

29 D'ABRIL DE 2026 · DIA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARITAT INTERGENERACIONAL

FITXA INTERGENERACIONAL

Somni & Somnis

Innovació social basada en relacions significatives

El cervell crea connexions. Les generacions també.

Hipocamp Records i experiències	Amígdala Emocions i seguretat	Esc. prefrontal Comprensió i sentit	Neurones mirall Empatia amb els altres
---	---	---	--

El cervell aprèn millor quan existeix connexió emocional positiva.

1 Activem el cervell relacional

Aquestes parts del cervell treballen juntes quan ens connectem:

☐ Hipocamp organitza records i experiències	☐ Amígdala processa emocions i seguretat	☐ Esc. prefrontal comprèn, decideix i dóna sentit	☐ Neurones mirall ens permeten comprendre els altres
--	---	--	---

☐ *El cervell aprèn millor quan existeix connexió emocional positiva.*

2 Somni · benestar

Què necessita el teu cervell per sentir-se bé i poder aprendre?

Marca el que necessites ara mateix:

☐ descans	☐ tranquil·litat	☐ suport
☐ conversa	☐ m'escolten	☐ temps sense pressió
☐ sentir que formo part de..	☐ ajudar algú	☐ altre

Altres: _____

☐ *Aquestes experiències activen l'amígdala i faciliten l'aprenentatge.*

3 Somni · futur

Què t'agradaria aprendre, millorar o aportar al món?

Escriu o dibuixa el teu somni aquí:

☐ *L'hipocamp connecta experiències passades per imaginar possibilitats futures.*

4 Connexió intergeneracional

Parla amb un sènior o un jove d'una altra generació. Escolta la seva història.

Nom de la persona: _____

Quants anys té o en quin moment de vida es troba? _____

UN SOMNI QUE TÉ O HA TINGUT:

ALGUNA COSA IMPORTANT QUE HA APRÈS A LA SEVA VIDA:

UNA PREGUNTA QUE LI FARIES SI TINGUESSIS MÉS TEMPS:

☐ *Les neurones mirall ens ajuden a comprendre experiències d'altres generacions.*

5 Innovació social intergeneracional

Quan connectem generacions... (marca el que hagis sentit o descobert avui)

- | | |
|---|---|
| ☐ apareixen noves idees | ☐ es redueix la soledat no desitjada |
| ☐ compartim aprenentatge | ☐ augmenta el benestar |
| ☐ comprenent millor el món | ☐ trobem solucions junts |

☐ L'escorça prefrontal integra perspectives i afavoreix la innovació social.

6 La nostra xarxa

Què podeu aprendre l'un de l'altre?

Jo aprenc d'aquesta persona...

Jo puc aportar...

☐ Les connexions humanes enforteixen les connexions neuronals.

IDEA CLAU

La intergeneracionalitat activa el cervell social.

Les relacions entre generacions creen benestar, aprenentatge i innovació social.

"Sense connexions, el cervell no aprèn. Sense generacions connectades, la societat no evoluciona."

