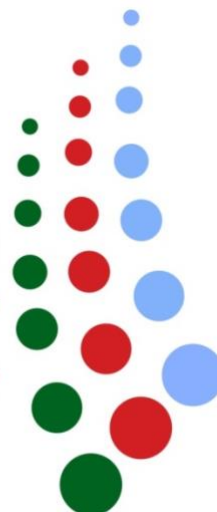


# Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity



## manual del proyecto

“La maleta de mi vida”

ESPAÑOL

# Tabla de contenido

<b>Tabla de contenidos</b> .....	<b>2</b>
<b>I. Sobre este proyecto y su idea</b> .....	<b>4</b>
<b>II. Acerca de este manual</b> .....	<b>1</b>
<b>tercero II. Requisitos</b> .....	<b>4</b>
1. Necesidad de recursos financieros .....	4
2. Requisitos para el personal .....	4
3. Ideas para recaudar fondos .....	6
<b>IV. Preparación</b> .....	<b>10</b>
1. Adquisición de participantes .....	10
2. Explicación del concepto .....	12
3. Preparación de documentos relevantes .....	13
4. Planificación de horarios .....	13
5. Lugar de encuentro .....	16
6. Reuniones en línea (opcional) .....	17
<b>V. Concepto de prevención de la salud</b> .....	<b>18</b>
<b>VI. Conversaciones</b> .....	<b>21</b>
<b>VIII. Organización</b> .....	<b>23</b>
1. Sesiones informativas .....	23
2. Emparejar .....	24
3. Reuniones .....	28
<b>VIII. Creación de las maletas</b> .....	<b>31</b>
1. Talleres creativos disponibles .....	31
2. Adquisición de materiales creativos .....	33

3.	Adquisición y almacenamiento de maletas .....	34
4.	Creación de símbolos de experiencia de vida .....	35
<b>IX.</b>	<b>caja de arte creativo .....</b>	<b>39</b>
<b>X.</b>	<b>Montaje de una exposición .....</b>	<b>41</b>
1.	Requisitos para la exposición .....	41
2.	Declaración de acuerdo (derechos de fotografía) .....	42
<b>XI.</b>	<b>Conclusión .....</b>	<b>43</b>
<b>XII.</b>	<b>Anexo .....</b>	<b>44</b>
<b>I.</b>	<b>Plan de recaudación de fondos .....</b>	<b>45</b>
<b>II.</b>	<b>Descripción del proyecto .....</b>	<b>46</b>
<b>tercero</b>	<b>Ficha informativa para personas mayores .....</b>	<b>48</b>
<b>IV.</b>	<b>Notas durante las sesiones de conversación .....</b>	<b>50</b>
<b>V.</b>	<b>Descripción del artículo/objeto de la maleta .....</b>	<b>51</b>
<b>VI.</b>	<b>Plantilla de certificado .....</b>	<b>52</b>
<b>VIII.</b>	<b>Hoja de evaluación para los participantes .....</b>	<b>53</b>
<b>VIII.</b>	<b>Hoja de evaluación para los participantes .....</b>	<b>54</b>
	¡GRACIAS POR LA PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO “LA MALETA DE MI VIDA” Y SUS VALIOSOS COMENTARIOS! .....	57
<b>IX.</b>	<b>Declaración de privacidad .....</b>	<b>58</b>
<b>X.</b>	<b>Acuerdo voluntario de confidencialidad .....</b>	<b>60</b>
<b>XI.</b>	<b>Anexo III: Declaración de Acuerdo (derechos de fotografía) .....</b>	<b>61</b>
<b>XII.</b>	<b>Pie de imprenta .....</b>	<b>63</b>

## I. Sobre este proyecto y su idea

La relación entre la generación de personas seniors y la de personas más jóvenes nos hace sentir más conectados y vinculados no solo entre nosotros, sino también con el pasado y el futuro. Estar conectado genera muchos beneficios para todas las generaciones: las personas que experimentan una estrecha interacción intergeneracional tienden a ser más felices con su vida presente y tienen más esperanza en el futuro. Las relaciones intergeneracionales aumentan nuestro bienestar físico y mental general, nuestros conocimientos y experiencias de vida, nuestras habilidades de comunicación y nuestras capacidades cognitivas. Estar estrechamente conectado con una persona de una generación diferente también nos ayuda a ver el mundo desde una perspectiva diferente. Y las generaciones pueden aprender unas de otras. Las relaciones intergeneracionales mejoran las actitudes, los comportamientos y la calidad de vida de ambas generaciones. Los adultos que experimentaron una estrecha interacción intergeneracional tienden a ser más felices con su vida presente y más esperanzados para el futuro, lo que reduce los sentimientos de tristeza y aumenta su autoestima.

Pero, lamentablemente, en las sociedades modernas, las generaciones parecen distanciarse y las conexiones entre las generaciones mayores y las más jóvenes a menudo ya no existen: en las familias modernas, es menos probable que las generaciones vivan juntas o pasen tiempo juntas. La pandemia de Covid ha aumentado la brecha entre las generaciones, ya que ambos grupos fueron los más afectados por las medidas de distanciamiento social. Por lo tanto, los espacios de diálogo donde los adultos mayores y jóvenes pueden reunirse se reducen, la cantidad y calidad de las relaciones intergeneracionales disminuye, lo que significa que se pierden oportunidades de aprendizaje y una transformación de actitudes y comprensión entre generaciones.

Por lo tanto, existe la necesidad de desarrollar nuevos programas y actividades de aprendizaje y encuentro intergeneracional. En estos tiempos difíciles, es más importante que nunca proporcionar y crear nuevas conexiones intergeneracionales y un entorno para más diálogo intergeneracional fuera de las familias. Es por eso por lo que creamos nuestro proyecto "Maleta de la vida", ya que es una oportunidad para que personas jóvenes y mayores se reúnan en tándem 1:1, para tener buenas

y significativas conversaciones, para compartir sus experiencias de vida, valores y creencias y para volverse creativas juntas. Usar el arte, la creatividad y la narración es una buena manera de crear un ámbito común, donde ambas generaciones puedan encontrarse, intercambiar y aprender de la otra, así como crear algo juntas.

A través de este proyecto esperamos cultivar relaciones intergeneracionales, que sean emocionalmente gratificantes para todos. Esperamos que los tandems intergeneracionales redescubran la alegría de aprender juntos y aprender unos de otros sobre cómo mantenerse saludables y seguros, sobrellevar el estrés y la incertidumbre, compartir historias de resiliencia, fortalecer sus lazos y adquirir nuevos conocimientos y habilidades, y disfrutar unas personas con otras.



## II. Acerca de este manual

Este manual de “La maleta de mi vida” es una guía dirigida a las organizaciones que desean implementar el proyecto “La maleta de mi vida”. Esperamos inspirar a otras ONG en toda Europa y más allá para que puedan llevar a cabo nuestra idea de proyecto, ya que tiene como objetivo fortalecer el aprendizaje y el diálogo intergeneracional a través del trabajo biográfico, el arte y la creatividad en todas partes.

La idea básica es la siguiente: una persona joven menor de 25 años y una persona mayor de 65 años serán emparejadas formando un tándem, se encontrarán un par de veces en forma 1: 1 y hablarán sobre sus experiencias biográficas e históricas, sus valores y opiniones. El concepto creativo del proyecto se centra en soluciones artísticas y creativas: en base a sus conversaciones, los equipos intergeneracionales deben crear una “Maleta de la vida”, una por cada una de las partes. Eso significa que juntas crean objetos, videos, fotos, artículos, etc. que simbolizan experiencias, eventos y competencias importantes de la vida del tándem. Al final del proceso creativo conjunto se creará una maleta “hecha” sobre la vida de cada uno de los participantes en el tándem. Estas maletas se mostrarán en exposiciones itinerantes para inspirar a otros a iniciar un diálogo intergeneracional con una persona más joven o mayor.

En este manual explicaremos en detalle cómo se puede implementar este proyecto intergeneracional. En la primera parte se explicarán los requisitos necesarios, como los recursos financieros y de personal. Daremos consejos para la recaudación de fondos, ya que la financiación segura es la base de todo proyecto exitoso.

La segunda parte estará dedicada a la fase de preparación. Contiene recomendaciones sobre cómo se puede captar participantes para el proyecto con éxito, dónde encontrar lugares adecuados para las reuniones en tándem y la gestión del tiempo.

En tercer lugar, esta guía brindará recomendaciones sobre higiene para implementar el proyecto “La maleta de mi vida”, por si el Covid u otras infecciones son un problema. Por razones de seguridad, también podría ser necesario capacitar

# Manual del Proyecto

## "Maleta de mi vida"

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



a algunos participantes sobre cómo usar herramientas de conferencias on line como ZOOM o Teams, si las reuniones cara a cara no son una opción.

Queremos recalcar la importancia de una buena comunicación entre los socios del tándem. Nuestra directriz "**Impulsos para una buena conversación**" ofrece puntos de referencia para una comunicación exitosa. Esta guía también incluirá una sección de lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer para mantener una conversación, ambas dirigidas a participantes mayores y jóvenes. Para apoyar a los socios del tándem, también creamos una guía de conversación, que incluye muchos ejemplos de preguntas para que las personas del tándem puedan tener una conversación sobre la vida, las experiencias y los valores de cada una de ellas.

Además, incluye información sobre los procedimientos organizativos para llevarla a cabo: lo más importante, daremos algunas recomendaciones sobre cómo emparejar los tándems de personas jóvenes y mayores. Como puede ocurrir que no todas las personas participantes serán compatibles, se debe cuidar esta parte que es muy importante dado que el éxito del proyecto depende de la armonía entre el tándem. También habrá recomendaciones concretas sobre cómo planificar y organizar las reuniones.

¿Cómo podemos presentar nuestras experiencias, un valor, un aspecto importante de nuestra vida en forma de un elemento físico? Muchos participantes no tienen ni idea de cómo hacer esto. Algunas personas participantes se mostraron inicialmente muy escépticas, reservadas y a la defensiva sobre la parte creativa del proyecto. Muchas creían que no eran nada creativas, decían que no tenían talento y que odiaban hacer manualidades. Por eso hemos creado algunos talleres creativos, que se supone que ayudarán a las personas participantes a crear artículos para su propia "maleta de la vida". Algunas de los participantes no pudieron asistir a los talleres presenciales, y a veces no teníamos la capacidad de organizar todos los talleres para todos los tándems individuales. Para superar este problema, también creamos tutoriales en línea sobre las diferentes técnicas creativas, que están disponibles en nuestro sitio web "**Maletas-de-vida.eu**".

Otra herramienta que hemos creado, son nuestras "**cajas creativas**". Nuestras "**Recomendaciones para el contenido de un cuadro creativo**" son una lista de



# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



material creativo, que son útiles e inspiradores para que los participantes sean creativos. El manual concluirá con algunos consejos sobre cómo dar forma y crear las maletas.

En un documento separado llamado “Implementar una exhibición de **“La maleta de mi vida”**”, describiremos cómo montar y ejecutar una exhibición (ambulante) de “La maleta de mi vida”.

Esperamos que nuestro proyecto “La maleta de mi vida” inspire a muchas personas y ONG a copiar nuestra idea para generar un diálogo intergeneracional entre las generaciones que de otro modo estarían separadas. Después de la pandemia de Covid y el distanciamiento social y el aislamiento, esto es especialmente importante.

