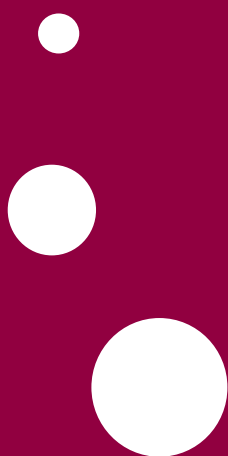


GREC

Grup de Recerca i Estudi dels Conflictes

Catàleg Tallers Gent Gran



www.grecmail.cat



El col·lectiu de gent gran és cada cop més nombrós i més heterogeni, on la diversitat és el tret definitori d'aquest grup de població.

L'objectiu de **GREC** és potenciar la gent gran com a col·lectiu que té experiència i és transmissor de coneixement. Al mateix temps volem promocionar l'envelliment actiu i afavorir les relacions entre les diferents generacions per tal que puguin compartir les pròpies experiències i els valors.

Promocionar el paper de la gent gran significa treballar amb el propi col·lectiu, amb les entitats, amb la xarxa i amb la comunitat. Per poder ser actiu cal participar, si participem ens relacionem i al mateix temps convivim.

Organitzem xerrades, debats, formació i assessorament relacionats amb la gestió alternativa dels conflictes, la mediació i l'envelliment actiu:

Cine Fòrum: Mòdul plantejat mitjançant la projecció de cinc pel·lícules per tractar temes que interessin la gent gran.

Tertúlies Café: Creació d'un espai còmode de diàleg on compartir cafè i opinions.

Jocs de Memòria: Mitjançant el joc exercitem la memòria, potenciant les diferents funcions cognitives, prevenint el deteriorament cognitiu, afavorint la comunicació i potenciant les relacions.

Tallers: Des de la nostra entitat volem oferir diferents tallers, cursos i seminaris per a gent gran activa, per a voluntaris, per a professionals, on es treballaran diferents temàtiques relacionades amb la gestió alternativa dels conflictes, la comunicació, la bona convivència, les relacions entre les diferents generacions, així com els canvis vitals en l'etapa de la vellesa.



1. EL PAPER DELS VOLUNTARIS DE GENT GRAN

OBJECTIUS:

1. Promoure i potenciar les bones relacions entre els voluntaris i la gent gran.
2. Dotar d'eines i recursos per a gestionar els conflictes de manera constructiva i positiva.
3. Conèixer les tècniques i les habilitats per millorar la comunicació.

CONTINGUTS:

1. El procés d'envelliment: pèrdues i processos de dol.
2. El paper dels voluntaris, un acompanyament en l'etapa de la vellesa.
3. Eines i habilitats per millorar relacions entre els voluntaris i la gent gran.
4. El procés comunicatiu; tècniques i habilitats per una bona comunicació.
5. Dinàmiques de grup i jocs de rol.

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Gent gran.

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



Catàleg Tallers Gent Gran

2. AMB ELS MÉS JOVES: MOLT PER APRENDRE, MOLT PER ENSENYAR

OBJECTIUS:

1. Promoure i potenciar les relacions entre les diferents generacions.
2. Adquirir habilitats i tècniques per gestionar els conflictes de manera constructiva i positiva.
3. Potenciar el paper de la gent gran com a transmissors d'experiència i valors.

CONTINGUTS:

1. Els diferents rols de la gent gran : avi, pare, educador.
2. Gent gran com a transmissors de coneixements i valors.
3. Eines i habilitats per millorar relacions amb l'entorn.
4. Relació avis i néts, avis i joves.
5. Activitats a realitzar amb altres generacions. Molt per aprendre, molt per ensenyar.

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



3. EQUIPS QUE SUMEN ESFORÇOS MULTIPLIQUEN RESULTATS

OBJECTIUS:

1. Aprendre a treballar en equip per assolir els objectius fixats.
2. Millorar les relacions personals entre els diferents membres dels equips.
3. Aprendre a respondre de manera constructiva i positiva davant els conflictes.

CONTINGUTS:

1. Definició de grup, tipus, els rols.
2. Tècniques de comunicació: l'escolta activa, l'empatia, l'assertivitat, feedback.
3. Resolució alternativa dels conflictes. Tècniques per a gestionar els conflictes de manera positiva dins els equips.
4. Ajuda mútua, i el treball en equip. Diàleg cooperatiu com a mitjà per a resoldre els conflictes de manera pacífica.
5. Jocs de rol i dinàmiques de grup.

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Gent gran.

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



4. EL PAPER MEDIADOR DE LES JUNTES DIRECTIVES

OBJECTIUS:

1. Conèixer i analitzar els tipus de conflictes que sorgeixen en les entitats.
2. Dotar d'eines i recursos als membres de les entitats per gestionar els conflictes de manera positiva.
3. Adquirir habilitats i tècniques dels processos de mediació i gestió alternativa dels conflictes.

CONTINGUTS:

1. Junta d'una entitat. Funcions i rols.
2. Tipus de grups i els diferents lideratges.
3. Conflictes: com gestionar-los de manera positiva.
4. Tècniques i estratègies del procés de mediació.
5. Jocs de rol i dinàmiques de grup.

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



5. LA JUBILACIÓ: UNA ETAPA PLENA D'ACTIVITAT

OBJECTIUS:

1. Promocionar el paper de les persones jubilades com agents de coneixement.
2. Promoure la participació i la definició de nous objectius en l'etapa de la vellesa.
3. Assumpció del nou rol de gent gran activa.

