

GUIA DEL MENTOR I LA MENTORA

PROGRAMA D'AJUDA ENTRE IGUALS
DE GENT GRAN DEL MARESME



Càtedra d'Envelliment
i Qualitat de Vida



Tecnocampus

Centre universitari adscrit a la



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona



Acompanyament de persones grans de Mataró-Maresme, en el marc del programa d'ajuda entre iguals (JUNTS) per la prevenció de la soledat no desitjada en persones grans.

Guia del mentor i la mentora. Programa d'ajuda entre iguals de gent gran del Maresme.

Aquesta guia ha sigut confeccionada gràcies al suport i finançament de la Fundació "la Caixa" convocatòria iniciatives socials 2022.

Elaboració i recerca: Càtedra d'Envel·liment i Qualitat de Vida de la Fundació TecnoCampus Mataró-Maresme.

Disseny gràfic: Departament de Comunicació del TecnoCampus.

Edició: Març 2024.

Avís legal: Aquesta obra es publica amb una llicència de Creative Commons Reconeixement-No Comercial-CompartirIgual 3.0



El contingut d'aquesta guia és responsabilitat exclusiva de la Càtedra d'Envel·liment i Qualitat de Vida de la Fundació TecnoCampus Mataró-Maresme i no reflecteix necessàriament l'opinió d'administracions públiques com tampoc d'associacions socials i comunitàries del tercer sector.

Promou:



Centre universitari adscrit a la



Amb el suport de:



SUMARI

Presentació	5
Què és un/a mentor/a?	6
La soledat no desitjada. Qui la pateix?	8
Quins factors poden influir a l'hora de sentir-se sol/a?	10
Què es l'aprenentatge entre iguals? JUNTS	11
Objectius	11
Abordatge de la soledat	12
Com podem detectar a les persones amb risc de soledat?	14
Ja sóc mentor/a. I ara què puc fer?	16
Recursos que pots trobar a la comarca del Maresme	16
Annex 1. Fitxa del mentor/a	33
Annex 2. Fitxa de la persona en risc de soledat	34
Annex 3. fitxa d'accions proposades	35



catedraenvelliment@tecnocampus.cat

www.catedraenvelliment.tecnocampus.cat

   @envelliment_upf



PRESENTACIÓ

Des de fa uns anys la Càtedra d'Envel·liment i Qualitat de Vida del TecnoCampus (Universitat Pompeu Fabra) treballa per impulsar la recerca sanitària i social en relació amb necessitats i problemes de la gent gran al territori. Amb aquesta missió va sorgir el programa JUNTS, el Programa d'Ajuda entre Iguals (JUNTS) de Gent Gran.

La pandèmia del COVID-19 va evidenciar una vegada més l'efecte nociu que l'aïllament i la solitud poden tenir les persones, i sobretot en les persones grans. Una gran part de la població encara pateix aquesta situació d'aïllament i solitud de forma indefinida i que, ja sigui per la manca de recursos, la seva discapacitat física o per altres factors psíquics o socials, no tenen les eines suficients per revertir aquesta situació de solitud.

JUNTS és un programa impulsat per la Càtedra, i ha comptat amb la col·laboració de la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC) i la Fundació Obra Social de Maria. JUNTS té com a missió crear una xarxa d'iguals entre gent gran i gent gran amb risc per combatre les situacions de soledat en la fase inicial, abans que es converteixin en permanents, mitjançant el desenvolupament d'una xarxa pròxima al seu entorn i amb l'objectiu de fer-los sentir acompanyats i que puguin desenvolupar activitats que les facin sentir útils i socialment actius.

El programa JUNTS es va iniciar identificant persones grans voluntàries que volien formar part d'aquesta xarxa. Durant aquests mesos s'han realitzat tallers de formació aquestes persones majors de seixanta-cinc anys de la comarca del Maresme. Amb una metodologia d'aprenentatge servei els hem format com a mentors/es.

Aquesta guia que es presenta vol complementar la formació donada a aquests mentors/es. L'objectiu és tenir present la finalitat amb la qual sorgir el programa JUNTS. Crear una xarxa comunitària que de manera activa i preventiva detecti situacions de soledat no desitjada entre la gent gran i es puguin revertir situacions de vulnerabilitat i aïllament social. Esperem que aquest document doni suport a tots els mentors i totes les mentores dels tres grups que han participat en els tallers formatius del programa d'ajuda entre iguals realitzats entre octubre, novembre i desembre del 2023.

Tenir cura, preocupar-se per l'altre, ser capaç d'identificar una necessitat aliena, saber demanar ajuda quan la necessitem, oferir ajuda quan ens la demanen, compartir el nostre temps, empatitzar amb el dolor aliè, ens fa més persones, més humans.

Moltes gràcies per la vostra gran tasca!

Dra. Esther Cabrera.

Directora de la Càtedra d'Envel·liment i Qualitat de Vida.

Fundació TecnoCampus Mataró-Maresme





QUÈ ÉS UN/A MENTOR/A?

Un mentor o mentora és algú **amb experiència i coneixements** en una àrea específica que està disposat a compartir les seves habilitats, saviesa i perspectiva amb una altra persona. En el context de persones grans que ajuden a altres persones grans, un mentor/a és algú que té experiència i formació, i **es sent capaç** de orientar i ajudar en àrees com la jubilació, la cura de la salut, la gestió del temps lliure, entre d'altres. Un mentor/a **està disposat de manera altruista i voluntària** a secundar i guiar a altres adults grans que puguin beneficiar-se de la seva experiència. Un mentor/a no sols brinda orientació pràctica, sinó que també ofereix **suport emocional, motivació i confiança** a la persona que acompanya.



Què fa i com ajuda un/a mentor/a?

