



6a edició
Premis Educaweb
D'ORIENTACIÓ ACADÈMICA I PROFESSIONAL

educaweb

2n PREMI

Categoria de professionals individualment

**Programa d'Orientació Ocupacional
per a la Gent Gran (POOGG)
“Afegir Vida als Anys”**

Autors: Joan Riart i Vendrell; Francesc Boixader i Picas (Barcelona)



Programa d'Orientació Ocupacional per a la Gent Gran (POOGG) “Afegir Vida als Anys”

“(…)El vostre dret a dir:
Vell és tan bell
que s'obren els límits del temps,
de l'art, del cant, de mi i de tu, del món... la vida”
Lluís Llach, Jocs (2002)

1. JUSTIFICACIÓ

L'envelliment és una època de canvis com totes les altres, sense cap mena de caràcter d'exclusivitat, de pèrdues i també de guanys.

Per tal de saber veure aquesta combinació viva d'elements que s'estructuren contínuament dins cada individu cal adoptar una mirada biopsicosocial com la que ens proposem com a professionals amb aquest **Programa** donat que els canvis biològics, psicològics i socials/relacionals estan estretament relacionats entre si.

Adoptar aquesta perspectiva biològica, psicològica i social és la que ens permetrà constatar els canvis que acompanyen a l'edat, així mateix ens permetrà poder fer atenció a l'adaptació creativa que les persones grans tenen a l'abast si se'ls orienta i assessora en com desenvolupar-la i així ajudar-les a modificar i actuar sobre les demandes externes, i, a la vegada, ens permetrà copsar també els efectes o experiències comunes a una generació de persones tot permetent-nos entendre'ls com a grup i tanmateix com a individus.

Per d'altra banda, a més a més de tenir present aquests punts esmentats, ens proposem mantenir una perspectiva que estudiï la història del/la resident, en particular els múltiples esdeveniments vitals que ha hagut d'afrontar al llarg de la seva vida i, especialment, en l'envelliment.

Gràcies a aquest posicionament professional ens volem mantenir, lluny d'estereotips. La proposta d'aquest Programa cerca considerar als i les residents tant individualment com en relació amb un conjunt de característiques i experiències pròpies de la seva edat sempre, això sí, vetllant per una contextualització i adaptabilitat al món i moment que els pertoca viure.

La necessitat que tenen les persones grans d'una Orientació, bàsicament per a l'ocupació del temps, és gran i en creixement progressiu en augmentar la població que es troba en aquesta situació sigui per jubilació natural, pre-jubilació o per baixes laborals derivades de diverses situacions (malalties de llarga durada, tancament d'empreses, acomiadaments, ...).

Molta proporció d'aquesta població es troba en relativament bones condicions tant físiques com mentals, i, al marge de la seva precarietat econòmica (majoritàriament), el problema principal és la ocupació del temps.

No es tracta d'ocupar el temps perquè sí, per anar afegint anys a la vida, al contrari, la qüestió és “afegir vida als anys”, vida en el sentit de:

- Plenitud, com a realització personal,
- Utilitat per la societat que encara els necessita per molts aspectes al marge de per l'experiència,
- Productivitat, no tant en el sentit econòmic - comercial, com en el de poder aportar a les generacions següents, coneixements, recursos, actituds i imaginació en el seu fer diari, és a dir competències.

L'altra dimensió, no menys important, és la de mantenir-se amb bona qualitat de vida, tant a nivell físic, com mental i relacional, obviant els aspectes econòmics que pesen força sobre els enumerats.

L'Orientació, entesa com guiatge i assessorament, en aquests moments, es fa més important quan una proporció considerable de població de la gent gran en deixar la feina, que ha estat absorbent en general, és troba amb una disponibilitat de temps, que si bé inicialment poden semblar vacances llargues, a mesura que passen els dies es pot convertir en font d'angoixa i de manca de sentit vital.

Aquest Programa, "Afegir Vida als anys", vol ser un suport clar i ple de sentit a l'ocupació del temps de la manera més plena, útil i productiva possible en funció de les circumstàncies personals de cadascú.

L'Orientació en aquests moments, acabada la vida laboral, deixa de ser Orientació Vocacional (lloc de màxima atracció, satisfacció i realització personal que suposa aptituds) i Professional (activitat de caràcter permanent amb prèvia capacitació, implica manera de viure), pròpia d'edats joves, per convertir-se en Orientació Ocupacional mitjançant propostes reals i possibles d'**ocupació creativa del temps**, en el sentit explicat.

Aquesta Orientació Ocupacional també s'ha d'implicar, freqüentment, en un altre element força comú i progressiu a mesura que passa el temps. L'adaptació a un nou entorn, tant en el sentit de manera de viure com l'altre, força important, d'adaptació i integració al canvi, o no, de context vital (ingrés en residència, centre de dia o de nit, o de viure amb els fills o en solitud a conseqüències de dol).

Adoptant una perspectiva biopsicosocial, estem enfocant la nostra proposta i programa vers un desenvolupament positiu i constructiu en diversos àmbits com ara el de la personalitat, el de les emocions, el de les relacions familiars, el de les relacions socials i el del lleure o ocupació del temps, mitjançant una intervenció grupal i individual.

En tot cas, la promoció i l'educació per a la salut impregna el conjunt d'activitats de tipus cognitiu, emocional i comportamental que sobre la comunitat o sobre grups, situacions i individus concrets es duen a terme per tal d'incrementar el coneixement i la necessària implicació personal en les conductes, hàbits i estils de vida saludables sigui en els àmbits social, físic i psíquic.

Des d'un enfocament estratègic, i sigui en les intervencions centrades en el sistema comunitari com en la persona individual, som sensibles a la plasticitat intra-individual i a la variabilitat interindividual entre els i les persones grans per tal de poder establir intervencions adequades a tots i cadascun d'ells i d'elles.

Cal recordar que els canvis comportamentals que acompanyen l'envelliment no constitueixen un procés fix i immutable, no són un correlat o conseqüència directa de factors biològics associats a l'envelliment.

