

Benestar emocional per a la tercera edat

Sortides d'un dia i programes
d'acompanyament emocional
al Parc Natural del Montseny



LA NOSTRA PROPOSTA

El benestar emocional és un dels grans reptes a la tercera edat

A La Granja fa més de 40 anys que treballem per a les persones a través d'un **mètode propi, el Mètode La Granja, registrat i avalat científicament** pel GROP de la Universitat de Barcelona. Acompanyem cada any a més de 40.000 persones de 3 a 90 anys en el desenvolupament de les seves competències emocionals, base del benestar, amb **experiències a la natura, amb animals i cavalls, i amb tallers a Casals i Residències de Gent Gran.**

En l'etapa de la vellesa, la solitud no desitjada, la pèrdua de vincles propers i la sensació de no sentir-se ja necessari poden pesar tant com qualsevol dolor físic. Per això organitzem sortides on entrenem el vincle, l'autoestima o el sentit de pertinença.

El que una persona gran viu un matí en plena natura pot canviar com se sent durant tota la setmana.

QUÈ ENTRENEM EN CADA ACTIVITAT

- ♥ **Vincle i companyia** — sentir-se part d'un grup i acompanyat/da
- ♥ **Autoestima i reconeixement** — sentir-se útil, capaç i valorat/da
- ♦ **Memòria i sentit vital** — posar en paraules vivències i records
- ♦ **Activació de l'alegria compartida** — riure, moure's i gaudir en companyia

+40

ANYS TREBALLANT PER A LES PERSONES

+40.000

USUARIS CADA ANY

250.000 m²

D'INSTAL·LACIONS A LA NATURA



PROPOSTA 1 · SORTIDES D'UN DIA

Un dia per a desconnectar, reconnectar i sentir-se acompanyats



L'objectiu és que facin un parèntesi en la seva rutina, respirin natura i visquin una jornada de calma, companyia i emoció compartida, guiada en tot moment per un educador emocional format en el Mètode La Granja©.

ACTIVITATS PROPOSADES

01 Retrobament amb el bosc

Passeig sensorial i pausat pel bosc d'alzines i pins del Montseny, amb parades per respirar, escoltar i compartir. Una metàfora del camí de la nostra vida. Recorregut curt, sense desnivell exigent.

02 Cuidem els animals

Contacte amb els cavalls de doma natural, els ponis, l'ase i els animals de granja: raspallar, donar menjar i acompanyar. Amb quines emocions els animals connecten amb nosaltres? com l'alegria, l'ànim i l'optimisme ens ajuda a connectar amb els altres?

03 L'univers de les emocions

Dinàmica d'alfabetització emocional. Una manera facil i potent per entendre la gravitació emocional, les emocions positives (alegria, felicitat, amor) i les negatives (por, ira i tristesa), per ser emocionalment més intel·ligents. Adaptació d'Univers d'Emocions de R.Bisquerra.

04 Guiar i ser guiat

Dinàmica per entendre i entrenar la confiança, on ser guiat amb els ulls tancats per un tram segur ens deixa un munt d'aprenentatge.

05 Textures

Dinàmica profunda que ajuda a identificar com estan en aquest moment de la seva vida i com els agradaria estar realment.

PROPOSTA 1 · SORTIDES D'UN DIA

Com és un dia a La Granja



10:00 h	Arribada a La Granja + beguda calenta o freda
10:30 h	Activitat 1
12:00 h	Activitat 2
13:30 h	Parada a dinar
15:00 h	Activitat 3
16:30 h	Final de la jornada

L'horari, l'espai i el ritme s'adapten sempre a la mobilitat i a les necessitats del grup.

La jornada inclou

- ✦ Un Educador/a Emocional per grup durant tot el dia
- ✦ Activitats i materials per tots els programes
- ✦ Dinar
- ✦ Ús de les instal·lacions adaptades i les zones cobertes
- ✦ Assegurança de responsabilitat civil

No inclou

Transport fins a les instal·lacions

Pressupost personalitzat segons nombre de persones, temporada i serveis addicionals. Grups reduïts: consulteu tarifa per telèfon.

I SI PLOU O FA MOLTA CALOR?

Tranquils, ens encarreguem de tot. Disposem de sales i porxos coberts per adaptar la jornada sense perdre ni un bri d'emoció compartida. També oferim un possible canvi de data.



PROPOSTA 2 · ANEM AL VOSTRE CENTRE

Portem el Mètode La Granja© al vostre centre

Portem el Mètode La Granja© a la vostra **associació, espai o residència**. Els nostres educadors/es emocionals es desplacen al vostre centre, adaptant l'espai, el ritme i els continguts a les persones que acompanyen cada dia. Oferim dos formats, que es poden combinar: tallers puntuals per treballar una necessitat concreta o un Programa de Benestar Emocional de tot un any per acompanyar el col·lectiu de forma continuada.

TALLERS (des del joc i amb el Mètode La Granja)

1,5 – 2 H

Cohesió i sentit de pertinença

Dinàmiques de grup per reforçar els vincles entre companys/es i el sentiment de formar part d'alguna cosa, prevenint la solitud no desitjada.

