



PRESENTS

DOSSIER PRESENTACIÓ DEL PROJECTE
PRESENTS
PREMIS APRENENTATGE-SERVEI 2019

0. MARC DEL PROJECTE

Salesians Rocafort és una escola ubicada al carrer Rocafort 42 del barri de Sant Antoni, que pertany al districte de l'Eixample de Barcelona tocant, però, a Montjuïc i Poble Sec. L'escola compta amb uns 725 alumnes des d'Educació Infantil fins a Batxillerat. El seu Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència és el CAP Manso amb l'Equip d'Atenció Primària (EAP) Sant Antoni com a contacte permanent.

L'EAP Sant Antoni, va analitzar els principals problemes de salut del barri, i va objectivar que l'índex de envelliment i l'aïllament social en persones majors de 75 anys és molt superior al barri que a la resta de Barcelona, fet que condiciona un elevat sedentarisme. La inactivitat física constitueix el 4t factor de risc més important de mortalitat a tot el món (6% de defuncions). La inactivitat física repercuteix considerablement en la prevalença de MNT (Malalties No Transmissibles) i en els seus factors de risc. Hi ha evidència clara que l'activitat física regular reporta beneficis importants i nombrosos per a la salut. L'evidència respecte als adults de més de 65 anys indica que els qui desenvolupen una major activitat presenten taxes més baixes de mortalitat i de MNTs (*Global recommendations on physical activity for Health*, OMS 2010).

Davant d'això, i havent ja fet alguna altra experiència de col·laboració en els cursos anteriors entre el CAP i l'escola, vam decidir actuar i mirar de reduir el sedentarisme d'aquest grup social de veïns del barri i alhora potenciar la seva vida social. D'aquí neix el projecte PRESENTS. Projecte que vol ser una intervenció en salut comunitària que potenciï l'activitat física, els vincles intergeneracionals i l'activitat social d'un grup d'avis "entrenats" i dinamitzats per un grup de nois d'entre 13 i 15 anys. Tot això amb l'objectiu final de millorar la qualitat de vida de la gent gran del barri i l'adquisició de compromís social dels adolescents.

El projecte, desenvolupat ja per 2n any, va tenir una durada de tot el curs escolar destinant-hi 2 hores setmanals. En ell hi van participar dos grups diferents: un de 28 alumnes de 2n d'ESO amb 14 avis i un altre de 25 alumnes de 3r d'ESO amb 12 avis més. Aquest curs ja està en marxa la 3a edició del projecte.

Durant tot el curs, de forma constant i continuada, el grup de treball d'Atenció comunitària del CAP Manso i el grup de docents de Salesians Rocafort implicats en aquesta APS han estat treballant i reunint-se conjuntament i de forma coordinada per anar construint el projecte i les activitats a fer.

Es va dissenyar un projecte amb l'objectiu inicial d'incrementar l'activitat física de les persones grans sedentàries mitjançant un pla d'entrenament supervisat per alumnes de l'ESO. Aquest objectiu inicial, però, es va anar ampliant, passant a ser una excusa per a generar un espai on joves i grans compartien experiències, històries i reflexionaven sobre quin és el seu paper en aquesta societat.

Aquest projecte, per una banda fa responsables als adolescents, en tant que s'han de fer càrrec de l'acompliment dels exercicis plantejats a la gent gran alhora que hi ha una acció motivadora cap a la consecució de les fites, ja que una de les principals dificultats que té l'aplicació d'un programa d'exercicis per a persones grans és la manca d'adherència. En aquest context, l'alumne és el mestre i per tant ha de procurar fomentar les capacitats de l'altre amb valors com l'empatia, la motivació i la comprensió de les capacitats i mancances de l'altre. Aconseguint enfortir el teixit social del barri.

Els programes intergeneracionals són medis, oportunitats i formes de creació d'espais per la trobada, la sensibilització i la promoció del recolzament social. En aquest espai es genera un intercanvi recíproc, intencionat, compromès i voluntari de recursos, aprenentatge, idees i valors que va adreçat a crear entre les diferents generacions llaços afectius, canvis i beneficis individuals, familiars i comunitaris, entre d'altres, que permetin la construcció de societats més justes, integrades i solidàries.

PRESENTS. Expressa tres conceptes: la reunió avui i ara, al present, de dues generacions; la presència dels protagonistes del projecte compartint temps, il·lusions, esperances, somnis; i el sentiment compartit de que aquest projecte és un present, un regal, per a tots aquells qui hem format part.

1. SINOPSI DEL PROJECTE, ENLLAÇ DEL VÍDEO I VINCULACIÓ A OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

1.a Sinopsi

“Presents” és un projecte comunitari intergeneracional en el qual dos grups, simultanis, de 25-30 nois/es són els responsables d'entrenar dos grups de 12-15 avis/àvies del barri, seleccionats des del CAP en funció del seu nivell de sedentarisme i de l'estat de salut, i els fa fer activitat física, tallers i activitats pràctiques vivencials amb l'objectiu de millorar la seva qualitat de vida i establir vincles intergeneracionals dins del barri, fent teixit social tot prenent un rol de responsabilitat i compromís social cap als avis. Els avis aporten les seves experiències i beneficis físics i emocionals.

