Socios del proyecto:

- Etcharry Formation Développement, Ustaritz, Francia
- Centre communal d'action sociale, Urruña, Francia
- Pôle Culture & Santé en Nouvelle-Aquitaine, Burdeos, Francia
- Universidad Pública de Navarra, Pamplona, España
- Bortzirietako Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea, Etxalar, España
- Università di Bologna, Bolonia, Italia
- Cefal Emilia Romagna, Bolonia, italia
- Anziani e non solo, Carpi, Italia

GINKGO
La fábrica del vínculo social

www.ginkgo-project.eu

GINKGO
La fábrica del vínculo social

Cofinanciado por la Unión Europea

Guía práctica

Implicar, incluir y cuidar: herramientas e ideas para quienes trabajan con personas mayores en el ámbito local

Herramientas, dinámicas y acciones

Este entregable se publica en código abierto y puede utilizarse, compartirse y adaptarse libremente, siempre que se cite la fuente.

Índice de contenidos

Introducción 4

Proyectos intergeneracionales 8

1. Jardín compartido 10
2. Viento en el cabello 13
3. Reconectados, la tecnología no tiene edad 16
4. Plumas de sabiduría 19
5. TOY (Together Old and Young) 22

Coordinación sociosanitaria y comunitaria en la atención y cuidado a las personas mayores 26

6. Trabajo comunitario en Bortziriak 29
7. Coordinación sociosanitaria: una experiencia dirigida a profesionales de la salud y los servicios sociales 32
8. Coordinación sociosanitaria a domicilio: un centro comunitario de recursos 35
9. Servicio de Atención Territorial Integrada en Centros Comunitarios de Salud 39

La cultura y las artes: una palanca para la cohesión social y la salud 42

10. El tiempo de un Vals 44
11. Culturas del corazón 47
12. Espacio de intercambio sobre las lecturas y las películas 50
13. Verano en el palacio 52
14. Antiguos/as guías de Historia 55

Envejecimiento activo 58

15. Acti Duo 60
16. Paseos en grupo 63
17. Pausa de belleza: Taller «Beauty break» 65
18. In forma Mentis: Prevención y bienestar para las personas mayores 67
19. Universidad de la Tercera Edad 70
20. Jubiloteca Bortziriak 73

Hábitat 76

21. Hogar familiar 78
22. Un espacio vital individual dentro de una comunidad 81
23. Viviendas intergeneracionales: KUVU, una plataforma de convivencia 84

Calidad de vida y bienestar de las personas cuidadoras 87

24. Viernes de bienestar “Cuerpo y salud: me muevo, como bien, vivo mejor” 89
25. Formación TAKE CARE: Cuidar a las personas que cuidan 92
26. Centro rural de atención diurna 95
27. OKencasa: apoyo psicosocial para personas cuidadoras familiares de personas mayores dependientes 98
28. Herramienta para evaluar y prevenir el riesgo de burnout: Ayudo, me evalúo 101
29. Servicio de escucha y apoyo 103
30. Espacio de escucha “Nosotras, las personas cuidadoras” 107
31. Servicio de respiro 111

Las herramientas 114

Introducción

En un contexto de marcado envejecimiento demográfico, la prevención del aislamiento social de las personas mayores constituye una prioridad tanto para la cohesión social como para la salud pública. Las personas mayores más alejadas de los espacios de vida colectiva son particularmente vulnerables a esta forma de exclusión silenciosa, que debilita su bienestar, su autonomía y su acceso a la ciudadanía.

El proyecto GINKGO, *la fábrica del vínculo social*, impulsado por un conjunto de ocho socios académicos y profesionales a escala europea, pretende dar respuesta a este reto común mediante un enfoque innovador, inclusivo y transversal.

GINKGO tiene como objetivo involucrar a las personas mayores en recorridos de socialización ciudadana, intergeneracional y cultural, desarrollando herramientas concretas para quienes las acompañan: profesionales, cuidadores familiares, voluntarios, así como estudiantes y futuros actores del ámbito social, sanitario, cultural o de la animación. El proyecto se basa en una metodología colaborativa, centrada en las propias personas mayores, y pone en valor el intercambio transnacional de prácticas y competencias.

En este marco, esta guía práctica constituye uno de los principales resultados del proyecto. Su objetivo es ofrecer a profesionales y acompañantes un conjunto de recursos utilizables en el terreno para actuar contra el aislamiento social. Combina herramientas de análisis, experiencias compartidas por tres países socios, y fichas de acciones operativas.

La guía está estructurada en las siguientes secciones temáticas:

1. Indicaciones para el uso de la guía práctica, pensadas para facilitar la lectura y comprensión de las fichas-acción.

2. Proyectos intergeneracionales, que fomentan el encuentro entre generaciones y promueven dinámicas de solidaridad y transmisión de saberes.

3. Coordinación sociosanitaria y comunitaria, con propuestas para reforzar la cooperación entre actores y optimizar las respuestas a nivel local.

4. Vida cultural y artes, como medios de expresión, participación y reinclusión social de las personas mayores.

5.Envejecimiento activo y saludable, con iniciativas que impulsan la actividad física, cognitiva y social, y valoran las capacidades de las personas mayores.

6. Retos en torno a la vivienda, para reflexionar sobre la planificación y el arraigo de los espacios de vida como soporte del vínculo social.

7. Calidad de vida y bienestar de las personas acompañantes, reconociendo las necesidades y recursos de quienes apoyan cotidianamente a las personas mayores.

8. Herramientas para facilitar el contacto con personas mayores en situación de aislamiento, que ayudan a iniciar el vínculo, comprender mejor las expectativas y establecer una relación de confianza.

Cada una de estas secciones ofrece **fichas con acciones concretas**, inspiradas o probadas en los diferentes países socios. Estas fichas están concebidas tanto como **herramientas de inspiración como recursos metodológicos detallados,** que permiten a profesionales y voluntariado adaptarlas a su contexto de intervención.

Esta guía ha sido elaborada, probada y ajustada en el marco del proyecto GINKGO, con el fin de garantizar su pertinencia y viabilidad en el terreno. Se espera que se convierta en **una herramienta clave para reforzar las prácticas de prevención del aislamiento social,** a través de enfoques inclusivos, colectivos y enraizados en las dinámicas locales.

Paralelamente, y como parte de una estrategia de profundización, el proyecto GINKGO también ha puesto en marcha un programa de formación destinado a estudiantes, futuros profesionales y profesionales en activo, con el objetivo de sensibilizar a los actores del ámbito social, sanitario, cultural y de la animación sobre la prevención del aislamiento de las personas mayores.

Todos los resultados del proyecto están disponibles en la página web del proyecto:

https://ginkgo-project.eu/

Indicaciones para el uso de la guía práctica

A continuación, le presentamos una explicación sobre la estructura de las fichas prácticas. Estas indicaciones tienen como objetivo facilitar la orientación y la comprensión de la información contenida en cada una de las fichas prácticas.

1. Estructura de la guía práctica

Las fichas de acción están organizadas en seis temáticas. Antes de abordar cada una de ellas, se presenta una contextualización que facilita su comprensión.

Dentro de cada temática, se ofrecen entre 5 y 6 fichas de acción diseñadas para inspirar y apoyar su práctica profesional futura.

Al final de la guía práctica encontrará dos herramientas disponibles:

- **La herramienta Aisla'Guía,** que permite reforzar la sensibilización sobre el riesgo de aislamiento de las personas mayores en su domicilio.
- **La Herramienta para mejorar sus intercambios,** diseñada para ayudarle a enriquecer la comunicación con una persona en situación de aislamiento, yendo más allá de la atención a sus necesidades sociales y sanitarias.

2. Algunos pictogramas para orientarse

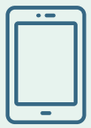
En cada ficha-acción encontrará información representada mediante pictogramas. Esta información se incluye a modo orientativo para facilitar la lectura y el uso de la guía:

- El **país de origen** del proyecto (Francia, Italia o España);

- El **nivel de complejidad** de implementación de la acción (1, 2 o 3);

- Un pictograma de **actividad física:** cuando la acción incluye una parte activa o de movimiento;

- Un **pictograma digital:** cuando la acción incorpora herramientas digitales o aplicaciones, por ejemplo;



- Un pictograma de **medio ambiente:** cuando la acción implica conexión con la naturaleza o el exterior.