Más información sobre este proyecto y su resultado se encuentra en

[www.maletas-de-la-vida.eu](http://www.maletas-de-la-vida.eu)





### III. II. Requisitos

#### 1. Necesidad de recursos financieros

Para implementar un proyecto "La maleta de mi vida", en primer lugar, debe calcularse el costo de:

- Una caja para el material creativo (ver nuestras “ **Recomendaciones para una caja creativa** ”)
- Maletas para los participantes
- Impresión y plastificado de cuadros para maletas individuales
- Si es necesario: alquiler de la sala, donde se pueden reunir los tandems y los talleres de arte creativo.
- Si es necesario: Alquiler de lugar de exhibición
- Si es necesario: Gastos de almacenaje de las maletas
- Gastos de personal (ver capítulo siguiente)
- Costos para el profesor de arte
- Costes de infraestructura (sala de oficina, teléfono, Internet, TI, ...)
- Alimentos y bebidas para los participantes.
- Si es necesario: gastos de viaje para participantes, miembros del personal
- Costos de transporte (por ejemplo, para maletas y material creativo, las exposiciones itinerantes)
- Material de promoción del proyecto y de la exposición

#### 2. Requisitos para el personal

Por supuesto, debe calcular los costos de personal. Por lo general, una ronda del proyecto dura dos meses. Se necesitan los siguientes puestos de trabajo:

- a) Un gerente de proyecto que debe liderar el proyecto en todos los asuntos organizacionales y ser la persona de contacto para todos los participantes. Es esencial que el proyecto sea atendido por la misma persona durante todo el período de ejecución del proyecto que, en el mejor de los casos, debería tener alguna experiencia en este campo. Es mejor que la misma persona continúe durante todo el proyecto porque las personas seniors aprecian la continuidad. Debe tener experiencia en trabajo social, experiencia en trabajo con personas jóvenes y mayores y tener buenas habilidades de comunicación. Esta persona



debe tener una personalidad positiva y necesita tener una personalidad abierta y extrovertida, ser empática y tener excelentes habilidades de comunicación. También necesita tener buenas habilidades organizativas.

Se deben calcular al menos 150 horas de trabajo.

- b) Para organizar las sesiones de información y las sesiones de emparejamiento, es posible que se necesite una persona adicional, para ayudar con la parte organizativa pero también para apoyar a los tandems.

Se deben calcular al menos 80 horas de trabajo.

- c) Para los talleres creativos se necesitan personas expertas en arte (por ejemplo, artistas locales o profesores de arte/artesanía).

Debe asegurarse de que no solo sean buenos en el trabajo artístico, sino que también tengan buenas habilidades pedagógicas y de comunicación y que estén dispuestos y sean capaces de trabajar con principiantes.

Se deben calcular al menos 4 horas por sesión.

- d) Para exponer las maletas, también se necesita a alguien que diseñe y organice las exposiciones: alguien que lleve a cabo las exposiciones de las maletas en varios lugares, y sea responsable del inventario, almacenamiento y transporte de las maletas y su correcta exposición. Además, que sea responsable de las actividades de promoción.

Esta persona necesita tener buenas habilidades de organización, pero también buenas habilidades de comunicación, ya que tiene que discutir todos los detalles importantes de la exposición con todas las personas involucradas. La creatividad también es esencial ya que tiene que idear formas creativas e innovadoras de crear y presentar los diversos elementos de la exposición. El diseño, el dibujo y las habilidades artísticas también son útiles, ya que deben poder crear bocetos sobre cómo configurar la exposición.

Dado que el inventario requiere mucho tiempo, y empaquetar o desenvolver cada artículo, también, debe calcularse al menos 5 horas por maleta para el inventario, y al menos 100 horas por cada montaje de exposición, así como alrededor de 10 horas para preparar todo el proceso de alquiler.

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”



### 3. ideas para recaudar fondos

Existe la posibilidad de recaudar más dinero para el proyecto a través de la recaudación de fondos. Aquí es importante una buena planificación previa y tener en cuenta que esto necesitará bastante tiempo y preparación. Hay que tener en cuenta para ello:

El cálculo de costes.

Basándonos en toda la información que hemos detallado, hay que calcular el presupuesto, para saber la suma necesaria. Algunos de los costos de personal pueden ser implementados por personas voluntarias, pero hay que tener en cuenta algunos costes adicionales.

Aquí hay una plantilla de plan de presupuesto simple

¿Qué?	¿Cuánto cuesta?
<b>Costo del personal</b>	
Gerente de proyecto	
Miembros del personal de apoyo	
conferencias de arte creativo	
Diseñadora y organizadora de exposiciones	
<b>Costos extra</b>	
cajas de arte creativo	
Material de arte creativo (ver lista adicional)	
maletas	
Trastero	
Costos de impresión	
Costos de laminación	
Alquiler (para el trabajo de oficina, los entrenamientos, las reuniones de los tandems, la exhibición)	
Costes de infraestructura (TI, ordenador, internet, teléfono...)	
Alimentos y bebidas para los participantes.	
Gastos de viaje (para participantes, para miembros del personal)	
Costos de transporte (por ejemplo, para maletas y material creativo, las exposiciones itinerantes)	
Material de promoción del proyecto y de la exposición	
<b>En total</b>	

Con base en este cálculo, se puede calcular la financiación necesaria.



### Definir la misión y el objetivo

Conocer la misión es importante. Nadie le dará financiamiento si no sabe por qué lo necesita, por qué vale la pena financiar el proyecto y cómo se gasta el dinero.

*La misión del proyecto “Maleta de la vida” es el siguiente:*

“Creemos firmemente que una relación fuerte y significativa entre la generación más joven y la mayor es esencial para todos, pero también para nuestra sociedad. Lamentablemente, el encuentro entre jóvenes y personas más mayores ya no es común hoy en día y, por lo tanto, debemos organizar nuevas formas de propiciar estos encuentros. Por eso creamos nuestro innovador proyecto “Maleta de la vida”. Los jóvenes y las personas senior se reúnen 1:1 como tándems, para poder conversar, para compartir sus experiencias de vida, valores y creencias y para crear juntos. Usar el arte, la creatividad y la narración es una buena manera de crear un ámbito común, donde ambas generaciones puedan encontrarse, intercambiar y aprender una de la otra, así como crear algo juntas.

*El objetivo del proyecto es:*

A través de este proyecto esperamos cultivar relaciones intergeneracionales, que sean emocionalmente gratificantes para todos. Esperamos que las personas que forman parte de los tándems intergeneracionales redescubran la alegría de aprender juntas y aprender unas de otras sobre cómo mantenerse saludables y seguras, sobrellevar el estrés y la incertidumbre, compartir historias de resiliencia, fortalecer sus lazos y adquirir nuevos conocimientos y habilidades, y disfrutar juntas.

### Definir responsabilidades, tareas y un cronograma para las actividades de recaudación de fondos

En primer lugar, se necesita a una persona o un pequeño equipo responsable de la recaudación de fondos. Deben definirse sus roles y tareas y establecer un cronograma para sus actividades de recaudación de fondos. Deben involucrarse también a otras personas en el proyecto, como a personas que hayan participado anteriormente en proyectos intergeneracionales.



### Identificar posibles donantes

Debe pensarse en posibles donantes. Para ello puede comenzarse por el círculo más cercano como personas conocidas, familiares, amigos, vecinos o miembros de la organización. También pueden ser fuentes de financiación entidades o clubes (p. ej., Rotary), los bancos, entidades locales y otras fundaciones. Las organizaciones e instituciones que trabajan con jóvenes o personas mayores también son donantes potenciales, como las escuelas, universidades, residencias y clubes para personas mayores, pero también se podría contactar con empresas que ofrecen productos y servicios para jóvenes o personas mayores. También se puede investigar si existen algunos programas de financiación a nivel local, regional, nacional o internacional, que apoyen proyectos intergeneracionales.

### Decidir sobre las actividades de recaudación de fondos adecuadas

Con base en la cantidad de dinero que se necesite, los recursos y habilidades dentro del equipo de recaudación de fondos y las opciones generales disponibles, debe elegirse la estrategia más adecuada para las actividades de recaudación de fondos. A medida que se reúna a personas jóvenes y mayores de la comunidad, es recomendable que se realicen actividades locales de recaudación de fondos.

Algunas ideas pueden ser:

- Charlas personales con personas conocidas.
- Escribir cartas de recaudación de fondos a posibles donantes como fundaciones, bancos, el alcalde...
- Escribir una propuesta para un proyecto
- Organizar un evento de recaudación de fondos (p. ej., un concierto, una fiesta, espectáculos de talentos, una subasta...)
- Organizar una venta de artículos de jardín, de libros o de pasteles
- Actividad "Ríndete": Se puede pedir a los miembros que renuncien (posiblemente) a los lujos modernos durante una semana o un mes: café, salir a comer, salir a tomar algo, una barra de chocolate por la tarde, noches de cine los fines de semana y, en cambio, hacer una donación de la cantidad ahorrada.
- Donaciones "on line"

Se pueden consultar algunos sitios web de recaudación de fondos para obtener ideas. Solo hay que tener en cuenta que el tiempo invertido en la organización de

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity

Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



los eventos debe haber un buen equilibrio con la cantidad de fondos que se pueden recaudar.

### Actividades de agradecimiento

Una vez se ha alcanzado la meta de recaudación de fondos, no hay que olvidar agradecerlo personalmente a cada donante, ya sea escribiendo una tarjeta de agradecimiento o llamándolos. Debe informarse también sobre la evolución y el éxito del proyecto. De esta manera, se muestra aprecio y, con suerte, se ganan seguidores a largo plazo. Si eres una organización sin fines de lucro, no hay que olvidar que los donantes deben recibir un recibo de donación para que puedan reclamar la deducción en la declaración del Impuesto de la Renta.

En el anexo, agregamos una plantilla para un plan de recaudación de fondos, con la opción de recaudación de fondos "charlas personales con personas que conoce".



### IV. Preparación

#### 1. Adquisición de participantes

La parte más esencial de este proyecto es encontrar participantes interesados en el proyecto. Si está haciendo el proyecto por primera vez, le recomendamos comenzar con un pequeño grupo de personas conocidas para ganar más experiencia, recopilar testimonios, lo que le ayudará a implementar el proyecto a mayor escala.

Si sus posibilidades a través de contactos personales se han agotado, aquí hay algunos consejos sobre dónde y cómo encontramos participantes más jóvenes y mayores para el proyecto:

##### Gente joven

- Escuelas y colegios
- Universidad
- Clubes juveniles y organizaciones juveniles
- Consejo de jóvenes y coordinadores de jóvenes
- Pasantías para estudiantes
- Influenciadores

##### Personas mayores

- Residencias de personas mayores
- Casas multigeneracionales
- Clubes senior
- Médicos, farmacias, tiendas de suministros médicos

##### Ambas generaciones

- Familia, parientes, amigos, colegas y otros contactos personales
- Clubes deportivos y otras actividades y organizaciones de tiempo libre
- El alcalde o los funcionarios administrativos de la comunidad local pertinentes (p. ej., representantes de las personas mayores, oficina de bienestar juvenil)
- Personas influyentes / conocidas en mi comunidad



# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



- Biblioteca, ayuntamiento
- Eventos publicos
- Otras ONG del ámbito social

Para llegar a más personas, se han utilizado los siguientes canales de comunicación:

Para las personas mayores los más efectivos fueron:

- artículos en periódicos locales, revistas gratuitas, boletines de la iglesia
- Folletos
- Sesiones informativas (p. ej., en residencias de personas mayores)

Para gente joven

- Publicaciones en redes sociales y videos (en este momento Instagram principalmente)
- Sesiones de información en clubes juveniles, organizaciones juveniles, escuelas o en la universidad
- folletos para estudiantes de primer semestre en universidades

Para ambas generaciones

- Información de boca en boca (por ejemplo, de ex participantes, familiares, amigos, colegas, miembros del personal, socios de cooperación)
- Carteles en la biblioteca, ayuntamiento, autobús...
- Anunciándolo en actos públicos, como congresos, jornadas informativas, ferias...

Hemos producido un breve video sobre el proyecto, que podría ayudarlo al principio, ya que les da a los participantes potenciales una idea concreta sobre experiencias anteriores.

Y para mayor tranquilidad hay que pensar que siempre es más desafiante comenzar algo nuevo, pero la segunda vez va a ser mucho más fácil, ya que los participantes anteriores pueden dar referencias positivas, puedes mostrar la exposición de las maletas. Y, por lo general, los participantes suelen hablar sobre



sus experiencias en casa, contarles a amigos y colegas la experiencia y, por lo general, eso también atrae a otros.

## 2. Explicación del concepto

Para motivar a los voluntarios a participar en el proyecto “La maleta de mi vida”, es importante explicarles claramente de qué se trata el proyecto. Debe prestarse especial atención a la comunicación con los participantes de edad avanzada, que suelen tener muchas preguntas y muestran mayores resistencias. Piense en todos los detalles que un participante podría preguntar y escriba la respuesta en una hoja de información que también puede distribuir. Cuando tenga todos los detalles descritos en un folleto informativo, describa todo el proceso y lo que se espera de los participantes. Reparta esto en las sesiones informativas.