Un mentor/a pot tenir molta influència en la persona gran que acompanya, sobretot si aquesta està en una situació de vulnerabilitat. Entre algunes de les àrees de ajuda:

- Detecció i prevenció de situacions de aïllament social i risc de soledat no volguda.
- Suport en la transició a la jubilació: Ajudar les persones majors a adaptar-se a la vida després de la jubilació, explorant noves activitats, passatemps o maneres de contribuir a la comunitat.
- Assessorament sobre salut i benestar: Proporcionar informació i recursos sobre com mantenir una bona salut física i mental a mesura que s'envelleix, incloent-hi recomanacions sobre exercici, dieta i cura personal.
- Orientació en l'ús de la tecnologia: Ajudar les persones majors a familiaritzar-se amb la tecnologia moderna, com a telèfons intel·ligents, i aplicacions, per a facilitar la comunicació, l'accés a la informació i la participació en la societat digital.
- Compartir experiències de vida: Brindar un espai perquè les persones majors comparteixin les seves experiències, saviesa i lliçons apreses al llarg de les seves vides, oferint perspectives valuoses i consells pràctics sobre diversos aspectes de la vida.
- Fomentar la connexió social: Promoure la participació en activitats socials i comunitàries per a combatre l'aïllament i fomentar el sentit de pertinença i connexió amb els altres.
- Establir metes i planificació a llarg termini: Ajudar les persones majors a identificar metes personals i establir un pla per a aconseguir-les, ja sigui viatjar, aprendre noves habilitats o involucrar-se en projectes significatius.

En resum, un mentor/a de persones grans pot exercir un paper vital en oferir orientació, acompanyament, suport i recursos per a ajudar aquest grup a gaudir d'una vida plena i satisfactòria en la vellesa.

LA SOLEDAT NO DESITJADA. QUI LA PATEIX?

Segons l'Enquesta Continua de llars (ECH 2019), a Catalunya hi ha un total de 786.000 persones que viuen soles, de les quals 334.000 (el 42,2% del total) tenen 65 anys o més. Els canvis sociodemogràfics que estem vivint els darrers anys ens mostren un escenari que preveu una continuïtat de la soledat: major esperança de vida, més ruptures de parella abans de la jubilació, parelles sense fills, baixa natalitat.. és previsible que la societat catalana envelleixi amb més llars unipersonals.

S'estima que a Catalunya 175.000 persones majors de 64 anys pateixen soledat no desitjada. Hi ha evidència científica de l'impacte de l'aïllament sobre la salut de la gent gran, un risc més alt de mortalitat, entre d'altres i del fet que la soledat com a condició pot predisposar a situacions d'exclusió social.

Amb l'objectiu d'abastar tant el fenomen de la soledat no desitjada com el de l'aïllament social, l'any 2018, des de l'Observatori Social de la Caixa es va dur a terme una enquesta en 8 municipis d'Espanya (5 dels quals a Catalunya), amb una mostra de 1.688 persones. Segons els principals resultats que es van presentar, la meitat de població enquestada, el 43,6%, està en risc d'aïllament social o se senten soles, i un 11,8% de la població enquestada manifesta trobar-se en ambdues situacions alhora.

Estar sol/a o sentir-se sol/a?

No necessàriament la persona que està sola es sent sola, de la mateixa manera que hi ha persones que estant acompanyades i es senten soles. La soledat és un sentiment i per tant subjectiu i difícil de mesurar.

És normal sentir-se sol o sola
però hem de preguntar-nos què
ens provoca aquest sentiment

Ens podríem trobar amb diferents realitats:

Viure en solitari

Arribar a la vellesa i viure en solitari pot significar que es tenen millors condicions de vida: més recursos econòmics, millor estat de salut i nivell d'autonomia i independència. Les persones que viuen soles no tenen per què sentir-se soles.

Sentir soledat

Les persones que se senten soles creuen que les relacions que tenen no són les que les agradaria, esperaven ni tan properes com desitjarien. Tenen una vivència negativa que els hi provoca angoixa, tristor i malestar emocional.

Aïllament social

Les persones que tenen molt poques relacions socials o cap es considera que estan aïllades socialment, no integrades. Però una persona pot estar en aquesta situació i no sentir-se sola.



QUINS FACTORS PODEN INFLUIR A L'HORA DE SENTIR-SE SOL/A?

Factors de la persona

Gènere: Homes i dones poden sentir-se sols i soles. Però els estudis demostren que les dones expressen més la seva soledat no desitjada. També es cert que tenen una major esperança de vida i enviduen abans que els homes.

L'edat: Les recerques diuen que la solitud es dona més a partir dels 75 anys, quan se solen produir més situacions que propicien la solitud, com la pèrdua de éssers estimats. Però també durant altres etapes de la vida, es pot sentir solitud de manera intensa i habitual; és el cas de l'adolescència.

Manera de ser i habilitats: Tenir actituds negatives, falta confiança o baixa autoestima, escasses habilitats socials o ansietat davant les relacions, es relacionen amb un major sentiment de solitud.

Problemes de salut: malalties cròniques, problemes de salut mental, dependència física, poca autonomia, pèrdua vista u oïda, poden ser factors que influeixin en la persona i el sentiment de soledat.

És important conèixer l'entorn de la persona per poder entendre el seu sentiment de soledat.

Factors aliens a la persona

Circumstàncies: Tenir baixos ingressos, dificultat en la mobilitat, pocs recursos, etc., poden influir en un major sentiment de solitud.

Successos: Les coses que van succeint al llarg de la vida, siguin traumàtiques o no; des de perdre éssers estimats, parella, no tenir fills, o tenir-les lluny, ser cuidador/a principal i durant molt de temps.

Entorn: Com és el lloc on vivim també es relaciona amb la solitud i la falta de relacions socials; falta de transport, viure en ciutat, lluny de la família.



QUÈ ES L'APRENTATGE ENTRE IGUALS? PROGRAMA JUNTS

L'aprenentatge servei o aprenentatge entre iguals és una metodologia educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un sol projecte ben articulats en el qual els participants es formen tot treballant sobre necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo.

L'aprenentatge servei permet a aquestes persones incrementar la seva participació, el seu aprenentatge i la seva autoestima a més de fer créixer el sentiment de pertinença. Accions que poden contribuir a mantenir la salut i qualitat de vida i previndre la soledat no volguda.

Un aprenentatge entre gent gran formada i gent gran vulnerable és un repte per transformar la soledat en una idea "compartir moments junts" impulsant activitats i iniciatives de participació sociocultural que trenquin amb els estereotips socials sobre l'envel·liment i les persones grans que associen la vellesa amb la dependència i l'analfabetisme digital. Ens assegurarem de promoure la inclusió social dins dels grups de persones grans. Cobrint aquestes necessitats amb recursos per a la comunitat. Treballant en xarxes, fomentant valors, creant entorns amigables i d'aliances comunitàries entre els beneficiaris.

