

ACTA – TERCERA TROBADA DEL GRUP DE BENESTAR I CURES (TAULA COMUNITÀRIA)

Dimarts, 20 de desembre a les 13h al Casal de Barri Congrés – Indians

Participants:

Natàlia (Serveis Socials – Garcilaso)

Gisela (UEC)

Natàlia (CAP – Figura de Benestar Emocional)

Noèlia (Nutricionista persones adultes – CAP Maragall)

Lourdes (Nutricionista pediatria – CAP Maragall)

Anna (VilaVeïna – Congrés i els Indians).

INTRODUCCIÓ: Durant la tercera trobada del Grup de Benestar i Cures, s'aprofundeix en la proposta d'acció destinada a persones grans del barri, des d'una perspectiva intergeneracional i tenint en compte l'alimentació i nutrició com a eix central.

Cadascuna de les sessions girarà al voltant d'una temàtica diferent, però amb un fil conductor que serà l'alimentació, nutrició i activitat física com a elements potenciadors de benestar.

ACORDS:

- *Temporalitat:* S'acorda que les sessions seran mensuals i es repartiran des del mes de febrer fins al juny (una casa mes).
- *Participants:* de moment s'acorda que les sessions estaran orientades a persones grans del barri, però no s'estableix una edat mínima de participació. Les persones es podran apuntar a les sessions que vulguin, sense que hi hagi un mínim indispensable per a la seva participació.
- *Espais:* es duran a terme en diferents espais o equipaments de proximitat del territori, amb l'objectiu de vincular a les persones participants en aquests, a la vegada que donar-los a conèixer.
- *Inscripcions:* se suggereix el Casal de Barri com a equipament centralitzador de les inscripcions (pendent de valorar amb l'equipament).
- *Dates i horari:* es proposa el dimarts el matí (opció a variar segons disponibilitat dels equipaments), sense tenir en compte la primera i última sessió que serà en dissabte. Pendent de confirmar l'horari.
- *Material de difusió:* s'acorda tenir preparat el material de difusió a mitjans de febrer, tenint en compte que la presentació es durà a terme a finals del mateix mes.

SESSIONS:

- **25 Febrer (dissabte tarda). Taller/xerrada + presentació:** es participarà en la jornada de reconeixement de les persones grans del barri, organitzada per l'Associació de Veïns i Veïnes, a través d'una proposta de taller "Quins aliments ens ajuden a pujar les defenses i el sistema immunitari?", a càrrec de la Lourdes i la Noèlia (referents de nutrició del CAP Maragall). A la vegada que serà una oportunitat per presentar tot el cicle de sessions. (*pendent de confirmar data, horari i temàtica amb l'Associació de Veïns i Veïnes del barri*)
Espai: Centre Cívic Can Clariana

- **21 març (dimarts matí). Taller sobre Benestar emocional i alimentació**, a càrrec de la Natàlia (figura de benestar emocional del CAP Maragall) i altres professionals del CAP. Proposta d'espai: Canòdrom (pendent de confirmació).
- **25 d'abril (dimarts matí). Taller intergeneracional de cuina**, a càrrec dels i les joves de la UEC. En aquesta sessió es treballarà en la transformació de plats més o menys comuns, en receptes més saludables (ex: macarrons amb verdures).
Espai: Cuina i instal·lacions de la UEC.
- **23 de maig (dimarts matí). Taller intergeneracional sobre plantes aromàtiques a l'hort comunitari**, a càrrec de l'alumnat de Ramon Llull (projecte vinculat a l'hort comunitari del Casal de Barri) i les persones grans participants de l'activitat. L'objectiu d'aquesta acció se centra en l'intercanvi de coneixements sobre les propietats i usos de les plantes aromàtiques entre persones joves i grans.
(sorgeix aquesta proposta des del grup, però encara s'ha de treballar amb el centre educatiu Ramon Llull per tal de validar-la).
Espai: Hort comunitari del Casal de Barri Congrés – Indians.
- **10 de juny (dissabte). Accions vinculades a la Fira d'entitats**. Propostes:
 - Activitat física: rere l'objectiu de comptar amb el Casal de Gent Gran La Palmera en aquest cicle de sessions, a la vegada que integrar activitats físiques, es proposa treballar amb l'equipament la possibilitat de participar en aquesta jornada a través d'algun taller de moviment, o altres.
 - Material visual: se suggereix pensar en l'elaboració d'algun material visual i representatiu de cadascuna de les sessions, per tal de donar visibilitat al treball dels mesos anteriors (ex: fotografies...).

ALTRES:

- Des de la UEC s'informa sobre altres propostes d'acció per la fira d'entitats (ruta en bicicleta...), les quals es traslladaran al grup general de la Taula Comunitària, per tal de tenir-les en compte.

PENDENT:

- Confirmar amb l'Escola Ramon Llull la possibilitat de dur a terme la sessió intergeneracional sobre plantes aromàtiques (maig). Data proposada: dimarts, 23 de maig, amb opció a canviar-la. (Irma)
- Confirmar amb Casal de Gent Gran La Palmera la possibilitat de vincular-se en la proposta d'acció. (Anna)
- Confirmar amb Casal de Barri Congrés – Indians la possibilitat de centrar les inscripcions en l'equipament (Irma)
- Confirmar amb el Canòdrom la possibilitat de desenvolupar la sessió del març en les instal·lacions de l'equipament. (Anna)
- Confirmar amb Associació de Veïns i Veïnes del Barri la data i horari de la jornada de reconeixement de les persones grans del barri. A la vegada que validar la proposta de taller sobre "Quins aliments ens ajuden a pujar les defenses i el sistema immunitari?"

Pròxima trobada: Dimarts, 24 de gener a les 13h.