Aprender unos de otros es, por supuesto, el efecto deseado de “La maleta de mi vida”. El proyecto definitivamente no debe caracterizarse por una forma clásica de clase como en la escuela. Por lo tanto, no se trata de "sermonear", incluso si las personas mayores tienen más experiencia de vida y, por lo tanto, asumen un cierto tipo de autoridad. Dentro del proyecto “Maleta de la vida” no debe existir una jerarquía alumno-profesor. Por el contrario, las dos generaciones deben mirarse a la “altura de los ojos” y tener conversaciones significativas. El respeto genuino de ambas generaciones es esencial para el éxito de los encuentros intergeneracionales.

Por ello, es recomendable no enfatizar demasiado la palabra “aprender” a la hora de promocionar el proyecto, ya que suele desanimar a algunas personas: jóvenes porque todavía están aprendiendo en la escuela, la universidad o el trabajo; y personas mayores que piensan que ya no necesitan aprender. En cambio, debe enfatizar que es una gran oportunidad para que los participantes tengan buenas conversaciones, un intercambio de pensamientos, valores y experiencias con una persona de un grupo de edad diferente, que nunca habría conocido. Y debería argumentar que participar en este proyecto es una oportunidad para volver a ser creativo y experimentar algo nuevo.



### 3. Preparación de documentos relevantes.

Hay un conjunto de documentos relevantes que debe preparar y tener en su lugar antes de comenzar su proyecto. En el anexo encontrará plantillas para los siguientes documentos:

- Folleto informativo sobre el proyecto.
- Hoja de información para personas mayores
- Plantilla de entrevista
- Formulario de inscripción para posibles participantes
- Declaración de derechos de imagen
- Declaración de privacidad
- Hoja de evaluación para los participantes
- Certificado de participación
- Plantilla para tomar notas durante las reuniones de tándem

### 4. Planificación de horarios

Con base en nuestras experiencias, recomendamos los siguientes conceptos básicos sobre cómo programar y planificar los encuentros intergeneracionales:

- 8-10 encuentros presenciales de los tándems
- Deben reunirse al menos una vez por semana. Nuestra recomendación es que los tándems acuerden un día y hora determinados para reunirse una vez a la semana antes de empezar, para que cada tándem pueda planificar en consecuencia y no pierdan el tiempo organizando las reuniones una vez a la semana una y otra vez. Lo mismo se aplica a las reuniones conjuntas centrales para todos los tándems: incluso allí, siempre debe acordar el mismo día de la semana y la misma hora.
- Tenga cuidado: si los tándems no se ven regularmente o si el intervalo entre reuniones es demasiado largo, aumentará el peligro de perder de vista el proyecto y el interés en él. El vínculo personal y la energía entre los dos compañeros de tándem también pueden perder fuerza y energía positiva.
- Tener un horario planificado desde el principio, especialmente sobre las fechas y duración de las reuniones de tándem o los talleres creativos.
- Tener las reuniones siempre en el mismo lugar.



- La duración de una reunión en tándem o sesión de arte es de un mínimo de 1 hora y un máximo de dos horas (por supuesto, si los socios del tándem disfrutan tanto de la conversación, pueden reunirse más a menudo o por más tiempo)
- La duración de una ronda de proyecto debe ser de alrededor de 2,5 a 3 meses. Si el lapso de tiempo es demasiado largo, alrededor de seis meses o más, la motivación para terminar el proyecto puede disminuir y es posible que las maletas no se completen.
- Dile a todos los socios del tándem la fecha fijada en la que se debe terminar la maleta. Esto ayudará a los tándems a centrarse también en la creación de la maleta. Por lo tanto, se recomienda que el coordinador verifique el progreso de los compañeros de tándem.

Hay diferentes opciones sobre cómo planificar el horario para que los tándems se reúnan:

1. Cada tándem se reúne individualmente y hace el trabajo de arte también por su cuenta.
2. Usted, como organizador, organiza 10 talleres de arte, donde todos los tándems participan y usan el tiempo de hacer el trabajo de arte para conversar también. La idea es que en cada sesión se cree 1 artículo para la maleta
3. Los tándems se reúnen individualmente de 3 a 4 veces, y luego organizas talleres de arte conjuntos para todos los tándems.

Todas las opciones como pros y contras:

Opción 1:

En esta opción, se atienden las diferentes opciones de cita de los tándems individuales: pueden acordar individualmente qué días y horarios son los más adecuados para ambos, y no hay problema, cuando una persona está enferma o no disponible. También es más fácil emparejar nuevos tándems en fases posteriores del proyecto, por lo que los tándems pueden comenzar y terminar en diferentes fechas.

Pero debe proporcionar cajas creativas para cada tándem individualmente. Las lecciones centralizadas de arte y artesanía tampoco son opciones, es por eso que

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



creamos también tutoriales en línea. También echan de menos conocer a otros tandems y un buen ambiente de grupo. También hay que organizar una sala para cada reunión y horarios, que sea adecuada para ellos.

Aconsejamos a los tandems que usen las primeras 3 o 4 reuniones solo para conversaciones y luego comiencen con la parte creativa en la 5ª reunión, a más tardar en la 7ª reunión.

### Opcion 2:

Para los organizadores ésta es una buena opción, ya que puedes organizar todo en 8 a 10 sesiones en el mismo lugar, al mismo tiempo. En este marco, generalmente los seniors se sienten más cómodos ya que están en un grupo de pares, todo está claramente estructurado (por ejemplo, en cada sesión se enseñará un nuevo arte o técnicas artesanales) y el espacio se prepara de la misma manera en cada reunión. Así que este lugar se convierte en una zona de confort. Y también al final de cada reunión, cada compañero de tandem produce un artículo para la maleta. También es bueno terminar las sesiones con una fiesta final en este lugar central.

El problema es identificar un horario adecuado para los jóvenes, ya que tienen que ir a la escuela, la universidad y/o trabajar y son menos flexibles que los adultos mayores. Por lo tanto, es más difícil encontrar participantes que estén disponibles en la misma fecha y hora durante 10 semanas. Además, cuando uno de los compañeros del tandem está enfermo o no está disponible, tiene que ser reemplazado por otra persona para no perder esta sesión, lo que, por supuesto, hace más difícil vincular y transferir toda la información personal compartida de antemano. Pero de esta manera, por supuesto, diferentes personas jóvenes y mayores se ponen en contacto, lo que también es agradable en algunos aspectos.

### Opción 3

Esta opción tiene la ventaja de seguir siendo flexible a nivel individual en cuanto a la fijación de fechas para las reuniones y el inicio del proyecto, y seguir teniendo las ventajas de los talleres de arte y artesanía conjuntos.

Pero, por supuesto, esto significa más trabajo para el equipo organizador, ya que tienen que encontrar fechas conjuntas adecuadas para los diferentes tandems y los



profesores de artes y oficios, además de organizar lugares para que se reúnan los tandems individuales.

### *Recomendaciones adicionales sobre la programación*

Aconsejamos a los tandems que acuerden un **horario conjunto**, y acuerden otras posibles fechas por si acaso.

La **primera reunión debe ser muy relajada** para probar la compatibilidad entre los socios del tandem y para que puedan conocerse. También se puede proporcionar un conjunto de preguntas para "romper el hielo". Luego pueden hablar sobre qué temas les gustaría abordar en las próximas reuniones y programan también los temas sobre los que quieren hablar. Esto es muy útil para que muchos tandems se mantengan enfocados.

### **5. Punto de reunión**

Recomendamos que los tandems se reúnan en un terreno “neutral” para sus conversaciones personales, con el fin de proteger su privacidad, pero también para que les sea más fácil respetar los límites de cada uno. El encuentro en los domicilios particulares de los socios del tandem tiene que ser un paso consciente, donde ambas partes se den cuenta de que su relación ahora se ha vuelto mucho más personal. Y esta decisión debe ser tomada conscientemente por ambas partes.

Para tener buenas conversaciones y abrirse para hablar de cosas personales, se necesita un buen ambiente: es decir, la sala debe ser agradable, las personas deben sentirse cómodas y poder sentirse bien y los demás no deben poder escuchar el resto de conversaciones.

Para grupos más grandes de tandems, se necesita una sala más grande con mesas y sillas pequeñas. Puede utilizar espacios públicos como el ayuntamiento, comunidades de iglesias o mezquitas, proveedores de educación, escuelas, universidades, bibliotecas, centros intergeneracionales, centros juveniles, hogares de ancianos, etc. En nuestro caso, utilizamos salas de conferencias o reuniones en nuestra propia organización. Algunas parejas se reúnen también en Cafés, pero asegurándose de encontrar rincones tranquilos, donde nadie pueda escuchar sus conversaciones. Pero luego está involucrado el dinero, ya que tienen que pagar el





café, etc. Si este es el caso, tal vez como organizadores, puedan proporcionar el presupuesto para esto.

Las reuniones pueden cambiar de ubicación, pero no deben realizarse en un radio demasiado amplio. Se debe pensar y discutir de antemano la buena accesibilidad y la necesidad de lugares sin barreras para acomodar a todos los participantes.

### 6. Reuniones “on line” (opcional)

Por supuesto, es preferible tener los encuentros cara a cara. Pero sigue siendo un riesgo que uno de los compañeros del tándem contraiga Covid o una enfermedad infecciosa similar. Para proteger a la otra persona, las reuniones “on line” pueden ser una alternativa, si se requiere distanciamiento social. En este caso los organizadores deberían poder proporcionar el equipo técnico, pero también enseñar los conocimientos necesarios sobre cómo usar los servicios “on line” (es decir, Zoom, Teams, Skype, Big Blue Button u otros). También podría ser una buena alternativa, si un compañero de tándem se muda a un lugar diferente y el proyecto de la maleta aún no está terminado.





### V. Concepto de prevención de la salud

Este proyecto se creó a raíz de el COVID-19, donde la mayoría de los europeos jóvenes y mayores sufrieron largos confinamientos y restricciones de la libertad individual, y especialmente las personas mayores se enfrentaron a graves riesgos para la salud debido a la COVID. Todos esperamos que el COVID no siga siendo una epidemia, pero los riesgos de una pandemia nueva o renovada aún existen, por lo que no queremos ignorarlos. Queremos enfatizar que se debe prestar especial atención a la protección de las personas mayores, personas con condiciones de salud preexistentes, y que este proyecto no debe aumentar los riesgos para la salud de una persona. Incluso si la situación es mucho mejor y parece estar bajo control, el riesgo de infección con Covid-19 u otras infecciones no puede eliminarse por completo. Por lo tanto, la evaluación de riesgos debe ser realizada por los organizadores, ya que la protección de todas las personas involucradas es de suma importancia.

Tenga en cuenta que esta guía no puede proporcionar recomendaciones vinculantes sobre cómo se debe manejar la situación con COVID y sus reglas, ya que no podemos predecir el desarrollo del COVID u otros virus, etc., también las reglas y regulaciones pueden variar, dependiendo de la infección local. tasas, normas y reglamentos nacionales, regionales y locales de los gobiernos y mutantes del virus.

Entonces, en caso de que pueda enfrentar este desafío nuevamente, brindamos algunas recomendaciones de higiene, para que pueda implementarse el proyecto de manera segura.

Infórmese: debe recopilar información periódicamente sobre la situación actual y las normas de higiene y distanciamiento social vigentes para implementar medidas de salud y seguridad.

Tenga una posición clara: como organización, debe desarrollar una posición clara sobre cómo tratar a los que se oponen y niegan la vacunación: ¿aún desea permitirlos en su proyecto o dice claramente: quienquiera que participe en el proyecto debe ser vacunado? Debe describir todo esto claramente en la hoja de información de tu proyecto para evitar posibles discusiones.

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity

Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



Haz posible lo que es posible: Nuestra experiencia ha demostrado que se puede implementar un proyecto “La maleta de mi vida” incluso en tiempos de COVID, si se aplican las normas de higiene. Y si los riesgos son demasiado altos, los tandems pueden continuar sus reuniones de manera virtual.

