

**BERGARAKO UDALAREN ETA "LA CAIXA" BANKU
FUNDAZIOAREN ARTEKO LANKIDETZA
HITZARMENA**

Bergaran, 2019ko urriaren 29(e)an.

BILDUTA

Alde batetik, Gorka Artola Alberdi, Bergarako Udaletik, honen izenean eta ordezkari gisa, dagozkion ahalmenak baliatuz.

Eta, beste aldetik, Marc Simón Martínez, Gizarte Saileko Zuzendaria Korporatiboa, Bartzelonako Diagonal Hiribideko 621 zenbakian kokatzen den eta G- G58899998 IFZ duen Bartzelonako Aurrezki Kutxa eta Pentsio Banku Fundazioaren izenean (hemendik aurrera "La Caixa" Fundazioa).

Alde biek onartzen dute gaitasun juridikoa daukatela agiri hau egiteko, batez ere aipatutako erakundeen ordezkari modura.

Adierazi dute

I. Bergarako Udalak adinekoen ongizatea sustatzeko eta arretarako zerbitzuak eskaintzen dituela, hauek gizartean duten parte-hartzea eta gizarteratzea bultzatzeko helburuaz.

II. "la Caixa" Banku Fundazioak, bere sorreratik, adineko pertsonengan jarri du arreta eta interesa, Adineko Pertsonentzako Programa baten bidez. Programaren helburua izan da adineko pertsonen arreta ematea eta bultzatzea, prestakuntza-jarduerak garatuz eta gizartean parte-hartze aktiboa bultzatuz, eta zaugarritasun handieneko

**CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE EL
AYUNTAMIENTO DE BERGARA Y LA FUNDACIÓN
BANCARIA "LA CAIXA"**

En Bergara, a 29 de octubre de 2019

REUNIDOS

De una parte, Gorka Artola Alberdi, del Ayuntamiento de Bergara, actuando en nombre y representación de la misma, en uso de las atribuciones que le son conferidas.

Y de otra parte, D. Marc Simón Martínez, Director Corporativo del Área Social, actuando en nombre y representación de la Fundación Bancaria Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, (en adelante Fundación Bancaria "la Caixa"), entidad domiciliada en Barcelona, Avenida Diagonal, 621, y NIF G58899998.

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

Manifiestan

I. Que el Ayuntamiento de Bergara tiene entre sus áreas de actuación la promoción del bienestar de las personas mayores, con el objeto de promover su integración y participación en la sociedad.

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 dicho colectivo, desarrollando actividades de formación y fomentando su participación activa en la sociedad, y dedicando una atención especial a las



egoeran dauden adinekoengan arreta berezia jarriz.

III. Erakunde biek dakite adinekoek gizartean zeregin aktiboa daukatela eta eduki behar dutela. Izan ere, bizi-itxaropena gero eta handiagoa da, eta gizartearen eta osasunaren baldintzak gero eta hobeagoak dira; ondorioz, adinekoak gero eta gehiago dira, prestatuago eta informatuago daude, eta beharrian desberdinak daukate bizitzan zehar. Hori dela eta, era askotako erantzunak eta erantzun berritzaileak eman behar zaizkio talde horri.

IV. Bergarako Udalak eta "la Caixa" Banku Fundazioak azken urteotan zahartze aktiboa bultzatzeko egin den lana aintzatesten dute. Lan hori erakunde biek 2012etik sinatu dituzten lankidetzak hitzarmenetan gauzatu da, osasuna sustatzeko eta mendekotasunezko egoerak prebenitzeko ekintzak bultzatuz, eta gizartean parte hartzeko eta boluntariotzako ekintzak sustatuz.

Beraz, elkarlana formalizatzeko eta elkar behartzeko gaitasuna onartuta, libreki **HITZARMEN** hau izenpetzea adosten dute, honako akordio hauek onartuz

AKORDIOAK

Lehena. Hitzarmenaren xedea

Hitzarmen honen helburua Boni Laskurain 9 helbidean dagoen Bergarako adinekoen zentroan Adineko Pertsonentzako Programa sarean garatzea da. Programa hitzarmen honen I. Eranskinean dago zehaztua eta honakoak barnebiltzen du:

1. "la Caixa" Gizarte Ekintzak bizimodu aktiboa bultzatzen du adinekoen ongizatea sustatzen

personas 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 el Ayuntamiento de Bergara 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, materializada en los convenios de colaboración suscritos por ambas instituciones desde el año 2012, impulsando 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 el centro de mayores de Bergara sito en la C/ Boni Laskurain 9, que se detalla en el Anexo I del presente convenio y que comprende lo siguiente:

1. Desde la Obra Social "la Caixa" impulsamos un estilo de vida activo para contribuir al bienestar de las





laguntzeko eta desio ez diren egoerei aurrea hartzeko.

Horren haritik, gure programa guztiek aurreikusten dituzten jarduerak, tailer eta proiektuek adinekoen autonomia ahalik eta gehien sustatzeko lan egiten dute, mugak agertzean horiei aurre egiteko prestatuak egon daitezten.

