

## Promoció de l'envelliment actiu en remot

### PRESENTACIÓ

Aquest projecte forma part del programa pel Foment de l'envelliment Actiu i Saludable que duu a terme el Servei de Teleassistència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona, en endavant STM, En el marc d'aquest programa, l'any 2018 es van iniciar un seguit de tallers presencials amb la finalitat de promoure hàbits saludables, facilitar recursos per incrementar el sentiment de seguretat i fomentar la participació social, així com la vinculació al territori de les persones usuàries del STM.

La gestió de la crisi sanitària causada per la pandèmia de la covid-19 va comportar l'extensió de mesures severes de distanciament físic. Aquest fet va provocar que els equipaments socioculturals restringissin la seva activitat. Aquests llocs són crucials per promoure l'envelliment actiu i saludable, mitjançant les relacions socials i la participació en activitats socioculturals. Com a conseqüència, augmenta el risc d'aïllament social.

En aquest escenari, l'equip que gestiona el programa pel Foment de l'envelliment actiu al STM va reinventar-se per a organitzar tallers virtuals, per tal que les persones usuàries participin remotament i de manera conjunta en un seguit de sessions en les quals es treballaran continguts corresponents als eixos de l'envelliment actiu i saludable i reduir així el risc d'aïllament social i la disminució de les activitats significatives de les persones a les quals les circumstàncies externes o internes no permeten sortir de casa, com ara confinaments, clima extrem, lesions, cures, etc.

### OBJECTIU

Aportar les sessions virtuals com a alternativa als equips socioculturals, en moments en què l'assistència era limitada.

### METODOLOGIA

Per dur a terme la proposta, el STM va introduir l'ús d'aplicacions comercials per al desenvolupament de trucades a través dels ordinadors o dispositius mòbils de les

pròpies persones usuàries. Les persones usuàries eren contactades i des del servei se les acompanyava en el procés per tal que poguessin connectar-se.

## RECURSOS

Per dur a terme les sessions era necessari que les persones es descarreguessin l'aplicació Cisco Webex als seus dispositius. Cisco Webex és una plataforma de videoconferència que permet la interacció entre les persones participants així com la projecció d'una presentació tipus Power point. La plataforma guarda un registre de les persones participants per cadascuna de les sessions. Cisco Webex garanteix la seguretat de les dades de les persones usuàries.

## CONTINGUTS TREBALLATS

El quadre següent recull una mostra dels 11 continguts que s'han ofert:

### GESTIÓ DE LES EMOCIONS “ESPECIAL RELAXACIÓ”

S'aprèn a identificar les emocions, conèixer els recursos que ajuden a la gestió emocional i es fan pràctiques de diferents tècniques de relaxació.

### MILLOR EN COMPANYIA

S'exploren les estratègies personals per fer créixer les relacions socials i s'exposen els diferents programes de l'Ajuntament de Barcelona i com beneficiar-se'n.

### MANTENIR UNA LLAR SEGURA

Un/a bomber/a del **Cos de bombers de Barcelona** ens ajudarà a identificar els possibles riscos a la llar i ens explicarà com evitar-los i com actuar en cas d'incendi.

### ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA MÉS FÀCILS I SEGURES

Compartim estratègies per fer més fàcils les tasques de la vida diària amb l'objectiu de fomentar l'autonomia i el sentiment de seguretat personal.

### ALIMENTACIÓ SALUDABLE

S'exposen les bases per a una alimentació equilibrada i saludable especialment pensada per a persones grans i les seves necessitats.

### PREVENCIÓ DE ROBATORIS I ESTAFES

Un/a agent del **Cos de mossos d'esquadra** us farà recomanacions per identificar escenaris en els quals es cometen delictes, així com mesures preventives per evitar-

los. Explicarem les estafes arrel de la COVID-19.

#### **CONEIX EL SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA**

S'explica el funcionament del servei, els professionals que hi intervenen, com ens atenen en cas d'emergència, els dispositius de seguretat i les adaptacions a persones amb necessitats especials.

#### **PREVENCIÓ DE CAIGUDES**

S'expliquen quins són els factors antecedents de les caigudes i com aprendre a prevenir-les, tant al carrer com a la llar, es presenta una taula d'exercicis.

#### **ACTIVA LA MENT**

S'expliquen les funcions cognitives i es realitzen exercicis per exercitar el cervell.