Esté atento a los síntomas: una de las medidas podría ser pedir a los participantes que verifiquen los siguientes síntomas antes de venir y que no vengán si presentan alguno de ellos. Los síntomas más comunes son

- Fiebre
- Tos seca
- frío
- dolores de cabeza
- dolor de garganta

Otro síntoma típico del COVID es también perder el sentido del gusto y/u olfato, padecer neumonía o dificultad para respirar. Cuando estos síntomas ocurren durante las reuniones, se debe contactar a un médico de inmediato. Sin embargo, la mayoría de los pacientes solo sufren síntomas leves o no experimentan ninguno. El problema es que la mayoría de las personas se sienten completamente bien y pueden contagiar a otras sin saberlo. Para evitar la propagación de la infección, recomendamos que las personas se hagan una prueba antes de reunirse, sigan las reglas de higiene actualizadas, tengan suficiente ventilación e incluso usen máscara si es necesario. Y si uno da positivo, esa persona debe aislarse y no debe participar en las reuniones cara a cara, incluso si no existen reglas oficiales vigentes.

Respete las normas y reglamentos y brinde protección: cuando comenzamos a escribir este manual en 2021, se aplicaban muchas normas en toda Alemania y muchos otros países europeos, es decir, no poder acceder a ningún hogar para personas mayores o lugar público sin usar una máscara FFP2. , estar vacunado o con resultado negativo. Todos los visitantes de los hogares de ancianos debían tener una prueba de Covid negativa, lo que también se aplica a las personas vacunadas. Pero esto ha cambiado, y ya no existen muchas regulaciones y restricciones. Pero independientemente de las reglas y regulaciones vigentes en el momento en que implemente el proyecto, respételas. Utilizar medidas de



protección, incluso si no están explícitamente exigidas por la ley. La desinfección adecuada debe estar disponible y ser utilizada. Si es necesario o sensato, proporcione nuevas máscaras FFP2, desinfectantes y oportunidades de prueba gratuitas para todos los socios del tándem para las diferentes reuniones.

Aplicar medidas de higiene: En tiempos de Pandemia, aplicamos las recomendaciones del Ministerio de Salud Alemán <sup>1</sup>para combatir la pandemia del Corona, las llamadas reglas en alemán AHA+A+L:

- A = ABSTAND (Distancia): Se debe mantener una distancia de al menos 1,5 metros con otras personas.
- H = HIGIENE: Toser y estornudar debe hacerse en el pliegue del brazo. Las manos deben lavarse durante al menos 30 segundos y con jabón.
- A = ALLTAG MIT MASKE (Vida cotidiana con mascarilla): La mascarilla debe usarse tanto en exteriores como en interiores, donde haya una constricción.
- A = APLICACIÓN: use la aplicación Corona Warn para estar informado sobre el riesgo actual de infección.
- L = LÜFTEN (Ventilar): La ventilación regular de los espacios interiores debería dificultar la propagación de los virus Corona a través de aerosoles. En invierno, varias personas suelen permanecer en el interior durante largos períodos de tiempo. El virus puede permanecer en el aire interior durante un tiempo particularmente largo. Por ello, la ventilación es especialmente importante en esta época del año.

---

<sup>1</sup> <https://www.zusammengengencorona.de/mitmachen/mit-aha-durchs-jahr/>



### VI. Conversaciones

Para apoyar e impulsar conversaciones entre participantes jóvenes y mayores, que lleven a la creación de una “Maleta de la vida”, hemos desarrollado la **Guía de conversación “Ayuda para buenas conversaciones” (ver documento adicional)** . También debe servir como una orientación para los participantes, sobre qué temas pueden hablar, para cubrir tantos niveles de sus experiencias de vida, valores y opiniones como sea posible .

La “Pauta de conversación” incluye:

- a) Una introducción a la comunicación y cómo funciona la comunicación.
- b) Consejos sobre buenas habilidades de comunicación y escucha activa
- c) Lo que se debe y no se debe hacer en el diálogo intergeneracional
- d) La pauta de conversación “La maleta de mi vida”

Pero los participantes no tienen que "elaborar" esta guía cronológicamente. Más bien, las preguntas están destinadas a servir como inspiración y orientación sobre lo que los socios del tándem podrían hablar. Los participantes deciden por sí mismos de qué quieren hablar, pero también de qué no quieren hablar. Si una pregunta te incomoda y no quieres hablar de ella, entonces no la hagas. Esto debe ser aceptado por ambas partes. Pero, por supuesto, este conjunto de preguntas no está escrito en piedra: si otras preguntas y temas interesan a los compañeros de tándem, entonces, ¡por supuesto que hablan de ellos!

El grado de personalización de esas conversaciones depende de los participantes y de lo cómodos que se sientan los socios entre sí. Los participantes deben hacer un plan sobre qué temas quieren priorizar y que surgirán naturalmente durante sus primeras charlas. Es importante que tengan conversaciones cara a cara y que sean respetuosos y se escuchen.

También es muy importante que los socios mantengan la **discreción** en sus conversaciones y no compartan información personal privada con otros. Todos elegirán por sí mismos lo que ponen en sus maletas, es decir, qué partes de sus vidas quieren “hacer públicas”. Todo lo demás seguirá siendo privado.

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity

Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



También es importante escuchar a la pareja. Al final de cada conversación programada, los participantes deben tomar **notas** sobre lo que creen que es muy interesante, emocionante y único sobre la pareja y sus vidas y lo que creen que definitivamente se debe poner en la maleta.

Esperamos que todos los participantes disfruten de las conversaciones con sus parejas y aprendan mucho sobre la vida.



## VII. organización \_

### 1. Sesiones de información

Existen 3 formas diferentes de informar a los posibles participantes sobre nuestro proyecto:

Opción 1: Charlas individuales

Opción 2: Sesión de información grupal: una para personas mayores, otra para jóvenes

Opción 3: Una sesión de grupo conjunta para personas mayores y jóvenes

Los Pro y los Contras que existen pueden ser:

Opción 1: Se pueden abordar las preguntas y necesidades de cada persona individualmente, y así obtenerse una mejor comprensión de la persona y sus necesidades y personalidad, lo que facilitará mucho la combinación. Pero, por supuesto, requiere más tiempo que las otras opciones.

Opción 2: Se requiere menos tiempo si se abordan las mismas preguntas, en lugar de individualmente, en grupo. Se pueden organizar 2 sesiones de información de separadas para seniors y jóvenes, satisfaciendo las necesidades y expectativas de ambos, pero esto significa trabajo adicional.

Opción 3: Tiene la ventaja de organizarse en un solo un acto para todos los participantes, y así los participantes tendrán una idea de qué son los encuentros intergeneracionales. Pero lo más difícil será encontrar una fecha adecuada para esta sesión que venga bien a todos los participantes.

Para la sesión informativa, debe organizar una sala, donde las personas se sientan cómodas y bienvenidas. Lo mejor sería, si pudiera ser la sala, donde los tandems se reúnan y/o tengan sus sesiones de arte y manualidades. Proporcione algunas bebidas y bocadillos.

Si organizas una sesión de grupo, te recomendamos la siguiente agenda:

1. Conociendo a los organizadores (información sobre la organización y los miembros del equipo)

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity

Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



2. Conocernos (sesión interactiva)
3. Conocer el proyecto y su implementación.
4. Tiempo de preguntas
5. Ronda de comentarios

Es recomendable tener una reunión con todos los organizadores y líderes para revisar la agenda y repasar todos los roles. Recomendamos también que se use la menor cantidad posible de dispositivos y material digital, para que las personas sientan lo fácil que puede ser ponerse en contacto entre sí y que son capaces de implementar este proyecto. Si ha implementado este proyecto antes, muestre la exposición y muestre las cajas de creatividad.

Su equipo y los líderes deben llegar al lugar del evento entre 1 y 2 horas antes de que comiencen los eventos para la preparación. Prepare una mesa con las hojas de registro. Prepare la habitación y todos los materiales. Pruebe el proyector y las presentaciones para asegurarse de que todo funciona. Acuerde el cronograma y las tareas de cada miembro del equipo.

Tenga a alguien en la puerta, saludando y dando la bienvenida a todos personalmente.

Tenga lista una presentación de su organización, todos los miembros del equipo deben estar preparados para presentarse a sí mismos y su rol dentro de este proyecto en breve.

Explíqueles que tomará fotografías de este evento y algunas en las reuniones de tándem y las sesiones de arte creativo, y para qué las usará.

Hable acerca de las obligaciones que participan en este proyecto:

- Participación en los encuentros intergeneracionales del tándem
- Participación en talleres y sesiones creativas
- Creación de una maleta de vida, que será expuesta públicamente.

Haga que la sesión de “conocerse unos a otros” sea lo más interactiva posible, es decir, tenga buenas preguntas y tareas para romper el hielo para el grupo.





Un ejercicio podría ser que los participantes tengan que ir a diferentes posiciones dentro de la sala, dependiendo de la respuesta que den a las siguientes preguntas:

- ¡Ordenaos por edad!
- ¿Quién condujo más lejos hoy? ¡Ordénate en una fila!
- ¿Quién de vosotros tiene hijos? Agruparse por número de hijos
- ¿Quién de ustedes tiene nietos? En el grupo: ¿en el grupo de edad 16-27?
- ¿Los ves regularmente?
- ¿Quién de ustedes tiene contacto regular (aprox. 1 x semana) con gente joven en el grupo de edad de 16 a 27 años?
- ¿A quién le gusta bailar?
- ¿A quién le gusta cocinar?
- ¿Quién es creativo?
- ¿Quién es bueno en la fotografía?
- ¿Quién de ustedes puede hacer videos?
- ¿Quién tiene una letra hermosa?
- ¿Cuánto tiempo lleva fuera de la vida profesional activa? clasifíquense ustedes mismos

Para explicar el proyecto y la implementación, puede utilizar un video que hemos producido o una presentación.

Asegúrese de que las siguientes preguntas puedan responderse:

- ¿Para que sirve? ¿Por qué es importante este proyecto? ¿Por qué debo participar?
- ¿Cuánto tiempo tengo que invertir? ¿Con qué frecuencia nos encontramos?
- ¿Los jóvenes/mayores están realmente interesados en nosotros?
- ¿Quién lo paga?
- ¿Dónde nos vemos?
- ¿Con qué frecuencia tenemos que reunirnos?
- ¿Por qué tenemos que hacer un trabajo creativo? No soy creativo en absoluto.
- ¿Puedo poner cosas personales en mi maleta?
- ¿Qué hago si no me gusta mi compañero de tándem?
- ¿Qué ocurre si estoy enfermo o de vacaciones?
- ¿Puedo poner cosas personales en mi maleta?
- ¿Me reembolsarán los costos? (es decir, billetes de autobús o tren)
- ¿Ganaré algo?
- ¿Qué pasará con mi maleta después?
- ¿Quién es responsable, si tengo alguna pregunta o problema?
- No quiero que me tomen fotos y las publiquen. ¿Puedes garantizar esto?
- ¿Estamos asegurados? ¿Tiene su organización un seguro que cubra cualquier accidente o daño que podamos sufrir?
- Si comparto algo de información personal, ¿cómo puede convertirse en chismes sobre mí?



Hay que asegurarse de que todos entiendan que las maletas se exhibirán en lugares públicos y también en una exhibición virtual.

Ampliar la importancia de la protección de datos. Debe prepararse un documento para que cada participante lo firme.

Si se realiza una sesión de información para ambas generaciones, asegúrese de que los participantes se mezclen y se sienten juntos.

La ronda final de comentarios debe ser lo más corta posible.

## 2. Emparejamiento

La pareja es un punto clave para el éxito del proyecto “La maleta de mi vida”. Se puede suponer que no todos los voluntarios del proyecto serán compatibles. Por eso, esta directriz puede ayudar a formar un tándem de joven y adulto mayor que pueda trabajar armónica y productivamente.

Cuando ocurren encuentros intergeneracionales es posible que ante el trasfondo de diferentes condicionamientos sociales se piense en las personas mayores como una especie de maestro y más autoridad. El objetivo de “La maleta de mi vida”, sin embargo, es un aprendizaje participativo y equitativo de los demás, sin una lectura unilateral. Se debe promover la curiosidad, el interés por el aprendizaje y el intercambio como motivación para la participación activa. La parte creativa de “La maleta de mi vida” se basa en un enfoque orientado a la acción: aprendizaje activo que no está organizado como las lecciones escolares tradicionales que tienen que seguir una cierta lógica.

Es por esto que los participantes deben ser elegidos según los siguientes criterios:

- Los participantes deben estar abiertos y dispuestos
- Deberían estar interesados en las otras generaciones.
- No hablar mal de otras generaciones.
- Ya deberían tener experiencia con las interacciones con otras personas.
- Ideas para las implementaciones creativas del proyecto.