También se incluyen una serie de **hashtags** (etiquetas) al final de cada ficha-acción.

3. Estructura de las fichas de acciones

Sección 1: Enlaces a los módulos de formación
Define los módulos de formación del proyecto GINKGO que desarrollan los temas abordados por esta acción/práctica.

Sección 2: Número de participantes
Ofrece una idea de cuántas personas pueden beneficiarse de la acción.

Sección 3: La red o actores implicados
pueden variar según el territorio, pero lo importante es identificar a los actores clave (por ejemplo, instituciones públicas) y todos los colaboradores potenciales.

Sección 4: Puntos fuertes
Esta sección, vinculada a los objetivos, resalta los aspectos más positivos de la acción que pueden animarle a ponerla en práctica.

Sección 5: Puntos de vigilancia
Advierte sobre aspectos a considerar durante la ejecución de la acción. Ofrece una visión crítica sobre las condiciones de implementación y señala precauciones a tener en cuenta.

Sección 6: Descripción de la acción
Presenta el desarrollo de la acción en un contexto específico. Puede servir de inspiración para adaptarla a otro contexto.

Sección 7: Objetivos
Se trata del núcleo de la ficha dado que presenta los objetivos que se buscan con la implementación de la acción.

Sección 8: Fases de implementación
Detalla las etapas necesarias para implementar la acción tal como se describe. Según las adaptaciones que se realicen, las etapas podrán variar ligeramente. No obstante, permiten identificar los pasos clave.

Sección 9: Condiciones de implementación
Expone las condiciones o recursos materiales y humanos necesarios para llevar a cabo la acción. Aunque algunos pueden variar según el contexto, se advierte sobre las necesidades inherentes a la acción para que funcione correctamente.

Sección 10: Para profundizar
Incluye enlaces a páginas web con información complementaria sobre la acción, que permiten profundizar en el tema tratado. Atención: algunos recursos solo están disponibles en el idioma del país correspondiente.

Sección 11: Testimonio
Esta sección tiene como objetivo dar vida a la acción a través del testimonio de alguien que haya participado o liderado la acción.

Proyectos intergeneracionales

Contexto

La intergeneracionalidad se refiere a las interacciones y relaciones recíprocas entre individuos de diferentes grupos de edad, en contextos familiares, comunitarios o sociales. Arraigada en la teoría de los sistemas ecológicos, implica la transmisión de recursos, conocimientos, valores y apoyo entre generaciones (Bengtson y Allen, 1993; Bronfenbrenner, 1979).

Este proceso dinámico pone de relieve la interconexión de las generaciones pasadas, presentes y futuras, contribuyendo a la continuidad de los legados familiares y al bienestar de la sociedad (Bengtson et al., 2009). Las relaciones intergeneracionales encarnan valores de respeto, reciprocidad y solidaridad, fomentando una cultura de colaboración entre todos los grupos de edad (Godet, 2023).

Beneficios intergeneracionales para todas y todos

Las iniciativas intergeneracionales, cada vez más presentes en proyectos urbanos y comunitarios, fomentan la inclusión, la cohesión social y la cooperación entre generaciones en la educación, el trabajo, el voluntariado y la cultura. Contribuyen a reducir la discriminación por motivos de edad, fomentan la comprensión mutua y combaten el aislamiento. La interacción entre generaciones permite a las personas más jóvenes aprender de las sabias experiencias de las personas mayores, reforzando los lazos comunitarios y los valores compartidos.

Combatir la soledad y el aislamiento

La intergeneracionalidad es especialmente eficaz para combatir el aislamiento social (la falta o escasez objetiva de contactos sociales) y la soledad (un estado emocional negativo distinto del aislamiento, que puede ser temporal o crónico), problemas que afectan desproporcionadamente a las personas mayores.
A medida que las personas envejecen, las oportunidades de interacción social suelen disminuir, lo que provoca sentimientos de exclusión y deterioro de la salud física y mental. La participación activa en la vida familiar, como pasar tiempo con los nietos y nietas o tomar parte en actividades comunitarias, ayuda a las personas mayores a mantener los vínculos sociales, sentirse valoradas y mantenerse físicamente activas. Estas interacciones no sólo ofrecen oportunidades de aprendizaje y de mantenerse en contacto con la tecnología moderna, sino que también ayudan a ralentizar el deterioro cognitivo, promoviendo un envejecimiento más saludable. El compromiso intergeneracional fomenta el envejecimiento activo.

Comunidad e intercambio entre generaciones

Una comunidad fuerte desempeña un papel esencial en las prácticas intergeneracionales. Las comunidades, definidas por un sentimiento de pertenencia e interacción social en zonas geográficas específicas, proporcionan un entorno propicio para las actividades intergeneracionales. Estas iniciativas combaten el edadismo y fomentan un sentimiento de inclusión y pertenencia, reduciendo el impacto negativo de la soledad. Sin estrategias colectivas que fomenten el compromiso intergeneracional, los efectos nocivos del edadismo pueden marginar a las personas mayores, limitando su participación en la vida social y reduciendo su valor para la sociedad.

Prácticas intergeneracionales

La intergeneracionalidad es una poderosa herramienta para hacer frente al aislamiento social, la soledad y la discriminación por motivos de edad, al tiempo que fomenta el envejecimiento activo y el bienestar de la comunidad. Las iniciativas que hemos recopilado, validadas por los agentes implicados, muestran los beneficios tangibles de estas prácticas y subrayan la importancia de fomentar el respeto mutuo y el entendimiento entre generaciones, con el fin de construir comunidades más sanas y cohesionadas.

1. Jardín compartido

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 5:
Intergeneracionalidad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

En 2024, unas 300 personas participaron en las actividades, además de las personas del centro residencial.

PUNTOS FUERTES

- Encuentro intergeneracional.
- Abrir los centros residenciales de personas mayores al mundo exterior e incluir a sus residentes en la vida del pueblo.
- Un amplio abanico de actividades para dar vida al lugar.
- Una nueva forma de ver a los residentes de una residencia para personas mayores en situación de dependencia.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Dificultades para coordinar actividades y entidades socias.
- Falta de tiempo para realizar evaluaciones y valoraciones de impacto para las entidades socias.

HASHTAGS

#PersonasMayores

#Jardincompartido

#Intergeneracional #Cohesiónsocial

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

Entidades colaboradoras:

- Hogar de personas jubiladas
- Guardería municipal o centros de atención a la primera infancia
- Centros educativos del municipio
- Centros relacionados con el desarrollo de iniciativas medioambientales o sostenibles.
- Centros residenciales para personas mayores en situación de dependencia, incluyendo todo su personal.
- Asociaciones culturales y artísticas
- Escuela municipal de música
- Comisión de fiestas local
- Comisión parroquial
- Ayuntamientos
- Fisioterapeutas de la zona

Indice de contenidos

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El proyecto consiste en crear un espacio donde los vecinos y vecinas puedan pasear, relajarse y disfrutar de diversas actividades. La idea es ofrecer este espacio a entidades socias y artistas diversos para dar vida a este lugar (bailarines/as de danza contemporánea, asociaciones de creación artística, comité de fiestas del pueblo, club de la tercera edad, etc.) con las personas habitantes del pueblo, la guardería, el centro de ocio, etc.
A medida que avance el proyecto, se buscará desarrollar este lugar como un espacio educativo que vincule a todos los participantes (alumnado, residentes, familias, etc.).