OBJECTIUS

El Programa d'Ajuda entre Iguals de Gent Gran té com objectius:

- 1** Identificar voluntaris majors de 65 anys i que visquin a la comarca del Maresme que vulguin actuar d'agents comunitaris/ mentors.
- 2** Dissenyar i implementar una intervenció formativa comunitària d'aprenentatge servei basada donar suport digital, suport emocional i suport social a gent gran que esdevindran mentors i mentores. La formació la realitza investigadors/docents de la Càtedra d'Envel·liment i Qualitat de Vida.
- 3** Crear una xarxa entre iguals en la comarca del Maresme. Mentors i mentores formades que donin suport i acompanyament a gent gran en risc de soledat no desitjada.

ABORDATGE DE LA SOLEDAT. FORMACIÓ DE MENTORS/RES

El programa JUNTS ofereix la possibilitat de realitzar una intervenció formativa a persones mes grans de 65 anys que vulguin actuar com a mentors/es. El programa formatiu es compon de 3 tallers:

Taller 1: Suport social. No estem sols/es.

Objectius: Formar als voluntaris en l'aprenentatge servei o aprenentatge entre iguals per poder esdevenir una ajuda com a mentors de la gent gran.

Continguts:

- Què és un mentor. Aprenentatge servei. Aprenentatge entre iguals.
- El valor de ser gran.
- Soledat. Signes i símptomes. Escenaris de la soledat no volguda.
- Factors de risc. Com identificar-los
- Programa JUNTS. Una oportunitat per fer una societat cuidadora.

Taller 2: Suport digital. Noves tecnologies adaptades a la gent gran.

Objectius: Formar a les persones grans en un procés d'aprenentatge pràctic i amè, per contribuir a l'adquisició de competències en tecnologies d'informació i comunicació (TIC), i ajudar a les necessitats digitals quotidianes.

Continguts:

- **Iniciació a la informàtica.** Coneixements bàsics per fer servir l'ordinador, Internet i el correu electrònic.
- **Videoconferències.** Com utilitzar Zoom o Google Meet, per poder interactuar i mantenir reunions en línia. La comunicació per WhatsApp, Instagram i Facebook.
- **Com fer tràmits per Internet.** En aquest taller es pretén que les persones participants coneguin les principals eines que tenen a la seva disposició per realitzar tràmits quotidians a través de l'ordinador i puguin practicar-hi, cosa que pot contribuir a millorar-ne la qualitat de vida.
- **Comunica't per la xarxa.** L'objectiu del taller és donar a conèixer d'una manera pràctica i divertida les principals eines de comunicació en línia, com Gmail, Facebook, WhatsApp i Skype.
- **Imatges de la família i amics.** Es treballarà amb imatges digitals per tal de mostrar com desar-les i ordenar-les en un lloc segur, com crear àlbums o presentacions i com compartir-los amb les persones que es vulgui.

Taller 3: Suport emocional. Com prevenir-la soledat.

Objectius: Empoderar als voluntaris en eines de suport emocional que puguin utilitzar per ajudar a la gent gran.

Continguts:

- Bases d'una comunicació eficaç. L'empatia, l'assertivitat, etc.
- Les situacions de crisi. Adaptació a les pèrdues.
- Suport emocional i social al cuidador.
- Vulnerabilitat i cures
- Projectes de vida: sentit i significat.
- Com i a qui sol·licitar ajuda quan sigui necessari.
- Envel·liment i vida plena. Com encarar els anys amb salut



COM PODEM DETECTAR A LES PERSONES AMB RISC DE SOLEDAT?

- **Qui són aquestes persones i on estan;** aquesta part pot ser una barrera, perquè el que fa que una persona se senti sola o estigui aïllada coincideix amb sigui més complicat arribar a ella. Però recordeu viure sol/a no significa necessàriament sentir-se sol/a.
- **Rastrear des de la comunitat:** crear una xarxa "d'antenes" en el terreny formada per veïns, veïnes, comerciants, que coneixen el que succeeix en el barri o poble. Aquesta xarxa es construeix sobre la riquesa de les xarxes existents i els actius comunitaris amb diferents membres de la comunitat (associacions, administracions, voluntariat, xarxa de comerços...) Una xarxa amb agents diversos pot ajudar a arribar a aquestes persones.
- **Treballar conjuntament en xarxa amb els diferents agents comunitaris:** farmàcies, casals, associacions, ajuntaments, centres d'atenció primària, centres cívics, ...les intervencions basades en el treball en xarxa són més sostenibles i realitzables a llarg termini.



JA SÓC MENTOR/A. I ARA QUÈ PUC FER?



- 1 **Valoració.** Identifica les necessitats més urgents de la persona que has identificat com a persona en risc de soledat no desitjada.



- 2 **Recursos.** Identifica recursos en la teva comunitat que s'adeqüin a les teves necessitats i a les de la persona que acompanyes. Si es necessari busca ajuda d'un professional.



- 3 **Recolzat en programes similars.** Identifica programes on puguis participar com a mentor voluntari i on necessitin del teu temps i experiència.



- 4 **Intervenció comunitària.** Implica als agents comunitaris a prop teu en la detecció i prevenció en la soledat no volguda de les persones grans. Fes xarxa!!!



- 5 **Sensibilitzar.** Promou la participació ciutadana, veïnal i d'entitats socials. Xerrades en casals/centres cívics, equipaments municipals, centres sanitaris, hospitals, residències, entre d'altres.



- 6 **Ajudar.** Ajuda a la gent gran amb el seu propi desenvolupament personal, creant canals de comunicació per recollir les seves inquietuds, de manera directa i/o indirecta a través de les associacions i les entitats locals, afavorint les relacions i/o activitats al municipi.

RECURSOS QUE POTS TROBAR A LA COMARCA DEL MARESME

A banda dels sistemes formals sociosanitaris, l'objectiu principal és crear una xarxa d'iguals comunitària, fomentar una actitud activa entre la gent gran i dotar-los d'eines millorant la seva capacitat de participació i potenciant la seva vàlua. Una engrescadora proposta de fer front a la solitud de la gent gran i fomentar els hàbits saludables.