Hay **diferentes enfoques** para emparejar a los participantes, recomendamos lo siguiente:

- Ser emparejado por los coordinadores individualmente
- Sorteo



- Tirando los dados

Puede ser tarea del coordinador emparejar a los socios del tándem, en función de su intuición y/o habilidades profesionales. Para ello, el coordinador debe conocer personalmente a todos los participantes y tener al menos una breve conversación con ellos, para hacerse una idea de la persona, su personalidad o interés. Con base en esta información, el coordinador puede unir los tándems en función de intereses similares u otros rasgos de carácter similares o cuando los coordinadores tienen la sensación de que los socios podrían complementarse o desafiarse entre sí creativa e intelectualmente. Estas charlas privadas tienen lugar durante el reclutamiento de participantes para saber si son aptos para el proyecto.

Con estas cosas en mente, los coordinadores posiblemente puedan emparejar tándems de antemano.

Otra posibilidad es que los participantes puedan elegir por sí mismos a sus parejas. En este contexto, ha resultado beneficioso que los participantes se reúnan en un grupo grande para tener una charla introductoria entre todos los participantes. De esta manera, un participante puede averiguar aquí, a quién simpatiza, quién comparte los mismos intereses y a quién le gustaría conocer mejor. Importante aquí es que nadie se quede fuera y todos estén contentos con el que elijan como pareja. Esta opción es un poco complicada, ya que algunas personas son populares y muchas personas están interesadas en ser emparejadas con ellas, mientras que otras no llaman la atención a primera vista y pueden ser elegidas como "sobrantes". ¡Y también, a veces conocer a una persona que no es como tú puede ser una persona muy interesante con quien hablar!

Tuvimos una buena experiencia haciendo coincidir a las personas por pura suerte: cada tándem descubrió similitudes entre ellos y se unió. ¡Así que no pierdas demasiado tiempo buscando la pareja "adecuada"!

Pero, por supuesto, siempre puede suceder que los participantes coincidan, que no se agradan entre sí. En este caso, siempre deberían tener derecho a veto, lo que significa que pueden rechazar más encuentros. Pero el coordinador siempre debe tener una conversación con ambas partes, para averiguar las razones y reaccionar adecuadamente. Si es posible, los participantes deben ser emparejados con otra persona, si el coordinador todavía considera que las personas están bien y son



adecuadas para la tarea intergeneracional. Si el coordinador cree que esa persona no es adecuada para el proyecto, es esencial una conversación 1:1 con el coordinador. El coordinador debe estar preparado para abordar el problema de la manera más sensata posible. Sería bueno que el coordinador pudiera sugerir otra actividad o puesto de voluntario, que sea más adecuado para la persona. Para evitar “rupturas” durante el proyecto, se recomienda tener el proceso de emparejamiento justo en el evento de presentación para que el proyecto se ponga en marcha de inmediato.

### 3. Reuniones

Se recomienda que las primeras tres reuniones se realicen semanalmente para que los participantes no pierdan de vista e interés el uno por el otro. Asegúrate de que se reúnan en un lugar “neutral”, agradable y acogedor.

Recuerde a las personas que tomen notas durante las reuniones, describiendo puntos importantes de conversación, información interesante sobre su compañero de tándem. Proporcionarles “**Notas durante las reuniones del tándem**” preparadas (ver Anexo). Se recomienda este programa de tres pasos:

#### Pauta para el proyecto “La maleta de mi vida”

<u>Paso 1:</u>	Pauta de conversación	darse cuenta
1. Reunión	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Llegar a conocerse unos a otros</li> <li>▶ Comprender las interacciones</li> <li>▶ Conocer las primeras dificultades en la vida del otro</li> <li>▶ silencio</li> <li>▶ conversaciones profundas</li> <li>▶ formando confianza</li> </ul>	<p>Dado que la conversación es la base de la creación de la maleta, las preguntas deben cubrir de una forma u otra los aspectos relevantes .</p>
Después de los 2 . Reunión	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ panorama amplio de la vida del otro</li> </ul>	<p>Sin embargo, el enfoque debe estar en promover el diálogo intergeneracional y permitir que los participantes creen una imagen de sus compañeros de tándem.</p>



### Paso 2: Desarrollando los contenidos

- ▶ descubrir qué hace que las vidas individuales sean únicas
- ▶ determinar qué información es relevante y debe estar retratada en la maleta
- ▶ recopilar ideas para la implementación



----- compra de la maleta y material necesario -----

### Paso 3: Creando el contenido de la maleta.

- ▶ presentando el propio viaje de vida en la maleta
- ▶ transferir el contenido vital recogido a la maleta
- ▶ vive tu creatividad
- ▶ inclinándose juntos y el uno del otro

Otra posibilidad de las reuniones puede ser trabajar en un gran grupo. Aquí varios o todos los tandems se reúnen en una gran sala y trabajan juntos en sus respectivos tandems. Si está organizando las reuniones en tandem de todos los participantes en un solo lugar, asegúrese de que los participantes tengan la opción de dividirse en tandem en diferentes áreas y salas, y que no estén solo en una gran sala. Porque entonces puede volverse muy ruidoso, si muchas personas están hablando al mismo tiempo, y esto puede causar problemas de audición. Algunos pueden estar estresados por estar rodeados de mucha gente y el ruido, además, no se puede crear una atmósfera "íntima", y algunas personas pueden no hablar abiertamente porque tienen la sensación de que todos los vecinos también pueden escuchar esto.

Si estás organizando las reuniones en un gran grupo, puedes combinarlo con la parte creativa del proyecto: en cada reunión organiza también un taller creativo, donde cada participante puede crear un artículo para su maleta utilizando el método que acaban de aprender y el contenido de la conversación que acaban de tener. La forma en que los participantes tendrán al menos 8-10 artículos para su maleta, y estructura también los encuentros. También tiene la ventaja de que el coordinador puede planificar un

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity

Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



horario para las sesiones, contratar a un maestro de arte y manualidades y cuándo se terminarán las maletas a tiempo.



### VIII. Creación de las maletas.

#### 1. Talleres creativos disponibles

Como muchos de los participantes puede que no hayan sido creativos durante mucho tiempo, la organización de talleres creativos es un enfoque exitoso para superar la vacilación y la resistencia. Los **talleres creativos** apoyan al participante en su fase creativa, pero también a menudo se (re)descubren talentos ocultos. Se recomienda tener a todas las personas interesadas en un taller para tenerlo juntos para no tener que entrenar a ninguna persona individualmente.

Recomendamos los siguientes temas para cubrir en sus talleres creativos:

- 1) Pintura
- 2) Dibujo
- 3) Técnicas de collage
- 4) Fotografía
- 5) Trabajar con esteatita
- 6) Creación y edición de videos
- 7) Creación y edición de archivos de audio
- 8) Creación de código QR
- 9) Aserrado y costura
- 10) Obra de arte con papel

Para cada taller hay un plan de estudios disponible para ayudar con la planificación del taller.

También creamos algunos tutoriales en línea, que también puede usar. Los encontrará en el sitio web de nuestro proyecto <https://suitcases-of-life.eu>

También pueden ser útiles otros talleres creativos, para la creación de artículos para la “Maleta de la vida”, como por ejemplo:

#### (1) Artesanías

- Hacer y decorar velas.
- Origami
- Fabricación de joyas
- Hacer tarjetas (de regalo)
- jabones



# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



- decoración de tazas, letreros de puertas, marcos de cuadros, etc.
- pintar y dibujar camisetas y bolsos
- masa de sal
- cerámica

### (2) textil

- tejido de punto
- aserradura
- tejer
- bordando

### (3) Literatura

- Caligrafía
- Redacción de textos y poemas.

### (4) pintura

- acuarelas y pintura acrílica
- Aerógrafo / Grafiti

### (5) Naturaleza

- Trabajar con materiales de la naturaleza y construir cosas con esos materiales.
- trabajo en madera
- Arreglos florales

### (6) Usando sus sentidos (olor, sonido, etc.)

- perfume
- velas
- jabones

### (7) Reciclaje

- Dar a los residuos una nueva función
- Usar joyas antiguas

### (8) Digital

- Grabación y edición de audio
- Edición de fotos/imágenes
- Creación y edición de videos



### 2. Adquisición de materiales creativos.

Incluso si el proceso real de creación del objeto de arte para la maleta comienza más adelante en el proceso, es útil considerar qué materiales se necesitarán y cuáles ya están disponibles para los talleres y el uso general para los participantes. El material ya disponible se puede tener en cuenta e inspirar. Por otro lado, por supuesto, es útil adquirir los materiales una vez que se han formado las ideas concretas para la maleta. En caso de que aún no haya materiales disponibles, pueden ocurrir costos para adquirir y agregar al cuadro creativo recomendado.

Para no olvidar las ideas creativas, se pide a los participantes que tomen notas y envíen sus ideas y el material necesario al coordinador.

En principio es importante que todos los compañeros de tándem sepan qué tipo de **presupuesto** tienen disponible para la creación de la maleta. Para poder probar qué materiales utilizaron y para qué, los **recibos** deben conservarse y documentarse para la contabilidad.

Fuentes de adquisición de materiales:

- Caja creativa
- Tiendas
- Mercado de pulgas
- Tiendas de segunda mano
- Tiendas de comercio justo
- Ferreterías
- Tiendas de artículos de escritura
- Tiendas de electricidad
- Tiendas en línea
- Reclinable
- Naturaleza
- Recaudación de fondos
- Tiendas de un dólar

Los socios del tándem pueden organizar la adquisición de materiales por sí mismos o con la ayuda de otros tándems o de la organización.



### 3. Adquisición y almacenaje de maletas

En primer lugar, los compañeros de tándem o el coordinador tienen que conseguir maletas. Por supuesto, puedes comprar maletas nuevas baratas, pero la exposición se verá mucho más interesante si las maletas se ven diferentes, usadas y antiguas. Es como si las propias maletas contaran una historia. También es agradable para los compañeros de tándem elegir entre diferentes opciones, pudiendo elegir una maleta que crean que les representa mejor.

¿Dónde se pueden conseguir maletas a precio de ganga? Aquí hay algunas ideas:

- Preguntar a amigos, familiares y vecinos
- Use secciones "para regalar" en los periódicos o en las redes sociales
- Publicar un artículo sobre su proyecto y una solicitud en el periódico local o en una publicación en las redes sociales.
- Tiendas baratas
- Mercado de pulgas
- Bazares de caridad
- Lugares de “Objetos perdidos” (es decir, en el ayuntamiento, la estación de tren)
- Ebay

Por lo general, si le dices a la gente para qué necesitas la maleta, te la dan gratis o por un precio mucho más barato.

Recomendamos que la maleta no sea mucho mayor de 60 cm X 40 cm: ten en cuenta que tienes que guardar todas las maletas y que las exhibirás en exposiciones, cuanto más grandes sean las maletas, más espacio necesitarás. También puede ser una presión para que la persona produzca más artículos de los que quiere para que la maleta no se vea demasiado vacía.

Consigue maletas que sean estables, es decir, que se pueda dejar la tapa de la maleta estable en posición vertical y que no se doble debido, por ejemplo, al cuero suave. Esto es importante más adelante para la exposición, porque allí la caja se exhibe abiertamente y la tapa de la caja debe usarse de canto como área de exhibición.



Si te haces con una maleta vieja y usada, el interior se puede forrar, por ejemplo, con telas de colores o papeles estampados, que se pegan o se fijan con una grapadora. También puede ser una opción utilizar acuarela o graffiti para conseguir el mismo efecto. Algunos tandems también podrían considerar crear juntos la maleta desde cero.

Hay que tener en cuenta que se necesita espacio de almacenamiento para todas las maletas durante el proceso de producción, pero también después para tener la exposición completa. ¡Tienes que organizar una habitación y calcular los costos para esto! Puedes calcular el espacio que necesitas por el tamaño y número de las maletas.

Una recomendación de nuestro socio español para ahorrar algo de espacio es guardar los artículos de cada maleta en cajas planas apilables separadas (por ejemplo, cajas de frutas) y escribir el nombre del creador de la maleta en las cajas, deshacerse de las maletas y obtener más adelante otras nuevas, si las necesitas para una nueva exposición.