OBJETIVOS

- Crear vínculos sociales para todos y todas, en el conjunto de generaciones.
- Iniciar un cambio de perspectiva sobre la dependencia y el envejecimiento.
- Facilitar el acceso a la cultura a las personas que están perdiendo su independencia, pero también a las que viven en zonas rurales alejadas geográficamente de los centros culturales.
- Transmitir y compartir conocimientos sobre el medio ambiente.
- Desarrollar la creatividad.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Instalación de un buzón de ideas a la entrada del centro residencial para personas mayores en situación de dependencia, donde se invita a todas las personas residentes, empleadas, y familiares a describir su jardín ideal.
2. Elaboración de maquetas y planos por el alumnado del instituto, que luego se presentan a las personas residentes y sus familias para que puedan compartir sus opiniones y comentarios.
3. Elección del diseño basándose en criterios definidos (mantenimiento, presupuesto, riesgos). Se definen varios espacios: un lugar para convivir bajo una pérgola de 40 m² para organizar comidas; un campo de petanca a la sombra de plátanos, rodeado de bancos; un huerto elevado accesible para personas que utilizan silla de ruedas; y una zona de juegos para la infancia.
4. Búsqueda de financiación y movilización de actores locales para apoyar el proyecto (ayuntamiento, bomberos y alumnado del instituto que han participado en las actividades).
5. Solicitar, reflexionar y movilizar a las entidades socias para definir el propósito del espacio, garantizando que tanto las personas residentes como vecinas del pueblo puedan beneficiarse.

Ejemplos de propuestas:

- Se puede proponer una intervención de danza contemporánea como, por ejemplo, talleres de danza para los niños y niñas del centro recreativo, realizados directamente en el jardín del centro residencial.
- Se puede organizar una iniciativa ambiental, como talleres de huerto con las personas residentes del centro y alumnado del instituto.
    - Los niños y niñas de la guardería pueden regar las plantas cultivadas por los residentes y el alumnado del liceo, así como jugar en una zona ajardinada.

- Otra variedad de actividades como picnics con habitantes del municipio, torneos de petanca organizados por el club de la tercera edad en los que podrían participar las personas del centro residencial, conferencias sobre medio ambiente abiertas al público, así como espectáculos o cursos de baile. Estas propuestas ayudarían a convertir el jardín del centro residencial de personas mayores en una verdadera plaza del pueblo, poniendo a las y los residentes en el centro de la vida comunitaria y fomentando vínculos que transformen la percepción sobre las personas mayores.
- También se pueden ofrecer sesiones de fisioterapia en este espacio, a cargo de fisioterapeutas externos.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Movilización para encontrar financiación:

- Movilización de la ciudadanía, alcaldía de pueblos vecinos y asociaciones para lograr la financiación.

Diversas adaptaciones tales como:

- Acondicionamiento de una zona ajardinada, una pista de petanca, instalación de bancos, jardineras en altura, acondicionamiento de un recorrido de psicomotricidad, una zona de juegos infantiles, una pérgola y una cocina equipada con mesas y sillas de exterior.
- Compra de juegos de mesa;
- Propuestas de socios para dar vida al sitio;
- Apertura del jardín del centro residencial y creación del espacio de encuentro comunitario.

TESTIMONIOS

Residente de un centro residencial para personas mayores en situación de dependencia: *«Gracias a este jardín, nos beneficiamos de muchas actividades, como talleres de danza y percusión. Todos estos talleres nos dan la oportunidad de conocer y hablar con gente joven».*

Residente de un centro residencial para personas mayores en situación de dependencia: *«Me parece que como tenemos todas estas actividades compartidas, la gente viene a nosotros con más facilidad.»*

Artista local: *«Sin estos talleres, no habría podido ir a la residencia de personas mayores, y fue entonces cuando me di cuenta de que podía compartir algo con ellos. La prueba es que hicimos juntos este libro pop-up.»*

Habitante del pueblo: *«Estos talleres me han permitido venir y codearme con los residentes de la residencia de personas mayores».*

2. Viento en el cabello

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 5:
Intergeneracionalidad.

Submódulo 4.2:
Actividad física y deporte.

HASHTAGS

#Desarrollosostenible #Naturaleza #Bicicleta #Personasmayores #Participaciónsocial

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Un total de 200 personas voluntarias y beneficiarias.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- El municipio en el que tiene su sede la asociación;
- Las personas mayores;
- Las personas mayores voluntarias;
- Las personas voluntarias de la asociación;
- La asociación de mantenimiento de bicicletas.

PUNTOS FUERTES

- Descubrir los rincones más bellos de la región.
- Recuperar el derecho a vivir plenamente en la ciudad y en la naturaleza.
- Construir puentes entre generaciones.
- Fomentar la solidaridad y el apoyo mutuo.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- El clima y el tipo de terreno de la zona pueden limitar la realización de las salidas.
- El proyecto depende del compromiso y la disponibilidad constante de las personas voluntarias.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

La asociación *À vélo sans âge* ("En bicicleta sin edad") ofrece a las personas mayores paseos en triciclos especiales con asiento delantero. Estos recorridos son realizados por una red de personas voluntarias, en su mayoría jubiladas. Las personas voluntarias comparten su tiempo y su afición por la bicicleta con las personas mayores, en paseos tranquilos que invitan a disfrutar del paisaje y compartir historias.

"*El derecho a sentir el viento en el cabello*": ese es el lema que guía a la asociación À Vélo Sans Âge en su labor con las personas mayores.

OBJETIVOS

- Crear vínculos entre generaciones: personas mayores que residen en centros residenciales y personas conductoras voluntarias de "triciclos de carga".
- Devolver a las personas mayores el derecho y el placer de vivir en la ciudad y en la naturaleza.
- Fomento del transporte respetuoso con el medio ambiente
- Demostrar la calidad de vida de la comunidad.
- Permitir que las personas mayores transportadas participen activamente en la vida de la comunidad.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

Dado que el objetivo del proyecto es la organización de paseos en bicicleta para personas mayores (incluidas personas de edad muy avanzada) con personas ciclistas voluntarias jubiladas, se desarrollan las siguientes fases de implementación:

1. Buscar bicicletas adaptadas (ya sea localizando una asociación que las proporcione o creando una propia para financiar su compra).
2. Formar un equipo y una red de personas voluntarias.
3. Organizar las salidas a petición de las personas beneficiarias o en colaboración con un centro residencial o de acompañamiento.
4. Preparar a las personas residentes para que estén en condiciones físicas adecuadas para participar en las salidas.
5. Evaluar el impacto de la actividad tanto en las personas voluntarias como en las personas mayores.

La primera salida es siempre gratuita y el resto de las salidas son libres; el único cargo es una cuota anual de afiliación de 15 euros por persona para las personas individuales y 25 euros para las parejas. En el caso de las organizaciones, el número de salidas es ilimitado y la cuota anual oscila entre 150 y 500 euros. Las cuotas de afiliación se abonan a la red nacional VÉLO SANS AGE.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Es necesario contar con bicicletas adecuadas y de buena calidad.
- El proyecto depende de una red de personas voluntarias.
- El coste de cada triciclo es de 12.000 euros.
- La financiación proviene de donaciones y de un presupuesto participativo del Ayuntamiento por un total de 12.000 euros.
- El presupuesto anual ronda los 1.000 euros, destinados al mantenimiento de las bicicletas y sus accesorios, financiados mediante donaciones y cuotas de los socios.
- El proyecto se basa en el trabajo voluntario.
- Se cuenta con el préstamo de un almacén de bicicletas proporcionado por el Ayuntamiento.

PARA PROFUNDIZAR

Red internacional: A vélo sans âge
Página web en Francia: *www.avelosansage.fr*

Iniciativa en el País Vasco: Les cheveux gris dans le vent.
Contacto : bayonne@avelosansage.fr / Martine KEYHUEL (presidenta de la asociación)

TESTIMONIOS

Durante una salida con nuestra asociación, Michèle, de 86 años, se sinceró nada más sentarse en el asiento trasero y nos habló, entre otras cosas, de la pérdida de su hijo. Hay que decir que nuestro triciclo se convierte a menudo en un auténtico confesionario: los pasajeros comparten espontáneamente sus historias, sus alegrías y sus penas. Al llegar, Michèle le dijo a Fabienne, nuestra conductora: «*¡Hacía mucho tiempo que no me sentía tan feliz!*».

