I. Comunidad Autónoma

3. Otras disposiciones

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades

563 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, para el desarrollo de programas de personas mayores en residencias y centros sociales de personas mayores del Instituto Murciano de Acción Social.

Resolución

Visto el "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, para el desarrollo de programas de personas mayores en residencias y 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 del "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, para el desarrollo de programas de personas mayores en residencias y centros sociales de personas mayores del Instituto Murciano de Acción Social", suscrito por la Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades en fecha 11 de enero de 2018.

Murcia, a 16 de enero de 2018.—El Secretario General, Manuel Marcos Sánchez Cervantes.

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 de Programas de Personas Mayores en Residencias y Centros Sociales de Personas Mayores del Instituto Murciano de Acción Social –IMAS-

En Murcia, a 11 de enero de 2018

Reunidos

De una parte, la Excma. Sra. D.ª Violante Tomás Olivares, Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades 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 20/2017, de 4 de mayo, y en virtud de la competencia que tiene atribuida como tal por el artículo 16.2 a) 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 8 de noviembre de 2017.

Y de otra parte, los señores, D. Marc Simón Martínez, Subdirector General de Acción Social de la Fundación Bancaria Caixa y D. Juan Ignacio Zafra Becerra, Director Territorial de Andalucía Oriental y Murcia, de Caixabank, S.A., actuando ambos en nombre y representación de la Fundación Bancaria Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona, "la Caixa" (en adelante, Fundación Bancaria "la Caixa"), con CIF G-58899998 y domicilio en Plaza Weyler, 3, de Palma de Mallorca (07001), facultados para suscribir el presente convenio en virtud de los Estatutos de la Fundación Bancaria "la Caixa", y poderes otorgados en Barcelona, a 22/10/2014, con número de protocolo, dos mil ochocientos treinta y tres, y a 12/06/2013 con número de protocolo 1783 otorgado en Barcelona, ambos ante el notario Dº Tomás Giménez Duart,

Ambas partes reconocen su capacidad jurídica para establecer el presente documento y en especial de la representación de las instituciones que se nombran.

Manifiestan

I. Que la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades es el Departamento de la Comunidad Autónoma que tiene atribuidas las competencias correspondientes en materia de Asistencia y Bienestar Social, entre las cuales se encuentra las políticas en el área de atención de las Personas Mayores, siendo competencia del Instituto Murciano de Acción Social, adscrito a la mencionada Consejería, la ejecución de los programas sociales para dicho colectivo.

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 finalidad es impulsar una tarea de promoción y atención a las personas mayores, desarrollando actividades de formación y fomentando su participación activa en la sociedad, y fijando una atención especial a los mayores en situación de mayor vulnerabilidad.

III. 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 a este colectivo.

IV. Que la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, a través del IMAS 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, desarrollando actividades de promoción de la salud y de prevención de situaciones de dependencia y fomentando las actividades de participación social y voluntariado.

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 Residencias y Centros Sociales de Personas Mayores del Instituto Murciano de Acción Social, Organismo Autónomo adscrito a la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, que se detallan en el Anexo I, y que, comprende:

1. Impulsar un estilo de vida activo para contribuir al bienestar de las personas mayores. Las actividades, talleres y proyectos del Programa de Personas Mayores (descritas en el Anexo II), promueven la autonomía la de las personas mayores y el envejecimiento activo.

2. La realización de actividades que contribuyan a favorecer la autonomía funcional de las personas mayores en los perfiles más autónomos que beneficien el envejecimiento satisfactorio y una adaptación positiva a los cambios que retrasen situaciones de dependencia entre los usuarias de los servicios especializados del Instituto Murciano de Acción Social (Residencias).

3. Actividades centradas 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.

4. El desarrollo de 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, promocionando las relaciones intergeneracionales.

5. Participar en el desarrollo de las acciones que sobre el Buen Trato se determinen en la Región de Murcia:

5.1. Desarrollar acciones de formación y sensibilización sobre el Buen Trato entre las personas mayores, para favorecer su empoderamiento y autonomía personal.