A continuació, es presenta per ordre alfabètic de població les associacions i/o entitats que ofereixen activitats, serveis o suport que contribueixen a combatre la soledat no volguda en persones grans. Alguns casos, per proximitat, les poblacions comparteixen recursos.

Aquí us podreu adreçar per demanar o oferir col·laboració com a mentors/es.

Alella

NOM ENTITAT

Associació Casal Social El Caliu

OBJECTIU

Entitat cultural privada que neix a partir de les inquietuds i anhels de diferents col·lectius, la Societat Cultural i Recreativa La Constància, l'Associació d'Amics d'Alella i l'Associació d'Antics Alumnes de l'Escola Pia, per portar a terme activitats culturals, festives i populars.

RECURS

Accés a les activitats més significatives com la festa de la verema, col·lecció de porrons, aplec de l'arròs. Exposicions espais d'art escèniques i musicals. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Santa Madrona 10, 08328 Alella

info@casalalella.cat Tel. 93 555 43 54 Mòbil. 609 652 653

MÉS INFORMACIÓ

<https://casalalella.cat>

NOM ENTITAT

Projecte Radars

OBJECTIU

És una xarxa de prevenció i d'acció comunitària en la qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als diferents barris. El públic diana són persones més grans de 70 anys que viuen soles sense xarxa de suport social o amb autonomia limitada. Reduir el risc d'aïllament de la gent gran i potenciar una xarxa de suport, implicant la comunitat.

RECURS

Detecten possibles situacions d'aïllament social i porten a terme accions de vinculació al territori i la comunitat. Seguiment telefònic de les persones grans que participen en el projecte, atenent la seva solitud i promovent un vincle afectiu amb la persona voluntària amb l'objectiu de facilitar la vinculació a la xarxa social del municipi i reduir la sensació de solitud. Creen espais de trobada entre voluntaris a través d'activitats coordinades amb diferents entitats del municipi per promoure la participació i la mobilitat de les persones grans.

CONTACTE

Plaça de l'Ajuntament 1, 08328 Alella
alella.radars@alella.cat Tel. 93 540 63 07

Alella i Tiana

NOM ENTITAT

POBLES QUE CUIDEN

OBJECTIU

El grup de voluntariat dels pobles cuidadors acompanyen altres persones de la comunitat que pateixen soledat. L'acompanyament és un suport important per les persones grans amb soledat no volguda.

RECURS

La plataforma és l'eina col·laborativa de la Xarxa Comunitària Cuidadora de Pobles que Cuiden. Accés als serveis, cursos, tallers i altres activitats completament gratuïts. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat.

CONTACTE

Plaça de l'Ajuntament 1, 08328 Alella
alella@poblesquecuiden.org Tel. 660 114 684

MÉS INFORMACIÓ

Totes les persones que volen formar part del grup de voluntariat han de completar el curs de formació per persones voluntàries d'acompanyament. Es tracta d'un curs de 20 hores, estructurat en 8 sessions setmanals de 2 hores i 4 hores de treball personal. Per fer-te voluntari/a necessitaràs registrar-te a la Plataforma 'Pobles que cuiden' <https://plataforma.poblesquecuiden.org/login>

Arenys de mar

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ ESPLAI DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Accés a cursos, tallers i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen sol·litud a través del programa Nexes i JUNTS.

CONTACTE

Riera Pare Fita 31-37 (edifici Calisay) 1ª planta, 08350 Arenys de Mar
arenysesplai@yahoo.es Tel. 93 795 82 61

MÉS INFORMACIÓ

Per fer-te voluntari/a necessitaràs fer la inscripció. Pagament únic quota anual de 18 euros. <https://entitats.arenysdemar.cat/esplai>

NOM ENTITAT

PROJECTE RADARS

OBJECTIU

És una xarxa de prevenció i d'acció comunitària en la qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als diferents barris. El públic diana són persones més grans de 75 anys que viuen soles sense xarxa de suport social o amb autonomia limitada. Reduir el risc d'aïllament de la gent gran i potenciar una xarxa de suport, implicant la comunitat.

RECURS

Detecten possibles situacions d'aïllament social i porten a terme accions de vinculació al territori i la comunitat. Seguiment telefònic de les persones grans que participen en el projecte, atenent la seva solitud i promovent un vincle afectiu amb la persona voluntària amb l'objectiu de facilitar la vinculació a la xarxa social del municipi i reduir la sensació de solitud. Creen espais de trobada entre voluntaris a través d'activitats coordinades amb diferents entitats del municipi per promoure la participació i la mobilitat de les persones grans.

CONTACTE

Riera del Bisbe Pol 8, 08350 Arenys de Mar
radars@arenysdemar.cat Tel. 93 795 97 77



Arenys de Munt

NOM ENTITAT

PROJECTE RADARS

OBJECTIU

És una xarxa de prevenció i d'acció comunitària en la qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als diferents barris. El públic diana són persones més grans de 75 anys que viuen soles sense xarxa de suport social o amb autonomia limitada. Reduir el risc d'aïllament de la gent gran i potenciar una xarxa de suport, implicant la comunitat.

RECURS

Detecten possibles situacions d'aïllament social i porten a terme accions de vinculació al territori i la comunitat. Seguiment telefònic de les persones grans que participen en el projecte, atenent la seva solitud i promovent un vincle afectiu amb la persona voluntària amb l'objectiu de facilitar la vinculació a la xarxa social del municipi i reduir la sensació de solitud. Creen espais de trobada entre voluntaris a través d'activitats coordinades amb diferents entitats del municipi per promoure la participació i la mobilitat de les persones grans.

CONTACTE

Rambla Francesc Macià 59, 08358 Arenys de Munt
radars@arenysdemunt.cat Tel. 93 793 79 82

Argentona

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ CASAL DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

S'organitzen activitats lúdiques i de lleure per a la gent gran, festes socials, excursions culturals, ioga, gimnàs, pintura, i jocs de taula. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

Av. Puig i Cadafalch 2-4, 08310 Argentona
casalargentona@hotmail.com Tel. 93 797 41 37.

MÉS INFORMACIÓ

Disponibilitat de mentors/es de la xarxa d'iguals de gent gran. Facilitaran suport a les persones grans.