Marie, que padece un inicio de Alzheimer, aceptó nuestra invitación para dar un paseo en triciclo. Ese día, empezó a llover durante el trayecto y volvió empapada… pero con una sonrisa en los labios. De vuelta a casa, le confió a Laurence: «*No recuerdo muy bien lo que hicimos, pero fue realmente estupendo, ¡me siento muy bien! ¡Qué contenta estoy!*».

3. Reconectados, la tecnología no tiene edad

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 5:
Intergeneracionalidad.

HASHTAGS

#PersonasMayores

#Digital

#Alfabetizacióndigital

#Conexiónsocial

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Más de 40.000 personas en 2 años (además de las personas familiares y profesionales que también utilizan los recursos formativos).

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Entidad impulsora (Fundación Telefónica).
- Entidades colaboradoras
  - Reconectados Rural cuenta con financiación de los fondos europeos Next Generation EU, dentro del Plan estatal de Recuperación, Transformación y Resiliencia.
- Equipo de voluntariado.

PUNTOS FUERTES

- Enfoque integral e intergeneracional que fomenta el intercambio entre generaciones.
- Promueve la autonomía digital de las personas mayores.
- Facilita la inclusión y la participación social.
- Extiende su alcance a zonas rurales con Reconectados Rural.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Mantener los talleres presenciales para favorecer la relación y el acompañamiento directo.
- Cuidar que el enfoque intergeneracional no reproduzca roles paternalistas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

La iniciativa surge en un contexto de acelerada transformación digital que ha dejado fuera a parte de la población, especialmente a las personas mayores, que en muchos casos no han contado con los recursos o el acompañamiento necesarios para adaptarse a las nuevas tecnologías. Consciente de esta realidad, Fundación Telefónica impulsa esta iniciativa para reducir la brecha digital y promover la participación activa de las personas mayores en la sociedad digital, poniendo el conocimiento tecnológico al servicio de su autonomía y bienestar.

El programa combina talleres presenciales, formación online y recursos formativos dirigidos a familiares y profesionales del cuidado. En los talleres, las personas participantes aprenden a utilizar herramientas digitales de uso cotidiano (smartphone, mensajería, banca digital, gestiones en línea o redes sociales) y se introducen en nuevas tecnologías como la inteligencia artificial o el Metaverso. Además, el programa se desarrolla en un entorno culturalmente activo, con visitas comentadas a exposiciones y participación en eventos del Espacio Fundación Telefónica, que refuerzan la dimensión social y relacional del aprendizaje.

Se trata de una iniciativa con enfoque intergeneracional en el que las personas mayores comparten su experiencia vital, mientras que las personas voluntarias y profesionales aportan su conocimiento digital, generando espacios de encuentro que fortalecen el vínculo entre generaciones y rompen estereotipos sobre la edad y la tecnología.

En 2024 se ha ampliado el alcance del programa con la iniciativa **Reconectados Rural**, que lleva la alfabetización digital a municipios pequeños y zonas rurales, reforzando la igualdad de oportunidades en el acceso a la tecnología y la inclusión digital de las personas mayores en todo el territorio.

OBJETIVOS

- Fomentar las competencias digitales entre las personas mayores y su entorno cercano;
- Reducir la brecha digital y promover la participación activa en la sociedad digital;
- Favorecer la autonomía personal y la conexión social mediante el uso de la tecnología;
- Trabajar por una sociedad digital integradora.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Identificar entidades colaboradoras y espacios accesibles;
2. Buscar financiación para el desarrollo del proyecto y la adquisición de materiales y equipos necesarios;
3. Crear y formar al equipo de voluntariado para el desarrollo y acompañamiento de los talleres;
4. Aplicar una estrategia de comunicación en red para la captación de participantes;
5. Evaluar los resultados para mejorar y ampliar el programa.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Contar con espacios y equipamiento tecnológico adecuados.
- Coordinar la participación de entidades colaboradoras y voluntariado.
- Garantizar la gratuidad y accesibilidad de las formaciones.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/

TESTIMONIOS

«La tecnología es el futuro y nosotros estamos a la cola, por eso tenemos que mirar hacia delante y empeñarnos en aprender ya que la edad no importa».

«En mi práctica diaria he comprobado que venían mayores a la Fundación con muchas dificultades para el manejo de su móvil en su vida diaria. Por ello decidí capacitarme para poder enseñarles a que perdieran el miedo en el uso del móvil».

4. Plumas de sabiduría

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 5:
Intergeneracionalidad.

HASHTAGS

#VínculoIntergeneracional

#IntercambioDeCartas

#Sabiduríacompartida

#HistoriasDeVida

NÚMERO DE PARTICIPANTES

El proyecto contó con un número considerable de participantes adultos mayores y estudiantes, y muchos residentes del centro residencial de personas mayores participaron activamente respondiendo a las cartas de los y las jóvenes.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Residentes de un centro residencial de personas mayores (también viable en un centro de día, hogar de jubilados, etc.)
- Alumnado y profesorado de una escuela secundaria local, que actúan como facilitadores en la redacción y el intercambio de cartas.

PUNTOS FUERTES

- Promueve relaciones intergeneracionales y conexiones sociales significativas.
- Fomenta la reflexión, la paciencia y una apreciación más profunda de las experiencias vitales.
- Ofrece a los participantes de mayor edad un sentido de propósito al permitirles compartir sus recuerdos y sabiduría.
- Ofrece un espacio de expresión personal, libre de juicios, tanto para personas mayores como para jóvenes, a través de la escritura.
- Ayuda a prevenir el aislamiento social creando canales regulares de comunicación.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Asegurarse de que el compromiso de los y las participantes se mantiene constante y de que ambas generaciones están motivadas para seguir participando con regularidad.
- Gestionar los aspectos emocionales del recuerdo para los y las participantes de edad avanzada, de modo que la experiencia siga siendo positiva.
- Seguir promoviendo el compromiso y garantizar la sostenibilidad del proyecto a largo plazo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El proyecto *«Plumas de sabiduría»* es una iniciativa intergeneracional destinada a tender un puente entre jóvenes y mayores, deseosos de compartir sus historias, ideas y pasiones. El objetivo es crear relaciones auténticas y significativas, en las que ambas generaciones puedan escribir sobre sus experiencias y puntos de vista. El proyecto cuestiona la idea de que las personas mayores son figuras pasivas y demuestra que los y las jóvenes, a menudo percibidos como alejados de la realidad, también tienen mucho que ofrecer. Al escribir cartas, el proyecto promueve la comunicación entre las generaciones y fomenta la comprensión mutua de las experiencias vitales. Los temas tratados incluyen las diferencias entre el pasado y el presente, la educación, el trabajo, el amor, las tradiciones y las reflexiones personales sobre la felicidad.

OBJETIVOS

- Fomentar el intercambio intergeneracional y crear relaciones significativas entre las personas mayores y jóvenes.
- Promover la escritura de cartas, un medio de comunicación más lento que el correo electrónico o los mensajes de texto, para fomentar la reflexión, la paciencia y el aprecio por las pequeñas cosas.
- Ofrecer a las personas mayores un canal de comunicación familiar, al tiempo que se brinda a las personas jóvenes la oportunidad de una reflexión más profunda.
- Fomentar el desarrollo y mantenimiento de relaciones epistolares, favoreciendo la socialización y el diálogo y previniendo el aislamiento social.
- Proporcionar un espacio personal y sin prejuicios para que ambas generaciones se expresen a través de la escritura.
- Estimular la reminiscencia en las personas mayores animándolas a compartir recuerdos de su pasado a través de la interacción social.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Involucrar a las personas mayores participantes y al alumnado en una fase inicial de establecimiento de relaciones por correspondencia.
2. Proporcionar elementos de reflexión para orientar la escritura de cartas, facilitando la comunicación y la conexión entre generaciones.
3. Fomentar el compromiso continuo mediante intercambios de cartas durante un periodo prolongado.
4. Fomentar la colaboración entre las personas mayores, el alumnado y profesorado, que actúan como facilitadores en el proceso de relación.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- El proyecto requiere un equipo de voluntarios/as y educadores/as que faciliten el proceso de redacción de cartas. Se necesita material de escritura, como papel y bolígrafos para las cartas, así como el apoyo del personal del centro residencial de personas mayores y de la escuela.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.villaggioamico.it/penne-di-saggezza-progetto-intergenerazionale-di-villaggio-amico/

TESTIMONIOS

El inicio del proyecto

Durante una clase, la docente propone al alumnado que escriba cartas a personas mayores. Al principio, muchos se muestran escépticos, algunos se ríen, pero la idea despierta curiosidad: *«¿Qué les escribimos?»*, pregunta uno de ellos.

