



ENERO – DICIEMBRE DE 2024

PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

DEPARTAMENTO DE BENESTAR SOCIAL



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓ	3
<b>ACTUACIONES Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2023</b>	<b>4</b>
TALLER MAJORS ACTIUS I SALUDABLES	4
"SA TAULA D'ES MAJORS"	5
APOYO A LOS 5 CLUBS DE MAYORES DEL MUNICIPIO	6
<b>ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2024</b>	<b>7</b>
CINE – COLOQUIO "CINEMA I RECORDS"	7
<i>Fotos projecció Teatre Espanya</i>	8
<i>Fotos projecció Centre Cultural de Jesús</i>	9
<b>RUTAS CULTURALES SALUDABLES "CAMINA I RECORDA"</b>	<b>10</b>
Rutas Parroquia de Sta. Eulària:	10
Rutas Parroquia d'Es Puig d'en Valls:	11
Rutas Parroquia de Sant Carles:	12
Rutas Parroquia de Santa Gertrudis:	13
Rutas Parroquia de Jesús:	14
<b>2ª EDICIÓN DE RUTAS "CAMINA I ACTIVA'T"</b>	<b>15</b>
<i>Fotos Santa Gertrudis</i>	15
<i>Fotos Santa Eulària</i>	15
<i>Fotos Es Puig d'en Valls</i>	16
<i>Fotos Jesús</i>	16
<i>Fotos Sant Carles</i>	17
<b>TALLER DE CERÁMICA "CULTIVANT LA CREATIVITAT"</b>	<b>18</b>
<i>Fotos taller de cerámica de Santa Gertrudis</i>	18
<i>Fotos taller de cerámica de Santa Eulària</i>	19
<i>Fotos taller de cerámica de Jesús</i>	20
<i>Fotos taller de cerámica d'Es Puig d'en Valls</i>	20
<i>Fotos taller de cerámica Sant Carles</i>	21
<b>CHARLAS GUARDIA CIVIL "PLAN MAYOR SEGURIDAD"</b>	<b>22</b>
<i>Jesús</i>	22
<i>Es Puig d'en Valls</i>	22
<i>Sant Carles</i>	23
<b>CONVENIO CON FUNDACIÓN LA CAIXA</b>	<b>23</b>
<i>Fotos taller de "Hacer trámites por internet" Santa Eulària</i>	26
<i>Fotos taller de "Whatsapp" Santa Eulària</i>	26

<i>Fotos taller de "Whatsapp" Sant Carles</i> .....	26
<i>Foto taller de "Whatsapp" Santa Gertrudis</i> .....	27
<i>Foto taller de "Whatsapp" Es Puig d'en Valls</i> .....	27
<i>Foto taller de "Whatsapp" Jesús</i> .....	27
<b>ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES</b> .....	28
<b>TALLER DE USO Y MANEJO DE TELÉFONOS MÓVILES "CONNECTANT GENERACIONES"</b> .....	28
<i>Fotos "Connectant generacions" 1</i> .....	29
<i>Fotos "Connectant generacions" 2</i> .....	30
<i>Fotos "Connectant generacions" 3</i> .....	31
<i>Fotos "Connectant generacions" 4</i> .....	32
<b>PROYECTO INTERGENERACIONAL "ENS MOVEM AMB LA GENT GRAN"</b> .....	33
<b>TALLERES CULTURALES PARA NIETOS Y MAYORES</b> .....	34
<b>AQUAGYM</b> .....	35
<b>JORNADAS DE PETANCA</b> .....	36
<b>CHARLA-TALLER NUTRICIÓN SENIOR</b> .....	37
<i>Fotos charla-taller nutrición Senior Jesús</i> .....	37
<i>Fotos charla-taller nutrición Senior Santa Eulària y Es Puig d'en Valls</i> .....	38
<b>TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA "Activem la ment"</b> .....	39
<i>Fotos "Actimem la ment" Jesús</i> .....	39
<i>Fotos "Actimem la ment" Es Puig d'en Valls</i> .....	40
<b>VISITA AL OBSERVATORIO DE PUIG DES MOLINS</b> .....	41
<b>TALLERES DE CENTROS NAVIDEÑOS</b> .....	42
<i>Fotos Taller Centros Navideños Santa Gertrudis</i> .....	42
<i>Fotos Taller Centros Navideños Santa Eulària</i> .....	42
<i>Fotos Taller Centros Navideños Jesús</i> .....	42
<i>Fotos Taller Centros Navideños Es Puig d'en Valls</i> .....	43
<i>Fotos Taller Centros Navideños Sant Carles</i> .....	43
<b>"UN MAR DE POSIBILIDADES"</b> .....	44
<i>Fotos "Un mar de posibilidades"</i> .....	45

## INTRODUCCIÓN

### Prevención de la Soledad y promoción del envejecimiento activo y saludable

El término **Soledad** se refiere a: aislamiento, retiro, abandono, incomunicación, separación, desamparo, encierro, etc.

Puede afectar a personas que viven solas, apartadas, por motivos de enfermedad, discapacidad... o puede afectar a personas que viviendo en compañía también se sienten solas, deprimidas, etc.

Esta soledad puede ser voluntaria como opción de vida, o puede ser por situaciones de enfermedad, por vivir apartado, por no tener medio de transporte, etc.

El **envejecimiento activo y saludable** es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de las personas a medida que envejecen.

Actuaciones que se están llevando a cabo con las personas mayores del municipio, coordinadas por el departamento de Bienestar Social:

**-Servicio de Ayuda a Domicilio:** Con dedicación intensiva y extraordinaria en casos de soledad y aislamiento, y apoyo con menú a domicilio a aquellas personas mayores que lo requieran.