Tot al contrari. Nosaltres fonamentem aquest Programa en una sòlida creença de la **possibilitat de control** que els i les residents poden exercir sobre el procés d'envelliment, actuant activa, preventiva i proactivament. Tot just mitjançant aquest control obtindrem la fórmula definible en cada cas d'una autèntica qualitat de vida obtinguda gràcies a l'optimització dels objectius de dignitat, competència, autosuficiència, autoestima, benestar físic, independència, creixement i real integració a la comunitat corresponent, entre d'altres.

Un dels models de "vellesa amb èxit" que vetllen per aquest control de la persona sobre l'envelliment i, llavors, emfatitzen les potencialitats de l'individu i el protagonisme d'aquest per optimitzar-ne el funcionament en el desenvolupament de la vida, és el model d'**optimització selectiva amb compensació** en el qual es fonamenta part de la proposta present i que pressuposa que la persona a qualsevol edat s'especialitza en diferents àrees de funcionament, capacitats o habilitats, depenent de la seva trajectòria vital, dels interessos, valors, hàbits, salut i de les seves capacitats de reserva. La nostra tasca és cercar vies i estratègies que ens permetin revitalitzar i consolidar aquesta optimització selectiva.

En qualsevol cas, el Programa es proposa ser exclusiu, no excoent i la seva intervenció sempre serà considerada un procés viu, susceptible d'ésser actualitzada, reconsiderada i contextualitzada en funció de les Persones que tingui al davant i els canvis que es vagin observant.

2. DESCRIPCIÓ DE LA PROPOSTA

El Programa és concebut, doncs, com un servei d'assessorament psicopedagògic aplicat a la gent gran, concretament s'aplica al subcol·lectiu que fa estada en una residència, en el nostre cas, uns centres privats i es proposa establir:

1. uns serveis comuns, comunitaris i grupals, i
2. uns serveis privats, personalitzats,

Tots ells mitjançant la intervenció del professional orientador adequat, que es caracteritzarà per uns trets prominents de la seva professionalitat, entre altres més habituals:

- l'autoavaluació contínua del Programa,
- l'obertura i atenció personalitzada,
- una contextualització i adaptabilitat manifestes.

Característiques totes elles imprescindibles per dur a terme un objectiu primordial: més enllà d'afegir anys a la vida, **afegir vida als anys**.

Aquests professional/s de l'àmbit de la psicopedagogia esdevenen, com marca l'experiència,

- ◇ uns autèntics assessors en recursos humans,
- ◇ uns aglutinadors d'experiències i
- ◇ uns catalitzadors d'interessos.

Com a professionals, han d'intentar aplicar la psicologia i pedagogia a la comunitat de gent gran residents mitjançant dues premisses bàsiques:

- a) molts dels problemes de les persones grans, igual que ocorre amb d'altres grups d'edat, són modificables i
- b) atesa la importància de les condicions ambientals en l'adquisició, manteniment i eliminació de diversos problemes, l'envelliment psicològic s'ha de tenir en compte com un fenomen contextual.

Aquest Programa (POGG) en les seves variades activitats té al darrera una **estructura teòrica de suport** i que explicitem breument en 3 punts:

1. Què entenem per Orientació Ocupacional?
2. I quines són les etapes d'aquest procés de presa de decisions per a la Gent Gran?
3. Importància dels trets i competències polivalents adquirides en la vida laboral.

1. Què és l'Orientació Ocupacional per a la Gent Gran(OOGG)?

L'Orientació Ocupacional l'emmarquem en el concepte general d'Orientació per a la Vida, expressat com Orientació Vocacional, Professional i Ocupacional (OVPO) i que sense entrar en disquisicions més tècniques i específiques passem a definir per punts.

La OOGG és:

1. Un **procés continuat**, (es vulgui o no, se'n sigui conscient o no, tota persona gran ha de fer un procés Ocupacional, l'absència absoluta mena vers actuacions erràtiques que acceleren enormement la decadència).

2. **que realitza qualsevol persona, acabada la vida laboral**, durant tota la resta de la vida.

3. **que pot tenir** (és bo que tingui!) **un consultor - assessor o orientador**, dependent de les circumstàncies vitals on un es trobi, que li faciliti ajut tècnic en:

- 3.1. L'anàlisi de característiques personals actuals (aptituds, personalitat, tècniques i rutines de treball, interessos, aficions, habilitats d'integració social, competències, estat de salut física i psíquica,...).
- 3.2. l'ajuda a tenir a l'abast informació diversa ocupacional: Webs, llocs d'informacions en la xarxa, .., llocs i espais propers al usuari, tant de lleure, com d'associacionisme, com de reciclatge, ...).
- 3.3. faciliti recursos per fer reflexionar sobre les possibilitats personals davant l'entorn personal i per avaluar el propi procés de decisió i ocupació del temps.
- 3.4. faci analitzar els altres condicionants (entorn familiar, edat, situació de salut, sexe, ...).
- 3.5. proposi desenvolupar programes especials de formació, reforç i/o manteniment (memòria, atenció mental, raonament verbal - numèric, manteniment i activitat física, comportament social, higiene personal mental i física,...).

4. Aquest procés Orientatiu i Ocupacional del temps vital té un influx poderós de l'entorn propi i personal (socio-geo-econòmic i familiar) que cal analitzar.

5. I suposa

- 5.1. un adequat coneixement de l'evolució personal i del jo actual
- 5.2. una acceptació progressiva d'una autoimatge més objectiva (ajustament personal a la nova realitat socio - vital)
- 5.3. un coneixement actualitzat de l'entorn i situació personal en el context social on es viu (amb freqüència nou).
- 5.4. una adaptació social actualitzada i tot sovint també nova.

6. Procés que va encaminat a escollir, mitjançant decisions successives **una manera d'ocupar el temps vital**.

7. Recolzant les eleccions ocupacionals que es facin amb alternatives i propostes reals i possibles tant de:

- 7.1. preparació polivalent, **reciclatge** o formació específica per aquella activitat
- 7.2. com **d'activitats socials o grupals**
- 7.3. i **aficions** bloc motivador més important per a l'ocupació del temps de manera plena, satisfactòria i creativa.