Las primeras cartas

Con unas pocas líneas, se crea una conexión.

Chiara, de 17 años, escribe a una persona mayor: *«Me gustaría saber cómo era tu colegio. A veces me aburro, pero quizá antes era diferente».*

Anna, de 84 años, responde: *«Mi colegio era pequeño. No había ordenadores, pero sí muchas historias que contar. Yo también soñaba con escribir».*

El crecimiento del vínculo

Lorenzo lee y relee esas palabras. Le hacen sentir más seguro.

Lorenzo escribe que se siente confundido sobre el futuro. Le encanta la electrónica, pero tiene miedo de equivocarse.

Franco, un antiguo carpintero, le escribe: *«Yo también tenía miedo cuando era joven. Pero aprendí a confiar en mis manos. Confía en tus ideas».*

El valor de la espera

Federica escribe con calma. Piensa, corrige, reescribe. *«No es como enviar un mensaje. Me tomo mi tiempo. Es especial».*

Silvia, en el centro residencial de personas mayores, espera con emoción la carta: *«Cuando llega, es como recibir un regalo».*

Recuerdos que regresan

Mattia recibe una carta de Giovanni, de 90 años. Le cuenta su primer amor durante la guerra y las cartas que escribió bajo los bombardeos. *«Las cartas nos mantenían vivos».*

Mattia responde: *«Hoy en día, el amor va demasiado rápido. Espero poder escribir algún día cartas como las tuyas».*

El encuentro final

Al final del año, los estudiantes y las personas mayores se reúnen en persona.
Chiara abraza a Anna y le dice: *«Me parecía que ya te conocía».*
Anna sonríe: *«Me has hecho sentir joven».*

5. TOY (Together Old and Young) - Juntos Mayores y Jóvenes

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 5:
Intergeneracionalidad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Un total de 589 niños y niñas participaron en el programa, 16 de 0 a 3 años (9 niñas y 7 niños) y 573 de 4 a 8 años (339 niñas y 234 niños). El equipo de apoyo estaba formado por 101 personas, entre ellas 76 asistentes de entre 25 y 63 años y 25 voluntarias mayores de entre 50 y 80 años. Además, el programa contó con la participación de 163 personas mayores, 74 mujeres y 14 hombres de entre 55 y 74 años, y 58 mujeres y 17 hombres de 75 años o más.

PUNTOS FUERTES

- Fomentar la interacción y socialización entre distintas generaciones;
- Contribuir al bienestar y la salud mental de las personas mayores;
- Promover el aprendizaje mutuo entre niños/as y personas mayores;
- Reforzar la cohesión social dentro de la comunidad.

HASHTAGS

#Intergeneracional
#Aprendizaje #Socialización
#ActividadesSensoriales
#Educación #Comunidad

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Redes: comunidades locales, centros educativos, centros residenciales de personas mayores, organizaciones sociales.
- Personas educadoras, voluntarias mayores, niños/as, figuras parentales, familias, personas coordinadoras, psicólogas, pedagogas.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Garantizar que las actividades estén bien planificadas para responder a las expectativas y necesidades de las distintas generaciones;
- Garantizar la seguridad de los niños y niñas durante las actividades;
- Supervisar la eficacia de las actividades para promover una auténtica interacción entre las generaciones.

Indice de contenidos

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

¿Qué es TOY?
TOY (Together Old and Young) es un proyecto creado para poner en contacto a niñas y niños (0-8 años) y personas mayores a través de actividades sencillas y significativas, como leer, jugar, contar historias o cuidar juntos un jardín.

¿Por qué es importante?
En la sociedad actual, las personas jóvenes y mayores suelen vivir separadas.
TOY quiere reestablecer los vínculos entre generaciones, lo que beneficia a todas y todos:
- Niñas y niños más seguros, curiosos y abiertos
- Personas mayores más activas, escuchadas e involucradas
- Comunidades más unidas y solidarias

¿Dónde se lleva a cabo?
En lugares de la vida cotidiana: bibliotecas, escuelas, centros de personas mayores, parques y jardines. No se necesitan grandes estructuras: basta con un espacio compartido y personas dispuestas a colaborar.

¿Quién participa?
Docentes, personas mayores, personas voluntarias, familias, profesionales del trabajo social y de la administración local: cualquiera que quiera contribuir a tender puentes entre generaciones.

¿Qué ha logrado TOY?
Partiendo de una investigación europea (2012-2014), TOY se ha convertido en un modelo práctico que se utiliza en varios países. Ha demostrado que el encuentro entre personas jóvenes y mayores mejora la calidad de vida de todas y todos.

OBJETIVOS

- Promover el aprendizaje intergeneracional entre niños, niñas y personas mayores.
- Fomentar la socialización entre distintas generaciones.
- Estimular el descubrimiento y la reutilización de los sentidos en la infancia y en la tercera edad.
- Crear oportunidades de interacción entre los niños/as y personas mayores en un entorno lúdico.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

Se han tomado las siguientes medidas para aplicar el programa:

1. Investigación científica: El proyecto comenzó con una fase de investigación en la que se examinaron las relaciones intergeneracionales en la Europa contemporánea. Esta investigación exploró los cambios sociales, económicos, culturales y demográficos que han alterado las estructuras y los hábitos familiares en las últimas décadas, dando lugar a una separación cada vez mayor entre las generaciones. A través de una revisión de la literatura, el estudio destacó los beneficios del contacto intergeneracional, incluso fuera del contexto familiar, como las oportunidades de aprendizaje mutuo, la transmisión del patrimonio cultural, el fortalecimiento del papel de los/as «abuelos/as» y la promoción de la solidaridad intergeneracional y la cohesión social.

2. Investigación-acción: La segunda fase del proyecto se centró en identificar iniciativas intergeneracionales de éxito en Europa utilizando un enfoque de desviación positiva. La investigación analizó varios ejemplos en los que niños/as y personas mayores participaban juntos en actividades en espacios comunitarios como bibliotecas, huertos urbanos, escuelas, guarderías y centros de ocio.
3. Desarrollo de capacidades: Tras la fase de investigación, se celebraron talleres en Italia, Países Bajos, España, Polonia y Portugal para ofrecer formación, información y oportunidades de participación a las personas interesadas locales. En estos talleres participaron profesionales de la psicología, educación social, trabajo social, voluntariado y personas mayores.
4. Acciones piloto: Desde la primavera de 2014, el proyecto apoyó varias iniciativas intergeneracionales experimentales.

Para la transferibilidad a otros contextos, inspirándose en los resultados y el programa desarrollado, se pueden llevar a cabo las siguientes acciones:

1. Planificación de actividades en las que participen niños/as y personas mayores.
2. Preparar el espacio físico para facilitar la interacción.
3. Actividades conjuntas (pintura, jardinería, música, juegos).
4. Cierre con una fiesta final y una exposición.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Recursos materiales: materiales para actividades artísticas (témperas, masa de pan, globos), herramientas de jardinería, materiales para actividades recreativas.
- Recursos humanos: personas educadoras, trabajadoras sociales, personas voluntarias, y personas mayores.
- Políticas: apoyo de las autoridades locales y los centros educativos, sensibilización sobre la importancia de las prácticas intergeneracionales.