**-Teleasistencia:** Con prioridad en los casos de soledad y aislamiento.

**-Información y orientación** de recursos para mayores públicos y privados.

**-Prestaciones económicas** para prevenir la soledad y reducir riesgos en las personas mayores (pago de residencias, pago de desplazamientos a centros de día de mayores, pago de desplazamientos a otros recursos, etc.

Desde el mes de octubre de 2023, desde el Ayuntamiento se quiere ampliar este trabajo, e incidir en la prevención, programando actuaciones y actividades que favorezcan el **envejecimiento activo y saludable**:

\*Con implicación política especial: alcaldesa, concejala de Bienestar y concejales de las 5 parroquias.

\*Dedicación especial de profesionales del Ayuntamiento, con larga experiencia: coordinadora del área de los Servicios Personales, 1 trabajadora social a jornada completa, 1 educadora social a tiempo parcial, 1 auxiliar administrativa a tiempo parcial.

Desde el 26 de julio de 2024, una dinamizadora, con grado en psicología del programa "Joves Qualificats" durante 1 año.

\*Con implicación de otros departamentos municipales: cultura, fiestas, deportes, comunicación, etc.

-Con profesionales externos expertos en mayores y de reconocida experiencia para la realización de actividades que favorezcan el envejecimiento activo y saludable y mejora en la calidad de vida: Talleres de estimulación cognitiva, diferentes actividades físicas, creatividad artística, formación digital, cine, coloquios, seguridad y prevención, etc.

-Subvenciones anuales a los 5 Clubs de mayores del municipio.

-Cesión de instalaciones municipales a la asociación "Creix", que también realiza diferentes actividades que ayudan al envejecimiento activo y saludable.

# ACTUACIONES Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2023

## TALLER MAJORS ACTIUS I SALUDABLES

Realizado durante el año 2023 en los 5 Clubs de mayores del municipio: Sta. Eulària, Sant Carles, Santa Gertrudis, Jesús i Es Puig d'en Valls.

Se trata de un taller impartido por una psicóloga especializada en personas mayores, donde se promueve su autonomía y previene el proceso inicial de dependencia, a través de la promoción de un estilo de vida activo y saludable, estimulando sus capacidades, tanto sensoriales como cognitivas.

En los talleres, se ha trabajado la memoria, la estimulación cognitiva, el sueño durante el envejecimiento y la risa como hábito saludable.

En el pueblo de Jesús, el último día del taller, visitaron el archivo histórico de Can Botino para fomentar el área social y cultural, así como la física, ya que fueron caminando desde el Paseo de Vara de Rey.

Nº de participantes por Club:

Club de Sta. Eulària: 20

Club de Santa Gertrudis: 18

Club de Jesús: 18

Club d'Es Puig d'en Valls: 15

Club de Sant Carles: 18



## “SA TAULA D’ES MAJORS”

El 15 de noviembre de 2023 se crea “SA TAULA DES MAJORS”: Una mesa de coordinación y participación activa con las personas mayores, integrada por la representación de personas mayores de las 5 parroquias del municipio, representación política (Alcaldesa y Concejala de Bienestar), representación técnica, tanto del departamento de Bienestar, como de otros técnicos municipales relacionados con el sector y entidades e instituciones relacionadas con las personas mayores (salud, seguridad, cultura, deporte, medioambiente...).

El **objetivo general** de esta Mesa es abordar las cuestiones referentes a las personas mayores, sobre todo en las competencias que conlleven una mejora en el bienestar y la calidad de vida de este sector, muy especialmente en lo relacionado con el envejecimiento activo y saludable y prevención de la soledad.

Desde su creación se han realizado 3 reuniones:

**La primera, el día 15/11/2023 en la sala de plenos del Ayuntamiento de Sta. Eulària.**

Creación y presentación de la Mesa, donde se exponen los 5 ejes de trabajo:

- Participación activa de las personas mayores.
- Envejecimiento activo y saludable
- Programas, servicios y centros de atención social dirigidos a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores que viven en Santa Eularia des Riu.
- Recomendaciones para las personas mayores
- Comunicación y difusión.



**La segunda, el día 19/12/2023 en las oficinas del Departamento de Benestar Social.**

Presentación de las actividades de envejecimiento activo y saludable que se realizarán en el primer semestre del 2024.

- Rutas saludables culturales.
- Taller de cerámica en las 5 parroquias
- Cine coloquio en el Teatro España y en el Centro Cultural de Jesús.

- Renovación del convenio del Ayuntamiento y Fundación La Caixa.
- Charlas preventivas del Plan “mayor seguridad” con Guardia Civil
- Temas diversos (propuestas de actividades de interés, propuestas para invitar a expertos a las reuniones, propuestas de actividades intergeneracionales...).



La tercera el día 22/04/2024 en el Centro Cultural de Jesús.

- Valoración de las actividades realizadas durante el primer trimestre de 2024
- Temas diversos
- Propuestas para el próximo trimestre.



### APOYO A LOS 5 CLUBS DE MAYORES DEL MUNICIPIO

Desde el mes de septiembre de 2023 y hasta la actualidad se da apoyo a los 5 Clubs del municipio de manera integral y se les acompaña en sus necesidades, a través de:

- Realización de reuniones regulares con cada Club, en sus respectivas sedes.
- Elaboración de plantillas de calendario de las actividades de los 5 clubs y actualización mensual.
- Apoyo al Club de Sta. Eulària en realización de nuevas fichas para los socios en 2024
- Apoyo a los 5 Clubs en el mantenimiento de los espacios y coordinación con diferentes departamentos.
- Cesión de espacios municipales para la realización de actividades
- Colaboración y acompañamiento en búsqueda de expertos para la realización de aquellas actividades en las que muestran interés.
- Difusión y dinamización de las actividades realizadas, a fin de fomentar de la participación en las mismas.
- Información de cualquier actividad que se realice en el municipio para favorecer la participación activa en todos los ámbitos del municipio.

## ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2024

### CINE – COLOQUIO “CINEMA I RECORDS”

Con el objetivo de favorecer la socialización entre los mayores de las 5 parroquias del municipio, durante el mes de febrero y coincidiendo con las fiestas del municipio, se organizó la actividad de cine coloquio “cinema i records”, una proyección de fragmentos de escenas de películas rodadas en Sta. Eulària durante el siglo XX y posterior coloquio.

La duración de la proyección fue de 1 hora, a cargo del cineasta Enrique Vilallonga y la coordinación y coloquio posterior, también de 1 hora de duración, a cargo de la psicóloga especializada en mayores, Ana Serapio, donde los mayores pudieron revivir la Ibiza del siglo anterior, generando y compartiendo recuerdos.

Se favoreció la asistencia de las personas mayores de las 5 parroquias, gestionando el pago de autobuses para que el máximo número de asistentes de las 5 parroquias pudieran disfrutar de la actividad.

Se realizaron 2 proyecciones:

**La primera en el día 21/02/2024** en el Teatro España, donde asistieron 126 personas mayores: 86 de la parroquia de Santa Eulària y 40 de la parroquia de Sant Carles.

Con autobús desde el Club de mayores de Sant Carles al Teatro España y regreso.

**La segunda el día 28/02/2024** en el Centro Cultural de Jesús

Asistieron 130 personas mayores: 54 de la parroquia Nuestra Señora de Jesús, 45 de la parroquia d’Es Puig d’en Valls, y 31 de la parroquia de Santa Gertrudis.

En esta segunda proyección, además del pueblo de Sta. Eulària, también se proyectaron imágenes extras rodadas en el pueblo de Santa Gertrudis y Jesús, teniendo en cuenta que los mayores asistentes eran de dichas parroquias.

Con autobús desde el Club de mayores de Santa Gertrudis y del Club de mayores d’Es Puig d’en Valls al Centro Cultural de Jesús y regreso.

Después de las proyecciones y el coloquio, se realizó una pequeña merienda, donde los mayores siguieron socializando y disfrutando del encuentro con mayores de otras parroquias, pudiendo compartir sus vivencias y comentando los recuerdos que les habían generado las imágenes que acababan de disfrutar, pudiendo pasar unos agradables momentos todos juntos.

*Fotos proyección Teatro España*



*Fotos proyección Centro Cultural de Jesús*



## RUTAS CULTURALES SALUDABLES “CAMINA I RECORDA”

De febrero a abril de 2024, se realizó la actividad “camina i recorda”: un total de 15 caminatas, repartidas en 1 ruta mensual por parroquia y desarrolladas por una dinamizadora con larga experiencia en mayores, empleando la cultura y la actividad física como herramienta de prevención de la dependencia.

**15 rutas suaves**, adaptadas a las personas mayores para dar a conocer los lugares más emblemáticos de las 5 parroquias del municipio de Santa Eulària, estimulando los recuerdos y favoreciendo su bienestar físico.

Durante las rutas, los mayores han puesto en marcha la memoria a largo plazo, recordando cómo eran antes los lugares más representativos del municipio, los recuerdos de su infancia, cambios que han experimentado sus pueblos, etc, a la vez que socializan con otras personas y comparten sus experiencias.

El punto de encuentro de todas las rutas realizadas ha sido el Club de mayores de cada parroquia, con el objetivo de que mayores recién jubilados e incluso prejubilados se acerquen y conozcan el espacio a fin de potenciar los clubs de mayores a nivel cultural.

La actividad ha tenido una buena acogida en los mayores con asistencia diferente según la parroquia.

### Rutas Parroquia de Sta. Eulària:

Las **rutas** realizadas en la parroquia de **Santa Eulària** fueron en horario de mañana:

- **Río de Santa Eulària y paseo**
- **Museo Can Ros, Puig de Misa y Can Planetes.** En esta segunda caminata, en coordinación con el Consell d'Eivissa, se organiza una visita guiada privada en el museo de Can Ros, que en esos momentos (marzo 2024) tenía una exposición de joyas ibicencas.
- **Paseo hasta Ses Estaques**

Con una media de 16 participantes por ruta. Todo mujeres, excepto en una de ellas que participó 1 hombre.





Rutas Parroquia d'Es Puig d'en Valls:

Las **rutas** realizadas en la parroquia d' **Es Puig d'en Valls** fueron en horario de tarde:

- **Camí des Pedrisset**
- **Molino des Puig d'en Valls** En esta segunda caminata, en coordinación con el Consell d'Eivissa, los participantes realizan una visita al molino.
- **"Cor de Jesús"**

Con una media de 18 participantes. 3 hombres y 15 mujeres





#### Rutas Parroquia de Sant Carles:

Las **rutas** realizadas en la parroquia de **Sant Carles** fueron en horario de tarde:

- “Camí fins al poble, records de vendes i Establiments.”
- “Rodalies del poble”
- “Font de Peralta i Trull de Can Andreu”

Con una media de 12 -13 participantes. 1 hombre.

Todos los participantes se mostraron muy animados compartiendo sus recuerdos y activando su memoria. En una de las visitas los acompañó la enfermera del pueblo, muy conocida entre todos los participantes, quien posteriormente y a raíz de estas caminatas ha organizado otras salidas con los mayores.





#### Rutas Parroquia de Santa Gertrudis:

Las **rutas** realizadas en la parroquia de **Santa Gertrudis** fueron en horario de tarde:

- **Pou de Gatzara**
- **“Voltants del poble i records d’establiments”**: Esta ruta fue guiada por una de las participantes, del pueblo de Santa Gertrudis, quien compartió sus conocimientos y recuerdos del pueblo de Sta. Gertrudis y sus alrededores.
- **Los mayores deciden la ruta.**

Con una participación media en cada ruta de 12 mujeres y 2 hombres.

