

# ACTIVITATS INTERGENERACIONALS 2010

**“La vida saludable”**



# Índex

- Antecedents
  - Objectius tallers intergeneracionals
  - Presentació activitats hivern 2010
  - Contingut: taller en línia, gimcana virtual i manualitat
  - Consideracions
  - Material
  - Implementació
-

## Antecedents

Un dels objectius del Programa de gent gran de l'Obra Social "la Caixa" és promoure les relacions intergeneracionals, amb la finalitat de fomentar les relacions entre persones de diferents grups d'edat i enriquir els vincles i el coneixement mutu.

Amb aquest objectiu, el Programa de gent gran de l'Obra Social "la Caixa" porta a terme tallers intergeneracionals a la CiberCaixa dels centres de gent gran, tenint com a fil conductor l'ús de les noves tecnologies.

Per a aquest any 2010, l'Obra Social "la Caixa" proposa l'activitat intergeneracional titulada "**La vida saludable**", en la qual volem reflectir de forma lúdica, motivadora i pedagògica la importància d'alimentar-se de manera equilibrada i de fer exercici. L'objectiu del taller és fer reflexionar sobre els hàbits quotidians que poden afectar la salut i quines actituds de prevenció podem dur a terme.

## Objectius

### - Objectius generals - Activitats intergeneracionals

- Impulsar el paper actiu de la gent gran i motivar-ne la participació social a partir de les TIC (tecnologies de la informació i la comunicació).
- Promoure les iniciatives intergeneracionals que permetin relacions entre persones de diferents edats, amb la voluntat d'incrementar-ne els vincles i el coneixement mutu.
- Promoure l'obertura de la CiberCaixa dels centres de gent gran al seu entorn.

### - Objectius específics - Activitats intergeneracionals 2010 "La vida saludable"

- Promoure la reflexió conjunta de nens i persones grans de manera activa i entretinguda respecte als hàbits alimentaris.
- Reflexionar sobre els hàbits alimentaris adquirits i potenciar els saludables.
- Incentivar i desenvolupar la imaginació i la creativitat dels participants.

## Presentació - Activitats intergeneracionals: “La vida saludable”

Els tallers intergeneracionals “La vida saludable” estan estructurats en:

- \* **un joc en línia,**
- \* **una gimcana de coneixement virtual, i**
- \* **una activitat manual** “Gran joc de la vida saludable”

Els continguts s’han dissenyat en funció de l’edat dels participants: un nivell més fàcil (per a nens entre 6 i 8 anys aprox.) i un altre nivell més difícil (per a nens entre 9 i 12 anys aprox.).

Els participants es dividiran per grups de nens i intercanviaran diversió i coneixements relacionats amb el que han après al llarg del joc en línia. Cada grup estarà acompanyat per voluntaris que dinamitzaran l’activitat.

En acabar els tallers, les persones grans i els nens podran compartir un berenar i s’enduran un record del taller.

## Continguts

### Jocs en línia

Activitats virtuals ambientades en tres entorns de convivència, **CASA, ESCOLA I PARC**, amb l'objectiu de promoure una alimentació equilibrada i potenciar l'esport i les activitats a l'aire lliure.

Cada entorn conté tres proves actives, entretingudes i dinàmiques que els participants hauran de superar.

### Gimcana del coneixement

**La gimcana de coneixement virtual** consisteix en un exercici de preguntes i respostes en què es comprovarà l'atenció dels participants amb la finalitat de transmetre els coneixements i els valors tractats en el joc en línia del taller.

### Manualitat - Gran joc de la vida saludable

Activitat presencial en què els participants hauran d'elaborar un objecte amb **papiroflèxia**. Creiem que la papiroflèxia es pot definir com una art educativa en què es desenvolupa la creativitat.

## Consideracions - Activitats intergeneracionals

\* Amb l'objectiu de fomentar el treball en equip entre les diferents generacions i compartir els coneixements adquirits de les diferents activitats, és **desitjable**:

- Fer un mínim de 4 sessions. Els tallers estan dissenyats per fer un **mínim de 4 sessions** d' aproximadament 1,5 hores cadascuna.
- Que hi hagi un nombre de voluntaris suficient per garantir el desenvolupament de l'activitat.

\*Fundació "la Caixa" proporcionarà els recursos per poder portar a terme les activitats intergeneracionals. Es per això que s'ha dissenyat una pàgina web intergeneracional específica, i es donarà una formació presencial als voluntaris participants a la CiberCaixa on es farà la trobada intergeneracional.

[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/voluntariado/actividadesintergeneracionales\\_ca.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/voluntariado/actividadesintergeneracionales_ca.html)

\* Igualment, la pàgina web intergeneracional inclou un apartat d'ús exclusiu per als voluntaris en què hi haurà tota una sèrie de documents i vídeos explicatius de l'activitat que el voluntari podrà consultar en qualsevol moment.

## Consideracions - Activitats intergeneracionals

Per avaluar el grau de satisfacció de l'activitat intergeneracional, demanem als voluntaris que col·laborin i emplenin una fitxa de satisfacció una vegada ha finalitzat el taller amb els nens i que valorin el grau de satisfacció de l'activitat en diferents apartats.

Això ens permetrà millorar el desenvolupament i el contingut del taller en edicions futures.

Amb la finalitat que els voluntaris facin activitats intergeneracionals durant tot l'any, estaran penjades a la pàgina web intergeneracional les temàtiques de les últimes edicions ("Comerç just", "Diversitat, interculturalitat i tolerància" i "Les bones maneres"). Animem tots els voluntaris que aprofitin aquestes eines per desenvolupar la seva acció solidària.


## Material que enviarem als centres de gent gran participants

### Berenar i obsequis

- Pack* de caramels
- Suc
- Galetes
- Tovallons i gots
- Obsequis: motxilles per als **nens i voluntaris** que participen en l'activitat intergeneracional d'hivern 2010

### Manualitat

- Caixa de retoladors
- Tisores
- Figures imprimibles-  
Material imprimible  
únicament en la web  
per realitzar la papiroflèxia

 Materials necessaris per a l'activitat però que no es troben en el *packaging* que s'enviarà als centres. Els voluntaris d'informàtica els hauran d'imprimir a través de la pàgina web.

## Implementació

1. Inscripció de la CiberCaixa dels centres participants en el taller intergeneracional. Cal detallar el nom del centre, el nombre de nens i voluntaris participants i la data de la realització del taller amb els nens.

**Inscripció: del 9 de novembre al 29 de novembre**

2. Enviament del material per al desenvolupament del taller (el lliurament es farà a l'atenció del nom de l'esplai).

**Enviament material: del 30 de novembre al 10 de desembre**

3. Tallers de formació als voluntaris a la CiberCaixa dels centres participants.

**Període de formació: del 10 de desembre al 31 de desembre**

4. Període de realització de les activitats intergeneracionals.

**Període activitats intergeneracionals: a partir del 13 de desembre**

Gràcies per  
participar!