Cabrera de Mar

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ CASAL DE LA GENT GRAN EL CASTELLET

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envel·liment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

S'organitzen tallers i xerrades dirigits a la gent gran per fomentar la participació en activitats del seu interès. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Agustí Vendrell i Solé 11, 08349 Cabrera de Mar. Tel. 93 737 98 24

MÉS INFORMACIÓ

Disponibilitat de mentors/es de la xarxa d'iguals de gent gran. Facilitaran suport a les persones grans.

Cabrils

NOM ENTITAT

CASAL DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

La promoció de l'envel·liment actiu a través d'activitats. Dinamitzar el col·lectiu de població de gent gran per tal d'evitar el seu aïllament social i promoure el seu benestar personal. S'organitzen activitats esportives per a gent gran a través de l'espai lúdic, sortides i xerrades, accions de dinamització de l'associació de jubilats i pensionistes de Cabrils, dinar d'homenatge a la gent gran.

RECURS

Ofereix la possibilitat de gaudir de serveis i activitats que pretenen fomentar la convivència, les relacions intergeneracionals i la participació en la comunitat. Es duen a terme activitats formatives, sortides culturals, d'apropament a les noves tecnologies, dissenyades a partir de les propostes dels usuaris. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Emilia Carles 1, Cabrils (Antigues Escoles Tolrà) 08348 Cabrils. Tel. 93 753 33 20

MÉS INFORMACIÓ

El centre cívic "La Fàbrica" i la biblioteca municipal organitzen diferents activitats lúdiques, saludables i el club de lectura per a persones grans. L'aula UNED Senior, hi ofereix diferents cursos formatius i culturals. Adreça: C/ Domènec Carles, 21. Telèfon: 93 753 01 57



Caldes d'Estrac

NOM ENTITAT

CASAL D'AVIS LA FABRIQUETA

OBJECTIU

Realitzar activitats adreçades a la prevenció i la millora de la salut i del benestar de la gent gran. Dinamitzar i promoure les activitats d'oci i de cultura destinades al col·lectiu de la gent gran al municipi. Potenciar qüestions que fomentin l'autoestima i les relacions socials de la gent gran del municipi.

RECURS

Accés a cursos, tallers de musicoteràpia, taller de la memòria, pilates, xerrades cafè, espais d'art i pensament. S'organitza les passejades amb la psicòloga, els dilluns matins pel poble en grup reduïts per a persones majors de 60 anys que tinguin ganes de compartir, riure i parlar. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ La Riera 5-9, 1a planta (entrada per Camí Ral) 08393 Caldes d'Estrac
cdst.gentgran@caldetes.cat Tel. 93 791 15 42

MÉS INFORMACIÓ

Disponible servei d'atenció psicològica cada primer dimarts de mes a les 10:30. No cal demanar cita prèvia, s'atendran les consultes per ordre d'arribada.

Calella

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ ESPLAI DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Accés a cursos, tallers i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Anselm Clavé 46, 08370 Calella
esplaicalella@gmail.com Tel. 93 769 23 12

MÉS INFORMACIÓ

Disponibilitat de mentors/es de la xarxa d'iguals de gent gran. Facilitaran suport a les persones grans. Per fer-te voluntari/a necessitaràs fer la inscripció. Pagament únic quota anual de 18 euros.

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ DE VOLUNTARIS I AMICS HOSPITAL CALELLA

OBJECTIU

Entitat sense ànim de lucre, vinculada a l'Hospital Sant Jaume de Calella, que ofereix suport a persones en situació de vulnerabilitat social amb de programes desenvolupats per voluntaris i professionals.

RECURS

Accés a cursos, tallers i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ St. Jaume 209-217, 08370 Calella avahcalella@gmail.com Tel. 676 845 146.

MÉS INFORMACIÓ

Disponibilitat de mentors/es de la xarxa d'iguals de gent gran. Facilitaran suport a les persones grans.

NOM ENTITAT

PROGRAMA CUIDA'M

OBJECTIU

Englobar tots aquells projectes destinats a la gent gran i coordinats per l'Ajuntament de Calella, amb l'objectiu principal d'oferir-los l'atenció, la cura i la protecció necessàries per viure aquesta etapa de la vida amb dignitat i la millor qualitat possible, així com el suport de l'Ajuntament i el seu entorn proper.

RECURS

Programa comunitari basat en la sensibilització cap al col·lectiu de persones grans, la prevenció de la soledat no volguda i situacions de vulnerabilitat, detecció i intervenció social d'aquests casos.

CONTACTE

Pl. de l'Ajuntament 9 parejola@calella.cat Tel. 93 766 15 52

NOM ENTITAT

FUNDACIÓ SOCIAL OBRA DE MARIA

OBJECTIU

Millorar la qualitat de vida de la gent gran i acompanyar-les en totes les seves activitats fins al final de la vida. Promoció de l'autonomia personal i prevenció de la fragilitat, la dependència i els seus efectes. Prevenció i resposta davant l'aïllament social i la soledat no desitjada en gent gran.

RECURS

El projecte PREVENINT LA SOLITUD, vol donar suport psicosocial a persones grans que pateixen soledat no volguda i relacional. Col·laborador del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Balmes 152, 08370 Calella info@fundacioobrademaria.cat Tel. 610 779 648

Canet de Mar

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ ESPLAI DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Duen a terme tot un seguit d'activitats destinades a les persones grans, activitats físiques com classes de gimnàstica o zumba, activitats culturals com són els tallers de lectura o tallers d'informàtica i noves tecnologies. També s'han programat tallers per potenciar o millorar les habilitats cognitives, així com sortides al teatre o a entorns naturals del territori. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Vall 4, 0836 Canet de Mar. Tel. 93 795 64 56.

MÉS INFORMACIÓ

A l'Escola de Teixits realitzen cicles de xerrades per a gent gran. Plaça Indústria, 1.
Tel. 93 794 01 50

El Masnou

NOM ENTITAT

PROJECTE RADARS

OBJECTIU

És una xarxa de prevenció i d'acció comunitària en la qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als diferents barris. El públic diana són persones més grans de 75 anys que viuen soles sense xarxa de suport social o amb autonomia limitada. Reduir el risc d'aïllament de la gent gran i potenciar una xarxa de suport, implicant la comunitat.

