

GUIA FACILITADOR/A

# Somni & Somnis

Sessió intergeneracional · 29 d'abril de 2026

*Dia Internacional de la Solidaritat Intergeneracional*







## Abans de començar: l'essencial

Aquesta guia t'acompanya pas a pas durant la sessió. L'activitat busca crear una trobada autèntica entre generacions: que l'alumnat i les persones sèniors s'escoltin de debò, comparteixin somnis i surtin sentint que han après alguna cosa nova de l'altre.

**Recorda:** *el paper (la fitxa) és el pretext. La trobada real és l'objectiu.*

## Objectius compartits — alumnat i seniors

L'aprenentatge és bidireccional: totes dues generacions aporten i totes dues reben. Els objectius compartits s'aconsegueixen plegats.

 Connectar amb les pròpies emocions i somnis	 Practicar l'escolta activa real	 Comprendre perspectives d'altres generacions
 Reflexionar sobre allò que s'aporta i es rep	 Construir una relació de confiança intergeneracional	 Activar el cervell relacional en connexió

## Aprenentatge bidireccional: què aporta cadascun a l'altre

### L'alumnat aporta als sèniors...

- Mirada fresca i visió de futur
- Connexió amb el present i la tecnologia
- Energia i curiositat per descobrir
- Preguntes que fan reflexionar
- Sentit que les seves experiències importen

### Els sèniors aporten a l'alumnat...

- Memòria i perspectiva de vida
- Referents vitals i aprenentatges reals
- Calma i visió a llarg termini
- Validació emocional i escolta profunda
- Sentit de continuïtat i pertinença

# Preparació prèvia

## Materials necessaris

- Fitxes "Somni & Somnis" (una per participant, impreses a doble cara)
- Bolígrafs o llapis
- Cartes impreses o virtuals
- Espai amb cadires en parelles o grups mixtos de 3-4
- Opcional: música suau de fons durant la fase d'escriptura individual. • Cançó de comunitat intergeneracional Crencó <https://youtu.be/RhngxR3JZHM>

## Disposició de l'espai

Prepara l'aula abans que arribin els participants. L'ideal és que les cadires estiguin en parelles o grups de 3-4, barrejant edats des del principi. Evita la disposició de classe tradicional: aquesta sessió necessita que es mirin als ulls.

## Abans de la sessió

1. Distribueix les fitxes cap per avall sobre les taules.
2. Has de tenir clar el nombre de persones sèniors per organitzar els aparellaments o els grups.
3. Si hi ha docents o acompanyants, demana que també participin.
4. Prepara una introducció breu (3-4 min) sobre el Dia Internacional de la Solidaritat Intergeneracional.

---

## Temporalització — sessió de 60 minuts

Adapta els temps segons les característiques del grup.

Temps	Activitat	Notes
0–5 min	<b>Benvinguda i presentació</b> <i>El/la facilitador/a explica el dia i l'objectiu</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
5–15 min	<b>Reflexió individual</b> <i>Seccions 2 i 3 de la fitxa</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
15–35 min	<b>Trobada intergeneracional</b> <i>Secció 4: entrevista en parelles mixtes o grups</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
35–45 min	<b>Posada en comú</b> <i>Seccions 5 i 6: innovació i xarxa</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
45–55 min	<b>Compartir en gran grup</b> <i>Cada parella o grup comparteix un aprenentatge</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
55–60 min	<b>Tancament i comiat</b> <i>Certificats i fotografia grupal</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals

# Guió pas a pas

## 1. Benvinguda (5 min)

### Paraules suggerides per començar:

*"Avui és 29 d'abril, el Dia Internacional de la Solidaritat Intergeneracional. A CRENCO creiem que créixer, envellir i compartir no són etapes separades de la vida, sinó experiències que s'enriqueixen quan les vivim junts. Avui farem exactament això."*

## 2. Reflexió individual — seccions 2 i 3 (10 min)

Demana que girin la fitxa i llegeixin les seccions 2 i 3 en silenci. Cada persona completa les seves respostes de forma individual. Recorda als participants que:

- No hi ha respostes correctes ni incorrectes.
- Poden escriure paraules soltes, frases o fins i tot dibuixar.
- Aquest moment és per a ells/es, no per compartir encara.

## 3. Trobada intergeneracional — secció 4 (20 min)

Aquest és el cor de la sessió. Emparella o fes grups d'alumnes amb persones sèniors. Explica:

- Han de fer-se les preguntes de la secció 4 mútuament.
- La persona sènior també pot preguntar sobre els somnis de l'alumnat.
- L'objectiu és escoltar de debò, sense pressa.

### Consell de facilitació:

Si el silenci s'instal·la, és bona senyal: significa que estan pensant. No l'omplis. Si alguna parella acaba abans, animar a aprofundir: "És que has sentit això alguna vegada?" o "Hi ha alguna cosa més que voldries explicar?"

## 4. Posada en comú — seccions 5 i 6 (10 min)

En parella o grups, completen junts les seccions 5 i 6. Primer individualment (secció 5) i després de forma dialogada (secció 6). Circula pels grups i escolta.

## 5. Compartir en gran grup (10 min)

Convida cada parella o grup a compartir una sola cosa: el somni més sorprenent que han escoltat, o alguna cosa que no esperaven aprendre. Amb 4-5 intervencions n'hi ha prou per omplir l'espai de riquesa.

## 6. Tancament (5 min)

Agraeix la participació de tothom, lliura els certificats i, si és possible, feu una fotografia grupal.

**Frase de tancament suggerida:**

"Sense connexions, el cervell no aprèn. Sense generacions connectades, la societat no evoluciona. Avui heu fet les dues coses."

## Adaptacions per grup

**Primària**

- Llegeix la fitxa en veu alta i simplifica el vocabulari
- Permet que dibuixin en comptes d'escriure a la secció 3
- Limita l'entrevista a 2-3 preguntes clau i concretes
- Fes servir el tancament per dibuixar alguna cosa junts

**Secundària**

- Deixa més autonomia en la reflexió individual
- Anima'ls a preguntar sobre decisions vitals importants
- A la posada en comú, connecta amb la innovació social
- Poden acabar proposant un projecte conjunt

**Per als sèniors:**

- Explica'ls l'objectiu abans d'entrar a l'aula (5 minuts, informalment).
- Assegura't que la fitxa estigui impresa amb una lletra prou gran (mínim 12 pt).
- Recordar que no han de preparar res: la seva història de vida és el millor recurs.
- Si algú s'emociona, és senyal que alguna cosa important està passant. Acompanya'l amb calma.

## Què fer si...

Situació	Resposta suggerida
<b>Una parella no parla</b>	Seu amb ells un moment i fes tu la primera pregunta. L'exemple trenca el gel.
<b>Algú s'emociona molt</b>	"És que avui estem parlant de coses que importen de debò."
<b>El temps s'esgota</b>	Prioritza la secció 4 (encontre real) sobre les altres. És la més valuosa.
<b>Un alumne/a no vol participar</b>	No forçar. Ofereix ser "observador actiu" i que anoti el que li sorprengui.
<b>El sènior domina la conversa</b>	Redirigeix suaument: "I tu què penses del que t'ha explicat?"

