

## OFERIM

- ACTIVITATS DE DIVULGACIÓ ● INFORMACIÓ
- FORMACIÓ ● DESCOBRIMENT

## PRETENEM

- RESPONDRE A LES NECESSITATS DE LES PERSONES I DELS COL·LECTIUS DE GENT GRAN



- APROPAR-NOS A LES DIFERENTS REALITATS
- APORTAR EINES ÚTILS PER A LA CONVIVÈNCIA

## BUSQUEM



- PARTICIPACIÓ ACTIVA ● IMPLICACIÓ I COMPLICITAT AMB LES PERSONES ● AFAVORIR LA CONVIVÈNCIA ● OPTIMITZAR LES RELACIONS

### AMB QUI

- AMB UN EQUIP DE PROFESSIONALS ESPECIALITZATS
- AMB UN EQUIP HUMÀ COMPROMÉS

## COM

- AMB FLEXIBILITAT I ADAPTACIÓ A DEMANDES CONCRETES I PERSONALITZADES.



**GREC**  
resolució de conflictes



**GREC**  
resolució de conflictes

**GREC** - Grup de Recerca i Estudis dels Conflictes. Som una organització especialitzada en la prevenció i la resolució de conflictes de caire molt divers per mitjà de metodologies i sistemes de mediació i gestió alternativa de conflictes entre d'altres.

◆ **PREVENCIÓ** ◆ **FORMACIÓ** ◆ **ANÀLISI** ◆ **FACILITACIÓ.** Disposem d'un ventall de serveis per aprendre a gestionar els conflictes i les situacions quotidianes, en diversos àmbits, de forma efectiva, equitativa i humana.

### ENS PODEU TROBAR A:

#### Girona

C/ Barcelona, 12-14 3r 6<sup>a</sup>  
17001 Girona  
Telf: 972 200 545

#### Barcelona

C/ Trafalgar, 25 2n 2<sup>a</sup>  
08010 Barcelona

**PODEU AMPLIAR INFORMACIÓ SOBRE ELS NOSTRES SERVEIS, RECURSOS I CATÀLEG FORMATIU A TRAVÉS DE LA NOSTRA WEB:**

**GREC resolució de conflictes**

**[www.grecmail.cat](http://www.grecmail.cat)**  
**[grec@grecmail.cat](mailto:grec@grecmail.cat)**  
**Tel. 659928933**

**AMB EL SUPORT DE:**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

# CANVIS VITALS



**Cuidant les relacions. Prevenint la Dependència.**

## PRESENTEM

- UN PROJECTE PER A GENT GRAN

## PROPOSEM

- UN ESPAI DE DIÀLEG ● UN PUNT DE PARTIDA PER REFLEXIONAR ● COMPARTIR EXPERIÈNCIES ● AMPLIAR CONEIXEMENTS
- DESCOBRIR ● CONVIURE

## TRES ÀMBITS DE TREBALL

- GENT GRAN ● CUIDADORS ● TÈCNICS

## ACTIVITATS PER A GENT GRAN ENS ADRECEM:

A Gent Gran "Activa"

► Que participa en projectes comunitaris, en alguna entitat, desenvolupa tasques de voluntariat o simplement té ganes de relacionar-se i compartir.



► Que afronta amb il·lusió i sabiduria (i a vegades amb por) l'inici d'una nova etapa de la seva vida.

### EL NOSTRE OBJECTIU:

► Oferir un espai on expressar-se lliurement i compartir vivències.

► Aprofitar els coneixements i la experiència per enriquir-nos mutuament.

► Oferir activitats de divulgació i assessorament sobre estils de salut i benestar:



- Canvis físics i emocionals
- Condicions relacionals
- Aspectes socio-econòmics

► Reforçar l'autoconeixement i l'autovaloració.

► Consolidar el respecte mutu i treballar les relacions intergeneracionals.

► Realitzar activitats d'entreteniment i de creixement personal, per disfrutar i per compartir.

### CONTINGUTS:

► Què vol dir fer-se Gran?

► Cuidant les Relacions.

Els que ens estimem. Els amics.

► Què podem fer? La Participació.



## ACTIVITATS PER A PERSONES QUE CUIDEN

### ► VINCLE FAMILIAR

#### ENS ADRECEM:

A aquells/es que dediquen una part molt important del seu dia a dia a familiars dependents.



#### EL NOSTRE OBJECTIU:

► Crear espais trobada on compartir experiències.



► Treballar com cuidar-se i estimar-se, sense por de deixar de cuidar i d'estimar.

► Oferir recursos pràctics per prevenir situacions de desgast físic o emocional.

#### CONTINGUTS:

► Grups d'autoajuda.

► Informació sobre recursos bàsics.

► Cap al benestar del Cuidador: Relaxació. Pensament Appreciatiu. Comunicació Assertiva. Distribució del temps. Trucs per afrontar situacions difícils.

### ► VINCLE PROFESSIONAL

#### ENS ADRECEM:

A aquells/es que atenen a persones grans dependents de forma professional.



#### EL NOSTRE OBJECTIU:

► Revaloritzar la tasca del cuidador.

► Revisar la imatge social de la persona gran.

► Dotar d'eines per afrontar situacions difícils de forma positiva.



problemes.

#### CONTINGUTS:

► L'ètica i el valor de cuidar.

► Comunicació Assertiva.

► Resolució de

## ACTIVITATS PER A TÈCNICS RELACIONATS AMB GENT GRAN

### ENS ADRECEM:

► A tècnics de casals, centres cívics, residències, centres de dia, de l'Administració ... que organitzen, gestionen o coordinen entitats de Gent Gran i les seves activitats.

#### EL NOSTRE OBJECTIU:

► Apropar el professional a la persona gran amb qui es relaciona i a les seves realitats:



**Personal** • Física • Emocional • Experiencial.

**Ambiental** • Nous espais de vida i convivència

• Accésibilitat als espais comuns.

► Facilitar l'enteniment i les relacions amb les persones grans i les seves famílies.

► Treballar la capacitat d'empatia en general i cap a les persones grans en

particular.

► Desenvolupar tècniques de gestió positiva de conflictes útils per el dia a dia.

► Posar en comú situacions concretes i maneres d'afrontar-les.

#### CONTINGUTS:

► El treball amb persones 'd'edat'.

► La realitat de l'envelliment.

► Regulació Emocional. Habilitats Socials

► Gestió Alternativa de Conflictes: Mediació

► El Treball en Equip. La Gestió de Grups.



**GREC**  
resolució de conflictes