Les trobades es produeixen a l'escola un dia a la setmana durant dues hores seguides des de gener fins al juny. Prèviament hi ha un trimestre on els nois es formen sobre la 3a edat, l'activitat física a la 3a edat, com acompanyar els avis, centres d'interès de les persones grans...

1.b Vinculació a Objectius de Desenvolupament Sostenible

- Objectiu 3: Salut i Benestar
- Objectiu 4: Educació de qualitat
- Objectiu 11: Ciutats i Comunitats sostenibles
- Objectiu 16: Pau, Justícia i Institucions sòlides, com a Institut Català de la Salut, pel que fa a institució
- Objectiu 17: Aliança per assolir els objectius

1.c Vídeos

El vídeo enllaçat a continuació és la millor manera de fer-se una idea de què és *Presents*:

- Vídeo emès pel canal de **televisió** BTV (Televisió de Barcelona) amb la notícia d'aquest APS (1'22"):
<http://beteve.cat/projecte-al-cap-manso-vol-millorar-la-vida-de-la-gent-gran-relacionant-la-amb-joves/>

Altres vídeos que expliquen el programa i que s'han fet servir per fer difusió del mateix:

- Vídeo realitzat per **alumnat** participant del projecte on expliquen la seva experiència:
<https://youtu.be/wxvXfYU9nmo> (5'13") <https://youtu.be/iYYLR4GoMh8> (3'38")
- Vídeo realitzat per Rafa Martínez i membres de l'**ONG del barri** de Sant Antoni de “Veí a Veí” per explicar al barri el projecte i per la trobada de cloenda del projecte (11'45"):
<https://www.youtube.com/watch?v=i86HT7Ddww4>

1.d Premis als quals es presenta el projecte

1. Persones grans
2. Hàbits saludables i prevenció obesitat
3. Foment de l'empoderament juvenil

2. NECESSITAT SOCIAL QUE ATÉN EL PROJECTE

El barri de Sant Antoni, integrat al districte de l'Eixample de Barcelona, té un gran nombre de persones sedentàries de la franja referent a la 3a edat. Associat a aquest sedentarisme hi ha també un factor important a tractar com és l'aïllament social. El barri necessita activar i revitalitzar aquest sector de població. Això els donarà una millor qualitat de vida, unes relacions socials més fortes i tornar a sentir-se part activa i important del barri. Aquesta necessitat social i de salut es va detectar des del CAP Manso a través d'un diagnòstic de salut del barri.

El projecte permet també un intercanvi intergeneracional que porta a la reflexió, a la comunicació de vivències, a compartir sentiments, a expressar estats d'ànim i a la construcció d'un teixit social més fort al barri. Elements personals que ajuden al creixement interior de cadascun dels participants de *Presents*.

3. NECESSITATS EDUCATIVES DELS NOIS I NOIES QUE DESENVOLUPEN EL PROJECTE

Aquesta activitat d'APS es presenta als nois i noies del centre per obrir horitzons futurs d'implicació social. Íntimament lligat a l'ideari del centre i a la proposta educativa, es proposa a l'alumnat de 2n i 3r d'ESO l'oportunitat de cursar una matèria optativa en forma d'APS. Volem que les primeres experiències de voluntariat social siguin la llavor de futurs projectes de voluntariat social de l'alumnat que passa per l'escola.

Tenim definit el perfil competencial de sortida (PCS: competències i valors que volem que el nostre alumnat tingui assumits com a propis en el moment que marxin del nostre centre) del nostre alumnat i aquestes experiències d'APS permeten fer un pas més en el desenvolupament del nostre PCS.

Els nois i noies participants han triat aquest APS entre les 4 matèries optatives que se'ls proposen (3 són APS) de manera que és un grup heterogeni no escollit ni cribat sota cap criteri d'accés.



4. DIMENSIÓ DEL SERVEI I DESCRIPCIÓ DE LES TASQUES QUE INCLOU

L'APS té una durada de tot el curs escolar (en sessions setmanals de dues hores consecutives). Per a fer-ho l'alumnat es va preparar durant tot un trimestre i el servei va durar els altres dos trimestres.

El servei va consistir en la dinamització de sessions d'activitat física (en la 1a part de la trobada) i de tallers, jocs i activitats de reflexió (en la 2a part de la sessió) per als avis.