RECURS

Detecten possibles situacions d'aïllament social i porten a terme accions de vinculació al territori i la comunitat. Seguiment telefònic de les persones grans que participen en el projecte, atenent la seva solitud i promovent un vincle afectiu amb la persona voluntària amb l'objectiu de facilitar la vinculació a la xarxa social del municipi i reduir la sensació de solitud. Creen espais de trobada entre voluntaris a través d'activitats coordinades amb diferents entitats del municipi per promoure la participació i la mobilitat de les persones grans.

CONTACTE

Prat de la Riba 1, 08320 El Masnou radars@elmasnou.cat Tel. 93 557 18 72



Malgrat de Mar i Palafolls

NOM ENTITAT

CASAL DE JUBILATS CAN CAMPASSOL

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Hi ha multitud de tallers i cursos adreçats al públic de la tercera edat enfocats als seus interessos i necessitats com per exemple: tallers de memòria, ball, gimnàstica correctiva, tallers de manualitats i art. També s'incentiva els més grans a seguir aprenent i coneixent nous conceptes a l'escola d'adults amb cursos d'idiomes, informàtica, coneixement de les TIC. Des del 2021, es van crear programes de caràcter social dirigit a persones grans amb l'objectiu de lluitar contra la soledat no volguda:

- 1) ESCOLA DE SALUT PER A GENT GRAN, recull 3 cursos gratuïts durant 6 mesos impartits per especialistes de la salut.
- 2) Programa DETECTA'M, és una iniciativa social destinada a vetllar i garantir el benestar de les persones grans que viuen soles. L'objectiu del projecte és que les persones grans i vulnerables del municipi puguin continuar a la seva llar amb l'ajuda i la col·laboració de ciutadans del seu entorn, fomentant els vincles socials i reduint així la soledat d'aquestes persones i el risc de patir aïllament o exclusió. Consisteix a crear una xarxa de cura i atenció al ciutadà major i més vulnerable que impliqui la ciutadania.
- 3) EL BANC DEL TEMPS, és una iniciativa social, sense ànim de lucre, sorgida de la Regidoria d'Igualtat i Gent Gran de l'Ajuntament de Malgrat de Mar. Mitjançant aquesta iniciativa, es pretén aconseguir l'intercanvi de serveis entre les persones del municipi. Es poden intercanviar coneixements i aficions, tasques quotidianes, petites reparacions domèstiques, cuidar animals i plantes i acompanyament, entre altres coses.

CONTACTE

C/ Mar 85, Parc de Can Campassol 08380 Malgrat de Mar.
Tel. 93 761 20 04

Mataró

NOM ENTITAT

CREU ROJA

OBJECTIU

Contribuir a la transformació dels models de suport i cures de llarga durada per prevenir la institucio-
nalització i potenciar la desinstitucionalització de les persones en situació de dificultat social.

RECURS

El projecte CRECE, a través de la intervenció comunitària tendeix ponts entre les persones i les seves
comunitats o entorns. Mobilitza respostes existents en l'entorn dels factors de vulnerabilitat detectats
en les persones participants en el projecte. Integra totes les respostes en un itinerari de participació
comunitària a partir dels factors de vulnerabilitat identificats. Sol·licitar acompanyament per persones
que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Energia 11, 08304 Mataró.
Tel. 93 741 02 25 Mòbil. 687 882 212

MÉS INFORMACIÓ

<https://www2.cruzroja.es/ca/proyecto-crece>

NOM ENTITAT

FUNDACIÓ HOSPITAL SANT JAUME I SANTA MAGDALENA

OBJECTIU

Donar suport i acompanyament a través de l'acció voluntària a persones grans que viuen soles, especi-
alment les que estan en una situació personal vulnerable i amb risc d'exclusió social.

RECURS

El projecte ACTUEM, pretén pal·liar els efectes de la solitud no volguda i prevenir situacions de risc de
les persones grans. El voluntariat és la base del projecte, perquè empodera les persones amb l'objec-
tiu de transformar els barris en comunitats segures, participatives i més solidàries. Sol·licitar acompa-
nyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ St. Pelegrí 3, 08301 Mataró
fundaciohospital@fundaciohospital.org Tel. 93 741 91 60

MÉS INFORMACIÓ

[Enllaç](#)

NOM ENTITAT

FUNDACIÓ ILURO ATENEU CENTRE CULTURAL

OBJECTIU

Promoure l'acompanyament a la gent gran amb risc de soledat per a millorar la qualitat de vida, la salut i el benestar de les persones majors o persones de mobilitat reduïda a partir de l'organització de passejades en tricicles elèctrics especialment adaptats.

RECURS

Programa EN BICI SENSE EDAT, de passejades intergeneracionals en bicicleta. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ La Riera 92 i C/ Bonaire 3 (Espais persones) 08302 Mataró
voluntariat@fundacioiluro.cat Tel. 93 790 92 67

MÉS INFORMACIÓ

<https://enbicisenseedat.cat/mataro>

NOM ENTITAT

FUNDACIÓ PRIVADA AMICS DE LA GENT GRAN - DELEGACIÓ EL MARESME

OBJECTIU

Combatre la soledat no desitjada i l'aïllament social amb l'acompanyament emocional i la participació social. Els volem garantir una inclusió social i millorar la seva salut emocional.

RECURS

Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ de Grassot 3, 08025 Barcelona
info@amicsdelagentgran.org Tel. 93 207 67 73.

MÉS INFORMACIÓ

<https://amigosdelosmayores.org/index.php/ca>

NOM ENTITAT

PROGRAMA MISSATGERIA ACOMPANYAMENT CONTRA LA SOLITUD

OBJECTIU

Arrel de l'estat d'alarma per la COVID-19, l'Ajuntament de Mataró va voler pal·liar els possibles efectes que aquest fenomen podia suposar per a les persones grans. Va iniciar un programa per a que no quedessin aïllades i fer-li seguiment. Així doncs es va començar a enviar un missatge diari amb notícies d'interès, activitats de gimnàstica, de memòria i propostes d'oci i formació online per tal de que la gent gran es sentís acompanyada i pugui accedir a algun tipus d'activitat a fer des de casa.

RECURS

Sol·licitar accés als grups de missatgeria i demanar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

Centre Cívic Pla d'En Boet. C/ de Juan Sebastián Elcano, 6 08302 Mataró
mcusachs@ajmataro.cat Tel. 662 302 311.