#### 4. Creando símbolos de experiencia de vida.

El valor de crear símbolos y objetos que representan experiencias de la vida, eventos de la vida o los propios valores e ideas ha sido demostrado por nuestras experiencias de proyectos hasta la fecha. Este proceso creativo vuelve a ser una nueva forma de encuentro e intercambio para los tandems. Las parejas se "descubren" a sí mismas y sus habilidades una vez más de una manera diferente; en el proceso creativo conjunto, también surgen conversaciones completamente diferentes una vez más. Las personas se ayudan entre sí, desarrollan ideas juntas y se inspiran mutuamente. Es importante que el coordinador se asegure de que todos participen en la producción de los objetos de la misma manera y que, por ejemplo, el tandem menos creativo no deje que el tandem más creativo haga todo solo. Muchos descubren de repente la alegría del diseño creativo en sí mismos, lo que antes creían imposible. Por lo tanto, es importante decirles a los participantes desde el principio que el diseño creativo es una parte muy importante de este proyecto y de su experiencia.

Hemos observado en los proyectos ya implementados que la mayoría de los contenidos de las maletas habían funcionado como símbolos para los creadores.

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



Ese objeto se erige como un sustituto de una experiencia concreta de la vida de esa persona en un nivel asociativo abstracto. Otros contenidos apuntan a desencadenar ciertas reacciones físicas. La sensación de la superficie de esteatita que ha sido trabajada puede servir como ejemplo aquí. A veces, los objetos han sido elegidos conscientemente por sus imperfecciones para señalar ideales destruidos o deseos incompletos. Un ejemplo pueden ser las grietas en un puente hecho de esteatita que simboliza contextos sociales.

También ha ocurrido a menudo durante la creación de las maletas que los creadores hayan utilizado conscientemente **similitudes o diferencias** relacionadas con sus compañeros de tándem para expresar ciertas cosas. Especialmente en lo que respecta a la digitalización, existen grandes diferencias entre la generación anterior y la más joven, que se representa en las diferencias de contenido manual y digital de la maleta.

Con las maletas terminadas parecía que el foco del tiempo siempre ha estado en el **pasado y el presente** . Tal vez el coordinador pueda animar a los participantes del proyecto a hablar sobre el **futuro**. (“¿Qué quiero hacer en el futuro?”)

Con referencias a **la cultura pop**, como por ejemplo **citas de películas**, los participantes pueden expresar valores y opiniones sin dar demasiada información sobre ellos. Incluso si la declaración a menudo solo es comprensible en el contexto del creador de la maleta, una cita famosa puede ser bastante significativa para el espectador y puede vincular sus propios pensamientos con el significado detrás de ellos. Si la gente quiere usar archivos de audio, por ejemplo, para grabar sus canciones favoritas, o archivos de video para su película favorita, o imágenes de sus artistas favoritos, ¡asegúrese de que no estén violando los derechos de autor! Porque si está mostrando cosas que violan los derechos de autor, será responsable.

Puede ser que quieras usar material de terceros en una maleta de la vida y ponerlo a disposición a través de códigos QR (por ejemplo, avances de películas, videos musicales, etc.). Asegúrese de no estar infringiendo la regulación de derechos de autor. Si está creando un código QR

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



- Se puede suponer que las mismas reglas para compartir contenido en Redes Sociales o Internet en general también se aplican para la implementación de Códigos QR en la Maleta

- Solo debe vincular cosas que no se paguen (los videos que son de libre acceso en YouTube a menudo se pueden usar sin ningún problema).

- Si se trata de material de terceros sin editar que está vinculado, entonces debe obtener el enlace directamente de una fuente (¡no solo descárguelo y cárguelo en la cuenta de su asociación!) que también tenga los derechos para cargar el material (de lo contrario, en realidad está regalando una copia pirateada que sería mala)

- Antes de seleccionar los enlaces para los códigos QR, tiene sentido preguntarle a quien lo subió si posee los derechos del material subido (y si es así, pídale permiso).

- Dado que el proyecto “Maleta de mi vida” no es comercial, tiene un poco más de libertad de acción.

- Si utiliza material de terceros de manera transformadora y lo publica en el canal de su asociación (por ejemplo: hacer un video con música con derechos de autor, fragmentos de películas o algo por el estilo), primero debe preguntarle al propietario del material con derechos de autor...

¡Las licencias para el uso de dicho material deben obtenerse por adelantado! (Se debe agregar/mostrar el nombre del creador del original)

- El objeto, que está hecho de material de terceros, debe ser único y mostrar la personalidad del creador y se debe preguntar al creador del material original de antemano.

- El uso de otros materiales como peluches o figuras (editadas o sin editar) para la maleta no debería ser un problema

Es muy importante clasificar, numerar y etiquetar los elementos creados y el creador debe describir brevemente lo que significan. De lo contrario, será difícil hacer coincidir los artículos y materiales con las respectivas maletas. Para ello, un

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



documento para la **descripción de maletas**, que se puede encontrar en el anexo puede ser útil.

Es más fácil si le da a cada pareja un número individual y luego usa las iniciales de las personas como una categoría de clasificación. En especial, el archivo de los contenidos digitales de las maletas debe realizarse con sumo cuidado para que los datos puedan volver a encontrarse rápidamente. Es útil tener archivos comunes para documentos para eso.

Si hay un contenido de la maleta donde los participantes no quieren entregar el **original**, se debe hacer una **copia**, si es posible, o tal vez un **objeto simbólico** que pueda actuar en su lugar. Por ejemplo: si el reloj de tu madre había sido muy especial para ti, no metas el reloj real en la maleta, sino tómale una foto, plastifícalo, recórtalo y exhibelo.

Y en este proceso también es muy importante enfatizar la **protección de la privacidad** de cada participante. Algunos contenidos que los socios discuten puede que sean demasiado personales, como, por ejemplo, desgracias fatales o enfermedades, y ello podría dañar la reputación o la posición laboral o el estado de seguridad de una persona. Por eso se aconseja cierto grado de discreción para que nadie quede expuesto o humillado.





### IX. caja de arte creativo

Para simplificar el proceso creativo y la creación de la maleta, desarrollamos **cajas de arte creativas**. En estas cajas, los participantes encontrarán una gran cantidad de material creativo que pueden usar para crear sus artículos de "Maleta de la vida". Puede proporcionar una caja para cada tándem para usar individualmente, o proporcionar 2-3 cajas para reuniones grupales. También discuta con el maestro de arte o manualidades, qué materiales se necesitan para la sesión de creatividad que se entregará a continuación.

Para tener una idea de qué material es útil, hemos hecho una lista de material "imprescindible" y material "agradable de tener":

debe tener	bueno tener
acrílico pintura	A4 200gr. impresora de papel
Cuerda	Cinta adhesiva (1x papel, 1x transparente)
Pinceles (diferentes tipos de cepillos : cepillo redondo, cepillo plano, cepillo de abanico, cepillo de lengua de gato)	Caja hermética gruesa al aire para plastilina
bridas para cables	bolígrafos _
velas	Caligrafía plumas
Material para cerámica	Caja de cartón
pinzas para la ropa	film transparente para la pasta de modelar
Arcilla,	papel A3 de colores
Lápices de colores	Palos vistosos
recipiente para agua para la limpieza de cepillos	Cable
Algodón	corchos
Palitos artesanales/ palitos de madera para helados	Papel charol
Papel de colores	Pegamento para cerámica (x2)
cuchillo	Plantillas artesanales para inspirarte
Disolvente	Plumas
Cinta adhesiva de doble cara	plumas
Ceras de colores	rotafolios/ bolígrafos gruesos
Arcilla	Caja de frutas para mantener el orden.
Goma de borrar	Bolsa de basura
aceites esenciales	pedras preciosas
alcohol etílico para quitar pegamento	paletas ( brillo )
reglas	piñas, pinos, hojas
barniz	Cinta
guantes	Cartabones
Pegamento, barras de pegamento y tiras de pegamento	Juegos de pom pompones

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



pistola de pegamento caliente y pegamento	Cinta de pegar
Lana (de tejer)	papel transparente
Laca o barniz para el acabado de piezas	Cinta de colores
láminas	Recipiente de agua
computadora portátil o tableta	Papel impresora A4 blanco 80 gr.
laca de fijación mate en spray	Cable
Máscaras médicas y spray desinfectante (protección Covid)	estuche / caja para bolígrafos
Agujas	
hule Manteles	
paños de cocina	
Jarras antiguas / tazas	
Revistas viejas con muchas fotos.	
Periódicos viejos para cubrir la mesa	
paleta para mezclar colores	
delantales de papel para proteger la ropa	
Clavijas/ abrazaderas	
lapices	
Bolsas de plástico	
barniz endurecedor	
resina	
arroz, azúcar	
tijeras	
arcilla autosecante	
sacapuntas	
Frascos pequeños y grandes	
herramienta	
pastel suave lápiz de color	
espátula para pintar	
Grapadora y grapas	
Pegatinas (por ejemplo, motivos florales, animales, etc.)	
pedras	
Pajitas	
de colores textiles	
Piezas textiles	
papel de aluminio	
acuarela	
crayones de cera	
mojado toallitas para limpiar	
rollos de papel blanco	
De madera piezas y palos	
Hilo / hilo	



### X. Montaje de una exposición

#### 1. Requisitos para la exposición

Una vez que se hayan completado las maletas, se puede planificar una exposición conjunta. Para esto, los socios deben desarrollar un **manual** sobre la mejor manera de exhibir las maletas de acuerdo con sus pensamientos individuales. Se **deben adjuntar fotografías**, en las que se pueda ver qué elementos deben estar dentro de la maleta y cómo se deben exhibir en una exposición. Una persona que planifica la exposición y no está familiarizada con el proyecto tiene que ser capaz de presentar los elementos de acuerdo con ese manual. Esto debe tenerse en cuenta al crear los manuales.

Cada participante debe crear una tarjeta de descripción individual que explique el contenido de la maleta. Puede encontrar una plantilla para la descripción del contenido de la maleta en la **descripción del objeto de la maleta anexa**. También se puede imprimir un código QR para reproducir los archivos de audio y video . Un tutorial en línea sobre “Cómo crear un código QR” lo encontrará en nuestro sitio web. Se recomienda plastificar las tarjetas de descripción y colocarlas frente a la maleta.

En caso de que aún quede sitio, estas tarjetas se pueden colocar en el interior de la maleta en la tapa. Si no, las descripciones también se pueden presentar en un **rotafolio** en el que se colocan con imanes o algo similar.

También es útil **una tarjeta de descripción conjunta** . Eso también se puede proporcionar con un **código QR** que llevará a la persona que los escanea a grabaciones de audio y video o sitios web. Se recomienda que estas tarjetas de descripción estén **plastificadas**. También se puede agregar una foto de los participantes.

También sería una buena idea tener un símbolo conjunto para los compañeros de tándem que se colocan en el centro de la maleta, para que los organizadores puedan identificar muy fácilmente qué maleta debe combinarse con otra. También es útil escribir el nombre en la maleta.

Para ahorrar espacio con la presentación, las dos maletas de los compañeros de tándem deben colocarse abiertas y una al lado de la otra sobre la mesa (si está

# Manual del Proyecto

## “Maleta de mi vida”

Suitcase of my life

Promoting intergenerational dialogue  
through biographic work, art and creativity  
Project no.: 2020-1-DE04-KA227-YOU-020842



disponible con el rotafolio correspondiente o roll-up en el fondo). Las tarjetas con las descripciones de los objetos deben colocarse justo al frente.

También es importante que los contenidos frágiles estén protegidos durante el transporte. Para asegurar esto, se pueden envolver en láminas o fijar con bandas elásticas. Los objetos que pierden el color fácilmente o se pegan debido al pegamento deben separarse con papel de aluminio. Los materiales como pinzas para la ropa o cinta adhesiva, que son necesarios para la exhibición, definitivamente también deben agregarse.

Pero lee todo con más detalle en nuestra “Pauta para instalar una exposición Maleta de mi vida”.

## 2. Declaración de acuerdo (derechos de fotografía)

Para una presentación pública, se puede exigir que cada compañero de tándem firme previamente una **declaración de acuerdo para el uso de los derechos de fotografía** . Una plantilla para esto se puede encontrar en el anexo.