Les sessions segueixen l'estructura següent:

1. **Trobada i seguiment:** arribada de les persones grans a l'escola. Els alumnes els reben a la recepció i els acompanyen fins l'aula de treball. Un cop a l'aula es destinen 10 minuts a que parlin sobre com ha anat la setmana i facin un repàs dels exercicis treballats a casa i de les dificultats trobades.
2. **Activitat física:** Es dediquen uns 45 minuts a la realització del programa d'exercici físic multicompetent (força, resistència, equilibri i elasticitat) per part de les persones grans guiats per els adolescents. Aquest tipus de programes són els més adients per retardar la discapacitat i altres esdeveniments adversos en gent gran. En aquesta part sempre hi ha un professional sanitari per donar suport en cas de necessitat. Es faciliten fitxes a les persones grans perquè puguin realitzar els exercicis a casa.
3. **Treball psicosocial:** es dedica una hora a fer dinàmiques on es treballen diferents temes (autoestima, estratègia de resolució de problemes, la malaltia i la mort, la soledat, les relacions tòxiques, l'escolta activa...), des d'una perspectiva de diferents generacions de manera que l'aprenentatge sigui més enriquidor. És un espai on es fa cohesió grupal i presa de confiança entre les persones grans, adolescents i els moderadors, un espai on es tractaran temes de caire psicoemocional i social, conduïts per l'educador i/o experts externs, per tal de posar en comú les diferents mirades generacionals.
4. **Tancament:** al finalitzar les sessions, es recorda a les persones grans la importància de realitzar els exercicis a casa, es fa una reflexió sobre el treballat aquell dia i els adolescents acompanyen les persones grans a la porta del centre.



5. OBJECTIUS EDUCATIUS / COMPETÈNCIES I VINCULACIÓ CURRICULAR

El projecte Presents es proposa a l'alumnat com una matèria optativa de 2n i 3r d'ESO vinculada a l'APS. La matèria treballa competències curriculars de les matèries d'educació física i de biologia juntament amb competències transversals que es treballen des dels diferents àmbits i matèries.

Les competències que es treballen són:

- ✓ **Competències curriculars de l'àmbit de l'educació física:**
 - Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.
 - Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.
- ✓ **Competències curriculars de l'àmbit científicotecnològic:**
 - Adoptar mesures de prevenció i hàbits saludables en l'àmbit individual i social, fonamentades en el coneixement de les estratègies de detecció i resposta del cos humà.
- ✓ **Competències curriculars transversals:**
 - Competències curriculars de l'àmbit personal i social:
 - Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.
 - Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.
 - Competències curriculars de l'àmbit de cultura i valors:
 - Qüestionar-se i usar argumentació per superar prejudicis i per consolidar el pensament propi.
 - Realitzar activitats de participació i de col·laboració que promoguin actituds de compromís i democràtiques.



6. ACTIVITATS D'APRENTATGE I REFLEXIÓ

Sessions de dues hores consecutives.

1r trimestre (aprenentatge):

Activitats dirigides a la sensibilització sobre el fet de la vellesa i els seus condicionants, al coneixement de les característiques de l'activitat física i de la necessitat de compromís social.

SESSIÓ	FITXA AF	ACTIVITAT PSICOSOCIAL ¹	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	OBJECTIUS
1	-	+Sentir la vellesa	Sensibilització a partir d'una xerrada d'una persona que treballi amb persones grans o visualitzant una pel·lícula que tracti el tema, com per exemple UP.	-Apropar als alumnes al concepte de vellesa i sensibilitzar-los amb el tema
2	-	+Els avis del barri	Dinàmica realitzada pels professionals del CAP del barri	-Tractar aspectes relacionats amb la vellesa com: fisiologia de l'envelliment, característiques físiques i emocionals, context social, malaltia i mort.
3	-	+Posa't a la pell de l'altre	Dinàmiques realitzades pels professionals del CAP amb ajuda de fisioterapeutes ocupacionals per vivenciar les possibles limitacions físiques o d'altre tipus de la vellesa. Per exemple: "posa't a la pell de l'altre" i/o diferents jocs de rol.	-Tractar aspectes relacionats amb la vellesa com: fisiologia de l'envelliment, característiques físiques i emocionals, context social, malaltia i mort.
4	-	+Sessió dedicada a l'explicació del Vivifrail	Explicar el concepte d'activitat física a la tercera edat, les qualitats físiques bàsiques a treballar, el concepte del Vivifrail, els exercicis i la correcta execució. Entendre conceptualment el programa Vivifrail i per grups de 2-3 adolescents, preparar-se exercicis que han de fer els avis i fer-los davant dels companys.	-Aprendre el funcionament del programa d'activitat física Vivifrail
5	-	+Sessió dedicada a l'explicació del Vivifrail	Explicar el concepte d'activitat física a la tercera edat, les qualitats físiques bàsiques a treballar, el concepte del Vivifrail, els exercicis i la correcta execució. Entendre conceptualment el programa Vivifrail i per grups de 2-3 adolescents, preparar-se exercicis que han de fer els avis i fer-los davant dels companys.	-Aprendre el funcionament del programa d'activitat física Vivifrail