Osasuna sustatzeko jarduerak dira, guztiak ere lagungarriak prebentzioa sustatzeko eta ongi zahartzeko ezagutzak nahiz ohiturak zabaltzeko, aldaketen egokitzapen positiboari laguntze aldera eta mendekotasunezko egoerak atzeratze aldera.

2. Jardueren erdigunea pertsona da eta behar adina baliabide eskaintzen dituzte norberaren gaitasunak garatzeko, behar diren erabakiak hartzen laguntze aldera, duintasun eta autonomia balioak zahartze prozesuan sustatuz.

3. Teknologia berriak ikasteari lotutako jarduerak, eta adinekoak sare sozialetara nahiz 2.0. inguruneetara hurbiltzea.

4. Gizarte parte-hartzea eta boluntariotza bultzatzen dituzten jardueren eta proiektuen sustapena, adinekoen eginkizun aktiboa sustatzeko asmoz, gure gizartean protagonista izan eta sentitu daitezten. Inguruko beste erakundeekiko lankidetzara dago barne, zeinetan zentroko bazkideek eta/edo erabiltzaileek protagonista gisa aktiboki parte hartzen duten.

Osasuna sustatzeko jarduerak nahiz gizarteko partaidetza eta boluntariotza bultzatzen dituzten jarduerak Boni Laskurain 9ko zentrokoak ez diren beste instalazio batzuetan egin ahal izango dira, Bergarako Udalak iradoki ahal izango dituenak, nagusientzat dituen zentroen sarearen barruan -I. Eranskinean ere xedatuta dator-, betiere La Caixa banku-fundazioarekin adostuta.

personas mayores y prevenir situaciones no deseadas.

En este sentido, todos nuestros programas contemplan actividades, talleres y proyectos que trabajan para promover al máximo la autonomía de las personas mayores, para que cuando aparezcan sus limitaciones estén preparadas para afrontarlas.

Actividades de promoción de la salud que contribuyan a la prevención y divulgación de conocimientos y hábitos para envejecer satisfactoriamente, que ayuden a una adaptación positiva de los cambios y retrasen las situaciones de dependencia.

2. Actividades que se centran 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.

3. Actividades vinculadas al aprendizaje de las nuevas tecnologías y al acercamiento de las personas mayores a las redes sociales y entornos 2.0.

4. Promoción 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. Se incluye la colaboración con otras entidades del entorno en las que participen activamente los socios y/o usuarios de los centros como principales protagonistas.

Tanto las actividades de promoción de la salud como aquellas que impulsan la participación social y el voluntariado, se podrán realizar en otras instalaciones que no pertenezcan al centro de Boni Laskurain 9, y que sugiera el Ayuntamiento de Bergara dentro su red de centros de personas mayores que se detalla también en el Anexo I, con el acuerdo de Fundación Bancaria "la Caixa".





"la Caixa" Banku Fundazioak behar adina baliabide bideratuko ditu boluntariotza proiektuei laguntzeko eta jarraipena egiteko, haien funtzionamendua hobetzeko asmoz.

Jardueren deskribapena hitzarmen honen II. Eranskinean dago jasota.

Bigarrena. Aldeen konpromisoak

2.1. Bergarako Udalaren konpromisoak

Batetik, Bergarako Udalak konpromisoa hartzen du jardueren eta proiektuen garapena sendotu, lagundu eta horren berri emateko, eta halaber, behar den laguntza emango du antolaketan, horiek guztiak ongi gauzatzeko.

II. Jarduera horiek adinekoen zentroetan edo lankidetzan dagoen inguruko entitateetan egingo dira, eta kasu bakoitzean haiek egin eta garatzeaz arduratuko dira.

Azkenik, Bergarako Udalak konpromisoa hartzen du zentroetako funtzionamendu, zaintze eta mantentze kostua bere gain hartzeko, eta indarrean dagoen araudia betetzeaz arduratuko da.

2.2. "la Caixa" Banku Fundazioaren konpromisoak

Bestalde, "la Caixa" Banku Fundazioak I. Eranskinean deskribaturiko jarduerak eta proiektuak bultzatzeko konpromisoa hartzen du, eta garapen hori egiteko behar diren eta lotuta dauden baliabideak bakarrik emanez.

Era berean, "la Caixa" Banku Fundazioak konpromisoa hartzen du behar diren tresnak eskaintzeko, boluntarioek beren ekintzarako behar den trebakuntza garatu ahal izan dezaten.

La Fundación Bancaria "la Caixa" destinará los recursos necesarios para desarrollar una labor de seguimiento y apoyo a los proyectos de voluntariado, con el objetivo de mejorar su funcionamiento.

La descripción de las actividades se incluye en el **Anexo II** del convenio.

Segundo. Compromisos de las partes

2.1. Compromisos por parte del Ayuntamiento de Bergara

Por una parte, el Ayuntamiento de Bergara se compromete a potenciar, informar y colaborar en el desarrollo de las actividades y proyectos, facilitando el apoyo en la organización necesario para su correcta ejecución.

II. Estas actividades se llevarán a cabo en los centros de mayores o entidades del entorno con las que se colabore, responsables en cada caso de su realización y desarrollo.