#### **EL VOLUNTARIAT AL MEU ENTORN**

Es presenten els possibles voluntariats que existeixen a la comunitat i les entitats amb què el STM col·labora i com poder-se beneficiar.

#### **BON ÚS DELS MEDICAMENTS**

S'expliquen els tipus de medicaments, la informació al prospecte i a l'embalatge, també es faciliten consells sobre com mantenir-los i prendre'ls adequadament.

### **TREBALL EN XARXA**

El format virtual ha permès comptar amb la col·laboració presencial d'altres Serveis de l'Ajuntament de Barcelona gràcies tant a la intermediació de l'Ajuntament de Barcelona com a la presència del personal dinamitzador de Vincles Barcelona per explicar aquest servei al taller sobre Internet i Xarxes socials, o els agents d'atenció a la ciutadania de Mossos d'Esquadra o del Cos de Bombers de Barcelona. El fet de coordinar-nos remotament ha permès també la participació d'entitats com ara la Fundació Roure que gestiona el programa Viure i Conviure, que ha presentat el seu programa a partir del taller "Millor en Companya" i també enriquir el taller sobre voluntariat amb la participació d'una persona voluntària d'Amics de la Gent Gran que ha compartit la seva experiència. També ha permès la coordinació amb l'associació Catnova a través de la qual persones grans immigrades han participat també dels tallers oferts.

- Relació d'entitats amb les quals s'ha col·laborat:

- Catnova
- Amics de la Gent Gran
- Fundació Roure, Viure i Conviure
- Vincles BCN
- Bombers de Barcelona
- Mossos d'Esquadra
- Biblioteques de Barcelona
- Habitatges amb Serveis de l'Ajuntament de Barcelona

## COL·LABORACIÓ AMB BIBLIOTEQUES DE BARCELONA

El mes de febrer de 2021 es va iniciar la col·laboració amb Biblioteques de Barcelona, en el marc del programa Ments Grans de Biblioteques de Barcelona, destinat a fer difusió de continguts d'interès per a les persones grans a través de tallers virtuals participatius publicats al seu web. Aquesta col·laboració es va traduir en un seguit de sessions en línia obertes a tots els públics però dirigides a les persones grans, a les quals es convoca telefònicament des del STM.

D'altra banda, es va coordinar per a la projecció de diverses sessions en línia a biblioteques i es van convocar persones usuàries de la zona perquè gaudissin dels tallers.

## COL·LABORACIÓ AMB HABITATGES AMB SERVEIS

D'altra banda, des del STM ens vam coordinar amb els diferents habitatges amb serveis de la ciutat de Barcelona, per tal de projectar els tallers en aquests equipaments.

## RESULTATS i AVALUACIÓ

Entre els mesos de gener i juliol s'han fet **70** tallers en línia que han sumat **1.308** connexions de persones participants.

El mes de juliol del 2021 es va fer una enquesta a les persones participants que tenia com a objectius:

1. Conèixer el grau de satisfacció amb els continguts que s'han treballat als tallers.
2. Conèixer el grau de satisfacció amb l'organització del taller (convocatòria, informació prèvia, aplicació utilitzada...).
3. Recollir tots aquells comentaris i suggeriments de millora que les persones participants ens proporcionin.

#### **Amb la següent fitxa tècnica:**

- Mostra: 100 persones
- Marge d'error: 5,69%
- Nivell de confiança: 95%.

#### **Qüestionari:**

1. En una escala de l'1 al 5 (sent 1 gens satisfet/a i 5 molt satisfet/a), valori la seva satisfacció amb els continguts: interès del tema, coneixements adquirits, utilitat... dels tallers en línia en els quals ha participat.
2. En una escala de l'1 al 5 (sent 1 gens satisfet/a i 5 molt satisfet/a), valori la seva satisfacció amb l'organització: convocatòria, informació prèvia, aplicació utilitzada... dels tallers en línia en els quals ha participat.

#### **Conclusions**

La satisfacció tant amb els continguts com amb l'organització va ser molt elevada, les persones satisfetes eren gairebé la totalitat de la mostra. La puntuació mitjana de satisfacció amb els continguts és de 4,7 sobre 5 i la puntuació mitjana de satisfacció amb l'organització és de 4,8 sobre 5.

A més, les professionals implicades en aquest projecte sentim que s'ha creat comunitat entre totes les persones que s'han fet habituals als tallers i que hem contribuït a pal·liar la sensació de solitud i aïllament que han pogut sentir les persones grans en aquest mesos de restriccions socials.