La parroquia de Santa Gertrudis ha sido una de las que más aprovechamiento ha tenido de la actividad, ya que han continuado realizando las rutas organizándose ellos mismos, todos los miércoles por la tarde una vez finalizado el proyecto.





#### Rutas Parroquia de Jesús:

Las **rutas** realizadas en la parroquia de **Jesús** fueron en horario de mañana

- Camí de l'Horta
- Los mayores deciden la ruta.

Jesús es la parroquia que más ha costado promover la participación, teniendo que anular la ruta en 2 ocasiones. Finalmente se pudieron realizar 2 rutas donde participaron un total de 12 mayores, 8 mujeres y 4 hombres.



## 2ª EDICIÓN DE RUTAS "CAMINA I ACTIVA 'T"

En el mes de noviembre de 2024 dio inicio la 2ª edición de las rutas culturales saludables, "camina i activa 't", dando continuidad a la promoción de hábitos de vida saludable, combinando la actividad física, con la estimulación cognitiva.

Con 1 ruta mensual en cada parroquia, realizando así un total de **15 rutas distribuidas de noviembre de 2024 a enero de 2025**.

Una dinamizadora, con larga experiencia en personas mayores, acompaña y trabaja diferentes temáticas con el objetivo de estimular la memoria y los recuerdos de los participantes, a la vez que realizan una ruta suave y adaptada. Una estimulación integral, donde se intercalan ejercicios cognitivos, del lenguaje, numéricos... y sobre todo la atención y trabajo de la memoria a corto plazo, más sensible al envejecimiento.

Durante el mes de noviembre y diciembre de 2024 se realizaron 10 rutas, de las 15 programadas, en las parroquias de Santa Eulària, Jesús, Santa Gertrudis y Es Puig d'en Valls. Y durante el mes de enero de 2025 se realizaron las 5 rutas restantes: 3 en Sant Carles, 1 en Santa Eulària y 1 en Jesús.

En esta 2ª edición, la parroquia de Sant Carles ha sido una de las que más participación ha tenido, habiendo una media de 18 participantes en las 3 rutas realizadas. Además, las participantes, han continuado realizando las rutas organizándose ellas mismas, todos los lunes por la tarde una vez finalizado el proyecto.

### *Fotos Santa Gertrudis*



### *Fotos Santa Eulària*



*Fotos Es Puig d'en Valls*



*Fotos Jesús*



*Fotos Sant Carles*



## TALLER DE CERÀMICA "CULTIVANT LA CREATIVITAT"

Con el objetivo de favorecer la creatividad, fomentar la memoria y desarrollar las habilidades motoras de nuestros mayores, de febrero a junio de 2024, se llevó a cabo el taller de cerámica "cultivant la creativitat" en las 5 parroquias del municipio.

Un taller de cerámica dirigido a nuestros mayores, donde han moldeado baldosas de arcilla decoradas con pinturas cerámicas, acompañados y dirigidos por una dinamizadora con gran experiencia.

El taller se ha distribuido en 3 jornadas por parroquia.

El taller comenzó en el mes de febrero en la parroquia de Santa Gertrudis, continuando en marzo en Santa Eulària, siguiendo en abril en Jesús, mayo Es Puig d'en Valls y finalizando en el mes de junio en la parroquia de San Carlos.

Con 10 plazas en cada uno de los talleres. Todos los talleres han estado completos.

En la última sesión, la dinamizadora hace entrega de las baldosas realizadas y comparten todos juntos una merienda con alimentos aportados por cada uno de los participantes

Muchos de nuestros mayores, era la primera vez que participaban en un taller de cerámica.

En las valoraciones, casi todos han solicitado repetir la actividad e incluso el Club de Sta. Eulària está valorando implantarla en su cartera de actividades anuales.

En la parroquia de Sant Carles, las mayores valoraron que el taller "ha sido un lugar de reencuentro entre vecinas del pueblo que iban juntas a clase y hacía mucho tiempo que no se veían".

El Club de mayores de Sta. Eulària y el de Santa Gertrudis, aprovecharon el encuentro de Clubs de toda la isla celebrado el día 06/04/2024 en el recinto ferial de Ibiza para exponer las piezas realizadas en el taller.

*Fotos taller de cerámica de Santa Gertrudis*



*Fotos taller de ceràmica de Santa Eulària*



*Fotos taller de ceràmica de Jesús*



*Fotos taller de ceràmica d'Es Puig d'en Valls*



*Fotos taller de ceràmica Sant Carles*



## CHARLAS GUARDIA CIVIL “PLAN MAYOR SEGURIDAD”

Desde el departamento de Bienestar social se ha coordinado con Guardia Civil la realización de charlas dirigidas a la prevención y mejora de la seguridad de nuestros mayores, enmarcadas en el “Plan Mayor Seguridad”.

En estas charlas, la guardia civil ofrece una serie de consejos prácticos para un mayor bienestar de las personas mayores: precauciones fuera y dentro del hogar, información de las estafas, las de siempre y nuevas modalidades, pautas de conducta a los mayores, con el objetivo de prevenir aquellos actos delictivos que con más frecuencia cometen contra ellos, etc.

Durante el año 2024, se han celebrado 3 charlas:

La primera el día 28/04/2024 en el Club de mayores de Jesús, con una **participación** aproximada de **47 personas mayores**

La segunda, el día 30/04/2024 en el Club de mayores d’Es Puig d’en Valls, con una **participación de 38 personas mayores** (18 mujeres y 12 hombres).

Y la tercera, el día 10/11/2024 en el Club parroquial de Sant Carles, **con una participación de 30 personas mayores** (17 mujeres y 13 hombres).

Durante las charlas muchos de los asistentes, identificaron haber sido víctimas en alguna ocasión de algunas de las estafas descritas.

También realizaron algunas preguntas a la guardia civil, como las llamadas que reciben, normalmente a la hora de la siesta, donde al descolgar el teléfono nadie responde o los whatsapp que reciben de números largos y desconocidos.