PARA PROFUNDIZAR

http://retesalute.net/index.php?option=com_content&view=article&id=154&Itemid=227

https://www.lunaria.org/toy-alla-scoperta-del-tesoro-intergenerazionale/

https://www.zeroseiup.eu/together-old-young-bambini-e-anziani-insieme-per-costruire-comunita-solidali/

TESTIMONIO

Franca, una mujer viuda jubilada de 74 años de Calabria, siempre ha llevado una vida tranquila en su pueblo. Después de que su hija se trasladara a Roma, Franca se sintió aislada de su única nieta, Giulia, a la que sólo podía ver durante las vacaciones. A pesar de sus esfuerzos por mantener el contacto con ella mediante regalos y videollamadas, Franca se sentía ajena a la vida de Giulia. Cuando Giulia la invitó a participar en una excursión escolar, Franca dudó, sintiéndose poco preparada y abrumada. Sin embargo, al enterarse de que Giulia estaba desconcertada, Franca superó sus temores y aceptó ir. La experiencia fue decisiva. Franca pudo por fin conectar con su nieta en su comunidad real e hizo nuevas amistades entre los demás abuelos y abuelas. Se sintió útil, disfrutó organizando actividades para los niños y niñas y ganó confianza en sí misma. Gracias a Giulia, Franca ha descubierto que aún puede divertirse y ahora está deseando vivir más visitas y aventuras.

Coordinación sociosanitaria y comunitaria en la atención y cuidado a las personas mayores

Contexto

En un contexto europeo marcado por el envejecimiento progresivo de la población y los cambios en los modelos de cuidado, surge la necesidad de revisar los sistemas de atención para hacerlos más sostenibles y adaptados a las necesidades y formas de vida de las personas. Las instituciones y organismos internacionales promueven un enfoque que priorice el mantenimiento de las personas en sus entornos cotidianos, garantizando el acceso a recursos comunitarios adecuados. Esta perspectiva busca la integración de los ámbitos sanitario, social y comunitario para ofrecer respuestas más eficaces, personalizadas y continuadas, permitiendo a las personas continuar con sus proyectos de vida a pesar de requerir apoyos y cuidados.

La atención integrada sociosanitaria

La coordinación sociosanitaria se basa en el reconocimiento de que la salud y el bienestar no dependen exclusivamente del sistema sanitario, sino también del acceso a servicios sociales y al apoyo de otros recursos comunitarios. Para garantizar un enfoque integral, se adopta una perspectiva biopsicosocial, que considera no sólo los factores biológicos, sino también los aspectos psicológicos y sociales que influyen en la calidad de vida. Este modelo permite diseñar planes personalizados que integren la prevención, el manejo de enfermedades crónicas, el bienestar emocional y la inclusión social, evitando intervenciones fragmentadas.

Bajo este enfoque, la coordinación sociosanitaria promueve la continuidad asistencial, asegurando que las personas reciban atención adaptada a sus necesidades individuales y su contexto social, sin perder de vista la relevancia del entorno comunitario en su bienestar. En este sentido, la integración de los sistemas de salud y servicios sociales requiere fortalecer la comunicación entre profesionales de ambos ámbitos, y desarrollar herramientas conjuntas de evaluación y seguimiento. Esto se traduce en equipos multidisciplinares que trabajan de manera coordinada para abordar no solo las necesidades sanitarias, sino también las condiciones de vida, la red de apoyo y la autonomía de las personas.

La comunidad en los sistemas locales de cuidados

La comunidad juega un papel fundamental en los sistemas de cuidado. A través de la activación comunitaria y trabajo en red, se busca potenciar iniciativas de proximidad que faciliten el acceso a servicios esenciales y promuevan un envejecimiento activo y saludable en el propio entorno de vida de las personas. Una estrategia fundamental orientada a la atención domiciliaria es la construcción de alianzas en torno a los cuidados en el domicilio, integrando diversos actores como entidades de intervención social, culturales y deportivas, además de asociaciones vecinales, farmacias, redes de voluntariado y otros actores del entorno local.

Estas alianzas fortalecen la cooperación colectiva, permitiendo una respuesta más efectiva a los desafíos del cuidado domiciliario. Así es, a través de ellas, se activan redes de apoyo, se impulsa la participación social y se contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas que requieren atención o cuidados.

El trabajo en red con la comunidad facilita por tanto el mantenimiento de las personas en sus domicilios y entornos cotidianos, ayudando a retrasar su institucionalización. Pero para lograrlo, es fundamental fomentar acciones conjuntas entre los profesionales, como sensibilización y formaciones sobre estrategias de intervención comunitarias y en red.

El voluntariado como fuente de bienestar social y satisfacción personal

El voluntariado no solo es beneficioso para las personas que reciben ayuda, sino también para quienes participan en él. Las personas voluntarias sienten una gran satisfacción personal, refuerzan su sentido de pertenencia a un grupo y comprueban el impacto positivo que tiene su labor solidaria en la sociedad. Además, evitan el aislamiento y generan nuevas relaciones, promoviendo la participación e integración en la comunidad y fortaleciendo los lazos sociales.

Esta labor también tiene un profundo significado en términos de desarrollo personal, ya que muchas personas encuentran en el voluntariado parte de su **IKIGAI**, un concepto japonés que se refiere a aquello que da sentido a la vida, el motivo que nos impulsa a levantarnos cada día con ilusión. El **IKIGAI** es una combinación entre lo que nos gusta hacer, lo que el mundo necesita, lo que se nos da bien y lo que nos aporta valor. En este sentido, el voluntariado se convierte en un aliciente vital para muchas personas, ya que sienten que su labor tiene un propósito claro: ayudar a quienes más lo necesitan, sentirse útiles en la sociedad y generar un impacto positivo en su entorno.

De este modo, el voluntariado no solo contribuye al bienestar social, sino que también es una experiencia enriquecedora que mejora la calidad de vida de quienes lo realizan. Es una oportunidad para crecer, compartir y encontrar un equilibrio personal, ayudando a otros mientras se fortalece el propio sentido de vida.

Con el propósito de traducir estos aprendizajes en ejemplos concretos y facilitar su aplicación práctica, se presentan a continuación cuatro experiencias significativas desarrolladas en distintos contextos: iniciativas de trabajo colaborativo en la comunidad mediante el voluntariado; mecanismos de coordinación entre los ámbitos sanitario y social orientados a una atención integral; el impulso de un centro territorial de recursos que articula y visibiliza los servicios disponibles en el territorio; y un modelo de centro comunitario que integra en un mismo espacio los servicios sociales y sanitarios, favoreciendo una atención más coordinada y accesible.

Estas iniciativas no solo evidencian beneficios para las personas mayores destinatarias de atención y apoyos, sino que también repercuten positivamente en las personas cuidadoras y en los equipos profesionales, mejorando su capacidad de respuesta y reduciendo situaciones de sobrecarga.

6. Trabajo comunitario en Bortziriak

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 4: Estrategias socioeducativas.
Módulo 5: Intergeneracionalidad.
Módulo 8: Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Intergeneracional
#Redes #Apoyo
#Comunidad

NÚMERO DE PARTICIPANTES

En total participan
56 personas voluntarias,
1 trabajador social,
18 profesionales sanitarios y directores de centros residenciales.

PUNTOS FUERTES

- Subsana las deficiencias del sistema de bienestar.
- Fomenta el sentimiento de pertenencia y la cohesión intergeneracional.
- Mejora la calidad de vida de las personas mayores y voluntarias.
- Promueve la inclusión y la sensibilización social.
- Refuerza la red de apoyo creando un entorno estimulante.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Ayuntamiento del municipio: entidad impulsora y coordinadora estratégica.
- Servicios Sociales: encargados de la valoración de casos y planificación de intervenciones.
- Centro de Salud: identifica posibles beneficiarios de la acción comunitaria y participa en nuevas actividades socio-sanitarias.
- Asociación de voluntariado: ejecución de las acciones y acompañamiento de la comunidad.
- Medios de comunicación y comunidad local: difusión y sensibilización sobre la iniciativa.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- La necesidad de aumentar el voluntariado y la estabilidad del personal, prestando especial atención al impacto emocional del voluntariado.
- Distribución desigual de recursos y servicios entre los distintos municipios de la mancomunidad, lo que puede provocar desigualdades en la atención y el apoyo disponibles.
- Una financiación insuficiente puede limitar la capacidad de desarrollar actividades y programas adecuadamente.
- Dificultades logísticas de transporte y desplazamiento en las zonas rurales, que pueden dificultar el acceso a los servicios y actividades, limitando así la participación de las personas usuarias.
- La necesidad de una comunicación eficaz entre los distintos agentes implicados para garantizar una buena coordinación.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

La Mancomunidad de Servicios Sociales de Bortziriak promueve acciones comunitarias destinadas a apoyar e incluir socialmente a la población, especialmente a las personas mayores. La iniciativa combina la acción técnica y voluntaria desde un enfoque integral y comunitario, articulando la colaboración entre los Servicios Sociales, el Centro de Salud, la asociación de voluntariado y la comunidad local.

