el anoecer 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 la 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 : Prepárate para un futuro digital**

Acción de voluntariado para ayudar a reducir la brecha digital a 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 en el que se trabaja coordinadamente con la red de entidades sociales que están en el programa INCORPORA, 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 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.

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** (tertulias)

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 contemplan 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 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



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA
SOCIAL



Obra Social "la Caixa"



Xacobeo 2021

Imágenes para recordar

Se trabaja con imágenes digitales, con el fin de mostrar cómo guardarlas y ordenarlas en un lugar seguro, cómo crear álbumes o presentaciones, y cómo compartirlos con las personas que deseen. Duración: 26 horas