MÉS INFORMACIÓ

www.mataro.cat/ca/temes/gent-gran

Pineda de Mar

NOM ENTITAT

BANC DEL TEMPS

OBJECTIU

fomentar la col·laboració entre els ciutadans de Pineda de Mar i poblacions properes, mitjançant la promoció d'intercanvis i ajuda entre els socis. La filosofia del Banc del Temps de Pineda de Mar és que cada persona aporta altruïstament el que no necessita o el que sap fer, compartint habilitats i coneixements, facilitant el contacte entre les persones i desenvolupant amb la pràctica els valors de cooperació i solidaritat, perquè puguin rebre ajuda, conèixer altres persones, ser més creatives, sentir-se útils i més vitals.

RECURS

Rebre ajuda entre veïns, assessorament i informació personalitzada. És un lloc especialment adequat per a persones que se senten soles, necessiten conèixer gent, aprendre i compartir. Accés programa JUNTS d'acompanyament i suport per a persones que pateixen soledat.

CONTACTE

C/ del Mar 45, 08397 Pineda de Mar
bancdeltempsdepinedademar@gmail.com Tel. 629 671 009 / 660 074 447

MÉS INFORMACIÓ

<https://sites.google.com/view/bancdeltempsdepinedademar>

NOM ENTITAT

CASAL GENT GRAN LES MÈLIES | CASAL POBLENOU

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Accés a cursos, tallers i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen sol·litud a través del programa JUNTS.

CONTACTE

Plaça de les Mèlies 7, 08397 Pineda de Mar

casalmelies@gmail.com Tel. 93 767 16 70

Casal Poblenou, Passeig Costa Brava 47. 08397 Pineda de Mar

avispoblenou@gmail.com Tel. 93 769 35 07

Premià de Mar

NOM ENTITAT

PROJECTE RADARS

OBJECTIU

És una xarxa de prevenció i d'acció comunitària en la qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als diferents barris. El públic diana són persones grans de més de 75 anys que viuen soles sense xarxa de suport social o amb autonomia limitada. Reduir el risc d'aïllament de la gent gran i potenciar una xarxa de suport, implicant la comunitat.

RECURS

Detectar possibles situacions d'aïllament social i portar a terme accions de vinculació al territori i la comunitat. Seguiment telefònic de les persones grans que participen en el projecte, atenent la seva sol·litud i promovent un vincle afectiu amb la persona voluntària amb l'objectiu de facilitar la vinculació a la xarxa social del municipi i reduir la sensació de sol·litud. Espais de trobada entre voluntaris a través d'activitats coordinades amb diferents entitats del municipi per promoure la participació i la mobilitat de les persones grans.

CONTACTE

Centre cívic del C/ Rosselló (als baixos de la Biblioteca)

radars@premiademar.cat Tel. 93 741 74 04.

MÉS INFORMACIÓ

<https://radars.pdm.cat>



Premià de Dalt

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ DE LA GENT GRAN LA BENÈFICA

OBJECTIU

Promoure l'autonomia, la igualtat de drets i l'accés universal als serveis de la gent gran. Enfortir i millorar els espais propis de dinamització i promoció social de la gent gran, impulsar les dinàmiques i les relacions intergeneracionals, i afavorir la vinculació de les persones grans al conjunt de projectes de desenvolupament comunitari del municipi.

RECURS

El projecte MOU EL COR, caminades saludables setmanals per a persones que volen millorar la seva salut. Serveis de promoció social a la gent gran se situen en la dimensió afectiva, creativa, relacional i col·lectiva que travessa la vida quotidiana de les persones grans de Premià de Dalt. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

C/ Sant Crist 2, 08338 Premià de Dalt. Tel. 93 751 31 87

Sant Andreu de Llavaneres

NOM ENTITAT

CASAL DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envel·liment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Accés a cursos, tallers per millorar la salut, tallers per millorar el creixement personal, i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

Passeig de la Mare de Déu de Montserrat 35, 08392 Sant Andreu de Llavaneres
casalgentgran@ajllavaneres.cat Tel. 93 792 71 20

NOM ENTITAT

SENIOR PLACE

OBJECTIU

Contribuir a l'augment i millora de la qualitat de vida per persones majors de cinquanta anys. A més, l'associació s'esforçarà per promoure un envelliment actiu i saludable, així com lluitar contra els estereotips i les discriminacions basades en l'edat i el gènere.

RECURS

Accés a cursos, i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

seniorplacemaresme@gmail.com Tel. 627 785 629 / 660 136 667

Santa Susanna

NOM ENTITAT

CASAL DE LA GENT GRAN

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envelliment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Accés a cursos, tallers i altres activitats. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

Rambla dels Països Catalans 2 (centre cívic) 08398 Santa Susanna
casalgentgran@stasusanna.org Tel.: 93 767 80 59 Mòbil. 620 546 998

Sant Vicenç de Montalt

NOM ENTITAT

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN ELS XURRAVINS

OBJECTIU

Els casals de gent gran promouen l'envel·liment actiu de les persones grans. Són espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones majors del municipi.

RECURS

Accés a excursions, sortides, tallers, xerrades. Cicle de passejades amb marxa nòrdica per a majors de 60 anys. Sol·licitar acompanyament per persones que pateixen soledat a través del programa JUNTS.

CONTACTE

Centre cívic El Gorg Rial del Gorg s/n 08394 Sant Vicenç de Montalt
xurravins@gmail.com Tel. 93 791 31 03.

MÉS INFORMACIÓ

<https://elsxurravins.com>

Vilassar de Dalt

NOM ENTITAT

CASAL DE DIA

OBJECTIU

Afavorir la integració social i disminuir la soledat de les persones majors de Vilassar. Oferir la possibilitat de dinar en companyia i el control de la dieta alimentària. Oferir un servei alternatiu al repartiment d'àpats a domicili. Rodejar-se de companyia que persones que no tenen relacions durant el dia o que tenen poc suport familiar, i que vulguin combatre la soledat.

RECURS

Serveis a l'abast de la gent gran del municipi. Dinar en companyia, ajudar a realitzar la compra o elaborar àpats a casa, Ofereix un espai d'atenció que inclou una ampla oferta de tallers i activitats (tallers de memòria, psicomotricitat, manualitats, ioga, coral, xerrades informatives, projectes intergeneracionals i comunitaris amb altres entitats, etc.), servei de transport, dutxa geriàtrica i bugaderia.