¹ Referència de colors segons el tipus d'activitat psicosocial:

Blanc (sensibilització), groc (coneixement del grup), blau (vincles / relacions), taronja (etapes de la vida), verd (activitats lúdiques), lila (escolta activa), vermell (salut emocional)

2n i 3r trimestre (servei):

Dinàmica de la sessió: activitat física (1h aprox.) i tallers i activitats (1 h aprox.). Principals activitats:

SESSIÓ	FITXA AF	ACTIVITAT PSICOSOCIAL	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT	OBJECTIUS
6	-	+Ruleta de presentació	Es distribueix a tot el grup formant dos cercles concèntrics, un dintre de l'altre, en el cercle de dintre es col·locaran les persones grans i en el de fora els joves. S'han d'anar presentant uns els altres donant-se la mà i dient el nom i on van néixer.	-Presentar del programa -Conèixer als participants -Formar els trios de treball -Conèixer les normes de conducta
		+Cabdell de llana	Es distribueix a tot el grup en cercle. Consisteix en presentar-se davant la resta de companys dient el seu nom i una afició un cop fet, han de passar el cabdell de llana a un altre company sense deixar anar el fil. El final queda una tela d'aranya.	
		+Autògrafs	Es facilitarà una fitxa i han d'anar preguntant per la classe i aconseguir un autògraf de qui compleixi el que indica a les fitxes... (algú que toqui un instrument, que tingui germans, que tingui fills, etc).	
7	AF1	+L'entrevistador i entrevistat	Els participants treballaran en trios i es faran mútuament una breu entrevista. La persona gran entrevistarà als dos adolescents i els adolescents a la persona gran. Després cadascun dels integrants del grup presentarà a la resta de companys fent una breu descripció. És important que des del primer moment tots els participants plantegin preguntes de forma clara i oberta.	-Identificar els aspectes positius sobre un mateix, que poden apreciar la resta -Valorar els propis aspectes positius
8	AF1	+Dictat de dibuixos	De cada trio, es tria un representat. Donarem un dibuix a cada representat, la resta de grup no el poden veure. El representat ha de explicar el dibuix y els altres han d'intentar recrear el mateix dibuix. Aquest procediment es repetirà 3 vegades, es a dir, amb 3 dibuixos diferents. Però cada cas serà diferent. - Cas 1: No poden fer CAP pregunta al representat - Cas 2: només poden fer preguntes de sí o no - Cas 3: poden fer tot tipus de preguntes Finalment, es fa una posada en comú reflexionant sobre la comunicació i els diferents elements que intervenen.	-Comprendre la importància de prendre atenció en el procés comunicatiu -Conèixer els diferents elements que intervenen en un procés comunicatiu

9	AF2	+Etapas de la vida	Per trios han d'omplir una fitxa i respondre a les preguntes que es fan. Per una banda, han de definir que és per ells la infància, adolescència, adultesa i vellesa i per una altra anotar quines coses han canviat i quines són iguals. Al final de l'activitat es posarà en comú en tot el grup classe, fent una reflexió conjunta.	-Definir els principals trets característics de cada etapa de la vida -Identificar les fortaleces i limitacions de cada etapa de la vida -Reflexionar sobre com el diferent moment històric i social influeix sobre la nostra vivència -Desenvolupar habilitats d'escolta i col·laboració intergeneracional
10	AF2	+Escolta activa	Es demana un voluntari perquè expliqui a la resta del grup, asseguts davant seu alguna cosa que li preocupi personalment. El grup ha d'escoltar seguint les indicacions que el dinamitzador doni a través de cartells que passaran per darrera de la persona que parli sense que aquesta se n'adoni. Un cop realitzat la idea es generar un debat on la persona que parlava expliqui com s'ha sentit, al principi, al final... com s'ha sentit el públic, la importació d'escoltar d'una manera o una altre. Cartells per indicar les accions a fer al públic: ✓ No creieu res del que diu ✓ Penseu en què fareu diumenge. ✓ Canteu mentalment la vostra cançó preferida. ✓ Esbrineu quina hora és ✓ ...	-Valorar i conèixer el procés i la qualitat de l'escolta activa -Treballar la capacitat comunicativa emissor / receptor -Reflexionar sobre la importància d'entendre el missatge que es vol transmetre
11	AF3	+La joventut del nostre avi	Per trios, els avis explicaran als adolescents l'objecte o foto que han portat, tot explicant els fets importants de la seva vida, el que més els va marcar i els sentiments que tenien davant d'aquells fets. Asseguts en rotllana els trios es van aixecar d'un en un i els 2 nois han de presentar el seu avi a la resta de grup explicant allò que han parlat abans.	-Conèixer com va ser la joventut del nostre avi -Reflexionar com el moment històric i social en el que naixem influeix en les nostres vivències
12	AF3	+Memory d'emocions	Per trios, jugaran a un memori amb emocions, cada vegada que trobin una parella d'emocions, han d'explicar-se algun moment que hagin sentit aquesta emoció	-Valorar, respectar i comprendre les pròpies emocions -Treballar l'empatia, l'autoconeixement i la detecció de les emocions