Por último, el Ayuntamiento de Bergara se compromete a seguir asumiendo el coste del funcionamiento, conservación y mantenimiento de los centros, siendo responsable del cumplimiento de la normativa vigente.

2.2. Compromisos de la Fundación Bancaria "la Caixa"

Por su parte, la Fundación Bancaria "la Caixa" se compromete a impulsar las actividades y proyectos descritos en el **Anexo I**, proporcionando los recursos necesarios y vinculados exclusivamente a su desarrollo.

Asimismo, la Fundación Bancaria "la Caixa" se compromete a ofrecer las herramientas necesarias para que los voluntarios puedan desarrollar la capacitación requerida para su acción.

La Fundación Bancaria "la Caixa" también asumirá el mantenimiento de los equipos informáticos de los EspacioCaixa (aulas de informática), garantizando su





"la Caixa" Banku Fundazioak, halaber, EspacioCaixa (informatika ikasgelak) guneetako informatika tresnen mantentzea hartuko du bere gain, hitzarmen hau indarrean dagoen bitartean eta luzapenetan funtzionamendu ona bermatuz.

Hirugarrena. Jarraipen Batzordea

Hitzarmena betetzea eta haren jarraipena errazte aldera, Jarraipen batzorde bat sortuko da, eta gutxienez ere, Bergarako Udalako bi ordezkari eta "la Caixa" Banku Fundazioko beste bik osatuko dute.

Jarraipen Batzordeari, bestek beste, eginkizun hauek dagozkie:

a) Aldeek garatu beharreko lan egitasmoa eta eginkizunak zehaztea, lan egitasmoa zentroetan ezartzeko egutegia eta proiektuak nahiz jarduerak egiten diren guneetako definizioak errespetatuz.

b) Aurreikusita dauden jardueren jarraipena koordinatu eta egitea.

c) Boluntariotza gaietan balizko lankidetzak egiteko proposamenak aurkeztea.

d) Dokumentu honetan adosten diren lankidetzak baldintzak bete daitezen zaintzea.

Batzorde hori gutxienez urtean behin bilduko da, eta edozein alde behar adina aldiz egin dezake deialdia.

Laugarrena.- Hitzarmena hedatzea

"la Caixa" Banku Fundazioak, bere kontura, EspacioCaixan, irudi grafikoa jarri ahalko du, Fundación Bancaria "la Caixa" Banku Fundazioak ezarritako errotulazio eskuliburuarekin bat. Era berean, zentroetara doazen adinekoei informazioa eman eta komunikatu ahalko die zer jarduerak egiten dituen "la Caixa" Banku Fundazioak

buen funcionamiento durante la vigencia de este convenio y de sus prórrogas.

Tercero. Comisión de Seguimiento

Para facilitar el seguimiento y cumplimiento del convenio, se constituirá una Comisión de Seguimiento integrada, como mínimo, por dos representantes del Ayuntamiento de Bergara 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) Presentar propuestas de 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.

Cuarto.- Difusión del convenio

La Fundación Bancaria "la Caixa" podrá instalar en el EspacioCaixa, a su cargo, la imagen gráfica de acuerdo con el manual de rotulación fijado por la Fundación Bancaria "la Caixa". Así mismo, podrá informar y comunicar a las personas mayores que acuden a los centros 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



hitzarmen honi jarraikiz; horretarako, materialak eta euskarriak erabiliko ditu.

Hitzarmen honetatik eratortzen diren jarduerak edozein hedabidetan zabaltzean, espresuki adieraziko da jarduerak egiten direla Bergarako Udalaren eta "la Caixa" Baku Fundazioaren artean ezarritako lankidetzari jarraikiz.

Agiri honetan aipaturiko eta elkarrekin sustaturiko jarduerak zabaltzeko elementuetan, bi erakundeek irudi korporatiboa agertuko da.

Bosgarrena.- Bestelako lankidetzak

Bergarako Udalak ez du beste ezein kreditu erakunderen edo haien bazkide den ezein fundazioen lankidetzarik onartuko, baldin eta xede berbera badute hitzarmen honi atxikitako zentroetan.

Seigarrena. Konfidentzialtasuna eta datuak babestea

Alde biek konpromisoa hartzen dute Datu Pertsonalak babesteari buruzko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoan aurreikusitako eskakizuna betetzeko (abenduaren 14ko EAO), bai eta 15/1999 Lege Organikoa garatzeko Erregelamendua onetsi zuen abenduaren 21eko 1720/2007 Errege Dekretuan aurreikusitakoa ere.

Alde biek sekretu profesionala gordeko dute eskura dezaketen datu pertsonalei nahiz profesionalen dagokienez, betiere hitzarmen honetan proposaturiko eta II. Eranskinean jasotako jardueretan parte hartzeari lotuta daudenak. Betebehar hori indarrean egongo da, behin hitzarmenaren indarraldia iraganda ere. Horretarako, behar diren neurri teknikoak eta antolaketa arlokoak hartuko dira, datu pertsonalen segurtasuna eta osotasuna bermatzeko, eta datu horiek aldatu, galdu, tratatu edo baimenik gabeko

realizan en virtud de la colaboración establecida entre el Ayuntamiento de Bergara 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.