La estrategia se basa en un marco común de trabajo y en un liderazgo compartido, con alianzas entre los agentes locales que integran la acción social y sanitaria. Los Servicios Sociales valoran los casos y planifican las intervenciones, el Centro de Salud identifica posibles beneficiarios y colabora en la prescripción y atención sociosanitaria, y la asociación de voluntariado ejecuta las acciones y ofrece acompañamiento a la comunidad.

Desde esta lógica, las personas voluntarias visitan a las personas mayores en centros residenciales y en sus domicilios, ofreciéndoles compañía, apoyo emocional y ayuda en las actividades cotidianas. También las acompañan a las consultas médicas, facilitándoles el acceso a la asistencia sanitaria. Además, la iniciativa impulsa clases de alfabetización para personas adultas, un servicio de transporte para personas en situación de riesgo de aislamiento con el fin de mejorar su acceso a recursos y servicios y actividades culturales y recreativas que fomentan la convivencia y el intercambio intergeneracional.

El modelo se sostiene sobre la formación continua y el cuidado del voluntariado, la coordinación interinstitucional a través de reuniones técnicas periódicas y la evaluación continua para asegurar la calidad y la sostenibilidad de la estrategia. Además, se realizan campañas de sensibilización sobre el valor del voluntariado y la importancia de apoyar a las personas mayores, con el objetivo de animar a nuevas personas voluntarias a participar.

OBJETIVOS

- Promover la solidaridad y la cohesión entre generaciones.
- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante actividades interesantes.
- Facilitar la inclusión social de los grupos vulnerables.
- Ofrecer oportunidades de formación y desarrollo a las personas voluntarias.
- Reducir la soledad no deseada y fomentar la interacción social.
- Acercar los servicios básicos (sanidad, alfabetización) a quienes más los necesitan.
- Evaluar el impacto social del proyecto con vistas a una mejora continua.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Creación de la asociación de voluntariado
2. Diagnóstico de necesidades de la población realizado por las instituciones públicas.
3. Planificación estratégica de la acción comunitaria por parte de los Servicios Sociales, el Ayuntamiento y la asociación de voluntariado
4. Sensibilización y captación de voluntariado: campañas para dar a conocer la estrategia y atraer nuevas personas voluntarias.

5. Coordinación interinstitucional: reuniones mensuales, coordinación técnica y definición de procedimientos básicos entre los agentes de la comunidad.
6. Alianzas con otros agentes comunitarios: colaboración con el Centro de Salud y acuerdo con la asociación de voluntariado para mejorar la difusión, la derivación de casos y la experiencia transfronteriza. Creación de la “receta social” en el Centro de Salud para prescribir voluntariado y fortalecer la conexión entre la acción social y sanitaria.
7. Implementación operativa de la estrategia:
   - Valoración, por parte de los Servicios Sociales, de posibles casos susceptibles de intervención comunitaria.
   - Planificación de intervenciones con participación del voluntariado y/o coordinación con otros sistemas o agentes de la comunidad.
8. Formación y apoyo al voluntariado.
9. Evaluación continua de la estrategia.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Marco organizativo común entre las entidades participantes y liderazgo compartido y trabajo en red.
- Metodología de atención integral y comunitaria.
- Formación continua y cuidado del voluntariado.
- Recursos materiales, logísticos y financieros.
- Evaluación para garantizar su sostenibilidad.

PARA PROFUNDIZAR

https://bortziriakgz.eus

TESTIMONIO

Mayte, voluntaria:
«Este trabajo comunitario no sólo transforma la vida de las personas que acompañamos, sino que también enriquece la nuestra. La relación con Marié fue muy especial y me enseñó el valor del acompañamiento con sentido y presencia».

7. Coordinación sociosanitaria: una experiencia dirigida a profesionales de la salud y los servicios sociales

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 6:
Perspectiva biopsicosocial.
Módulo 8: Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Coordinación

#Sociosanitario

#Envejecimientoactivo

NÚMERO DE PARTICIPANTES

En total, cerca de 25 personas, de las cuales 10-15 son personal sanitario del centro de salud, 1 trabajador/a social del centro de salud, 1 persona de los servicios sociales, 1 persona del espacio de socialización para mayores, 7 trabajadoras familiares y 4 personas voluntarias.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Profesionales del Centro de Salud con funciones para la detección de necesidades y derivación a recursos sociales.
- Trabajador/a social del Centro de Salud, con una participación activa en la coordinación sociosanitaria y detección de necesidades sociales.
- Trabajador/a social de los Servicios Sociales con funciones de coordinación de recursos sociales, y comunicación con profesionales de salud para derivaciones y gestión de casos.
- Profesionales de recursos sociales como, por ejemplo, trabajadoras del servicio de ayuda a domicilio, profesionales de centros de socialización y envejecimiento activo (Jubiloteca), o personas voluntarias.

PUNTOS FUERTES

- Atención integral: La coordinación entre servicios sociales y salud aborda tanto las necesidades médicas como sociales de las personas mayores, garantizando un enfoque más completo.
- Mejora del bienestar emocional: Recursos como la Jubiloteca o el voluntariado de Elkarrizan promueven la participación social y reducen el aislamiento, mejorando la salud emocional.
- Acceso a recursos adaptados: La colaboración facilita el acceso de las personas mayores a servicios adecuados a su situación, mejorando su calidad de vida.
- Trabajo en red: La comunicación entre profesionales de salud y servicios sociales asegura una atención más eficaz y coherente.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- La rotación frecuente de profesionales dificulta el seguimiento de los casos y la creación de relaciones de confianza con las personas usuarias.
- No todos los profesionales de la salud están familiarizados con los recursos sociales disponibles, lo que limita su capacidad para realizar derivaciones adecuadas.
- Pueden presentarse dificultades en la comunicación entre los equipos de salud y servicios sociales, lo que afecta la correcta implementación de las intervenciones.
- La disponibilidad de recursos y servicios sociales puede no ser suficiente para satisfacer la creciente demanda de las personas mayores.
- Las personas usuarias a menudo desconocen los recursos disponibles, lo que dificulta su acceso y aprovechamiento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

La coordinación sociosanitaria en la Mancomunidad de Bortziriak se basa en la colaboración entre servicios sociales y el sistema sanitario para ofrecer una atención integral a las personas mayores. Profesionales de salud y servicios sociales trabajan conjuntamente para identificar necesidades y facilitar el acceso a recursos como la Jubiloteca -espacio de socialización y envejecimiento activo-, la entidad de Voluntariado (Elkarrizan), el Servicio de Ayuda a Domicilio y ayudas técnicas.
En términos operativos, el equipo de salud de uno de los municipios integrantes de la mancomunidad (Lesaka) realiza semanalmente sesiones formativas, incluyendo una reunión anual clave con servicios sociales para actualizar el conocimiento de recursos disponibles. Esta actualización anual permite que los profesionales de salud estén familiarizados con los recursos, de modo que puedan integrar opciones sociales en sus intervenciones, como alternativas o complementos a los tratamientos médicos.
Este trabajo en red asegura que los recursos se utilicen de manera efectiva, promoviendo la integración de las personas mayores en su entorno y previniendo la dependencia.