13	AF4	+Jocs d'abans	Les persones grans en sessions anteriors hauran de dir jocs que jugaven quan eren nens o joves. Es dedicarà la sessió a jugar i conèixer com eren els jocs recreatius d'abans.	-Apropar als adolescents als jocs populars -Conèixer les formes d'entreteniment d'abans -Reflexionar com canvia la forma de divertir-nos segons l'època en la que vivim
14	AF5	+El nostre entorn	Debats sobre temes actuals, o d'interès comú (la immigració, els desnonaments, el "botelló", els ocupes, la intolerància, els gossos al carrer, els reciclatges d'escombraries, les maneres actuals de vestir... etc.) per tal de veure les diferents formes de pensar en ambdues generacions i justificar les opinions.	-Conèixer la opinió dels membres del grup sobre temes d'actualitat -Reflexionar sobre la varietat d'opinions d'un mateix tema/ Respectar que els altres puguin tenir una visió diferent a la meua -Respectar les maneres de pensar dels joves i dels ancians / Tenir capacitat de comprendre els altres
15	AF6	+Jocs d'ara, noves tecnologies	Els adolescents decidiran les aplicacions o videojocs que vulguin ensenyar a les persones grans. Durant tota la sessió es dedicarà a jugar amb les noves tecnologies.	-Apropar a les persones grans a les noves tecnologies
16	AF6	+Conversa d'emocions / l'observador	En grups de tres, dos defensen idees oposades sobre un tema i un tercer fa d'observador. Cadascú ha de començar a parlar repetint l'argument que l'altre ha dit. L'observador dirà si s'ha repetit exactament o no. Variant: parlem sobre un tema repetint el que ha dit l'anterior.	-Conèixer el procés d'escolta activa -Reflexionar sobre la importància d'entendre el missatge que es vol transmetre
17	-	+Disseny d'un vídeo / cloenda	Serà una sessió de caire lúdic, on no es treballaran continguts ni d'activitat física ni psicosocial. El principal objectiu és crear un vídeo. Per trios, dissenyaran un vídeo que reculli les experiències viscudes i on expliquin el que han obtingut durant aquest projecte. Es gravaran entre ells i posteriorment es mostrarà a la resta de companys. És interessant poder recuperar les expectatives que es van recollir a la inauguració i poder fer una comparativa.	-Dissenyar un vídeo que reculli les experiències viscudes i on expliquin el que han obtingut durant aquest projecte -Recuperar les expectatives que es van recollir a la inauguració i poder fer una comparativa

7. PARTICIPACIÓ, PROTAGONISME I ORGANITZACIÓ DELS ALUMNES

Aquest projecte dona la responsabilitat als adolescents en tant que s'han de fer càrrec de l'acompliment d'una taula d'exercicis plantejats a la gent gran alhora que hi ha una acció motivadora cap a la consecució de les fites. En aquest context, l'alumne és el mestre i per tant ha de procurar fomentar les capacitats de l'altre amb valors com l'empatia, la motivació i la comprensió de les capacitats i mancances de l'altre. Hi ha una segona part de l'activitat en què s'estableixen dinàmiques de treball de manera que a cadascuna de les sessions tracten un tema des de les dues perspectives: amb la mirada dels grans que aporta la saviesa de l'experiència, i la vivència i aprenentatge dels adolescents. El docent tan sols guia les sessions perquè es produeixi la interacció total entre avis i nets, quedant-ne ell força al marge.

En el transcurs del projecte, els adolescents aporten la seva vitalitat i coneixements sobre activitats físiques i a la vegada s'enforteixen de la seva responsabilitat ciutadana i s'apoderen en nous rols passant a ser responsables i tutors de les persones grans. Cada parella d'adolescents té assignat el seu propi avi del que se'n fa càrrec. Més enllà de la trobada setmanal els nois estan en contacte amb els avis durant la setmana.

L'avaluació del projecte es basa, principalment, en:

- el diari d'aprenentatge que cada alumne participant redacta durant tot el curs fent-ne d'ell un espai de reflexió i interiorització del que es va vivint i aprenent i
- un vídeo recull de l'experiència viscuda durant tot el projecte.

Amb aquesta avaluació el noi es fa conscient del que està fent i de la seva evolució.

8. TREBALL EN XARXA REQUERIT PEL PROJECTE

El projecte ha posat en contacte 3 grans entitats del barri de l'escola: el Centre d'Atenció Primària de referència al barri (CAP Manso), l'ONG del barri "De veí a veí" i la pròpia escola així com a exalumnes que han pogut venir a aportar coneixement o experiències als nois i avis participants fent així el programa molt més ric.