Quinto.- Otras colaboraciones

El Ayuntamiento de Bergara no aceptará otras colaboraciones con entidades de crédito o fundaciones a ellas asociadas que tengan idéntico objeto en los centros adheridos al presente convenio.

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 y vinculados a la participación en las actividades propuestas en el marco del presente convenio y recogidos en el anexo II, 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.



pertsonen eskueran jartzea eragozteko, Datu Pertsonalak babesteari buruzko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoan ezarritakoarekin bat (abenduaren 24ko BOE), bai eta 15/1999 Lege Organikoa garatzeko Erregelamendua onetsi zuen abenduaren 21eko 1720/2007 Errege Dekretuan ezarritakoarekin bat ere.

Behin hitzarmena amaituta, alde biek itzuli egingo dute beren eskuetan dagoen eta hitzarmena betetzeko eman zaien informazio eta dokumentazio guztia.

Aldeak izango dira klausula honetan ezarritakoa ez betetzearen ondorioz sor daitezkeen kalte-galeren erantzuleak, baita Datuak Babesteko Agentziak ezarritako isunen zenbatekoa ordaintzeko erantzuleak ere.

Zazpigarrena. Iraunaldia

Hitzarmen hau **izenpetzen den unetik** egongo da indarrean, eta 2020ko abenduaren 31ra arte izango du balioa. Hala ere, hasieran hitzarturiko iraupena urtebeteko epeetan luzatu ahal izango da.

Zortzigarrena. Behar baino lehen baliogabetzea

Honako hauek izango dira hitzarmen hau behar baino lehen baliogabetzeko arrazoiak:

- Alde bien adostasuna, idatziz agertu beharko dena.
- Xedeko jarduerak garatzeko ezintasun legezkoa edo materiala, gerora sortutakoa.
- Klausulak modu larrian edo agerikoan ez betetzea.

Bederatzigarrena. Eskumen jurisdikzionala

Hitzarmen hau ezartzerakoan sor litezkeen auziak administrazioarekiko auzi-eskumeneko auzitegiek erabakiko dituzte.

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

Este acuerdo entrará en vigor en el **momento de su firma** y tendrá validez hasta el 31 de diciembre de 2020. No obstante la duración inicialmente pactada, el convenio podrá ser prorrogado por periodos de un año.

Octavo. Resolución anticipada

Serán causas de rescisión anticipada del presente convenio:

- El mutuo acuerdo de las partes, que deberá ser instrumentado por escrito.
- La imposibilidad sobrevenida, legal o material, para el desarrollo de las actividades que constituyen su objeto.
- El incumplimiento grave o manifiesto de sus cláusulas.

Noveno. Competencia jurisdiccional

Las cuestiones que pueda suscitar la aplicación del presente convenio serán resueltas por los tribunales de la jurisdicción contencioso-administrativa. Y, en prueba de conformidad y para la debida constancia de todo lo convenido, ambas partes firman el presente convenio, en ejemplar duplicado y en todas sus hojas, en el lugar y fecha al principio indicados.



Eta ados daudela adierazteko eta hitzarturiko guztia jasota gera dadin, bi aldeek bi aletan eta orrialde guztietan sinatu dute hitzarmen hau, hasieran zehaztutako tokian eta datan.

Bergarako Udalaren aldetik,


Por parte del Ayuntamiento de Bergara,



Stua./Fdo. Gorka Artola Alberdi

"la Caixa" Banku Fundazioaren aldetik,

Por parte de la Fundación Bancaria "La Caixa",



Stua./Fdo. Marc Simón Martínez

I. ERANSKINA

Hitzartuak dauden zentroen zerrenda / Relación de Centros adscritos al convenio

Herria / Localidad	Hitzartuak dagoen zentro kopurua / Número de centros	EspacioCaixa
Begara – Boni Laskurain 9	1	10 PC
Begara – Martoko 22	1	
Begara Zabalotegi (Eskola zaharra, 4 – 6 artean/Antigua escuela entre el 4 – 6)	1	