2. Etapes del procés de presa de decisions.

Les successives etapes del POOGG, "Afegir vida als anys", no necessàriament d'execució segons aquesta seqüència lògica, s'estructuren en tres grans fases:

La 1a. **CA**, que vol dir CALCULAR, fase de l'anàlisi de la situació que implica tres moments:

- Definir la situació personal.
- Coneixement i anàlisi de les possibles opcions.
- Determinar els diversos nivells d'objectius personals.

La 2a. **DI**, que vol dir DIR, manifestar les propostes personals, les possibles alternatives a les propostes inicials teòriques i pràctiques i optar, bàsicament, sobre com ocupar el temps personal.

La 3a. **RES**, que vol dir, RESPONDRE, passar a l'acció, planteig de formació, reciclatge i manteniment amb avaluació del procés que es va fent.

Cadascuna de les 3 fases té tres moments importants, constituint en el seu conjunt, els 9 passos que regeixen el temps diari de les Persones Grans.

Emmarcats en aquestes sigles mnemotècniques "**CADIREs**", símbol i lloc on seure i reposar en calma per establir un programa de vida.

En el quadre següent es presenten més explicitades.

Quadres de les etapes del procés de la presa de decisions per a la gent gran.

CA (calcular)	1 Definir situació personal	On estàs?	entorn	
		Moment vital	Nivell de salut	
			Situació familiar i social	
	2 Conèixer i analitzar elements	Opcions		Activitats socials i familiars fixes
				Aficions
		Anàlisi		Elements de risc
				Elements de salut
3 Objectius personals	Què t'interessa?			
	Què vols fer?			
	Què et convé fer?			

DI (dir, optar)	1 Dir propostes personals de camins per assolir els objectius	
	2 Arbre d'alternatives	Generals
	3 Elecció d'ocupacions temporals	Pràctiques, sobre la marxa, per si fallen opcions

RES (respondre)	1 Passar a l'acció	Omplir l'agenda	Activitats fixes
			Activitats socials
			Aficions
	2 Planteig de formació i reciclatge.....	Executar amb rigor l'agenda	
		Polivalent	
		Específic d'àrees de treball del cervell	
3 Avaluació del procés i resultats			

3. Importància dels trets i competències polivalents adquirides en la vida laboral.

Hi ha un conjunt d'habilitats que poden ser molt útils per a la gent gran justament pel caràcter de polivalents que tenen, per tant útils per ocupar el temps de manera satisfactòria de diverses maneres.

En dir trets o competències s'ha d'entendre tots aquells coneixements complementaris, estratègies, recursos, ... que s'han adquirit al llarg de la vida i que ara segueixen sent molt útils i que es poden aplicar en àmbits diferents.

Tot sovint caldrà posar especial atenció als que són d'àmbit social i relacional.

Posem un exemple: tenir un bon control de les emocions i sentiments, saber i tenir coneixements sobre com treballar en equip, com mantenir diàlegs, saber idiomes, saber fer anar les mans, els dits, les cames, amb agilitat, conèixer estructures organitzatives, socials, ser conscients de les pròpies actituds i valors en aquesta etapa de la vida i estar disposat a modificar-los si fa falta, saber plantejar-se problemes nous, indagar, descobrir ... Aquesta sèrie d'elements constitueixen el que actualment es denomina competències. Les competències adquirides en l'àmbit laboral, segueixen presents en la persona i li permeten redirigir les seves energies vers una ocupació del temps en el que puguin dur-se a terme o executar-se.

Els coneixements complementaris i les habilitats polivalents, les actituds i els valors que es tenen, l'esperit de saber plantejar i intentar resoldre problemes, tot aquest conjunt que genera el ser competent, ara pot ser de gran utilitat per ocupar el temps vital de manera plena i satisfactòria.

Els Coneixements polivalents més important per a la Gent Gran, que convé mantenir o adquirir si fa falta i que prenem com a possibles objectius a reforçar des del POOGG, serien, per blocs:

Coneixements d'àmbit intel·lectual:

- Saber idiomes (a nivell d'usuari, si més no, turístic).
- Mantenir una bona expressió oral i escrita.
- Coneixements de comptabilitat. A nivell domèstic i personal.
- Coneixements fiscals (impostos, declaracions de la renda).
- Coneixements legals (lleis que afecten el sector vital de la gent gran).
- Tècniques per processar la informació (jerarquització, memòria, ..)
- Coneixements sobre responsabilitats administratives:
 - saber estructurar cartes diverses, informes.
 - saber consultar el BOE, el DOGC i altres, en tot el que pugui afectar la Tercera Edat.
 - coneixements sobre maneres d'arxivar i guardar per a la posteritat, ...
- Habilitat en recerca d'informació, del tipus que sigui, especialment per Internet.
- Tècniques de Lectura Ràpida i actitud analítica i crítica dels audiovisuals.
- Maneig de biblioteques i bibliografia, on-line, i en llocs dedicats a això.
- Altres més propers a les circumstàncies personals,
-

Habilitats relacionals

- Coneixements sobre dinàmica i funcionaments dels grups.
- Habilitats en el tracte i les relacions socials. Tècniques de conversa i relacionals.
- Saber interactuar en grup, fer activitats en col·laboració i equip.
- Flexibilitat i facilitat en adaptar-se a ambients no habituals.
- Habilitats en relacionar-se per telèfon, en xarxes i fòrums socials, ..
-

Habilitats manipulatives (que cal seguir practicant i fins i tot aprendre de nou)

- Escriure a màquina.
- Conduir cotxes.
- Habilitats amb les mans i la manipulació petita, per ex.:
 - .saber fer ganxet.
 - .saber fer treballs de bricolatge.
 - .petites reparacions domèstiques.
-

Coneixements tecnològics

- Bàsicament coneixements, ús i maneig de les TIC: (ordinadors, vídeos, càmeres, tauletes, mòbils de nova generació, ...)
- Coneixements d'electrònica, ebenisteria, mecànica.
-

Habilitats físiques que cal mantenir

- Adequada i proporcionada resistència física i muscular, segons els trets personals.
- Força adequada.
- Habilitats físico-motrius determinades:
 - .precisió viso-manual
 - .coordinació peus-mans
 - .balls de saló
- Reforç de determinats sentits (vista, oïda, ..)
-

Habilitats creatives i artístiques.