## **XI. Conclusión**

¡Realmente esperamos que este manual de proyectos le brinde una visión detallada sobre cómo organizar un proyecto de "Maleta de la vida" y que se sienta preparado para comenzar su propio proyecto!

Si implementa su propio proyecto, contáctenos y comparta su experiencia con nosotros, para que podamos actualizar y mejorar este manual regularmente. ¡Y etiquétanos en las redes sociales si publicas algo sobre tus propias actividades de "La maleta de la vida"!

¡Disfruta de esta aventura intergeneracional y que tus participantes disfruten de la compañía de los demás, aprendan unos de otros y se inspiren unos a otros!

## **XII. anexo**

- Plantilla para tomar notas durante las reuniones de tándem
- Plantillas para las descripciones de artículos.
- Folleto informativo sobre el proyecto.
- Hoja de información para personas mayores
- Plantilla de entrevista
- Formulario de inscripción para posibles participantes
- Declaración de derechos de imagen
- Declaracion de privacidad
- Hoja de evaluación para los participantes
- Certificado de participación

**I. plan de recaudación de fondos**

<b>Grupo objetivo</b>	<b>CÓMO</b> forma de discurso	<b>QUÉ</b> Actividad, acciones	<b>CUÁNTO</b> Monto deseado en moneda local	<b>CUÁNDO</b> Fecha y hora	<b>ESTADO</b> Donación recibida?
<b>familia</b>					
Nombre, Dirección , E-Mail , Teléfono.					
<b>amigos</b>					
<b>conocidos</b>					
<b>empresa</b>					
<b>Proveedores de educación</b>					
<b>otra parte interesada</b>					



## II. Descripción del Proyecto

En nuestro proyecto "Maleta de Vida" nos gustaría promover el encuentro y el diálogo entre las generaciones.

### ¿Como funciona?

Reunimos a personas jóvenes y mayores (menores de 25 y mayores de 65) en una proporción de 1:1. Luego, los tandems emparejados hablan sobre sus vidas: las personas mayores pueden hablar sobre sus experiencias biográficas e históricas (p. ej., cómo superaron un momento difícil), y las personas más jóvenes pueden compartir sus historias sobre experiencias similares en sus vidas. De esta forma, se produce un proceso de aprendizaje integrador y biográfico: ambas generaciones aprenden y experimentan muchas cosas la una de la otra a través del contacto directo. Redescubren la alegría de aprender juntos y aprenden unos de otros cómo mantenerse saludables y protegidos, manejar el estrés y la incertidumbre, compartir historias de resiliencia, fortalecer sus vínculos y adquirir nuevos conocimientos y habilidades.



Para fortalecer esta forma de aprendizaje intergeneracional y promover "Actuar juntos", nos apoyamos en soluciones creativas y artísticas: los equipos de generación tienen la tarea creativa y artística común, diseñar creativamente una "Maleta de la vida" para cada uno de ellos. Es decir, juntos crean objetos, videos, fotos, etc. que simbolizan experiencias, eventos y competencias importantes en la vida de la persona en cuestión. Al final de este proceso creativo conjunto, queda una maleta de vida "preparada" para ambos.

Para preparar a los participantes para su tarea, pueden asistir a diferentes talleres creativos donde aprenderán diferentes artes y técnicas artesanales que les pueden ayudar a crear su "Maleta de la vida": Edición de imágenes, creación y edición de fotos/videos/archivos de audio, técnicas creativas, manualidades, letras a mano, etc. También habrá una introducción a las técnicas de entrevista, así como pautas de entrevista para garantizar que el diálogo sea realmente constructivo y cara a cara.



Luego, las maletas se presentan para formar una exposición itinerante o una exposición virtual en un sitio web específico. La exposición se puede mostrar, por ejemplo, en hogares de ancianos, escuelas, instalaciones para jóvenes, bibliotecas, instalaciones comunitarias, etc. La exposición pretende animar a los visitantes a iniciar su propio diálogo intergeneracional y a relacionarse con la otra generación, a aprender sobre su vida, para comprender mejor su situación y necesidades, pero también para descubrir cosas en común o cosas nuevas para sí mismos que enriquecen su propia vida.



### **III. Hoja de información para personas mayores**

#### **Descripción del proyecto**

A raíz de la COVID-19, muchos jóvenes europeos experimentan por primera vez largos confinamientos, cierres de fronteras y restricciones de la libertad individual. Se enfrentan al desafío único de gestionar su desarrollo personal y la transición a la edad adulta en medio de más incertidumbres de lo habitual. Es por esto que los saberes y prácticas de los adultos mayores vuelven a ser útiles.

Es cada vez más importante para los jóvenes escuchar a los adultos: los adultos han experimentado guerras, penurias y momentos difíciles y saben cómo lidiar con el estrés y la incertidumbre en la vida. Su conocimiento y prácticas pueden ayudar a la supervivencia de los jóvenes durante estos tiempos difíciles y sin precedentes. Por lo tanto, el pensamiento y la acción intergeneracionales son esenciales para abordar los desafíos que enfrentan las comunidades locales en tiempos de creciente incertidumbre global.

Pero como existe una gran brecha entre las generaciones hoy en día, la cantidad y la calidad del diálogo y el intercambio intergeneracional han disminuido en las sociedades europeas modernas. En nuestro proyecto "La maleta de mi vida", las 4 ONG involucradas de Alemania, Chipre, Macedonia del Norte y España quieren cerrar esta brecha y promover el diálogo y el aprendizaje intergeneracional a través del trabajo biográfico, el arte y la creatividad. Y como las artes han demostrado ser una herramienta poderosa para apoyar la reconciliación, la rehabilitación y la reintegración, queremos usar el arte y la creatividad para crear espacios de diálogo e iniciar un trabajo intergeneracional y un proceso de aprendizaje colaborativo a la altura de los ojos.

Los jóvenes y los mayores se emparejan 1:1, y juntos trabajan en la "Maleta de mi vida" individual (con distancia física si es necesario): comparten sus experiencias de vida y crean objetos, fotos, videos, archivos de audio, dibujos. etc. que representan las diversas experiencias que hicieron. Al final cada participante habrá creado su propia "Maleta de mi vida" individual con el apoyo de la persona emparejada. Los participantes contarán con el apoyo de los socios del proyecto a través de capacitaciones, tutoriales en línea sobre arte y técnicas creativas y proporcionando cajas de arte creativo con mucho material y herramientas. Las "maletas de la vida" producidas por lo intergeneracional.

#### **Objetivo del proyecto**

El objetivo general del proyecto es promover el diálogo intergeneracional, el aprendizaje y el trabajo intergeneracional a través del arte y la creatividad.

Para lograr este objetivo, los socios desarrollarán el programa "Maleta de mi vida", donde personas mayores y jóvenes se reúnen en una relación 1: 1, intercambian sus experiencias de vida y crean "maletas de vida" individuales, que luego se mostrarán en exhibiciones

#### **Objetivos específicos**

- Crear oportunidades para que jóvenes y adultos mayores se encuentren cara a cara, para redescubrir la alegría de aprender juntos
- Aprender de las historias y experiencias de vida de la generación anterior
- Fortalecer los lazos entre generaciones para reducir los prejuicios
- Adquirir nuevos conocimientos y habilidades
- Crear una exposición virtual europea conjunta "La maleta de mi vida" e inspirar a otros a seguir este enfoque.

## **Información sobre reuniones en tándem**

Las reuniones del tándem se organizarán en las instalaciones de nuestras oficinas.

Los horarios de las reuniones se pueden organizar en función de su horario y lo definirán junto con el joven.

Según el flujo de las reuniones, se puede decidir cuántas reuniones son necesarias, pero hay que tener en cuenta que las maletas deben terminarse a más tardar tres meses después de la primera reunión en tándem.

Las reuniones en tándem se organizarán entre usted y el joven en una sala privada, para que podamos garantizar la privacidad. Para cualquier inconveniente, puede dirigirlo al equipo del proyecto.

Los materiales necesarios para las maletas serán proporcionados por el equipo del proyecto. En caso de que no encuentre el material necesario en la caja creativa, solicite al equipo del proyecto que se lo proporcione.

Por favor, asegúrese de tener un cuaderno donde pueda escribir información importante sobre su tándem que luego pueda ayudarlo con la maleta.

## **Cosas a tener en cuenta**

-Respetar la hora de la reunión y ser puntual.

-Respetar al compañero de tándem

-Todo lo discutido en la reunión de tándem debe quedar entre ustedes y está prohibido compartir información con el exterior sin su permiso.

-Tenga en cuenta que los objetos que decida que formen parte de la maleta y la descripción de los objetos se mostrarán en la exposición y también en el sitio web del proyecto, así que piense detenidamente en las cosas que desea compartir. -

#### IV. Notas durante las sesiones de conversación

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Fecha de la reunión: \_\_\_\_\_

Temas tratados



A horizontal rectangular box with rounded corners, outlined in green, intended for notes on topics discussed.

información especial



A horizontal rectangular box with rounded corners, outlined in green, intended for special information.

ideas para el diseño creativo

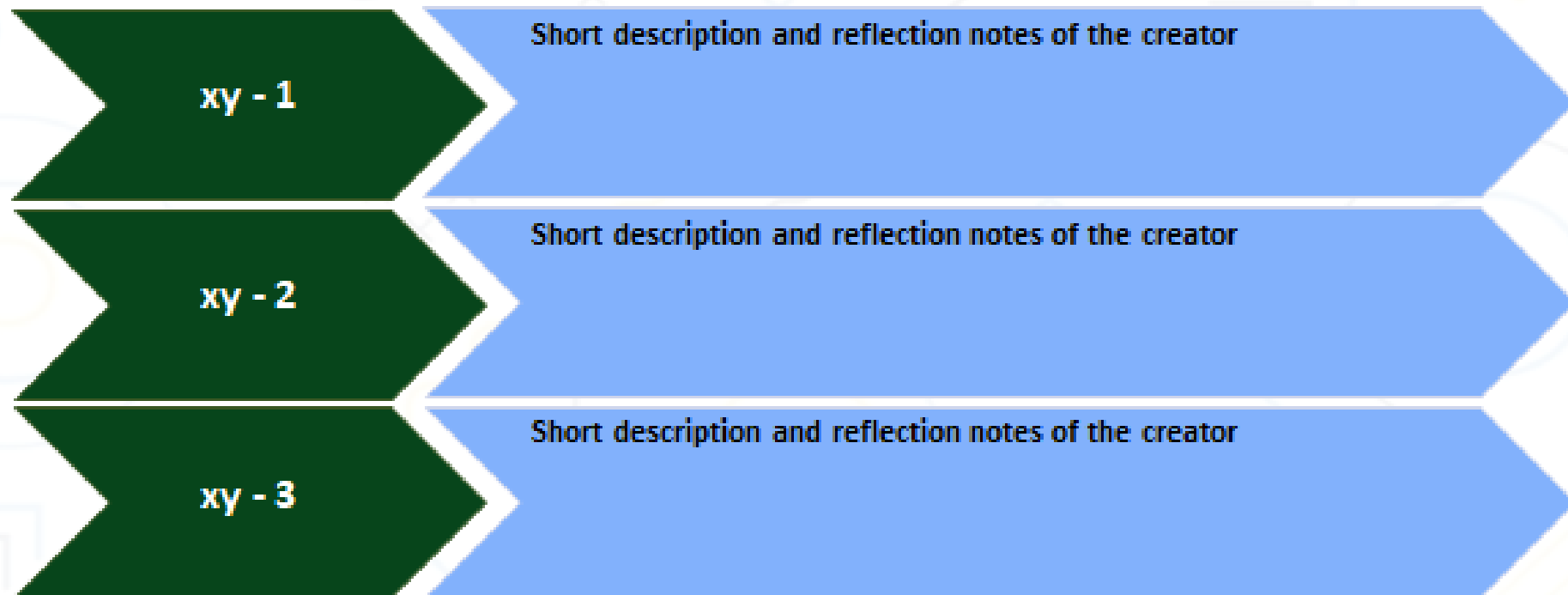


A horizontal rectangular box with rounded corners, outlined in green, intended for creative design ideas.