II ERANSKINA Adinekoentzako Programaren Proiektuak 2019	ANEXO II Proyectos del Programa de Personas Mayores 2019
<p><u>Osasuna eta ongizatea sustatzeko jarduerak</u></p> <p>Tailerren helburu nagusia da adinekoen eskura tresnak eta ezagutzak jartzea, zahartzea atzeratzen, norberaren autonomia mantentzen eta ongizatea hobetzen laguntzeko.</p> <p><u>Irribarrearekin esnatu</u></p> <p>Tailer honen helburuak ongizatea eta osasuna dira, ondo lo ez egiteak adinekoen artean askotan sorrazten dituen kezkei konponbidea emateko asmoz, eta loaldiaren eta horren asalduren inguruan informazioa eman eta gehiago jakiteko gogoz; era berean, gauetz atsedean indarberritzailea lortzen laguntzeko estrategiak eskaintzea.</p> <p>Iraupena: 6 ordu (2na orduko 3 saio)</p> <p>Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira::</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. saioa: Loa • 2. saioa: Esnatzen garenetik ilundu arte • 3. saioa: Iluntzen duenetik esnatzen garen arte <p><u>Aktiba zaitez</u></p> <p>Gure gorputzak –eta garunak, bereziki– nola funtzionatzen duen, eta zahartzeak zer ondorio dituen jakitera ematea; horretarako, behar diren tresnak jarriko dira jendearen eskura, berezko zahartzearen eta gaixotasunaren arteko ezberdintasuna atzemateko. Era berean, bizitzaren aro honetan ongizate handiagoaz gozatzeko garrantziaz jabetzen lagunduko digu.</p> <p>Iraupena: 8 ordu (2na orduko 4 saio)</p> <p>Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira::</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. saioa: Mitoak eta errealitateak 	<p><u>Actividades de promoción de la salud y el bienestar</u></p> <p>El principal objetivo de estos talleres es facilitar a las personas mayores herramientas y conocimientos que contribuyan al retraso del envejecimiento, al mantenimiento de la autonomía personal y a la mejora del bienestar.</p> <p><u>Despertar con una sonrisa</u></p> <p>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.</p> <p>Duración: 6 horas (3 sesiones de 2 horas)</p> <p>En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1: El sueño • Sesión 2: Desde que nos despertamos hasta el anochecer • Sesión 3: Desde el anochecer hasta que nos despertamos <p><u>Actívate</u></p> <p>Da a conocer cómo 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 entender la importancia de llevar una vida activa de cara a disfrutar de un mayor bienestar en esta etapa de la vida.</p> <p>Duración: 8 horas (4 sesiones de 2 horas)</p> <p>En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:</p>





- 2. saioa: Gorputz osasuna eta buru jarduera hobetuko ditugu
- 3. saioa: Bizimodu osasungarriaren alde
- 4. saioa: Parte-hartzearen alde

Min gutxiago, bizitza oparoago

Minak eragindako adinekoen ongizatea eta bizikaltatea hobetzea sustatzea du helburu, baita minik pairatzen ez duten baina horri aurrea hartzeko tresnak eskura izan nahi dituzten horien ere. Mina "adinaren gaitza" delako usteei aurre egin nahi die eta, horrela, adinekoen osasun fisikoa eta emozionala hobetzen lagundu.

Iraupena: 12 ordu (2na orduko 6 saio)

Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira::

- 1. saioa: Mina zer den eta nola eragiten digun jakin eta ulertzea.
- 2. saioa: Mina kudeatzen ikastea eta hainbat egoeratan aurre egiten jakitea.
- 3. saioa: Minaren kudeaketan rol aktiboa gure gain hartzea.
- 4. saioa: Alderdi psikoemozionalek minaren pertzepzioan eta kudeaketan duten eraginaz kontzientzia hartzea.
- 5. saioa: Ariketa eginez, lo eginez eta elikaduraren bidez bizimodu osasungarria eramateak dituen onurak jakitea.
- 6. saioa: Familiarekin, lagunekin eta osasun arloko profesionalekin komunikazio ona izatearen garrantziaz jabetzea.

Saio guztietan, jarduera praktikoak egingen dira, hainbat gauza lantzeko: minarentzako terapiak, jarrera-higienea eguneroko bizitzan, giharrak bizkortzea erorketei aurrea hartzeko, dantza eta erlaxazioa.

- 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

Promueve 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 del taller se trabajan 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 un rol activo en la gestión del dolor.
- Sesión 4: Tomar consciencia de la influencia de los aspectos 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



Entrena

Zahartze osasungarria sustatzeko prebentzio tailerra da, adinekoengan autonomia funtzionala eta jarduera fisikoa bultzatzeko. Era berean, gogoeta gunea da, eta aukera eskaintzen zaie eguneroko bizitza ohiturak hobetzeko eta/edo aldatzeko; ariketa fisikoa; minaren kudeaketa; elikadura orekatua; erorketen prebentzioa; norberaren autonomia, eta gizartean parte-hartzea.

Tailerra bereziki zuzendua dago adineko ahulentzat edo eguneroko bizimoduaren jarduerak egiteko zailtasunak dituztenentzat, eta arazo kognitibo larririk ez dutenentzat, betiere adinekoen zentroetako zerbitzuak erabiltzen dituztenentzat.

Iraupena: 16 ordu (2na orduko 8 saio)

Tailerrean saio praktikoak egingo dira, ohitura osasungarriak hartzen laguntzeko:

- Trukuak ikasiko dituzte bizi-kalitatea hobetzeko eta ohitura osasungarriak hartzeko.
- Jarduera fisikoa egingo dute
- Autozainketari buruz dituzten esperientziak elkar banatuko dituzte, eta beste pertsonenak ezagutu
- Autonomia pertsonala sendotuko dute
- Mina kudeatzen ikasiko dute
- Segurtasun handiagoa izango dute eta ez dira izango erorketen beldur