- . Tocar algun instrument: piano, violí, ...
- . Pintar, dibuixar, esculpir.
- . Escriure literàriament.
- . Danses
- . Fotografia, filmació
- . Disseny (de moda, gràfic, ...)
- . Restaurar coses antigues, ...
-

Habilitats personals psicològiques

- Recursos sobre millora i/o manteniment de una adequada auto-imatge.
- Autoconeixement realista (punts forts i fluixos de la pròpia estructura personal, amb recursos per a compensar-los).
- Creativitat i habilitats en resolució de problemes.
- Imaginació.
- Control emocional, assertivitat,...
- Seguretat personal.
- Recursos per a mantenir un nivell de tensió o d'estrès adequat.
-

3. OBJECTIUS DELS MÉS GENERALS ALS MÉS PARTICULARS:

3.1 L'objectiu principal d'aquest POOGG, (Programa d'Orientació Ocupacional per a Gent Gran), és ser un servei d'atenció psicològic i pedagògic integral, tal i com l'apliquem en residències privades, tot ajudant a crear en tots i cadascun dels i les residents autèntics gestors de recursos que desenvolupin les seves respectives tasques de creixement i aprenentatge damunt un teixit psicopedagògic concebut des del model de maduresa, d'una gerontologia positiva, on la capacitat d'adaptació converteix les pèrdues en reptes.

3.1.1. Des d'aquesta concepció constructiva d'atenció a la vellesa, proposem eixamplar el ventall de recursos amb què cadascun d'ells i elles pot comptar gràcies a la promoció de l'autonomia personal que s'assoleix, un fet crucial per seguir protagonitzant la seva pròpia vida.

3.1.2. Potenciar Gent Gran realista i objectiva, sí, però també persones en les quals les possibilitats de canvi futures, no tinguin efectes secundaris en el present, i residents que sentin i creguin raonablement que avui encara hi ha un tot possible.

3.1.3. Impulsar a la GG en exercitar la presa de decisions perquè decideixin prescindir dels estereotips i facin una lectura raonada, però tanmateix subjectiva, de les seves potencialitats i dels seus desigs actuals.
Ens agrada dir que no plantejem un Programa assistencial per a la Vellesa, substantiva, o ni tant sols pel procés d'envelliment aquest, si més no, més verbal, sinó que ens agrada pensar que estem ajudant a projectar un **Programa Sènior**, que vol veure aquesta etapa de la vida com una etapa viva, recreativa i amb clara aposta per l'excel·lència.

Podem desglossar aquests objectius generals del programa en altres **objectius més concrets** que passem a enumerar:

1. Organització personal del temps diari, setmanal i mensual, mitjançant Unitats de Temps (UT) i Agenda, amb àncores d'activitats col·lectives.
2. Subministrar assessorament i recursos per descansar bé, amb qualitat.
3. Facilitar formació i programes per un bon manteniment físic, amb suports individuals i facilitant activitats grupals.
4. proposar coneixements i recursos per a un bon manteniment mental, amb propostes individuals i grupals mitjançant xerrades o cursos.
5. Fer pràctiques variades en la tria i presa de decisions.
6. facilitar i impulsar l'assistència a activitats que permetin un manteniment físic i psíquic alhora.

Nosaltres fonamentem la nostra tasca d'assessorament, insistim, en una sòlida creença de la possibilitat de control que les persones residents poden exercir sobre el procés d'envelliment, actuant activa, preventiva i proactivament.

Tot just mitjançant aquest control obtindrem la fórmula definible en cada cas d'una autèntica qualitat de vida obtinguda gràcies a l'optimització dels objectius individuals derivats dels que hem proposat:

dignitat,
competència,
autosuficiència,
autoestima,
acceptació,
benestar físic,
independència,
creixement,
i real integració a la comunitat sigui de residents o d'altres grups socials.
entre d'altres.

4. DESTINATARIS

El programa, ho afirmem amb rotunditat, és aplicable a la pràctica totalitat de la gent gran, però aquí l'emmarquem i apliquem en un col·lectiu concret, això és, les persones grans que fan vida en llocs amb serveis comunitaris i de manera més específica, segons la nostra experiència, les persones que s'han traslladat a viure a Residències privades.

Les persones que segueixen vivint en el mateix context que quan treballaven, essencialment a casa seva, tenen un plus afegit d'autonomia de planificació i execució i, tot i no disposar de suports tan clars i propers, si que disposen d'amplis serveis comunitaris al seu abast (Centres Cívics Municipals, Consells Comarcals, Casals, Associacions, organismes d'entitats privades: Bancs,..).

5. RECURSOS

Els recursos que s'utilitzen, en el nostre programa, són dobles, humans i materials. Els humans comprenen la contractació específica d'un psicòleg orientador, encarregat del Servei d'Atenció Integral dins l'equip humà que ja està al servei de tots i cadascun dels residents, vetllant contínuament pel seu benestar, (direcció, infermeria, restauració, neteja, manteniment, porteria, etc.)

Els materials, abasten, espais i locals comunitaris. Sala de descans i d'activitats lúdiques, espai polivalent per poder fer xerrades, reunions i cursos. bastits amb els materials tecnològics adients (TV,DVD, ordinadors, ...). El despatx del servei d'atenció orientativa i psicològica. I altres locals propis de la residència: biblioteca, terrassa, jardins, gimnàs, ...

El pressupost s'emmarca dins de les assignacions generals de materials i amb el sou de les persones d'atenció als clients, el Servei Comunitari es du a terme en dotze hores setmanals, tres dies per setmana, repartits en dos torns de tarda i un de matí a raó de quatre hores cada dia. Dilluns i divendres des de les 9,00h fins les 13,00h i dimecres des de les 16,00h fins les 20.00h. A aquests horaris s'hi ha de considerar un horari paral·lel de preparació que les diverses tasques i activitats de la proposta precisen.

