

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

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	Benvinguda i presentació <i>El/la facilitador/a explica el dia i l'objectiu</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
5–15 min	Reflexió individual <i>Seccions 2 i 3 de la fitxa</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
15–35 min	Trobada intergeneracional <i>Secció 4: entrevista en parelles mixtes o grups</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
35–45 min	Posada en comú <i>Seccions 5 i 6: innovació i xarxa</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
45–55 min	Compartir en gran grup <i>Cada parella o grup comparteix un aprenentatge</i>	Fitxa Somni & Somnis i cartes impreses o virtuals
55–60 min	Tancament i comiat <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
Una parella no parla	Seu amb ells un moment i fes tu la primera pregunta. L'exemple trenca el gel.
Algú s'emociona molt	"És que avui estem parlant de coses que importen de debò."
El temps s'esgota	Prioritza la secció 4 (encontre real) sobre les altres. És la més valuosa.
Un alumne/a no vol participar	No forçar. Ofereix ser "observador actiu" i que anoti el que li sorprengui.
El sènior domina la conversa	Redirigeix suaument: "I tu què penses del que t'ha explicat?"