Durante el primer semestre de 2025, se coordinarán las charlas en las parroquias de Sta. Eulària y Santa Gertrudis.

### *Jesús*



### *Es Puig d'en Valls*





## CONVENIO CON FUNDACIÓN LA CAIXA

Desde la Fundación La Caixa, se impulsan programas de envejecimiento activo, que contribuyen a la mejora del día a día de las personas mayores.

El presente año, el Ayuntamiento de Santa Eulària Des Riu ha renovado el convenio de colaboración con la Fundación La Caixa para desarrollar el programa de "Gent Gran" en el municipio por un periodo de 3 años, ampliando por primera vez las actividades a los 5 centros de mayores del municipio, con un catálogo de actividades formativas y proyectos sociales dirigidos a las personas mayores de estos centros.

Durante el **primer semestre de 2024 y último trimestre de 2024**, se han realizado los siguientes talleres:

### MEJORA DE LA SALUD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

El objetivo de esta línea de actuación es promover la autonomía de las personas mayores mediante hábitos de vida saludable que mejoren su bienestar físico y cognitivo. En esta línea de acción se han realizado los siguientes talleres:

➤ **"Menos dolor, más vida"**

En este taller se comparten herramientas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores que padecen dolor y prevenirlo en aquellas que no lo padecen.

El taller se compone de 6 sesiones de 2 horas cada una.

Este taller se ha realizado en el **Club de mayores de Jesús**, teniendo una participación 12- 15 personas mayores, 2 de ellos hombres.

Y en el Club de mayores de Santa Gertrudis, teniendo una participación de 20 personas mayores, 17 mujeres y 3 hombres.

## FOMENTO DEL DESARROLLO PERSONAL

El objetivo de este ámbito de acción es facilitar el desarrollo de habilidades, competencias y recursos personales que redundan en la mejora del bienestar emocional.

### ➤ **“Vivir como yo quiero”**

En las sesiones de este taller se trabajan las siguientes temáticas: mis motivaciones, el control de mi vida, planificar y gestionar mi tiempo, tomar decisiones, pensar en positivo, mis relaciones y darse permiso.

El taller se compone de 13 sesiones de 1 hora y media cada una.

Este taller se ha realizado en el **Club de mayores de Jesús**, siendo un grupo de 9 participantes, 7 mujeres y 2 hombres.

## MEJORA PARA LA SALUD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

### ➤ **Taller Entrena**

En el taller, que se compone de 8 sesiones de 2 horas cada una, se dan herramientas y consejos que ayudan a conservar la autonomía, el cuidado y recuperar la actividad física.

Este taller se ha realizado en el **Club de mayores de Santa Eulària**.

## CREATIVIDAD Y REFLEXIÓN

### ➤ **Club de lectura**

El desarrollo de la creatividad aporta beneficios a la salud física, cognitiva y emocional durante todo el ciclo vital. En este taller, se fomenta el aprendizaje, la reflexión y la participación social, así como el enriquecimiento y el crecimiento personal a través de la cultura.

En el taller, que se compone de 6 sesiones de 2 horas cada una, se comparte la lectura e interpretación de un libro en un entorno de confianza y dinámico, en el que los participantes pueden intercambiar sus opiniones y reflexiones acerca de este.

Este taller se ha realizado en el **Club de mayores de Santa Eulària**.



### ➤ Cine Forum

Una actividad cultural, que ofrece un espacio para el aprendizaje, a través del análisis fílmico, el debate y el diálogo, promoviendo un lugar de participación dinámico e interactivo. Donde se proyecta una película, relacionada con los objetivos a trabajar y posterior coloquio.

En el **2023** se realizó la proyección de la película **“Le week-end”** en el Club de mayores de Santa Eulària.

El día **23/11/2024** se realizó una nueva proyección, en el Club de mayores de Santa Eulària, **donde 30 personas mayores** pudieron disfrutar de la película **“La Sra. Harris va a París”** y posterior coloquio dirigido por una dinamizadora del Fundación La Caixa. Una oportunidad para el intercambio de ideas, pensamientos, vivencias y sentimientos, donde se fomenta la estimulación al diálogo, con el objetivo de potenciar el entretenimiento, la interacción y el debate entre nuestros mayores.

### RENOVACIÓN DEL AULA DE INFORMÁTICA DEL CLUB DE SANTA EULÀRIA

En el mes de abril de 2024, se renovó el aula de informática en el Club de mayores de Santa Eulària, dotando al aula con 6 ordenadores portátiles, 1 armario para su carga y almacenamiento, 1 smart TV

### MEJORA DE LAS COMPETENCIAS DIGITALES

#### ➤ Taller de “whatsapp”

El objetivo de este taller es acompañar a las personas mayores en un proceso de aprendizaje práctico y ameno, para contribuir a la adquisición de competencias en tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y ayudar en las necesidades digitales cotidianas.

En este taller se facilita a los mayores la entrada en la mensajería instantánea a través de los dispositivos móviles, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.

El taller se compone de 4 sesiones de 2 horas cada una.

Este taller se realizó en el **mes de junio de 2024** en los Clubs de mayores de **Jesús, Santa Eulària, Santa Gertrudis y Sant Carles**.

Nº de participantes por Club:

Club de Sta. Eulària: 12 (11 mujeres y 1 hombre)

Club de Santa Gertrudis: 8 (7 mujeres y 1 hombre)

Club de Jesús: 10 (todas mujeres)

Club de Sant Carles: 13 (8 mujeres y 5 hombres)

En el mes **de octubre de 2024**, tuvo lugar la **2ª edición del taller de “whatsapp”** en 3 de los 4 clubs que ya lo habían realizado en junio (Sant Carles, Jesús y Santa Gertrudis) y un primer taller en Es Puig d´en Valls, habiendo una participación de 11 personas mayores, 9 mujeres y 2 hombres.