6. METODOLOGIA

S'estableixen les següents característiques:

Qüestionari inicial de detecció de necessitats i d'interessos. Per al resident nou vingut i/o per omplir cada any. (ANNEX_1)

Entrevista inicial de suport a la planificació personal. Per fer cada curs agost-setembre. O cada trimestre si fa falta.

Reunions comunitàries on proposar nous projectes i activitats coherents amb els nous interessos i motivacions que sorgeixin (tallers, sortides, debats, activitats d'oci terapèutic, "xarxa d'experiències Sènior", etc.). Sessió semestral.

Publicar al cartell d'anuncis i mitjançant notes informatives de les propostes organitzatives i de les activitats que es poden fer comunitàriament: formatives, organitzatives, de millora personal i creatives. A nivell diari, setmanal, mensual i trimestral.

Els diversos tallers del servei Comunitari, per exemple, es projecten anualment i es desenvolupen amb durades que oscil·len entre un i tres mesos, donat que l'adopció de compromís a llarg termini per part del Residents sovint els incomoda. Fragmentadament, el repte anual d'omplir amb activitats de qualitat el dia a dia s'alleugereix i es gaudeix encara més. Que les activitats comencin i acabin i tornin a començar, malgrat mantinguin una clara continuïtat entre elles, dona sensació de ritme i moviment, i llavors la percepció que se'n té és molt més profitosa, lliure i dinàmica.

L'Oferta dels horaris d'atenció individualitzada, per consultes i assessorament, tant a nivell organitzatiu d'agenda com formatiu psicopedagògic, es coordinen conjuntament amb el serveis mèdics i d'infermeria dels diversos centres.

Qüestionari avaluatiu anual sobre les activitats dutes a terme pels Residents al llarg de l'any. (ANNEX_2)

7. DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS, EN LA DOBLE DIMENSIÓ INDIVIDUAL I COMUNITÀRIA.

7.1 Servei Comunitari

- Organització de tallers: bàsicament de memòria, atenció, manipulatiu, ... Amb diplomes acreditatius finals de l'aprofitament. En aquests tallers és fonamental intentar construir grups preferiblement petits i relativament homogenis per tal d'assolir un aprofitament òptim per part de tots. La durada és de tres mesos amb una setmana de descans entre ells.
- Proposta de sortides: visites, excursions, viatges, (segons la oferta a la que es tingui accés)... amb qüestionaris avaluatius i de debat.
- Sessions de fòrums, sobre pel·lícules (cineFòrum, veure exemple en ANNEX_3), conferències, lectures i exposicions. Aquestes activitats tenen un qüestionari final per registrar la sinopsi general, preguntes de memòria sobre els continguts, i preguntes d'opinió i de debat, seguides de la reunió general de comentari.
- Activitats d'oci terapèutic: cursos de ioga, tai-txi, tècniques de relaxació - activació, massatges, Musicoteràpia, etc., amb avaluació trimestral.
- Activitats d'oci creatiu: jocs de taula, cartes, concursos competitius, ... Amb revisió trimestral del funcionament.
- GAG. Grups d'Autobiografia Guiada, que s'emmarquen dins els processos de *reminiscència* i de *revisió vital*. Sessió setmanal d'1 hora i mitja/dues hores (segons mida grups). Nombre de participants: de 5 a 8. En 8 sessions en dos mesos mínim. (veure en l'ANNEX_4 l'índex)

7.2 Servei Individual

Es sintetitzaria en les tasques de:

- Avaluar positivament les capacitats, funcions i relacions en estreta col·laboració amb l'equip d'infermeria
- Ajudar en la planificació del temps, mitjançant Unitats de Temps (UT) i el suport de l'agenda.
- Ajudar a afrontar situacions d'estrès
- Treballar el patiment emocional
- Treballar els desajustaments adaptatius
- Oferir suport en el processament del dol
- Vetllar per la planificació d'una enriquida ocupació del temps
- Col·laborar activament en el desenvolupament de capacitats i interessos
- Cercar estratègies per desenvolupar autoconfiança, autoestima i autosatisfacció
- Ajudar a construir reforç social
- ...

8. AVALUACIÓ

Cadascuna de les activitats i propostes té el seu procés avaluatiu.

Aquí solament volem explicitar el procés global d'avaluació del POOGG.

Té dos punts de referència: A partir de les necessitats inicials, valorar el nivell d'assoliment d'objectius individuals proposats. I registrar el nivell de satisfacció final, o per etapes assolides.

L'avaluació es realitza mitjançant qüestionaris, un exemple en ANNEX_2. On hi ha breus quadres-resum avaluatius globals.

9. CONCLUSIONS

L'avaluació de resultats, més enllà de considerar les millores específiques, objectives i subjectives, per exemple, d'un taller de memòria o de recordar els trets principals d'una determinada conferència, o de saber reproduir sense ajut un o altre exercici informàtic; l'èxit de tots aquests testimonis s'avaluarà en el grau de qualitat de vida que la seva incursió a les respectives activitats els comporta, donat que, tots així ho certifiquen, l'ocupació satisfactòria del temps els permet percebre's amb més autoestima, més realitzats, més socials, més, en definitiva, Protagonistes de la seva vida, una vida que, malgrat tot i gràcies a aquest mateix tot, segueix valent i molt!, la pena viure-la.

Una segona conclusió és que ens cal, a tots plegats, un llenguatge més efectiu és l'afectiu, el de la tendresa, no infantilitzat, sinó essencialment humanitzat. Un llenguatge que els permeti expressar vivències, les seves riqueses, que quan han après a reconstruir reflexives i adaptatives, esdevenen realment pròsperes, i en lloc d'ancorar-los exclusivament a altres èpoques, els permeten resoldre la quotidianitat amb prou saviesa com per seguir cristal·litzant més vida en un mosaic nítid, exacte i sense ús de l'eufemisme existencial, fent-los, llavors, protagonistes calms de la seva vida.

Protagonistes, doncs, de l'aprenentatge significatiu del seu procés d'envelliment, un envelliment en el qual ja és hora de sempre saber-hi entreveure una darrera actualització de la plenitud. I aquest servei es proposa poder aportar algun o altre gra de sorra a aquesta plenitud que, insistim, més enllà de col·laborar en la tasca d'afegir anys a la vida es proposa afegir-vida-als-anys.