5.2. Participar en la comisión técnica impulsada por la Dirección General de Personas Mayores del IMAS.

Segundo.- Compromisos de las partes.

2.1.- Compromisos por parte de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, a través del Instituto Murciano de Acción Social.

La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades a través del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS), se compromete a difundir los proyectos a través de los circuitos que se consideren oportunos para favorecer el acceso a los usuarios potencialmente interesados y susceptibles de participar en los talleres de promoción de la salud y que contribuyan a la prevención y divulgación de conocimientos y hábitos para envejecer satisfactoriamente, favoreciendo una adaptación positiva a los cambios que retrasen las situaciones de dependencia, por un lado. Estas actividades se llevarán a cabo en los centros sociales y residencias de personas mayores con las que se colabore, responsable en cada caso de su realización y desarrollo.

Convocar una comisión técnica, si procede, para el desarrollo de actuaciones relacionadas con el Buen Trato a las personas mayores.

2.2. Compromisos de la Fundación Bancaria "la Caixa"

Por su parte, la Fundación Bancaria "la Caixa", se compromete al desarrollo de las actividades y proyectos descritos en el Anexo II, proporcionando los recursos necesarios y vinculados exclusivamente a su desarrollo, definiendo el plan de trabajo y funciones a desarrollar por las partes, respetando el calendario de implantación del plan de trabajo en los centros de mayores y la definición de los espacios donde se llevarán a cabo los proyectos y actividades.

Asimismo Fundación Bancaria "la Caixa" se compromete a ofrecer las herramientas necesarias para que los voluntarios puedan desarrollar la capacidad requerida para su acción, presentado propuestas de posibles colaboraciones en temas de voluntariado.

Finalmente, Fundación Bancaria "la Caixa" se compromete a participar y desarrollar las líneas de trabajo que de común acuerdo en comisión de seguimiento se desarrollen, relacionadas con el Programa Buen Trato a las Personas Mayores, proporcionando los recursos necesarios y vinculados exclusivamente a su desarrollo.

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 Familia e Igualdad de Oportunidades, ni para el IMAS, compromiso económico alguno u obligación distinta a las asumidas en este Convenio, ni generará vinculación contractual, laboral o administrativa

Cuarto.- Comisión de Seguimiento.

Para el seguimiento del presente Convenio de Colaboración, así como para resolver los problemas de interpretación y cumplimiento que pudieran plantearse en el presente convenio de colaboración, se constituirá una Comisión de Seguimiento integrada, como mínimo, por dos representantes del Instituto Murciano de Acción Social, en adelante –IMAS- y dos de la Fundación Bancaria "la Caixa".

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) Considerar 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.

El funcionamiento de la Comisión de Seguimiento se regirá por lo dispuesto en el Título Preliminar de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, del Régimen Jurídico del Sector Público, que regula el funcionamiento de los órganos colegiados.

Quinto.- Difusión del convenio.

La Fundación Bancaria "la Caixa" podrá informar y comunicar a las personas mayores que acuden a los centros de las actividades que en virtud de este convenio se realizan por parte de la Fundación Bancaria "la Caixa" por medio de distintos materiales y soportes.

En la difusión que se realice en cualquier medio de comunicación sobre las actuaciones derivadas de este convenio, se hará constar expresamente que estas se realizan en virtud de la colaboración establecida entre la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades 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.- 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 tuvieran acceso, 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.

Las obligaciones en materia de protección de datos contenidas en esta cláusula se extienden a toda persona que pudiera intervenir en cualquier fase de ejecución de las actuaciones a desarrollar para dar cumplimiento a este Convenio. Así, las partes se comprometen a hacer conocedoras del contenido de esta cláusula a dichas personas.

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

Séptimo.- Modificaciones.

Los términos del presente Convenio de Colaboración podrán ser modificados por acuerdo expreso entre las partes, a fin de incorporar las propuestas de mejora que se hayan considerado pertinentes para el logro de los objetivos previstos. Las propuestas de modificaciones deberán incorporarse como adenda al presente Acuerdo.