En el aula de informática del Club de Santa Eulària se realizó el **taller “Hacer trámites por internet”**, de una duración de 20 horas, repartidas en 10 sesiones de 2 horas cada una, donde los participantes pudieron aprender cómo se realizan las gestiones más habituales a través de internet.

*Fotos taller de "Hacer trámites por internet" Santa Eulària*



*Fotos taller de "Whatsapp" Santa Eulària*



*Fotos taller de "Whatsapp" Sant Carles*



*Foto taller de "Whatsapp" Santa Gertrudis*



*Foto taller de "Whatsapp" Es Puig d'en Valls*



*Foto taller de "Whatsapp" Jesús*



## ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

Las actividades intergeneracionales constituyen una herramienta fundamental para estimular y mejorar las relaciones entre las personas mayores y las generaciones más jóvenes, generando beneficios para ambos colectivos.

En este sentido, desde el departamento de Benestar se han realizado las siguientes actividades:

### TALLER DE USO Y MANEJO DE TELÉFONOS MÓVILES “CONNECTANT GENERACIONES”

Desde el taller “Conectando generaciones” se ha promovido el acceso a las nuevas tecnologías y la prevención de la brecha digital en las personas mayores del municipio de Santa Eulària, incrementando la cooperación, interacción e intercambio de conocimientos y experiencias entre personas de diferentes edades, contribuyendo de esta manera a reducir la marginación social, la soledad y la separación entre las personas de diferentes edades.

En un inicio, la experiencia pretendía poner en marcha un único taller, pero la demanda de los mayores en la realización del taller fue tan elevada, que finalmente se organizaron y llevaron a cabo un total de 4 talleres, a fin de dar respuesta a la demanda expresada por los mayores del municipio.

Se ha contado con la colaboración de 3 Institutos de Educación Secundaria (IES) del municipio: IES Xarc, IES Sa Blancadona e IES Quartó del Rei, quienes han estado muy implicados y satisfechos con la colaboración, ofreciéndose para nuevas propuestas.

Los grupos, formados por personas mayores y alumnado de los respectivos institutos, han estado dinamizados por 2 monitoras de contratación externa.

La duración de cada taller ha sido de 8 semanas, con sesiones de 1 hora cada una.

Durante las 8 sesiones, los mayores han podido aprender y practicar los conceptos básicos de un “smartphone”, las aplicaciones básicas del móvil (calculadora, cámara, calendario, linterna, etc.), el uso del whatsapp, la utilización de las aplicaciones del móvil (descargar apps, buscador de internet, redes sociales, etc.), video llamadas, uso del móvil en el día a día (pedir cita médica, localización y otros), etc.

De febrero a junio de 2024 se han realizado 4 talleres:

**El primer taller**, empezó el día 14/02/2024 en el Club de mayores de Sta. Eulària, con colaboración del alumnado de formación profesional básica del IES Xarc, que se desplazaron todos los miércoles por la tarde durante 8 semanas al Club de mayores de Santa Eulària, acompañados por sus 2 tutoras.

Participación: 17 mayores (14 mujeres y 3 hombres).

**El segundo**, empezó el día 08/04/2024 en el Centro Cultural de Jesús, formado por mayores de la parroquia de Jesús y con la colaboración del alumnado de formación profesional de grado medio en administración del IES Sa Blancadona, que se desplazaron durante 5 semanas, todos los miércoles en horario de tarde al Centro Cultural de Jesús Eulària, acompañados por su tutor.

Participación: 16 mayores (15 mujeres y 1 hombre).

El **tercero**, empezó el día 09/04/2024 en el IES Quartó del Rei. En este taller, fueron los mayores los que se desplazaron al instituto durante 8 semanas, donde el alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) que cursa la asignatura de servicios a la comunidad, junto con su profesor, colaboraron en enseñar y practicar el uso y manejo de dispositivos móviles a los mayores, todos los martes por la mañana en una de sus aulas.

Participación: 14 mayores (12 mujeres y 2 hombres).

El **cuarto** y último taller, empezó el día 08/05/2024 en el Club de mayores de Sta. Eulària, con jóvenes monitores que los acompañaron en la actividad, durante las 8 semanas.

Participación: 13 mayores (11 mujeres y 2 hombres)

El segundo, tercero y cuarto taller, coincidieron en tiempo, por lo que, en el cuarto taller, el alumnado de los institutos se encontraba en los exámenes de la tercera evaluación, lo que hizo complicada su colaboración.

*Fotos "Connectant generacions" 1*



Fotos "Connectant generacions" 2



Fotos "Connectant generacions" 3



Fotos "Connectant generacions" 4



CURS ÚS DEL DISPOSITIU  
MÒBIL 2024

## PROYECTO INTERGENERACIONAL “ENS MOVEM AMB LA GENT GRAN”

Impulsado por el IES Isidoro Macabich, con la colaboración del Departamento de Bienestar, la Asociación de mayores d’Es Puig d’en Valls y la Asociación Creix.

Con el objetivo de conectar a las personas mayores con los jóvenes, construir comunidad, mejorar de la salud mental, emocional y física de los jóvenes y las personas mayores, crear un espacio donde compartir tiempo y conocimiento, poner en valor la experiencia de nuestros mayores y contribuir al bienestar de las personas mayores que viven en soledad no deseada.

Desde este proyecto se llevaron a cabo 3 actividades:

### **-Caminatas saludables por el pueblo de Puig d’en Valls.**

Se iniciaron el día 30/11/2023. Cada jueves, durante el curso escolar 2023/2024, el alumnado de 1º y 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del IES Isidoro Macabich, se desplazó al Club de mayores de Puig d’en Valls, donde los mayores del pueblo esperaban para realizar una ruta saludable y adaptada.