La salut i el benestar psicològics són vitals en qualsevol etapa de la vida i la xarxa que estableixen les diverses intervencions cognitives, intervencions en emocions, en l'àrea social, en l'àrea de salut, en les atencions i el recolzament personal, en l'àrea del temps lliure i en el context i l'ambient que aquí hem apuntat, creiem que, a més a més de salut i benestar, optimitzen la qualitat de vida i l'excel·lència que la majoria de centres i residències ja defensen, propicien i es mereixen però que sempre es poden optimitzar.

Diu Tolstoi que "la major sorpresa en la *vida d'un home és la vellesa*" i pot ser que tingui raó... tot i que modular el signe d'aquesta sorpresa entenem que, aprenent a verbalitzar l'envellir, pot restar molt a les nostres mans.

ANNEX 1

Qüestionari inicial (condensat)

Contesti, si us plau, amb el màxim de sinceritat les següents preguntes sobre el Centre:

- ✓ Ara que ja s'ha familiaritzat una mica amb el centre, què li agradaria trobar que no hi troba?
- ✓ S'hi troba integrat? Què l'ajudaria?
- ✓ Què es el que valora més positivament d'una Comunitat?
- ✓ En aquesta, què li troba a faltar? Què li afegiria? Què li trauria?
- ✓ Participa en les activitats que es duen a terme?
- ✓ Li agradaria que s'organitzessin més activitats? Quines?(culturals, tallers, terapèutic-formatives, etc.)
- ✓ En quines d'elles participaria sense dubtar-ho?
- ✓ Creu que els seus familiars participarien més activament si se'ls proposés?

Sobre els seus interessos i entreteniments al llarg de la seva vida:

- ✓ Com descriuria els seus interessos i entreteniments durant la infantesa?
- ✓ I en l'adolescència i en la joventut?
- ✓ Actualment, què fa en les seves estones lliures? En té moltes?
- ✓ Quantes hores dedica al dia als seus entreteniments?
- ✓ Què fa els caps de setmana?
- ✓ Què fa en el temps de vacances dels familiars?
- ✓ En quins moments o situacions s'avorreix?
- ✓ Què li segueix despertant l'atenció després dels anys i el/la segueix omplint d'energia? Què el fa somriure?
- ✓ I les seves preferències televisives, quines son?
- ✓ I les preferències teatrals? I les cinematogràfiques?
- ✓ Participa en les sessions de cinema, conferències, ... que es fan al Centre?
Per què?

Sobre les seves relacions interpersonals:

- ✓ Amb el seu permís, Té molts amics/gues? Quants (aproximadament)?
- ✓ Alguns estan dins del Centre? Voldria compartir més activitats amb ells?
- ✓ Als amics que té fora del Centre, els veu sovint? els troba a faltar? els voldria veure més?
- ✓ Fa amics fàcilment?
- ✓ Quants amics íntims diria que té?
- ✓ En general, es sent còmode en les situacions socials?
- ✓ Expressa els seus sentiments, opinions, desigs, fàcilment?
- ✓ A quantes persones explica els seus secrets, problemes, preocupacions?
- ✓ Els seus amics i coneguts, li expliquen els seus secrets o li demanen ajuda?
- ✓ En les seves relacions, li agrada prendre la iniciativa? Ho fa?

Sobre valors:

- ✓ Quins creu que son per vostè els seus valors més importants?
- ✓ Actualment i a nivell social, quins creu que són els valors més importants?
- ✓ Quins valors creu que s'estan perdent i que vostè creu que s'haurien de conservar?
- ✓ Quins son, per vostè, els valors actuals més rebutjables?

Estem arribant al final d'aquest breu qüestionari i li voldríem demanar sobre com es veu, vostè, a sí mateix/a :

- ✓ Breument, com es descriuria?
- ✓ Quines creu que son les seves característiques més positives?
- ✓ I les característiques més negatives?
- ✓ Li agradaria canviar alguna cosa de vostè mateix/a?
- ✓ Li agrada ser qui és?
- ✓ Creu que la història de la seva vida, amb totes les seves etapes, les seves anècdotes i tot tipus de moments, dolços i amargs, resulta ser una història interessant?

Ara, per acabar, faci memòria i busqui entre els seus records els versos d'aquell poema o la melodia d'aquella cançó que desperten en vostè tants sentiments. Ens ho escriu? I busca també una fotografia personal amb la que associï aquests sentiments?

Finalment, què espera de tots nosaltres i de les activitats que des d'aquí li podem proposar?

Vol explicar-nos alguna cosa més sobre vostè, sobre nosaltres, o sobre qualsevol altre tema que li interessi o preocupi?

Gràcies per la seva col·laboració.

ANNEX 2

(QÜESTIONARI ANUAL I GENERAL D'AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS COL·LECTIVES)

Qüestionari_valoració anual _

Nom:

Mitjançant aquest qüestionari volem saber la seva opinió sobre les activitats que hem dut a terme junts durant tot l'any per a poder planificar una oferta pel proper any que s'adapti als seus gustos i preferències. Pensi bé la resposta abans de contestar cada pregunta. Gràcies.

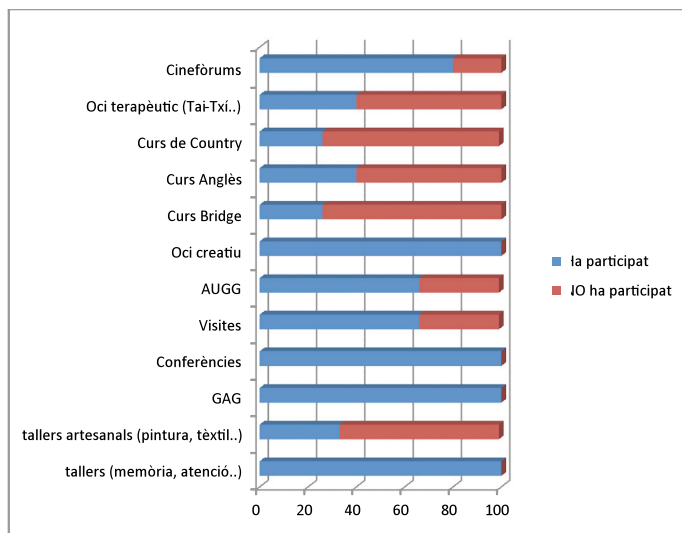
Sobre les activitats: hi ha participat? No li han agradat? Podrien millorar? Li han agradat molt?