CONTINGUTS:

1. La jubilació, una nova etapa.
2. Nous objectius, nous reptes.
3. Els jubilats, col·lectiu actiu.
4. Participació i transmissió dels propis coneixements a les generacions més joves.
5. Ara puc fer allò que sempre havia desitjat...

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



6. GENT GRAN ACTIVA: AGENTS PER A LA CONVIVÈNCIA

OBJECTIUS:

1. Dotar d'eines i recursos a la gent gran per a contribuir a la bona convivència.
2. Adquirir habilitats i tècniques per gestionar els conflictes de manera constructiva i positiva.
3. Promoure la participació del col·lectiu de gent gran com agents de canvi.

CONTINGUTS:

1. El paper de la gent gran dins la societat.
2. Com promoure la participació.
3. Els espais de la gent gran, espais de bona convivència.
4. Gent gran mediatra.
5. Com contribuir en l'entorn per millorar la convivència.

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



7. HABILITATS DE COMUNICACIÓ I DE RELACIÓ

OBJECTIUS:

1. Aprendre a escoltar i comunicar-se davant d'una situació conflictiva.
2. Adquirir habilitats comunicatives per gestionar els conflictes.
3. Aprendre a respondre constructiva i positivament davant els conflictes.

CONTINGUTS:

1. Tècniques de comunicació. L'escolta activa, l'empatia, l'assertivitat, feedback.
2. Resolució alternativa dels conflictes. Tècniques per a gestionar els conflictes de manera positiva.
3. Diàleg com a mitjà per a resoldre els conflictes de manera pacífica.
4. Jocs de rol i dinàmiques de grup.

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



8. EL TEMPS DE LLEURE, TEMPS PER CONVIURE

OBJECTIUS:

1. Facilitar que la gent gran gaudeixi d'un lleure gratificant.
2. Potenciar en la gent gran una existencia activa, en els límits de les seves pròpies possibilitats, per tal d'evitar formes de desadaptació i d'exclusió.
3. Possibilitar unes relacions més amplies més enllà de les pròpies del context més immediat.
4. La participació de la gent gran, en un conjunt més gran i variat d'entorns, situacions i activitats.

CONTINGUTS:

1. Temps de lleure, què podem fer.
2. Com organitzar i planificar el propi temps per gaudir del lleure.
3. Participació en activitats per evitar la sol·litud i l'exclusió.
4. Relacions entre iguals, potenciar la bona convivència.
5. El barri un espai de bona convivència.

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 4 hores

Nº PLACES: 30 persones



9. ELS CENTRES RESIDENCIALS, ESPAI PER A LA CONVIVÈNCIA

OBJECTIUS:

1. Promoure les bones relacions entre els membres dels centres residencials.
2. Dotar d'eines i recursos per a gestionar els conflictes de manera constructiva i positiva.
3. Conèixer les tècniques i les habilitats dels processos de mediació i negociació.

CONTINGUTS:

1. Els centres residencials, un espai per viure i conviure.
2. Els residents, les famílies i els professionals, el mapa de relacions.
3. Els rols i els lideratges.
4. Eines i habilitats per millorar relacions entre els residents, els professionals i les famílies.
5. Tècniques i habilitats per a gestionar els conflictes.
6. Dinàmiques de grup i jocs de rol.

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Gent gran..

DURADA: 2-3 hores

Nº PLACES: 30 persones



10. CANVIS VITALS: CUIDANT LES RELACIONS, PREVENINT LA DEPENDÈNCIA

OBJECTIUS:

1. Reflexionar de com afecta la pèrdua de salut en les nostres relacions personals.
2. Ajudar a millorar la qualitat de vida de la persona cuidadora.
3. Augmentar els coneixements dels cuidadors respecte al tracte emocional amb la persona dependent.

CONTINGUTS:

1. Els canvis vitals i la nostra relació amb l'entorn.
2. Facilitar l'expressió i la gestió dels sentiments i les emocions.
3. Reduir l'ansietat.
4. Tècniques i habilitats per a gestionar els conflictes.
5. Dinàmiques de grup i jocs de rol.

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Persones cuidadores de gent gran dependent.

DURADA: 4 hores

Nº PLACES: 30 persones



11. TALLER DE MEMÒRIA

OBJECTIUS:

1. Proposar activitats destinades a prevenir l'envelliment cerebral, dintre de l'àmbit de la memòria en tant procés cognitiu.
2. Comprendre i optimitzar el funcionament del procés de la memòria en l'edat adulta des dels aspectes biològics, psicològics i socials.
3. Analitzar els judicis socials que giren entorn de la memòria, i la seva incidència en la persona. Redefinir el concepte de memòria en relació amb el context de vida. Conèixer les estructures de la memòria.
4. Desenvolupar estratègies que possibilitin mantenir una memòria activa.

CONTINGUTS:

1. Què és i com funciona la memòria
2. Per què oblidem?
3. Factors que influencien a la memòria
4. Tècniques per a millorar la memòria
5. Els beneficis d'optimitzar la memòria

MODALITAT: Taller.

DESTINATARIS: Persones grans que els interressi potenciar la memòria.

DURADA: 15 hores

Nº PLACES: 14 persones