1,5 H

Autoestima i seguretat

Espai per reconèixer els propis recursos i fortaleces, reforçant la confiança en una mateixa i la seguretat en aquesta etapa vital.

1 H – 1,5 H

Autonomia i valentia

Dinàmiques que animen a provar coses noves, prendre petites decisions que poden espantar, i afrontar els canvis d'aquesta etapa amb valentia.

1,5 H

Autoconcepte i talents del grup

Activitat per posar en valor el que cada persona aporta al grup, reforçant una autoimatge positiva i realista.



PROPOSTA 2 · ANEM AL VOSTRE CENTRE

Programa de Benestar Emocional (tot l'any)

Un acompanyament continuat, pensat per a entitats que volen tenir cura del benestar emocional del col·lectiu de forma sostinguda al llarg de l'any, no només en una jornada puntual.

OBJECTIUS

- ♦ Entrenar el benestar emocional personal i col·lectiu dels usuaris del centre
- ♦ Prevenir i acompanyar la solitud no desitjada **reforçant el vincle** entre companys/es
- ♦ Potenciar un clima emocional positiu i de grup a través de la confiança i la comunicació
- ♦ Reforçar l'autoestima, l'autonomia i el sentit de pertinença
- ♦ Entrenar l'escolta activa i l'expressió emocional
- ♦ Donar l'equip de professionals eines del Mètode La Granja© per acompanyar emocionalment cada dia.

Distribució

Jornada inicial + una sessió mensual (horari a convenir amb l'entitat), durant el curs.

Opcional

Realitzar la jornada inicial a La Granja, amb cavalls de doma natural i dinàmiques en la natura (amb o sense dinar). Transport no inclòs.

Quan el benestar emocional s'acompanya de forma continuada i vivencial, el centre guanya en clima de convivència: es reforça el vincle entre les persones, disminueix l'aïllament i augmenta la sensació de pertinença.



PROPOSTA 3 · BENESTAR PER A L'EQUIP

Formació pels professionals

Programa formatiu pels professionals que estan cada dia amb els usuaris.
Formació en el Mètode La Granja® pel seu benestar i per poder acompanyar emocionalment a les persones grans amb recursos que funcionen, més seguretat i un llenguatge comú.

Quan l'Educació Emocional es treballa tot l'any, deixa de ser formació i es converteix en cultura d'e centre.

COM HO FEM

Entrevista prèvia

Comprensió de les necessitats de l'equip i selecció d'objectius per grup, més el fil conductor de tot el procés.



Formació

Formació inicial d'1,5h + 3 tallers (1 per trimestre) de 1,5h cadascun durant l'any.



Taller 1

Entrenament d'Habilitats per a la Vida (1,5 h)

Dinàmiques

Seguiment per al dia a dia amb l'equip i amb els usuaris + informe.

Taller 2

Entrenament d'Habilitats per a la Vida (1,5 h)

Dinàmiques

Seguiment per al dia a dia amb l'equip i amb els usuaris + informe.

Taller 3

Entrenament d'Habilitats per a la Vida (1,5 h)

Dinàmiques

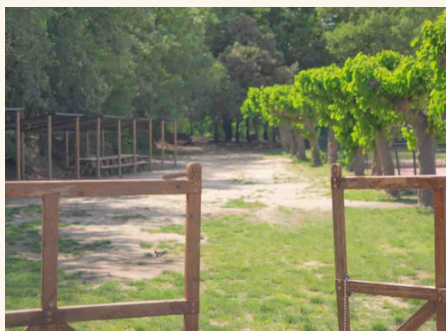
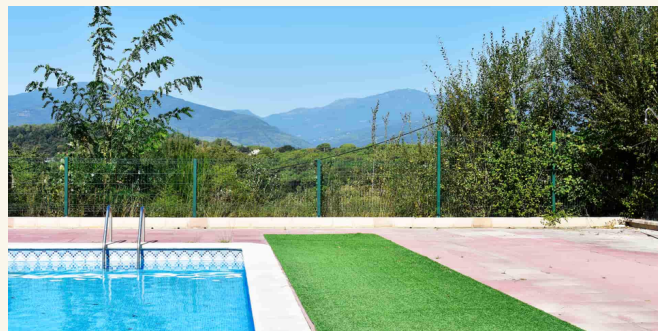
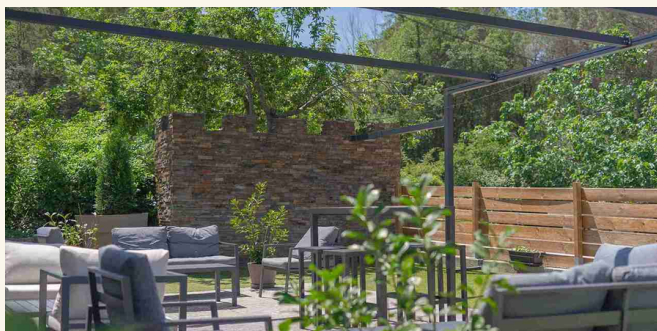
Seguiment per al dia a dia amb l'equip i amb els usuaris + informe.