Si n'hi ha més d'una, subratlli l'activitat/s a la que ha participat	Hi ha participat		Puntuí de menys a més segons la seva experiència								
	SI	NO	No m'ha agradat			Podria millorar			M'ha agradat molt		
1_ Tallers de: memòria, d'atenció, d'escriptura, informàtica.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
2_ Tallers artesanals: pintura, fang, tèxtils.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
3_ GAG (Grups d'Autobiografia Guiada)			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
4_ Al Centre: Conferències, Lectures, exposicions, etc.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
5_ Fora del Centre: Visites, excursions, viatges, etc.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
6_ AUGG (Aules Universitàries per a Gent Gran)			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
7_ Oci creatiu: jocs de taula (cartes, domino) i competicions.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
8_ Curset de Bridge.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
9_ Curset d'anglès.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
10_ Curset de Country.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
11_ Oci terapèutic: ioga, tai-txi, gimnàstica, Musicoteràpia.			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10
12_ Cinefòrums			De 0 a 2	3	4	5	6	7	8	9	10

Comentaris: Aquí pot escriure'ns tot allò que vulgui sobre les diverses activitats que ha dut a terme i aquelles que troba a faltar.

resultats de l'avaluació del qüestionari anual (2012) del POOGG

Percentatge de participació a les diferents activitats



ANNEX 3

CINEFÒRUM (exemple complet dels materials d'una sessió)

Nom:
cineFòrum_[Sessió 4



intocable

Fitxa tècnica:

TÍTULO ORIGINAL	Intouchables
AÑO	2011
DURACIÓN	109 min.
PAÍS	
DIRECTOR	Olivier Nakache, Eric Toledano
GUIÓN	Olivier Nakache, Eric Toledano
MÚSICA	Ludovico Einaudi
FOTOGRAFÍA	Mathieu Vadepied
REPARTO	François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot, Clotilde Mollet, Joséphine de Meaux, Alba Gaia Bellugi, Cyril Mendy, Christian Ameri, Marie-Laure Descoureaux, Gregoire Oestermann
PRODUCTORA	Quad Productions / Gaumont / TF1 Films / Ten Films / Chaocorp production / Canal + / Cinecinema
WEB OFICIAL	http://www.intocable-lapelicula.com/
PREMIOS	<u>2011</u> : Premios Cesar: Mejor actor (Omar Sy). 9 nominaciones, incluyendo mejor película <u>2011</u> : Festival de San Sebastián: Sección oficial no competitiva - Clausura <u>2011</u> : Festival de Tokyo: Mejor película, mejor actor (François Cluzet & Omar Sy) <u>2011</u> : Nominada Premios David di Donatello: Mejor película de la Unión Europea
GÉNERO	Comedia. Drama Amistad. Discapacidad. Basado en hechos reales

PREGUNTES:

- 1_. Comencin, si us plau, per redactar una petita sinopsi.
- 2_ Olivier Nakache, el seu director, comentava en la presentació del seu film que aquest tracta sobre "un minusvàlid físic i un minusvàlid social". A què es refereix amb això?
- 3_ Escullin una escena de la pel·lícula, descriguin-me-la en quatre línies i diguin-me perquè l'escullen.
- 4_ Saben que la pel·lícula està basada en fets reals, veritat? Doncs ara els adjunto un article que es refereix a la família real de Philippe. En el text es comenta com la família ha digerit un film que "oblida" la seva existència de forma explícita. Fixin-se en les dades que explica el text i en la propera sessió, a més de comentar les relacions familiars de Philippe amb els "seus", farem exercicis de memòria amb el que es diu en el propi text:

"La numerosa «tribu» de los Pozzo di Borgo, aristócratas corsos, no ha seguido las peripecias de los protagonistas de «Intocable» con el mismo entusiasmo que los 18 millones de espectadores franceses, encantados con la comedia feliz que glosa de manera «novelesca» las relaciones entre Philippe Pozzo di Borgo, parapléjico a los 43 años tras un accidente de parapente, y Abdel Yasmin Sellou, el argelino que le devuelve la esperanza, incluso en los negocios amorosos.

La película de Eric Toledano y Olivier Nakache, interpretada por François Cluzet y Omar Sy, se convirtió hace meses en Francia —y después en toda Europa— en un fenómeno de sociedad, contando la versión idílica de la historia real.

Philippe Pozzo di Borgo estaba casado con la heredera de una gran fortuna. El matrimonio adoptó dos hijos. Ella murió tres años después del accidente de su esposo. La película no dice nada de las relaciones del padre parapléjico con los hijos adoptados, que no siempre han vivido las peripecias cinematográficas del padre con una alegría desbordante, relegados al puesto de lo innombrable.

El resto de la familia tampoco aprecia la «ligereza» con la que el parapléjico ha contado una historia de la que han sido «evacuadas» las relaciones familiares, para glorificar una amistad que rozaba lo escabroso. Los familiares no apreciaban el riesgo que corría el parapléjico aventurero, prestando un coche de lujo a un personaje que le presentaba «chicas» y le daba a fumar hierbas no siempre confesables.

Philippe Pozzo di Borgo instaló a su amigo en la gran mansión familiar de la calle de la Université, que fue un palacio comprado por el conde Carlo Andrea Pozzo di Borgo en 1820. Karl Lagerfeld alquiló durante algunos años esa residencia. Desde la óptica familiar, dar las llaves de la casa a un inmigrante con menudos antecedentes penales tampoco era de una sensatez evidente.

El final feliz de la película tampoco convence a la «tribu» familiar. Philippe se instaló en el sur de Marruecos, donde «descubrió el amor» con una joven marroquí, madre soltera con dos hijas, con la que contrajo matrimonio. Abdel Yasmin Sellou se marchó a su Argelia natal, donde montó un negocio de distribución de carne de pollo. En Esauira, en compañía de su nueva esposa y sus dos nuevas hijas de adopción, Philippe Pozzo di Borgo tampoco «tranquiliza» a su dispersa familia.