## V. Descripción del artículo/objeto de la maleta



# Suitcase of „xxx full name“ (xy – initials)



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## **VI. plantilla de certificado**

### **Certificado de participación**

**XXXX**

ha participado en nuestro proyecto intergeneracional

**“ La maleta de mi vida**

**– Fomentar el diálogo intergeneracional a través de la obra biográfica, el arte y la creatividad ”,**

del xx.xx. \_\_ – xx.xx.20xx en xy

**que fue organizado por :**

NOMBRE de la organización

Dirección de la organización

Lugar y país de organización

Fecha Lugar

.....

Nombre de la persona responsable (director ejecutivo)



## VII. Hoja de evaluación para los participantes

### **MALETA DE MI VIDA**

Promover el diálogo intergeneracional a través de la obra biográfica, el arte y la creatividad

### **Evaluación del proyecto "La maleta de mi vida". Participantes**

Este Cuestionario de Evaluación está diseñado con la intención de conocer las opiniones de los participantes sobre las actividades del proyecto "La maleta de mi vida" y su organización, y para proporcionar información sobre los puntos fuertes de la implementación del proyecto para verificar los puntos críticos que pueden existir y mejorar la calidad de esta materia.

¡Gracias de antemano por su colaboración!

## VIII. Hoja de evaluación para los participantes

1. Nombre y apellido
2. País
  - Alemania
  - Chipre
  - macedonia del norte
  - España
3. ¿Eres el participante joven (hasta 27 años) o mayor (65+)?
  - joven                       mayor

### Experiencia general en el proyecto.

1. Evaluación general del proyecto (1- pobre, 5- excelente):

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. ¿Son claras la idea y el objetivo del proyecto (1 – nada claro, 5 – muy claro)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ¿La estructura del proyecto es clara (1- nada clara, 5- muy clara)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. ¿Te sentiste cómodo durante todo el proyecto? Por favor, háganos saber más.

5. ¿Tuvo la oportunidad de discutir cualquier problema relacionado con el proyecto con el equipo del proyecto?
  - si                       no

6. ¿La información necesaria para completar las actividades del proyecto fue clara y oportuna (1: no clara, 5: muy clara)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Se sintió bien involucrado durante toda la duración de su participación (1- nada involucrado, 5- muy involucrado)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## LA CREACIÓN DE LAS MALETAS.

1. ¿Quedó satisfecho con el socio que recibió? (1- no satisfecho, 5- muy satisfecho)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. ¿Cómo se planificaron sus reuniones?

3. ¿Cuántas reuniones tuviste?

4. ¿Crees que el número de reuniones que tuviste fue suficiente? (1- no lo suficiente, 5- perfectamente lo suficiente)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. ¿Cómo te sentiste acerca de las sesiones de diálogo con tu pareja? ¿Tus sentimientos cambiaron a través del tiempo?

6. ¿Utilizó la "Guía de conversación"?

si       no

7. Si utilizó la "Guía de conversación", por favor díganos su opinión al respecto. ¿Fue útil? ¿Qué te gustó y qué debería mejorarse?

8. Si no usó la "Guía de conversación", ¿podría decirnos por qué no? ¿Cómo se podría mejorar para que sea más útil?

9. ¿Cómo te sentiste con la parte creativa de crear las maletas? ¿Tus sentimientos cambiaron a través del tiempo?

10. ¿Siempre tuviste acceso a las cajas creativas cuando las necesitabas?

si       no

11. ¿Fue suficiente el contenido de las cajas creativas? Si te perdiste algo, por favor especifica.

## TALLERES CREATIVOS

1. ¿A qué talleres creativos asististe dentro del proyecto? Si no has asistido a ninguno, ¿por qué no?

2. ¿Fueron útiles los talleres creativos a los que ha asistido? (1- nada útil, 5- muy útil)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ¿Faltó algo de los talleres creativos?

## ¿ALGO SIN CONTAR?

1. Por favor, cuéntanos ¿qué te gustó del proyecto?

2. Por favor, háganos saber, ¿qué debería mejorarse?

3. Por favor, háganos saber, ¿qué impacto del proyecto notó?

4. ¿Algo más que quieras comentar?

**¡GRACIAS POR LA PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO “LA MALETA DE MI VIDA” Y SUS VALIOSOS COMENTARIOS!**

## **IX. Declaración de privacidad**

### **Contacto**

“NOMBRE de la ORGANIZACIÓN” es el responsable del tratamiento de sus datos personales. Si después de revisar nuestra declaración de privacidad tiene alguna pregunta al respecto o desea comunicarse con nosotros, hágalo a través de los siguientes datos de contacto:

DIRECCIÓN y datos de contacto de “NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN”

### **¿Por qué tratamos datos personales?**

Sus datos personales serán tratados por “NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN” para las siguientes finalidades y bases legales:

- Para participar en las actividades del proyecto “La maleta de mi vida”
- Para exhibir y almacenar las maletas creadas
- Envío de newsletters e invitaciones (permiso del interesado)
- Obtención de subvención por parte del gobierno (obligación legal)

Para los fines anteriores, podemos proporcionarle las siguientes preguntas sobre datos personales (y almacenamiento) (recopilación) (procesamiento):

- Datos de identidad personal tales como, pero no limitado a: nombre, apellido, dirección, número de teléfono, correo electrónico, fecha de ingreso como participante.
- Características personales: género, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, nacionalidad, información personal mostrada en la maleta

Utilizamos los datos recopilados solo para los fines para los que los hemos obtenido.

### **Provisión a procesadores**

Podemos proporcionar los datos que nos proporcione a los procesadores si esto es necesario para llevar a cabo los fines descritos anteriormente.

Por ejemplo, utilizamos un tercero para:

- Organizar una exposición “La maleta de la vida”
- Requisitos de documentación para nuestros donantes (por ejemplo, copias de listas de participantes)
- La provisión (y distribución) de boletines e invitaciones.

Nunca transmitimos datos personales a otras partes con las que no hayamos celebrado un acuerdo de procesador.

Podemos compartir datos personales con terceros si nos da permiso para hacerlo. Tiene derecho a revocar este consentimiento en cualquier momento, sin que ello afecte a la licitud del tratamiento.

### **Prestación a terceros**

No transmitiremos la información que proporcione a terceros, a menos que esto sea legalmente requerido y permitido. Podemos compartir datos personales con terceros si nos da permiso para hacerlo. Tiene derecho a revocar este consentimiento en cualquier momento, sin que ello afecte

a la licitud del tratamiento. No proporcionamos datos personales a partes que se encuentran fuera de la UE a menos que nos dé permiso para hacerlo.

Plazo de almacenamiento de datos

NOMBRE de la ORGANIZACIÓN" no almacena datos personales más de lo necesario para el propósito de la actividad o para los cuales estos han sido proporcionados o exigidos por la ley.

### **Sus derechos con respecto a sus datos**

Tiene derecho a inspeccionar y derecho a corregir o eliminar los datos personales que hemos recibido de usted. En la parte superior de esta declaración de privacidad se encuentra cómo puede comunicarse con nosotros.

También puede oponerse al procesamiento de sus datos personales (o una parte de ellos) por nosotros o por uno de nuestros procesadores.

También tiene derecho a que los datos proporcionados por usted se transfieran a usted mismo o por orden suya directamente a otra parte. Podemos pedirle que lo identifique antes de que podamos cumplir con las solicitudes antes mencionadas.

### **Quejas**

Si tiene una queja sobre el procesamiento de sus datos personales, le pedimos que se comunique con nosotros directamente.

Siempre tiene derecho a presentar una queja ante la Comisión de Privacidad, esta es la autoridad supervisora en el campo de la protección de la privacidad.

### **Cambio de declaración de privacidad**

NOMBRE de la ORGANIZACIÓN" puede cambiar su declaración de privacidad. Notificaremos cada cambio mediante un anuncio en nuestro sitio web.

**Firma del voluntario** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

Nombre en letra de imprenta \_\_\_\_\_

## **X. Acuerdo voluntario de confidencialidad**

Este acuerdo se aplica al voluntario conocido como \_\_\_\_\_, en adelante el "Voluntario", asociado y/o involucrado en las actividades "La Maleta de mi vida".

Todos los datos, materiales, conocimientos e información generados, originados o relacionados con las conversaciones personales dentro del proyecto "La maleta de mi vida" deben considerarse privilegiados y confidenciales y no deben divulgarse a terceros. Esto incluye, pero no se limita a, información, documentos, material impreso, conversaciones, mensajes (recibidos o transmitidos), recursos, contactos, listas de correo electrónico, mensajes de correo electrónico, proporcionados por el compañero de tándem, que él/ella no quiere ser exhibido en su "Maleta de la vida" es confidencial y propiedad exclusiva de él/ella.

La información personal, incluida toda la información del archivo, no se divulga a ningún tercero, bajo ninguna circunstancia, sin el consentimiento por escrito de la persona involucrada.

Cualquier divulgación, uso indebido, copia o transmisión de cualquier material, datos o información, ya sea intencional o no, hará que el Voluntario esté sujeto a medidas disciplinarias, enjuiciamiento y/o daños monetarios de acuerdo con los procedimientos establecidos por la Compañía y las leyes aplicables.

La firma del Voluntario a continuación reconoce su acuerdo con los términos antes mencionados.

**Firma del voluntario** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

Nombre en letra de imprenta \_\_\_\_\_



## XI. Anexo III: Declaración de Acuerdo (derechos de fotografía)

### Declaración de derechos de imagen

#### formulario de consentimiento derechos de imagen

.....  
NOMBRE ORGANIZACIÓN

.....  
CALLE + NÚMERO DE CASA

.....  
CÓDIGO POSTAL + LOCALIDAD

#### Formulario de consentimiento

(Para ser llenado por la persona fotografiada en letras de imprenta)

Nombre y apellido: .....

Numero de calle / casa: .....

Código Postal/Localidad: .....

Acepto que las fotos que se me tomen en relación con el proyecto "La maleta de mi vida/ Lebenskoffer " junto con información sobre mí puedan ser utilizadas por ..... ( **NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN**) puede ser utilizado para los siguientes propósitos:

Guía de proyectos, Currículos, Exposición

Trabajo de prensa y relaciones públicas relacionado con el proyecto

Folletos de la organización

No hay derecho a la publicación. No se pagará ninguna tasa. Se excluye el uso comercial.

.....  
*Fecha*

.....  
*Firma de la persona fotografiada*

.....  
*Firma del tutor legal*

**Declaración:** Las imágenes, películas y citas se utilizan exclusivamente para los proyectos mencionados anteriormente. Los derechos más allá de esto solo se otorgan con su acuerdo y permiso. Por supuesto, manejamos estos datos de manera responsable y no los transmitimos a terceros. Necesitamos estos datos exclusivamente para el proyecto y poder contactar contigo. Tenemos en cuenta todas las disposiciones pertinentes de la ley de protección de datos alemana y europea.



## XII. Imprimir

Gemeinsam leben und lernen en Europa eV

Leopoldstr. 9

D-94032 Passau

tel. 0049-(0)851-2132740

Fax 0049-(0)851-2132739

[www.gemeinsam-in-europa.de](http://www.gemeinsam-in-europa.de)

[info@gemeinsam-in-europa.de](mailto:info@gemeinsam-in-europa.de)

### **Editor:**

Perdita Wingerter

### **Equipo de autores:**

Sebastián Arman , Perdita Wingerter

*Participantes para un mayor desarrollo de los contenidos:*

*Socios europeos:*

Für SEAL CHIPRE (CY):

PARA MULTICULTURA (MK):

Para ILEWASI Centro de investigación (ESP):

*Diseño:*

Larisa Schillai

**Un agradecimiento especial a Doris Hübner , quien desarrolló la idea de un proyecto de “Maleta de la vida” con jóvenes escolares y personas mayores. ¡Ella fue una inspiración para nosotros y nos dio la idea inicial para este proyecto!**

### **notas**

#### **a) Sobre el uso neutral de género del lenguaje**

Para expresar la igualdad de mujeres y hombres, usamos explícitamente la forma masculina y femenina en la mayor parte de este currículo. Para facilitar la lectura, a veces renunciamos a esta práctica. Por supuesto que esa forma de dirigirse también incluye a todos los géneros.

#### **b) Sobre la financiación de la comisión de la UE**

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea y el programa Erasmus+. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

#### **c) Derechos de autor y uso legítimo**

Le informamos que todos los derechos reservados por „Gemeinsam leben & lernen in Europa “ y los socios del proyecto de la UE „La maleta de mi vida“. La copia y reimpresión solo está permitida para uso individual, no comercial