La principal tasca de coordinació entre les 3 entitats ha estat feta en reunions, correus electrònics i trucades telefòniques per la Ylenia García (directora de EAP Sant Antoni 2A, SAP Esquerra-Litoral), el Rafa Martínez (president de l'ONG De veí a veí) i el Jordi Barberan (actual director de l'escola), responsables finals del projecte i de les entitats implicades: CAP, l'ONG i l'escola.

Algunes reunions, de les múltiples que s'han realitzat per coordinar el projecte a nivell global i a nivell de l'activitat a fer cada dia, s'han realitzat en grups de treball ampli reunint tot el personal implicat de CAP i escola.

A nivell d'escola els 2 professors que guiaven els dos grups s'han reunit periòdicament per anar dissenyant les propostes a fer al grup participant al Presents.

El projecte ha requerit fer xarxa amb el Consorci d'Educació de Barcelona (Departament d'Innovació Educativa) i amb l'Agència de Salut Pública de cara a la difusió del projecte per fer-ne rèplica ja en aquest nou curs a altres centres. I en una segona fase fer una difusió massiva als centres de Catalunya. L'Agència Catalana de Salut Pública amb la col·laboració del CAP i de l'escola, està elaborant, a partir de l'experiència realitzada, un dossier-guia (1) del projecte i les activitats per tal de facilitar a altres escoles i CAPs d'arreu del territori.

(1) S'adjunta esborrany del dossier-guia del projecte Presents a documents

9. CELEBRACIÓ I DIFUSIÓ

El 17 de juny a les 15.30 de la tarda es va fer l'acte final de celebració del projecte Presents al teatre de l'escola. Entre d'altres, hi van participar els avis i nois protagonistes del projecte així com companys de curs dels nois, familiars dels nois i dels avis, docents de l'escola, professionals del CAP Manso, la responsable del projecte d'innovació de les escoles salesianes, professionals de centres de recursos pedagògics, membres de l'ONG De Veí a Veí...

Tant des de l'escola com des del CAP de Manso es va fer difusió del projecte i de la seva avaluació mitjançant les xarxes socials (principalment Twitter).

Donada la positiva valoració que va tenir el projecte i l'impacte sobre els participants el projecte va captar l'atenció d'organismes de l'àmbit de la salut i d'ensenyament i d'alguns mitjans de comunicació que van fer ressò del projecte:

- El Periódico de Catalunya:

<https://www.elperiodico.com/es/mas-personas/20180515/cuando-los-jovenes-entrenan-a-los-mayores-6812737>

<https://www.elperiodico.cat/ca/mes-persones/20180515/quan-els-joves-entrenen-els-grans-6812737>

- La Vanguardia:

<http://www.lavanguardia.com/vida/20180417/442659952322/desarrollan-programa-para-ancianos-de-ejercicio-supervisado-por-alumnos-eso.html>

<https://www.lavanguardia.com/edicion-impresa/20190819/464143661233/sant-antoni-challenge.html>

- BTV:

<http://beteve.cat/projecte-al-cap-manso-vol-millorar-la-vida-de-la-gent-gran-relacionant-la-amb-joves/>

- Atenció Primària Barcelona:

<https://atencioprimariaicsbcn.wordpress.com/17042018-np-cap-manso-programa-persones-grans-sedentaries-fan-activitat-fisica-supervisades-per-estudiants/>

- Institut Català de la Salut:

http://ics.gencat.cat/ca/detall/noticia/GTBarcelona_CAPManso_Personesgrans_estudiantsESO

La difusió del projecte va donar-lo a conèixer més enllà de les parets de l'escola i va acabar provocant una reunió entre membres del Consorci d'Educació de Barcelona (departament d'innovació), de l'Àmbit de Salut de Barcelona i de l'escola per poder replicar el projecte Presents a altres escoles de Barcelona amb altres CAP de la ciutat. Al curs 2018-2019 el projecte s'ha posat en marxa a l'IES Congrés. Pel curs 2019-2020 es farà també a l'IES La Guineueta.

Presents ha rebut aquest curs un reconeixement per Projecte d'Innovació Educativa 2019 de l'Ajuntament de Barcelona.

Recentment, el dia 19 d'agost de 2019, apareix a La Vanguardia com a "semàfor verd", distinció de bones pràctiques i recomanacions a la societat.

En el número de tardor de la revista "l'Àntonia" del barri de Sant Antoni sortirà un article sobre Presents i la seva importància al barri.

10. CALENDARI I DESCRIPCIÓ DE LES FASES DEL PROJECTE

Fase 1. Juny-setembre. Reclutament de participants

- A l'escola: inscripció d'alumnes de 2n i 3r de la ESO al projecte PRESENTS. L'alumnat ha d'escollir entre les diferents propostes de "matèria optativa" que se li donen. Menys la proposta de l'aprenentatge de la llengua francesa, la resta de propostes són projectes d'APS.
- Al Centre de Salut: ancians sedentaris que acudeixen al centre de salut i el seu referent de salut, metge o infermera, els convida a participar al programa *Presents*. També des de serveis socials del barri, farmàcies, entitats, associacions de veïns... promovent el treball en xarxa.