CONTACTE

C/ Rafart 2, 08339 Vilassar de Dalt
mieke@vilassardedalt.cat Tel. 93 750 71 35 / 650 442 701



Vilassar de Mar

NOM ENTITAT

PROJECTE RADARS

OBJECTIU

És una xarxa de prevenció i d'acció comunitària en la qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als diferents barris. El públic diana són persones més grans de 75 anys que viuen soles sense xarxa de suport social o amb autonomia limitada. Reduir el risc d'aïllament de la gent gran i potenciar una xarxa de suport, implicant la comunitat.

RECURS

Detectar possibles situacions d'aïllament social i portar a terme accions de vinculació al territori i la comunitat. Seguiment telefònic de les persones grans que participen en el projecte, atenent la seva solitud i promovent un vincle afectiu amb la persona voluntària amb l'objectiu de facilitar la vinculació a la xarxa social del municipi i reduir la sensació de solitud. Crear espais de trobada entre voluntaris a través d'activitats coordinades amb diferents entitats del municipi per promoure la participació i la mobilitat de les persones grans.

CONTACTE

Espai Cultural Can Bisa C/ Montserrat 8, 08340 Vilassar de Mar
projecteradars@vilassardemar.cat Tel. 93 754 03 32

ANNEX 1

FITXA DEL MENTOR/A

Nom i cognoms:	G#1 Mataró / G#2 Mataró Rodalies / G#3 Calella
Grup:	
Situació familiar/personal:	
Nivell estudis/professió:	
Què et motiva a participar en el programa?	
Benestar i salut general:	
Té alguna responsabilitat o càrrega familiar?	
Disponibilitat:	Temps de dedicació a la persona mentoritzada, 2h a la setmana, problemes de mobilitat, desplaçament per fer visites continuades
Entitats col·laboradores: (participant en altres grups o associacions, voluntariat)	
Interessos: (aficions)	
Quines accions pensa que s'haurien de crear vers a la soledat?	
Considera important poder ajudar a altres grups de majors que es troben en aquesta situació?	
Com creu que podria ajudar aquest grup de persones?	
Creu que la xarxa de mentors entre iguals (JUNTS) podrà contribuir a pal·liar la soledat en persones grans del Maresme?	
Data	



ANNEX 2

FITXA DE LA PERSONA EN RISC DE SOLEDAT

Nom i cognoms mentor/a:	G#1 Mataró / G#2 Mataró Rodalies / G#3 Calella
Grup:	
Edat i població:	
On i com ha conegut la persona:	
Resum característiques personals: (situació econòmica, familiar/social, emocional, laboral)	
Quina és la seva necessitat?	Cal identificar les barreres o dificultats de cada persona i ajudar amb solucions adaptades a les característiques de la persona i la seva situació de soledat, les seves causes, les seves necessitats i els seus interessos. Convé saber, per exemple, en quins moments ho necessiten més (cap de setmana, entre setmana, vespre...).
Aquesta persona ha contactat amb els serveis de benestar social de la seva localitat?	Si; No; No sap/no contesta
Acompanyament: (realitzar activitats significatives per a la persona, que donin significat a la seva vida i la facin més rica. Buscar una activitat que li interessi, no triar qualsevol)	Quin recolzament pot oferir a la persona? Podria compartir el seu temps amb ell/ella o fer alguna activitat conjunta? Com per exemple; activitats d'oci o distracció, fer un cafè, xerrar, llegir, fer una passejada, etc. Suport a tasques del dia a dia (compra d'aliments, medicaments, anar al metge, etc.)
Calendari de seguiment:	Amb l'acord previ amb la persona definir periodicitat de visites, trucades, sortides. Inclús fer videotrucades, ensenyar-li com funciona el WhatsApp, Skype, Zoom, baixar-se aplicacions mòbils.
Proposta:	Quines intervencions serien necessàries? Té alguna idea o proposta en ment?
Pla de suport:	A desenvolupar per la gestora de casos.
Data:	Fixin la propera data

ANNEX 3

FITXA D'ACCIONS PROPOSADES

Nom i cognoms mentor/a:	G#1 Mataró / G#2 Mataró Rodalies / G#3 Calella
Grup:	
Explicar els efectes o perills de patir soledat	El mentor/a ha d'explicar al seu mentorat dels efectes nocius que comporta estar aïllat a nivell de salut mental i física
Comportament/reacció davant la mentoria:	Actitud que ha mostrat, acceptació, negació, ignorància, sense claredat, sense confiança, reacció
Identificar objectius primaris:	
Quines fites es marquen aconseguir a curt termini?	D'aquí a 3 mesos on volen arribar
Expectatives: (ambdós parts mentor i mentorat)	Crear una relació cordial i respectuosa. La mentoria ha de ser enriquidora per tots dos. Es tracta d'aprendre i millorar aspectes de la persona mentorada amb soledat. Ha de responsabilitzar-se dels seus actes. El mentor ha de proporcionar directrius per tal de canalitzar els esforços cap a una direcció correcta.
Definir quins son els obstacles o barreres del mentorat?	Perquè està aïllat/da? perquè no vol sortir? o no pot sortir? Pors, temors, problemes de salut, problemes de mobilitat, llunyania del centre urbà, poques relacions socials, etc.
Quantes sessions de mentoria pretenen tenir en els següents mesos?	Durada, on es realitza, quin mètode utilitzen, mitjans de comunicació
Derivació: (assessorament/ orientació particular)	Necessita d'un especialista o professional del camp per tractar la seva dolència, malaltia, específica:
Habilitats a millorar:	Autoestima, confiança, inseguretats, capacitat de comunicar, timidesa, nerviosisme
Resultats:	Finalment, quin èxit han tingut? S'han assolit els objectius? Les expectatives inicials s'han complert?
Impacte:	Què han après, què s'emporten
Data:	



Càtedra d'Envel·liment
i Qualitat de Vida



TecnoCampus

Centre universitari adscrit a la



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

www.tecnocampus.cat



tecnocampus



@tecnocampus



@viueltecnocampus



TecnoCampus Mataró

Fundació TecnoCampus
Mataró-Maresme

Avinguda d'Ernest Lluch, 32
08302 Mataró (Barcelona)
Tel. 93 169 65 01