Los Pozzo di Borgo son un alto linaje de políticos, empresarios, aristócratas y creadores de perfumes, como la joven Valentine Pozzo di Borgo, que fue muy amiga de Carlotta de Mónaco, antes de lanzar con su madre una casa de creación de perfumes de lujo.

Desde ese ambiente parisino, la esposa y las niñas marroquíes adoptadas por un parapléjico sediento de «aventuras» no siempre encajan a la perfección, tocando la pátina histórica de un apellido famoso, en tiempos de Napoleón —viejo adversario de la familia— con los variopintos colores del sur marroquí, que tiene las ventajas de la meteorología y una fiscalidad que los miembros de la familia aprecian de muy distinta manera."

Preguntes_

- 1_ La nombrosa «tribu» dels Pozzo di Borgo, eren aristòcrates, d'on?
- 2_ A França, quants espectadors han vist el film?
- 3_ Quina edat té Philippe Pozzo di Borgo quan sofreix l'accident que el deixa paraple-gic? De què és l'accident?
- 4_ Com es diu el cuidador? D'on procedeix?
- 5_ Philippe Pozzo di Borgo estava casat amb l'hereva d'una gran fortuna. Quants nens va adoptar el matrimoni?
- 6_ Quan va morir ella?
- 7_ Què pensaven de la relació la família?
- 8_ En quin carrer es trobava la mansió familiar on Philippe Pozzo di Borgo va instal·lar al seu amic? Aquesta mansió havia estat un palau comprat pel comte Carlo Andrea Pozzo di Borgo, en quin any? I qui havia llogat aquesta mansió durant uns anys?

- 9_ On es va instal·lar Philippe? Aquí, amb qui «va descobrir l'amor»?
10_ El cuidador va muntar un negoci de? On?
11_ Els Pozzo di Borgo són un alt llinatge de?:
12_ Qui havia estat un vell adversari de la família?
-

ANNEX 4

GAG (Grups d'Autobiografia Guiada) (síntesi de la temàtica de les sessions)

Nom:

Data:

- GAG_sessió-1 [On sóc?]
GAG_sessió-2 [Família]
GAG_sessió-3 [Moments vitals]
GAG_sessió-4 [Persones significatives]
GAG_sessió-5 [Salut]
GAG_sessió-6 [Currículum]
GAG_sessió-7 [Idees, aficions]
-
.....

_Bibliografia

- Armengol, M., Escribà, G., Pagés, P. (2005) COPCOM: *Consell d'orientació per Competències per a col·lectius majors de 45 anys*. BCN: Generalitat de Catalunya. Servei d'Ocupació de Catalunya.
- De la Fuente, C., Oliveras, M., i Arimany, M. (2010) *Todos los estudios y carreras*. BCN: Planeta /Educaweb.
- Enciso, C., González de Rivera, L., Riart, J., L'Orientació vocacional i professional. *Revista GUIX, núm.: 177-178*, pàg 67 ss.
- Figuera, P. i Rodríguez Moreno, M.L. (Coord.) (2007) *Reflexiones en torno al balance de competencias. Concepto y herramientas para la construcción del proyecto profesional*. BCN: UB
- Pérez, M., Jódar, M., yanguas, J. i Villar, F. (2002). *Intervenció psicopedagògica amb la gent gran*. Barcelona: Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya.
- Riart, J. (1996) *Informa't. Aprendre a prendre decisions*. BCN: Columna.
- Riart, J., Oliveras, M., Soms, A. (2009) L'orientació vocacional, professional i ocupacional... Dins Riart, J., i Martorell, A. (Coord.) (2009) *Reptes professionals pel psicòleg de l'educació*. BCN: ISEP.
- Triadó, C i Villar, F. (2006). *Psicología de la vejez*. Madrid: Alianza.

<http://www.educaweb.cat/publicacions/> (on es poden trobar materials d'utilitat també per a la gent gran)

<http://www.gentgran.org/> (fòrum i Portal de la gent Gran de Catalunya. Formació, Activitats, etc..)

<http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf> (serveis d'orientació i assessorament per a la gent gran de la Generalitat de Catalunya)

www.mutuam.com/servei-dorientacio-social/ (Accés directe a un equip especialitzat en **gent gran** i dependències)

<http://guia.bcn.cat/associacio-per-a-la-promocio-i-orientacio-del-consum-de-la-gent-gran> (Associació per a la Promoció i Orientació del Consum de la Gent Gran)

2n Premi

Categoria de professionals individualment



www.ub.edu/act/aules.htm i lafinestradelesaules.blogspot.com/ (AUGG. Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Barcelona (UB) hi ha altres Aules per tot Catalunya vinculades a diverses universitats, per exemple: **www.upf.edu/gentgran/)**

www15.gencat.cat/.../aules_dextensio_universitaria_gent_gran_catalun...
(activitats de les Aules per a la Gent Gran de Catalunya)

<http://mail.gentgran.org/index.php?option> (FATEC és la federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya promou activitats i accions a favor de la promoció de les persones grans a la nostra societat).

<http://www.firagran.com/> (Des de l'any 1999 se celebra anualment "el Saló de la Gent Gran de Catalunya" fira-espai d'actualització i d'informació de totes les activitats adequades a aquestes edats i de tots els temes que preocupen a la Gent Gran. És fira, aparador, fòrum i plataforma de totes les entitats que treballen a favor dels Grans).

<http://www.fdc.cat/web/index.php?option> (Fundació Desenvolupament Comunitari. SETAP, Turisme sense barreres)

www.ceate.es/es/aulas (CEATE - Confederación Española de Aulas de Tercera Edad)

www.copc.org > ... > **Secció de Psicologia de la Intervenció Social** (El Col·legi de Psicòlegs, dins la Secció Professional de la Intervenció Social té un Grup de Treball sobre Gerontologia on es pot trobar informació i suport psicològic per a la Tercera Edat)