Fase 2. Setembre-novembre

- Al centre de salut: Categorització dels avis participants i valoració de variables secundàries. Es durà a terme pels professionals del centre de salut, qui citaran els pacients i procediran a classificar els participants en tres categories (C1, C2 i D) segons el nivell de fragilitat. Això ha de servir per l'aplicació individualitzada de l'activitat física.
- A l'escola:
 - Llistat definitiu d'alumnat participant.
 - Inici de l'activitat per part dels nois:
 - Realització d'activitats als alumnes previ a l'inici per conèixer el punt d'inici conceptual i de vivència amb persones de la 3a edat.
 - Sessions vinculades a la part d'aprenentatge més teòric sobre els conceptes de 3a edat i activitat física i de conscienciació sobre l'APS que realitzaranSeràn els professors encarregats de l'optativa qui faran enquesta sobre coneixements del procés d'envelliment entre els alumnes.

Fase 3. Novembre-Desembre. Sessions formatives a alumnes (amb professionals externs)

- Sessions formatives, a l'escola, prèvies a la trobada entre alumnes/entrenadors-avis/participants per tal d'aproximar el concepte de vellesa als adolescents.
 - Professionals del CAP Manso i altres del món de la salut i la 3a edat (metges i infermeres d'atenció primària, geriatres, psicòlegs, terapeutes ocupacionals, fisioterapeutes i treballadors social), amb el suport del docent encarregat de *Presents* a l'escola treballaran temes com fisiologia de l'envelliment, característiques físiques i emocionals a la vellesa, context social, malaltia i mort. Són sessions dinàmiques i vivencials amb audiovisuals, role-playing, entrevistes, cerca de bibliografia, debats...
 - Es fomenta sobretot l'empatia, especialment amb la dinàmica "posa't a la pell de l'altre" on es recrearan possibles incapacitats físiques, psíquiques o cognitives, i socials de les persones grans, amb la posada en comú de millores a les situacions plantejades.
 - Es fa especial èmfasi en l'autocura per tal de mantenir un bon estat de salut en totes les etapes de la vida, amb l'objectiu d'arribar a la vellesa de la manera més òptima possible.

Fase 4. Gener-juny. Implementació de l'activitat amb alumnes-avis participants a l'escola

Cada parella de nois/es tenen assignat un avi/àvia formant un trio que serà fix durant tot el projecte per tal de poder establir entre els tres un vincle fort tant pel que fa a la confiança com a les emocions que els aniran unint.

- 1 sessió a la setmana de dues hores consecutives:
 - ✓ Primera hora de la sessió: Activitat física
 - 10 minuts per tal que els alumnes-entrenadors parlin amb els participants de com ha anat la setmana. Repàs d'exercicis fets a casa i dificultats trobades.
 - Activitat física: durada aproximada de 45 minuts. Mitjançant adaptació de programa d'exercicis Vivifrail amb fitxa amb exercicis.
 - Sempre hi ha un professional sanitari durant aquesta part per tal de donar suport en cas que hi hagués necessitat.
 - 10 minuts per repassar els exercicis de la setmana anterior i comprovar la tècnica per tal de corregir possibles errades d'execució
 - Explicació d'exercicis del programa corresponents a la setmana en curs, supervisió de l'execució correcta amb correcció pertinent, si s'escau.
 - Realització dels exercicis amb l'acompanyament pels alumnes
 - ✓ Segona hora de la sessió: Sessions intergeneracionals:
En unes primeres sessions: Dinàmica de cohesió grupal i presa de confiança entre ancians i adolescents participants, i amb el moderador.

Cadascuna de les sessions va lligada a l'anterior pel que fa al contingut treballat, per tal de donar-li continuïtat.

Totes aquestes sessions tenen una part important d'implicació personal i d'activitat. No són sessions d'escoltar discursos de ningú sinó que es proposen totes des de la necessitat de participació i reflexió conjunta de tots els participants.

L'evolució de continguts a treballar va lligat al nivell de cohesió, empatia, assertivitat i clima de cada grup avis-nens.

Entremig d'aquestes sessions s'intercalen sessions on es fan diferents jocs de taula (bingo, pasapalabra...), karaoke...

11. RECURSOS NECESSARIS PER A IMPULSAR EL PROJECTE

El fet d'estar construït el projecte com a matèria optativa fa que des de l'escola la despesa de personal només sigui la del professor/a que fa aquella matèria. El professor/a té l'assignació de dues hores setmanals. La resta d'hores que implica el projecte a nivell de preparació, reflexió, queden fora de contracte. Així doncs, a l'escola no li suposa cap sobrecost. Malgrat això és una activitat exigent per un docent que ha d'intervenir amb 45 persones a l'aula i un 2n docent faria guanyar molta qualitat a l'activitat i a la seva dinamització (un dels grups va tenir la sort de comptar amb un alumne universitari en pràctiques i això es va notar molt).