Las rutas empezaban y terminaban en el Club de mayores d’Es Puig d’en Valls, donde una vez finalizadas, el ayuntamiento proporcionaba agua y fruta fresca de temporada, para que jóvenes y mayores repusieran fuerzas y compartieran un tiempo en el Club.

**-Sesiones de fuerza y flexibilidad al IES.** Preparadas por el alumnado. Varias actividades de fuerza adaptadas a los mayores. En esta actividad, los mayores se desplazaron al IES.

**-Proyecto de radio** entre alumnado y personas mayores: “La experiencia compta”, en el que el alumnado entrevista a varias personas mayores, quienes explican sus vivencias, poniendo en valor su experiencia y siendo los protagonistas de la actividad.



## TALLERES CULTURALES PARA NIETOS Y MAYORES

Con motivo de las fiestas patronales, se organizó esta actividad intergeneracional dirigida a las personas mayores acompañados de sus nietos para favorecer las relaciones y la transmisión de la cultura ibicenca.

Los talleres se realizaron entorno a las fiestas patronales de cada parroquia con el objetivo de que fomentara la participación ciudadana activa de las personas mayores e integración en las fiestas.

El motivo de estos talleres es la elaboración de piezas tradicionales para poner en valor la conservación de la cultura y el patrimonio: “Clauers d’espardenya eivissenca” y “crea la teva bossa eivissenca”

A fecha de hoy, se han en realizado los talleres en 4 de las 5 parroquias del municipio.

**El primero**, tuvo lugar en el mes de mayo en el **Club de mayores d’Es Puig d’en Valls** donde nietos y mayores han compartido un tiempo juntos elaborando llaveros y pintando bolsas con motivos ibicencos.

**El segundo** se realizó en a finales de agosto, en el porche de la plaza de la Iglesia de **Jesús**, donde hubo una participación de más de **50 personas, entre mayores y nietos**.

**El tercero y cuarto** tuvieron lugar en el mes de noviembre en las parroquias de Sant Carles y Santa Gertrudis. Ambos se realizaron también en los porches de sus respectivas iglesias.

**En Sant Carles** también participaron más de **50 personas** y en la parroquia de **Santa Gertrudis**, más de **100 personas** entre mayores y nietos participaron en los talleres.

**El quinto** tuvo lugar en el mes de febrero, en la plaza del cañon, con motivo de las fiestas patronales del **pueblo de Santa Eulària**, completando así las 5 parroquias del municipio.



## AQUAGYM

La gimnasia acuàtica ofereix nombroses avantatges per a les persones majors: ajuda a millorar la seva condició física, tenint un impacte menor que els exercicis realitzats en el sòl.

En **septembre de 2024**, es va organitzar la activitat de Aquagym per a persones majors en les platges de Cala Llonga i Santa Eulària des Riu, que es va estendre a les parròquies d'Es Puig d'en Valls, Jesús, Santa Gertrudis i Santa Eulària des Riu.

Dirigida per una professional amb ampla experiència en majors, on els participants van tenir l'oportunitat de gaudir de l'exercici físic adaptat a les seves necessitats, aprofitant els beneficis de l'aigua per millorar la seva salut i benestar.

Les sessions van ser dissenyades per ser accessibles i segures, proporcionant un espai únic d'exercici i gaudi en un entorn natural. Va haver-hi gran participació i els assistents van valorar positivament l'oportunitat de mantenir-se actius durant el mes de setembre.

A més, s'ha suggerit que aquesta activitat es repeteixi durant el veràn de 2025 a causa de la bona acollida.

Nº de participants per parròquia:

Sta. Eulària: 20 (19 dones i 1 home)

Santa Gertrudis: 13 (totes dones)

Jesús: 8 (totes dones)

Es Puig d'en Valls: 10 (totes dones)



## JORNADAS DE PETANCA

Desde el Club de mayores de Santa Eulària solicitaron la colaboración al Departamento de Benestar en la organización de unas jornadas de petanca, a fin de dar la oportunidad de conocer y practicar a las personas mayores del pueblo de Santa Eulària este deporte.

La petanca es una actividad que proporciona numerosos beneficios para la salud física y psicológica de las personas mayores. Sus reglas son sencillas y supone un reducido esfuerzo físico practicarla, por lo que puede llegar a más personas. La puntería es una de las habilidades que más reclama la petanca, aunque no es un requisito indispensable para disfrutar de la actividad, ya que también es un juego de estrategia y concentración.

Desde el Departamento de Benestar con la colaboración del Club de petanca de Santa Eulària, se organizaron 2 jornadas en el mes de octubre, donde más de 30 personas mayores participaron y practicaron dicho deporte, siendo la primera vez para muchas de ellas.



DIA 4 D'OCTUBRE  
**PETANCA**

OCTUBRE 2024



## CHARLA-TALLER NUTRICIÓN SENIOR

Con la finalidad de contribuir a una alimentación saludable en las personas mayores, se organizó una charla-taller de nutrición senior en cada parroquia del municipio, a cargo de una pedagoga y dietista, con el objetivo de proporcionar a los mayores de nuestro municipio los conocimientos y orientaciones necesarias para mejorar su alimentación, su salud y su calidad de vida en esta etapa vital para vivir un envejecimiento saludable. También romper mitos y prejuicios comunes sobre la nutrición y los hábitos saludables en el envejecimiento, así como proporcionar herramientas sencillas que promuevan la autonomía y el bienestar en personas mayores.

Después de la charla, se realizó el taller “crea tu menú saludable”, donde los participantes, por grupos, crean su propio menú saludable e equilibrado, teniendo en cuenta los aprendizajes y puntos trabajados en la charla.