Octavo.- Vigencia.

Este convenio de colaboración tendrá vigencia desde el momento de su firma hasta el 31 de diciembre de 2019, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo de las partes antes de su finalización, mediante la correspondiente adenda, por periodos de un año, sin que la duración total de las prórrogas pueda exceder de cuatro años, de conformidad con lo dispuesto en el número 2.º del apartado h) del artículo 49 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

Noveno.- Temporalización.

El desarrollo del programa de Personas Mayores de Fundación Bancaria "la Caixa" se implantará en los centros sociales de personas mayores señalados en el Anexo I en las siguientes fases:

Primera Fase:
Centro Social de Personas Mayores de Alcantarilla
Centro Social de Personas Mayores de Caravaca
Centro Social de Personas Mayores de Cartagena I
Centro Social de Personas Mayores de Cartagena III
Centro Social de Personas Mayores de las Torres de Cotillas
Centro Social de Personas Mayores de Molina de Segura
Centro Social de Personas Mayores Puerto de Mazarrón
Centro Social de Personas Mayores de Roldán
Centro Social de Personas Mayores de San Javier
Centro Social de Personas Mayores de Yecla

Segunda fase:
Centro Social de Personas Mayores de Archena
Centro Social de Personas Mayores de Cieza
Centro Social de Personas Mayores de Jumilla
Centro Social de Personas Mayores de La Unión
Centro Social de Personas Mayores de Lorca
Centro Social de Personas Mayores de Murcia I
Centro Social de Personas Mayores de Murcia II

Undécimo.- Régimen jurídico y Competencia jurisdiccional.

El Convenio tiene naturaleza administrativa, siéndole de aplicación lo establecido en la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, la Ley 6/2004 de 28 de diciembre, del Estatuto del Presidente y del Consejo de Gobierno de la Región de Murcia, 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 lo dispuesto en el Decreto 56/1996, de 24 de julio, por el que se regula el Registro General de Convenios y se dictan normas para la tramitación de éstos en el ámbito de la Administración Regional.

Las cuestiones litigiosas que puedan suscitarse en la interpretación aplicación del Convenio, que no hayan podido resolverse por la Comisión de Seguimiento, serán resueltas por la Jurisdicción Contencioso-Administrativa.

Duodécimo.- Publicidad

El Convenio de colaboración suscrito será puesto a disposición de los ciudadanos en el correspondiente Portal de Transparencia en aplicación de lo dispuesto 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.

Y, en prueba de conformidad y para la debida constancia de todo lo convenido, ambas partes firman el presente convenio, en ejemplar triplicado y en todas sus hojas, en el lugar y fecha al principio indicados.

Por la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, Violante Tomás Olivares.—Por la Fundación Bancaria "La Caixa", el Director Territorial de Andalucía Oriental y Murcia de CaixaBank, S.A., Juan Ignacio Zafra Becerra.—Por la Fundación Bancaria "la Caixa", elSubdirector General de Acción Social, Marc Simón Martínez.

Anexo I

Residencias de personas mayores

Residencia "Virgen del Valle"	Ctra. de Mazarrón s/n (El Palmar) 30.120 Murcia
Residencia "Obispo Javier Azagra"	C/Lorca, 64-A (El Palmar) 30.120 Murcia
Residencia "San Basilio"	C/Rey Don Pedro I, 10 30.009 Murcia
Residencia "Domingo Sastre"	Alameda Cervantes s/n 30.800 Lorca
Residencia "Fuente Cubas"	C/Cibeles, 12 Urb. Mediterráneo 30.310 Cartagena
Residencia "Virgen del Rosario"	C/Constantino López, s/n 30.840 Alhama de Murcia

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, n.º 17. 30400-CARAVACA
Centro Social de Personas Mayores de Cartagena I	C/ Juan Fernández, n.º 24-26. 30204-CARTAGENA
Centro Social de Personas Mayores de Cartagena III	C/ Juan Fernández, n.º 58, B.º 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, n.º 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, n.º 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, n.º 29. 30730-SAN JAVIER
Centro Social de Personas Mayores de Yecla	C/ Rambla, 55. 30510-YECLA

NPE: A-300118-563

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 de conocimientos que contribuyan al retraso del envejecimiento, al mantenimiento de la autonomía personal y a la mejora del bienestar.