El CAP sí que necessita d'un sobrecost econòmic, una dotació pressupostària nova, perquè destinen una infermera dues hores setmanals per cadascun dels grups que assisteixen presencialment a l'activitat. A més a més també inverteixen hores en les sessions formatives del desembre. Aquest curs passat van destinar d'una partida extra de 3000€.

Per altra banda, per dur a terme l'activitat dins l'escola cal una aula gran equipada amb ordinador, projector i altaveus i amb facilitat de moure taules i cadires per deixar pas a un espai ampli i buit d'obstacles (es pot buscar diferents formats d'aula/espai).

Més enllà d'això s'han necessitat fotocòpies en color (350), fulls blancs (300), bolígrafs i retoladors de colors i algun material per algun dels tallers (jocs de taula, fitxes, micròfon...).

El material per fer l'activitat física ha estat aportat pel CAP o elaborat pels alumnes. Evidentment, amb més recursos es podrien tenir millors materials i les fitxes plastificades perquè no se'ls facin malbé als avis.

La festa de cloenda final va tenir també algunes despeses que van ser assumides pels participants al projecte.



12. AVALUACIÓ DEL PROJECTE

Per avaluar el projecte es van realitzar proves als avis al mes de juny per poder comparar les dades obtingues amb les proves fetes durant el procés de selecció dels avis. Hi ha hagut millora estadísticament significativa pel que fa a la reducció de l'ansietat i una millora sobre la puntuació en test d'activitat física.

En el procés d'avaluació de l'impacte que estava tenint aquesta activitat a nois i avis va venir a l'escola l'equip de treball de l'Institut universitari d'Investigació en Atenció primària (IDiapjg: idiapjg.org) que van fer una avaluació de resultats a partir de la tècnica Photovoice.

Per altra banda, els nois van ser avaluats a partir d'un vídeo recull de l'experiència viscuda fet per cada trio (2 nens-1 avi), del diari d'aprenentatge realitzat durant tot el curs, d'un escrit on valoraven l'experiència a partir d'unes pautes donades, del recull d'informació extretes de l'observació diària a l'aula, de l'autoavaluació que es van fer ells mateixos...

Un dels millors indicadors en l'avaluació del projecte és veure l'interès que ha despertat aquest projecte a responsables del Consorci d'educació de Barcelona i de Agència de Salut Pública i les reunions que es van anar programant durant el 3r trimestre de curs per tal de poder replicar l'experiència a altres centres escolars.



AGRAÏMENTS

Més enllà d'agrair a avis i nois la seva implicació en el projecte, uns venint cada setmana a l'escola i participant activament de les propostes que es feien i els altres dinamitzant les sessions amb el seu avi, cal agrair tots els professionals que d'una o altra manera han intervingut en aquest projecte.

Per part del CAP de Manso: Meritxell Masip, Ana Sánchez, M Jesús Mejias, Nuria Lladró, Albert Melendres, Raquel Martín, Silvia Fernández, Josefa Pous i altres professionals de la salut, com el Marco Inzitari, que van participar en les sessions de formació als nois i en algunes dinàmiques entre avis i nois.

Per part de l'escola: Helena Bosch, Raquel Álvaro, Arantxa Palau, Carme Vilella, Marc Sáez, Jónatan Fenoy, Marina Rivas, Cristina Vera, professorat del centre que ha ajudat en l'entrada i sortida dels avis del centre, la direcció del centre...

Per part d'altres entitats que han col·laborat: el doctor Marco Inzitari (Director Assistencial del Parc Sanitari Pere Virgili) i el doctor Christian Villavicencio (geriatra i director mèdic de Caredoctors) i els seus respectius equips de treball. També cal fer esment als creadors del Projecte d'activitat física Vivifrail amb el professor professor Mikel Izquierdo de la Universidad pública de Navarra i líder del projecte al capdavant d'un equip de professionals que l'han fet possible i que ha permès determinar l'activitat física a fer amb els avis.

Per part de l'ONG de Veí a veí: Rafa Martínez i tot el seu equip de col·laboradors implicats.

Com a exalumnes també cal agrair la participació de la Sònia Cervantes, Maribel Granados, l'Ariadna Puig i la seva mare Mercè Barandica...

La MÀGIA que s'ha viscut en aquest projecte és impossible reproduir-la en aquest projecte escrit. Ni tan sols en els vídeos que s'han enllaçat en aquest document. Malgrat que són fets pels alumnes, transpiren només part d'aquesta màgia.

Infinítament agraïts a tots per la família que s'ha creat en aquest projecte i per tot el que s'ha viscut i après.