Las charlas se han realizado en las 5 parroquias, superando el número de participantes previsto en todas ellas: la primera tuvo lugar en el **Club de mayores de Santa Eulària**, donde hubo una participación de **35 personas** (31 mujeres y 4 hombres), la segunda en el **Centro Cultural d’Es Puig d’en Valls**, donde asistieron **38 personas mayores** (28 mujeres y 10 hombres), la tercera en el **Centro Cultural de Jesús**, donde asistieron **25 personas mayores** (22 mujeres y 3 hombres), la cuarta en el Club de mayores de Sant Carles, con una participación de **25 personas** (15 mujeres y 10 hombres) y la última en el Club de mayores de **Santa Gertrudis** donde acudieron **25 personas** (17 mujeres y 8 hombres)

*Fotos charla-taller nutrición Senior Jesús*



Jesús

*Fotos charla-taller nutrición Senior Santa Eulària y Es Puig d'en Valls*



Santa Eulària des Riu



Es Puig d'en Valls

## TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA “Activem la ment”

Estimulación Cognitiva y Trabajo de las Emociones.

El taller "Activem la ment" tiene como objetivo promover el envejecimiento activo y saludable mediante actividades de estimulación cognitiva y trabajo emocional. En cada sesión, los participantes realizaron ejercicios diseñados para fortalecer la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento, adaptados a las necesidades individuales. Además, se trabaja en el reconocimiento y la expresión de emociones, lo que favorece el bienestar emocional y mejora las relaciones sociales.

Las dinámicas grupales y las actividades interactivas crean un ambiente acogedor y de aprendizaje continuo, fomentando la conexión entre los participantes.

Este taller se realizó de forma semanal en 2 de las 5 parroquias: Es Puig d'en Valls, con una participación de 24 personas mayores y en Jesús, con una participación media de 30 personas mayores.

En el mes de enero de 2025, se programará el taller en las parroquias de Santa Eulària des Riu, Santa Gertrudis y Sant Carles.

Fotos “Activem la ment” Jesús



Fotos "Actimem la ment" Es Puig d'en Valls



## VISITA AL OBSERVATORIO DE PUIG DES MOLINS

La cultura juega un papel crucial en el proceso de un envejecimiento activo y saludable, ofreciendo múltiples beneficios para la salud mental de las personas mayores, ofreciendo nuevas experiencias de aprendizaje y fomentando la curiosidad.

En el mes de abril de 2024, se celebró la tercera reunión de “Sa Taula des Majors”, donde surgió la propuesta por parte de las personas mayores del municipio de realizar una visita al Observatorio de Puig des Molins.

Desde el Departamento de Benestar, con la colaboración de la Asociación Astronómica d'Eivissa, se han programado visitas al Observatorio de las 5 parroquias.

La actividad consiste en una charla educativa sobre astronomía, seguida de una observación al sol, que permite a los participantes aprender de manera segura sobre nuestro sistema solar.

En el mes de noviembre se realizó la primera visita con la parroquia de Santa Gertrudis, donde 18 personas mayores (13 mujeres y 5 hombres), pudieron contemplar el sol. Se gestionó un mini bus desde el pueblo de Santa Gertrudis, para facilitar la asistencia y participación de las personas mayores.

En el mes de diciembre estaba programada la segunda visita con la parroquia de Santa Eulària, pero debido a las condiciones climáticas (lluvia), se ha post puesto para el 23/01/2025.

En el primer cuatrimestre de 2025 se realizarán las visitas en el resto de las parroquias del municipio.



## TALLERES DE CENTROS NAVIDEÑOS

Con motivo de las fiestas navideñas, se han organizado los talleres de elaboración de centros de navidad en cada parroquia, con el objetivo de crear un espacio donde las personas mayores puedan compartir y disfrutar de momentos que enriquecen su bienestar emocional y social.

El objeto de estos talleres es la elaboración de centros navideños con ramas naturales y decoración con motivos navideños, que puedan llevarse a casa para decorar o regalar a algún familiar.

Un espacio donde las personas mayores están acompañadas y valoradas, a la vez que se estimula su creatividad, se fomenta la memoria y las habilidades cognitivas, fortaleciendo sus relaciones y evitando el aislamiento.

Los talleres se realizaron en el mes de diciembre de 2024 en las 5 parroquias del municipio, habiendo una participación media de 15 personas en cada taller.

*Fotos Taller Centros Navideños Santa Gertrudis*



*Fotos Taller Centros Navideños Santa Eulària*



*Fotos Taller Centros Navideños Jesús*



*Fotos Taller Centros Navideños Es Puig d'en Valls*



*Fotos Taller Centros Navideños Sant Carles*



## “UN MAR DE POSIBILIDADES”

Este año, los usuarios del Servicio de Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento de Santa Eulalia, han participado en la actividad "Un mar de posibilidades", un proyecto desarrollado por el Club Náutico Ibiza y por la asociación "A.D.A.S" (Asociación para el Desarrollo de Actividades Sociales).

Esta actividad se realizó los tres primeros jueves del mes de agosto del 2024 en la playa de Talamanca.

En ella han participado 10 personas mayores usuarias del Servicio de Ayuda a Domicilio. Con el objetivo de dar la posibilidad de disfrutar de la playa con actividades especializadas y guiadas a las personas usuarias del Servicio de Ayuda a Domicilio.

La actividad se iniciaba a las 15h 30' en casa de los usuarios donde acudía la trabajadora familiar de referencia para preparar la bolsa de la playa, ayudar a ponerse el bañador y la crema solar y acompañarlos al transporte.

A las 17h se llegaba a la playa y allí se preparaban para hacer las actividades de 17h 30' a 19h. Una vez finalizada la jornada se realizaba una merienda todos juntos, donde compartir la experiencia del día

A continuación, las trabajadoras familiares y los voluntarios de "un mar de posibilidades" acompañan a las duchas habilitadas a los participantes del proyecto, que se iban a casa duchados y cambiados. A las 20h tomaban de vuelta el transporte, acompañados por las trabajadoras familiares hasta sus domicilios.



Fotos "Un mar de posibilidades"