L@ndu zure adimena

Plataforma birtual bat da, adinekoek beren gaitasun kognitiboak erraz eta era entretenigarrian landu ditzaten, hori baita zahartze asegarri eta osasungarria izateko giltza. www.activamente.com webean sartuta, adinekoen ibilbide pertsonalizatuari jarraitzeko aukera dute, hots, 1.200 ariketa baino gehiago garunaren eremu kognitibo nagusiak lantzeko: hizkuntza, oroimena, funtzio exekutiboak,

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

- Aprenderán trucos para mejorar la calidad de vida e incorporar hábitos saludables.
- Realizarán actividad física
- Podrán compartir sus 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 las personas mayores ejerciten sus capacidades cognitivas de forma sencilla y entretenida, como clave para tener un envejecimiento satisfactorio y saludable. Entrando en www.activamente.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





ikusmen prozesamendua, arreta eta
kontzentrazioa, entzumen pentsamendua.
Iraupena: 4 ordu

Elikatu zure ongizatea

Behar bezalako jarraibideak eta ohiturak
ezagutzea elikadura osasungarria eta orekatua
izateko, zure osasuna hobetzen laguntze aldera.
Elikadura ona hobeki bizitzeko oinarria da.

Iraupena: 12 ordu (1h 30 minutuko 8 saio)

"Elikatu zure ongizatea" tailerrean haxe ikasiko
duzu:

- Ohitura osasungarriak elikadura egokia
izateko
- Elikagaiak eta haien osagaiak
- Dieta osasungarria
- Elikadura zahartzean

Sasoian!

Oreka, eta giharren indarra nahiz potentzia
lantzeko ariketak dira gure sasoi fisikoa hobetzen
laguntzeko.

Giharretako indarra eta potentzia nola mantendu
eta handitu lantzen da, bai eta oreka eta
koordinazioa ere, sasoi fisiko ona izateko eta
erorketak prebenitzeko. Hori guztia metodologia
berritzaileen bidez; Eurythmics bidez, adibidez.
Hori musika irakasteko diziplina bat da eta lehen
aldiz aplikatu da adineko jendearentzako ariketa
gisa, haien bizitzetan jarduera esanahidunak egin
ditzaten.

Iraupena: 24 ordu (1h 30 minutuko 16 saio)

Garapen pertsonala eta bizitza-zikloa. Ongi bizi, hobeto sentitu

Zahartzeari aurre egiteko gakoetako bat da
bizitzaren aro berri hori galera alditzat ez ulertzea,
eta aro berriak eskain ditzakeen aukerak eta
indarguneak aprobetxatzea.

concentración, y el pensamiento auditivo.
Duración: 4 horas

Alimenta tu bienestar

Conocer pautas y hábitos para tener una
alimentación saludable y equilibrada que ayude
a mejorar la salud.

Una buena alimentación es la base para vivir
mejor.

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

En el taller Alimenta tu bienestar conocerás:

- Hábitos saludables para tener una
alimentación adecuada
- Los alimentos y sus componentes
- La dieta saludable
- La alimentación en el envejecimiento

¡En Forma!

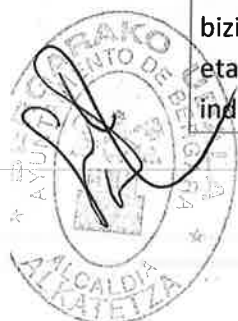
Los ejercicios de equilibrio, fuerza y potencia
muscular que nos ayudan a mejorar nuestra
condición física.

Se trabaja el mantenimiento e incremento de la
fuerza y la potencia muscular, el equilibrio y la
coordinación para conservar una buena forma
física y prevenir caídas. Todo ello, a través de
metodologías innovadoras com Eurythmics, una
disciplina desarrollada para la enseñanza
musical, que por primera vez se aplica como
ejercicio para personas mayores, con el objetivo
de poder realizar actividades con significado en
sus vidas.

Duración: 24 horas (16 sesiones de 1h 30
minutos)

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 periodo de pérdidas y pasar a centrarse
en las oportunidades y fortalezas que pueda
ofrecer.





Ongi bizi, hobeto sentitu tailerrak ezagutza, teknika eta trebetasun psikoemozionalak eskaintzen ditu, honakoak lortzen laguntzeko:

- Duintasun eta autonomia balioak zahartze prozesuan zehar sustatzea.
- Estrategien ezagutza eta aplikazioa sustatzea, hazkunde eta garapen pertsonalean laguntzeko.
- Gogoeta sustatzea lorpen esanguratsuei buruz eta pertsonen bizi-proiektuak garatzeko balioari buruz.

Ondo bizi, hobeki sentitu programaren barruan tailer hauek daude:

"Nahi dudan bezala bizitzea" da. 19,5 orduko iraupena du (13 saio).

Tailerraren saioetan gai hauek landuko dira:

- 1.1 Nire motibazioak
- 1.2 Nire bizitzaren kontrola
- 1.3 Nire denbora planifikatu eta kudeatzea
- 1.4 Erabakiak hartzea
- 1.5 Era positiboan pentsatzea
- 1.6 Nire harremanak
- 1.7 Gure buruari baimena ematea

"Bizi era positiboan". 19,5 orduko iraupena du (1h eta 30 minutuko 13 saio).