Informe final

Formació de tancament i pla de seguiment (1,5 h).

Teniu dubtes? Som a una trucada o un correu vostre!

LES INSTAL·LACIONS DE LA GRANJA Sta Maria de Palautordera (Barcelona-Montseny) Un entorn de calma i alegria



250.000M² al cor del **Parc Natural del Montseny** (Reserva de la Biosfera), a 42 km de Barcelona i 45 de Girona: un espai segur, dissenyat per entrenar més de 70 competències emocional

- ◆ Accessos i camins adaptats, sense barreres arquitectòniques
- ◆ Zones de descans amb bancs i ombra repartida pel recinte.
- ◆ Banys adaptats i accessibles
- ◆ Sales i espais coberts per a activitats en cas de pluja o calor
- ◆ Menjador propi, amb menjar casolà i menús adaptats i control de dietes i al·lèrgies.
- ◆ Infermeria i personal dins del recinte durant tota la jornada
- ◆ Ritme d'activitat flexible, adaptat a la mobilitat de cada grup
- ◆ Transport dins de les instal·lacions amb buggy sota petició (consultar opcions).



MÈTODE LA GRANJA©

Entrenament de competències pel benestar, amb rigor científic

Cada activitat està dissenyada amb una intenció concreta, la d'entrenar una competència emocional. Un estudi del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona demostra l'impacte del Mètode La Granja en el desenvolupament de les competències emocionals de les persones.

74

COMPETÈNCIES EMOCIONALS
ENTRENABLES

+40.000

USUARIS ANUALS

+40

ANYS DE TRAJECTÒRIA

ESTUDIS I RESULTATS QUE AVALEN EL MÈTODE

**Innovació en educació
emocional en
el lleure educatiu: el
Mètode La Granja©**

**Resultats Sant Joan Déu:
intervenció de 12 setmanes
Neurofibromatosis Tipus 1**

**Resultats Sant Joan Déu:
campaments NF1 infants
6 a 18 anys**

**Resultats FC Barcelona: educació
emocional a La Masia (cantera)**

**Desenvolupament del talent dels educadors
emocionals a La Granja**

MÈTODE LA GRANJA©

Formació en competències emocionals



Cada dinàmica és un repte que combina diverses tècniques per generar un aprenentatge real, no teòric, aquesta és la nostra diferència. El posem en pràctica, s'ancla a la memòria i es transfereix a la vida quotidiana.

POSAR DIBUIX MÈTODE LA GRANJA!!!!!!!!!!

Intenció

Voler + Concentració

Mirar i veure

Formació · Observar · No jutjar





COM COMENÇAR

Contractar és senzill.

1 Ens expliqueu la vostra necessitat

Nombre de persones, dates possibles i si preferiu una sortida a La Granja, un taller al vostre centre o el Programa de Benestar per usuaris o professionals.

2 Us enviem una proposta

Programa, horari orientatiu i pressupost personalitzat.

3 Confirmeu la data

Reservem la jornada o el calendari de sessions del programa.

4 Us acompanyem de principi a fi

El dia D (o cada sessió del programa), un Educador/a Emocional s'encarrega que tot flueixi amb calidesa i resultats.

Informació i pressupostos

Escriviu-nos a andreu@lagranjatc.com o truqueu-nos al **93 848 11 25** i us ajudarem a dissenyar la proposta que millor encaixi amb la vostra entitat i pressupost.



PREGUNTES FREQUENTS

Els dubtes més habituals

Pot venir algú amb mobilitat reduïda?

Sí. Els accessos i espais principals estan adaptats, i el ritme de cada activitat s'ajusta a la mobilitat del grup. Només necessitem saber-ho amb antelació per preparar la jornada.

Què passa si plou el dia de la sortida?

Oferim un canvi de data o adaptem la jornada amb dinàmiques pensades per a les sales i porxos coberts, sense perdre l'essència de l'experiència.

Podem repetir la sortida en diferents temporades?

Sí, i ho recomanem: cada temporada ofereix una experiència diferent al bosc, i tornar és també una manera de reforçar la sensació de continuïtat i companyia.

Necessitem algun material especial per al taller al nostre centre?

No. Els nostres Educadors/es Emocionals porten tot el material necessari; només necessitem un espai tranquil dins del vostre centre.

Es pot combinar una sortida d'un dia amb el Programa de Benestar?

Sí, moltes entitats ho fan: la sortida a La Granja com a jornada inicial del programa i les sessions mensuals al mateix centre.



Benestar emocional per la tercera edat

Activant talent, activant benestar, activant alegria.

La Granja · Ability Training Center

Paratge Sanata, s/n · 08460 Santa Maria de Palautordera (Barcelona)

Tel. 93 848 11 25 · andreu@lagranjatc.com · lagranjatc.com