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 h (3 sesiones de 2 horas)

En las sesiones del taller se trabajarán 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

Da a conocer como 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 mantener la importancia de llevar una vida activa a cara de 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

Promover 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 se trabajaran 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 el rol activo de la gestión de dolor

• Sesión 4: Tomar conciencia de la influencia de los aspecto 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.

Entrena

Es un taller preventivo y de promoción del envejecimiento saludable que impulsa la autonomía funcional y la actividad física. También es un espacio de reflexión en el que se ofrece la oportunidad de mejorar y/o cambiar 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 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 se ayudará a adquirir una serie de hábitos saludables:

• Aprenderán trucos para mejorar la calidad de vida e incorporar hábitos saludables

• Realizarán actividad física

• Podrán compartir experiencias de autocuidado y descubrirán las de otras personas

• Reforzarán la autonomía personal

• Aprenderán a gestionar el dolor

• Tendrán más seguridad y perderán el miedo a las caídas

Ejercit@ tu mente

Plataforma virtual pensada para que personas mayores ejerciten sus capacidades cognitivas de forma sencilla y entretenida, como clave para tener un envejecimiento satisfactorio y saludable. Entrando en www.activalemente.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, el pensamiento auditivo.

Duración: 4 horas.

Alimenta tu bienestar. La nutrición clave para tu salud

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud. A través de este taller se quieren promocionar hábitos saludables que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores tomando conciencia de la importancia de una adecuada alimentación y adquiriendo conocimientos necesarios para que sea equilibrada y conveniente a las necesidades de cada persona. Para ello conoceremos, entre otros contenidos, qué se entiende por hábito saludable, los nutrientes y las funciones del organismo, los tipos de alimentos, etc.

Duración: 12 horas (8 sesiones de 1,30 h)

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 período 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.

Primer itinerario "Vivir como yo quiero" cuya duración es de 19,5 horas (13 sesiones)

En las sesiones del taller se trabajarán las siguientes temáticas:

0.1 Mis motivaciones

0.2 El control de mi vida

0.3 Planificar y gestionar mi tiempo

0.4 Tomar decisiones

0.5 Pensar en positivo

0.6 Mis relaciones

0.7 Darme permiso

Segundo itinerario "Vivir en positivo" este taller facilita un espacio para la reflexión a nuestro bienestar emocional y a las fortalezas psicológicas (como la perseverancia, el coraje, la sabiduría y la curiosidad) que lo posibilitan; igualmente se comparten las estrategias para abordar situaciones de soldad y prevención de conflictos.

Duración: 19,5 horas (13 sesiones)

Tercer itinerario "Vivir es descubrirme" pretende que la personas se descubra así misma y se comprometa. Facilita un espacio para la reflexión sobre las situaciones vitales, relaciones interpersonales (pareja, familia, amistades), y la soledad.

Duración: 18 horas (12 sesiones)

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.

Mayores Lectores (tertulia)

Tertulias alrededor de la lectura de un libro, escogido especialmente por su temática. Este taller será dinamizado por profesiones y se realizará en aquellos centros donde se valore la dificultad de su dinamización por parte de los voluntarios. Duración: 12 horas.

Grandes Lectores (formación)

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

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. 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:

1. Acción Local: inmigración

2. Acción Local: Salud y vulnerabilidad

3. Acción Local: Exclusión social

4. Acción Local: Educación y cultura (y valores)

5. Acción Local: Medio ambiente y entorno

6. Acción Local: Intergeneracional

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 integración.

En relación con los proyectos de voluntariado, se contemplan una formación genérica de Habilidades sociales y promoción de la participación y el voluntariado. Duración: 15 horas.

D.L. MU-395/1985 - ISSN: 1989-1474