

La Obra Social "la Caixa" i l'Ajuntament de Barcelona renoven el programa per a persones grans **gent3.0**

- » El programa té l'objectiu de fomentar la participació de les persones grans, donar valor a la seva experiència a través del voluntariat i situar-los com a protagonistes a la nostra societat.
- » Inclou activitats tecnològiques, de promoció de la salut i voluntàries que es duren a terme al Centre de gent gran en conveni. El programa es desenvoluparà a tot Catalunya i a tot l'Estat a 602 centres.

L'Obra Social "la Caixa" i l'Ajuntament de Barcelona han renovat el seu compromís amb les persones grans de Barcelona amb la signatura d'un conveni pel desenvolupament del programa **gent3.0**

L'objectiu del nou programa és fomentar la participació activa de les persones grans i fer-les presents en la nostra societat, adaptant-se a la vegada a les seves necessitats actuals. D'aquesta manera, l'Ajuntament de Barcelona s'ha compromès a informar i potenciar els projectes de participació social i voluntariat que es promoguin des de la Fundació "la Caixa", així com de les activitats de salut i qualitat de vida, com són:

- *Històries de Vida*: Una manera innovadora d'aprendre a fer servir les noves tecnologies prenent com a punt de partida la motivació personal. Cada persona confecciona un projecte a partir de la seva història, vivències o interessos. Amb Històries de vida, activitat que es desenvolupa a l'EspaiCaixa s'aprèn a utilitzar des del teclat i el ratolí, fins a programes d'edició de fotos i vídeos.
- *ActivaLaMent*. És una plataforma virtual perquè la gent gran posi en forma la ment d'una manera entretinguda, al mateix temps que potencia la seva autonomia personal. El programa es desenvolupa a través de diferents activitats enfocades a exercitar sis àrees cognitives principals: atenció i concentració, memòria, processament visual, processament auditiu, llenguatge i funcions executives.
- *Grans Lectors*: Es tracta d'un projecte que pretén millorar la comunicació entre la gent gran i evitar el seu aïllament afavorint la trobada i les relacions humanes, alhora que estimula l'atenció i exercita la memòria. Consisteix en la participació dels voluntaris en tertúlies al voltant de la lectura d'un llibre, que ells mateixos triaran i dinamitzaran.
- *Acció local*: Es tracta d'impulsar un projecte de voluntariat en col·laboració amb entitats, associacions o institucions que estiguin presents en la comunitat. L'objectiu és aconseguir un compromís actiu de la gent gran amb el territori on viu, que comporta també que EspaiCaixa sigui un espai obert a la comunitat. En aquesta línia els voluntaris desenvoluparan activitats com horts urbans, Projectes Solidaris amb persones amb discapacitat, activitats intergeneracionals per contribuir a l'èxit escolar, etc.

Les activitats de promoció de la salut i qualitat de vida són:

- *Despertar amb un somriure:* contribuir al benestar i la salut amb la finalitat de donar resposta a les preocupacions, que sorgeixen sovint entre les persones grans, del fet de no dormir bé i amb la voluntat d'informar per conèixer més del son i de les alteracions oferint estratègies que ajudaran a aconseguir un descans nocturn reparador.
- *Viure l'envelliment actiu:* dóna a conèixer com funciona el nostre cos—i el cervell en particular—, i quin són els efectes de l'envelliment posant a l'abast eines per detectar la diferència entre envelliment natural i malaltia, i ens ajuda a entendre la importància de dur una vida activa per gaudir d'un benestar més gran en aquesta etapa de la vida

Cibercaixes

Districte	Nombre cibercaixes per Dte.	Casal/espai gent gran
Ciutat Vella	2	Casal Gent Gran Josep Tarradellas Casal Gent Gran Pati Llimona
Eixample	3	Casal Gent Gran Carlit Espai Gent Gran Esquerra de l'Eixample Espai Gent Gran Sant Antoni
Sants-Montjuïc	3	Casal Gent Gran Poble Sec Casal Gent Gran Sant Cristòfol Casal Gent Gran Cotxeres de Sants
Les Corts	0	
Sarrià-Sant Gervasi	2	Casal Gent Gran Can Fàbregas Casal Gent Gran Can Castelló
Gràcia	1	Casal Gent Gran Pau Casals de Gràcia
Horta-Guinardó	3	Casal Gent Gran Baix Guinardó Casal Gent Gran Horta Casal Gent Gran la Vall d'Hebrón
Nou Barris	1	Casal Gent Gran Pau Casals
Sant Andreu	1	Casal Gent Gran Navas
Sant Martí	3	Casal Gent Gran Taulat-Saladrigas Casal Gent Gran el Parc Sandaru Casal Gent Gran Joan Casanelles
Total aules	19	