Tailerreko saioetan gai hauek landuko dira:

- 1.1 Erresilientzia, eta egokitzeko dugun gaitasuna
- 1.2 Indargune psikologikoak: jakinduria, jakin-mina, adorea, iraunkortasuna eta umore sena.
- 1.3 Gatazkak prebenitu eta kudeatzea.
- 1.4 Bakardadean ongi sentitzea.

"Bizitzea neure burua ezagutzea da". 18 orduko iraupena du (1h eta 30 minutuko 12 saio).

Tailerreko saioetan gai hauek landuko dira:

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.

El programa **Vivir bien, sentirse mejor** consta de los siguientes talleres:

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

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1 Mis motivaciones
- 1.2 El control de mi vida
- 1.3 Planificar y gestionar mi tiempo
- 1.4 Tomar decisiones
- 1.5 Pensar en positivo
- 1.6 Mis relaciones
- 1.7 Darse permiso

"Vivir en positivo" cuya duración es de 19,5 horas (13 sesiones de 1h y 30 minutos).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.5 La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación
- 1.6 Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- 1.7 Prevención y gestión de conflictos.
- 1.8 Sentirse bien en soledad.

"Vivir es descubrirme" cuya duración es de 18 horas (12 sesiones de 1h y 30 minutos).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:





- 1.1 Zaurgarritasuna ulertzea, norberaren garapena sustatzeko
- 1.2 Norberaren eta besteen zainketa sustatzea
- 1.3 Pertsonen arteko eta familiarteko harreman hobeak garatzea
- 1.4 Bakartasunera hurbiltzea nork bere burua ezagutzeko giltzarria da
- 1.5 Norberarekiko konpromisoa baloratzea

- 1.6 Comprender la vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal
- 1.7 Promover el cuidado de uno mismo y de los demás
- 1.8 Desarrollar mejores relaciones interpersonales y familiares
- 1.9 Acercarse a la soledad como un elemento clave en el autoconocimiento
- 1.10 Valorar el compromiso en la vida propia

Informatika eta komunikazio jarduerak (IKT)

Adinekoentzako prestakuntza da, informazioaren teknologiek eskaintzen dizkiguten baliabideak erabiltzen ikas dezaten, hori ona baita adinekoak gizarteratuagoak egon daitezen eta gizartean gehiago parte har dezaten.

Has zaitez informatikan

Tailer hau da informatikan aritzeko aukera izan ez dutenentzat. Helburu nagusia da parte-hartzaileek funtsezko ezagutzak hartzea, erabiltzaile gisa, *hardwareaz* eta *softwareaz*, eta oinarritzko trebetasun digitalak garatzea.

Iraupena: 20 ordu (2na orduko 10 saio)

Sortu eta diseinatu testu dokumentuak

Prestakuntza tailer honek teknologietan ikastea sustatu nahi du proiektu bat prestatuz; proiektua parte-hartzaileen kezken eta motibazioen arabera zehaztuko da. Lehen maila honetan, parte-hartzaileek testuak eta irudiak editatzeko programak erabiltzen ikasiko dute, ahaztu gabe internetek eskaintzen dizkigun baliabideak eduki digitalak argitaratzeko.

Iraupena: 20 ordu (2na orduko 10 saio)

Actividades de informática y comunicación (TIC)

Formación para personas mayores en los diferentes recursos que nos ofrecen las tecnologías de la información, favoreciendo una mayor inclusión y participación social.

Iníciate a la informática

Taller dirigido a aquellas personas que no hayan tenido la oportunidad de acercarse a la informática. Su objetivo principal es que los participantes adquieran los conocimientos esenciales, como usuarios, sobre *hardware* y *software*, y que desarrollen las habilidades digitales básicas.

Duración: 20 horas (10 sesiones de 2 horas)

Crea y diseña documentos de texto

Taller formativo que pretende fomentar el aprendizaje de las tecnologías a través de la elaboración de un proyecto, que se define según las inquietudes y motivaciones de los participantes. En este primer nivel los participantes aprenden a utilizar programas de edición de textos e imágenes, sin olvidar los recursos que nos ofrece internet para publicar contenidos digitales.

Duración: 20 horas (10 sesiones de 2 horas)

Retoque fotográfico y presentaciones digitales





Argazkietan ukituak egitea eta aurkezpen digitalak

Tailer honek helburu du parte-hartzaileek proiektu bat diseinatu eta garatzea, eta aldi berean, ezagutza informatikoak eskuratzea. Bigarren maila honetan, erabiltzaileek proiektuak formatu digitalean aurkezteko tresnak erabiltzen ikasiko dute.

Iraupena: 20 ordu (2na orduko 10 saio)

Konektatu sareari

Tailerraren helburu nagusia da informazioaren eta komunikazioaren teknologietan (IKT) oinarritzko ezagutzak dituzten parte-hartzaileak sare sozialak erabiltzen hastea, eta aldi berean, haien erabilgarritasuna ulertzea, eta horren ondorioz, beren eguneroko bizitzan nola erabili erabakitzea, inguru hurbilenarekin komunikatzeko aukerak zabaltze edo hobetze aldera.

Iraupena: 16 ordu (2na orduko 8 saio)

Sartu Internet zure egunerokotasunean

Tailerraren helburu nagusia da informazioaren eta komunikazioaren teknologietan (IKT) oinarritzko ezagutzak dituzten parte-hartzaileak tresna nahiz aplikazio digital esanguratsuenak erabiltzen hastea, haien erabilgarritasuna ulertzea, eta horren ondorioz, beren eguneroko bizitzan nola erabili erabakitzea. Iraupena: 16 ordu

Gizarte parte-hartzea eta boluntarioritza

Tailer hauen bidez adinekoen eginkizun aktiboa sustatu nahi da, gure gizarteko protagonistak izan eta sentitu daitezen.

Irakurle handiak (tertulia)

Gaia dela-eta bereziki aukeratutako liburu baten irakurketaren inguruko tertuliak dira. Tailerra profesionalek dinamizatuko dute, eta boluntarioek dinamizatzearen zailtasuna

El objetivo de este taller es que los participantes diseñen y desarrollen un proyecto, al mismo tiempo que adquieren conocimientos informáticos. En este segundo nivel los usuarios aprenden a utilizar herramientas de presentación de proyectos en formato digital.

Duración: 20 horas (10 sesiones de 2 horas)

Conecta a la red

El principal objetivo de este taller es que los participantes con unos conocimientos básicos en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), se introduzcan en el uso de las redes sociales al mismo tiempo que comprendan su utilidad y, en consecuencia, puedan decidir qué uso quieren hacer de ellas en su vida cotidiana para ampliar o mejorar sus posibilidades de comunicación con el entorno más próximo.

Duración: 16 horas (8 sesiones de 2 horas)

Incorpora internet a tu día a día

El principal objetivo de este taller es que los participantes con unos conocimientos básicos en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se introduzcan en el uso de las herramientas y aplicaciones digitales más representativas, al mismo tiempo que comprendan su utilidad y, en consecuencia, puedan decidir qué uso quieren hacer de ellas en su vida cotidiana. Duración: 16 horas

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 profesionales y se realizará en aquellos centros donde se valore la





baloratzen den zentroetan egingen da. Iraupena: 12 ordu

Irakurle apartak (prestakuntza)

Gaia dela-eta bereziki aukeratutako liburu baten irakurketaren inguruko tertuliak dira, eta boluntarioek dinamizatua. Prestakuntza jarduerak aurreikusi dira. Iraupena: 12 ord

Toki ekintza

Besteei esperientziak azaltzea eta zure denbora eskaintzea modu ona da erkidegoarekin konprometitua egoteko eta sentitzeko.

Horregatik, toki ekintzak gizarte parte-hartze arloko proiektuak garatzen ditu lurraldeko erakundeekin eta eragileekin, eremu bakoitzaren berariazko beharren arabera. Adibidez: CiberCaixa Solidarioa gizarte bazterketan erortzeko arriskuan dauden taldeekin. Bi prestakuntza jardura aurreikusi dira:

- Toki ekintza proiektuaren definizioa: helburuen planteamendua eta denbora antolaketa.
Iraupena: 6 ordu
- Toki ekintza proiekturako berariazko prestakuntza: boluntarioei berariazko ezagutzak emateko, eta zentro bakoitzean egiten den boluntariotza lanari lotua; Toki ekintzako proiektuei zuzendua, bereziki.
Iraupena: 10 ordu

Toki ekintzak honako esparruetan gara daitezke:

Toki ekintza. Immigrazioa
Toki ekintza. Osasuna eta zaurgarritasuna
Toki ekintza. Gizarte bazterketa
Toki ekintza. Hezkuntza eta Kultura (eta balioak)
Toki ekintza. Ingurumena eta ingurunea
Toki ekintza. Belaunaldien artekoa

Belaunaldien arteko jarduerak

Jardura hauen helburua belaunaldien arteko harremanak sustatzea da adin ezberdineko

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 y 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. Por ejemplo: CiberCaixa Solidaria con colectivos en riesgo de exclusión social. Se contemplan dos actividades formativas:

- Definición del proyecto de acción local: planteamiento de objetivos y temporalización.
Duración: 6 horas
- 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:

Acción local. Inmigración
Acción local. Salud y vulnerabilidad
Acción local. Exclusión social
Acción local. Educación y cultura (y valores)
Acción local. Medio ambiente y entorno
Acción local. Intergeneracional

Actividades intergeneracionales

El objetivo de estas actividades es promover las relaciones intergeneracionales para acercar a





Bergarako
Udala



Obra Social "la Caixa"

pertsonak elkarrengana hurbiltzeko asmoz, elkarren arteko loturak eta ezagutza sustatze aldera, eta IKTak elkarreraginerako tresna gisa erabilita.

Boluntariotza proiektuei dagokienez, prestakuntza generiko bat dago aurreikusia, hauex: **Gizarte trebetasunak, eta parte-hartzea nahiz boluntariotza sustatzea.** Iraupena: 15 ordu

personas de diferentes grupos de edad, con el ánimo de enriquecer los vínculos y el conocimiento mutuo, utilizando las TIC como herramienta para la interacción.

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