OBJETIVOS

- Detectar necesidades a través de los servicios de salud.
- Promover un envejecimiento activo y saludable mediante la participación en actividades.
- Facilitar el acceso a servicios y recursos sociales proporcionando información.
- Mejorar la calidad y continuidad de la atención con una coordinación sociosanitaria eficiente.
- Prevenir la dependencia mediante una intervención temprana en problemas de salud o sociales.
- Favorecer la autonomía personal apoyando la independencia y la integración en la comunidad.
- Optimizar los recursos mediante una coordinación eficaz.
- Crear una red de apoyo comunitario fortaleciendo la colaboración entre el sistema de salud, servicios sociales y la comunidad.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Reunión informativa anual entre profesionales del sistema de salud y servicios sociales para informar sobre el catálogo de prestaciones y recursos sociales, tanto territoriales como locales.
2. Reuniones entre profesionales del sistema de salud y servicios sociales para el abordaje de diferentes casos:
    1. Evaluación inicial de necesidades de las personas mayores, considerando tanto los aspectos clínicos como sociales que afectan su bienestar y autonomía.
    2. Elaboración de un plan de intervención conjunto.
    3. Derivación a recursos sociales que procedan.
    4. Ejecución e implementación del plan de atención.
    5. Revisión y seguimiento mediante reuniones periódicas en las que se revisa la efectividad del plan.
    6. Evaluación de resultados de los casos, así como del sistema de coordinación para realizar los ajustes oportunos en futuras intervenciones.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Espacios adecuados para reuniones y formación.
- Recursos materiales o tecnológicos con la información sobre los servicios disponibles.
- Recursos humanos: profesionales del ámbito social y sanitario comprometido con esta coordinación, y voluntariado formado.
- Apoyo de gobiernos locales para coordinar los servicios sociales y sanitarios.

PARA PROFUNDIZAR

https://bortziriakgz.eus

TESTIMONIO

Testimonio de 2019:
«Me recomendaron la Jubiloteca y el grupo Elkarrizan. Volví a sentirme activa y acompañada. Recuperé la ilusión. Gracias a esa red de apoyo entré en el Centro de Salud y servicios sociales»

8. Coordinación sociosanitaria a domicilio: un centro comunitario de recursos

Experiencia similar en Italia mencionada en el apartado «Para saber más...».

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 8: Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Red #Vinculosocial #Adaptacióndelhogar #Calidaddevida

NÚMERO DE PARTICIPANTES

El número de participantes varía en función del tamaño del territorio y del número de beneficiarios implicados. - Una media de 25 pacientes a domicilio.

RED O PERSONAS IMPLICADAS

- Asociaciones de familias y/o cuidadores.
- Red de cuidados a domicilio, red de centros de acogida para personas mayores, etc. / Red de asociaciones culturales, comunitarias, asociaciones de vecinos.
- Centros de atención para personas mayores dependientes.
- Servicios de cuidados a domicilio.
- Servicios sociales municipales.
- Recursos de actividades para personas mayores.
- Equipos de acompañamiento geriátrico.
- Hospitales y clínicas.
- Centros de día.
- Personal de medicina y enfermería.
- Servicios deportivos y de salud a domicilio.

PUNTOS FUERTES

- Anticipación del aumento del envejecimiento de la población.
- Un seguimiento reforzado de las personas con pérdida progresiva de autonomía en el hogar.
- Mantenimiento en el hogar en mejores condiciones.
- Intercambio de conocimientos y puesta en común de experiencias por parte de una pluralidad de profesionales y de experiencias vitales de cuidadores y personas atendidas.
- Sentimiento de pertenencia a un colectivo de profesionales, especialmente para las personas auxiliares que trabajan solas en los hogares.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Una problemática de contratación de recursos humanos similar a la de todo el sector geriátrico.
- Una colaboración de partenariado sólida que debe perdurar en el tiempo y compartir decisiones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Se trata de un servicio que cuenta con un equipo multidisciplinar a domicilio cuyo objetivo es reforzar el vivir en el hogar y la calidad de vida de las personas mayores y personas cuidadoras. Los profesionales sociales, sociosanitarios y sanitarios se coordinan e intervienen en los hogares de las personas que han perdido su autonomía.

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Favorecer el cuidado en el hogar de las personas mayores.
- Prevenir la soledad y el aislamiento social.
- Facilitar la coordinación de los recursos de los agentes implicados.
- Proponer soluciones de apoyo para las personas cuidadoras.
- Favorecer la calidad de vida de los profesionales

Objetivos específicos de la intervención con las personas:

- Hacer que el hogar sea seguro y adaptar la vivienda
- Garantizar una coordinación que refuerce la continuidad del recorrido entre la ciudad y el hospital
- Favorecer la continuidad del proyecto de vida reforzando la vida social
- Apoyar a la persona cuidadora.

Objetivos específicos de la prevención:

- Mejorar las prácticas profesionales y compartir las buenas prácticas.
- Favorecer el acceso de las personas mayores a la atención sanitaria.
- Luchar contra el aislamiento de las personas mayores y personas cuidadoras.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Requisitos previos para la implementación operativa:
   - Diagnóstico de las necesidades de la población
   - Planificación estratégica del proyecto y selección de socios potenciales
   - Sensibilización y contratación del equipo multidisciplinar
   - Implementación operativa de la estrategia
   - Coordinación técnica: reuniones periódicas
   - Evaluación y reajuste
2. Implementación operativa del eje preventivo:
   - Mejora de las prácticas profesionales y puesta en común de buenas prácticas
     - Análisis de las prácticas profesionales
     - Puesta en común de formaciones entre los actores que intervienen en gerontología
   - Acceso de las personas mayores a la prevención mediante una mejor coordinación de los recursos y el intercambio de conocimientos profesionales.
   - Facilitación del acceso al transporte
     - Descripción de las modalidades de acompañamiento y atención en la comunidad
   - Lucha contra el aislamiento de las personas mayores y personas cuidadoras
     - Mantenimiento del vínculo social
     - Vínculos intergeneracionales
     - Servicios respiro para las personas cuidadoras de los entornos familiares

3. Puesta en marcha operativa de la intervención a domicilio
   - Seguridad en el hogar y adaptación de la vivienda
   - Instalación de dispositivos de teleasistencia, geronto-tecnologías, etc.
   - Gestión de situaciones de crisis
     - Puesta a disposición de una solución de acogida de emergencia
     - Implantación de un servicio de guardia (nocturna si posible)
   - Acceso a una coordinación reforzada
     - Coordinación reforzada de los diferentes intervinientes a domicilio: en colaboración con la persona cuidadora: servicios de cuidados a domicilio, médicos de cabecera y especialistas
     - Continuidad de los itinerarios ciudad/hospital/domicilio
   - Continuidad del proyecto de vida
     - Actividades que favorecen la vida social del beneficiario: actividades físicas adaptadas, momentos de convivencia, actividades de ocio, grupos de pares... en colaboración con los agentes comunitarios involucrados.
   - Apoyo a la persona cuidadora
     - Servicios de apoyo y respiro en colaboración con los agentes de la comunidad: proponiendo y/u orientando a las personas hacia actividades que promuevan la interacción social y el bienestar emocional.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Un espacio que permita reuniones y formaciones con los profesionales.
- Un espacio que permita reuniones con los cuidadores

PARA PROFUNDIZAR

- Esta experiencia existe en otros territorios, especialmente en Italia, bajo el nombre «La Cura è di casa» (La cura es en casa):
  - *https://www.lacuraedicasa.org/la-cura-e-di-casa/*
  Se trata de una iniciativa llevada a cabo a través de una red de 23 socios públicos y privados, cuyo objetivo es apoyar tanto a las personas mayores como a sus familias, interviniendo de forma temprana para prevenir el deterioro psicofísico mediante servicios de baja intensidad, como la asistencia en las actividades cotidianas, la compañía, los servicios de enfermería y el apoyo psicológico.
- El Centro de Recursos Territoriales: una nueva ambición frente a los retos del envejecimiento - *https://www.anap.fr/s/article/centre-ressources-territorial-crt-ambition-nouvelle*
- Centros de Recursos Territoriales para permitir que las personas mayores sigan viviendo en sus hogares el mayor tiempo posible: *https://www.iledefrance.ars.sante.fr/centres-de-ressources-territoriaux*

- Refuerzo de la asistencia a domicilio a las personas mayores. - *https://www.cneh.fr/blog-jurisante/publications/organisation-sanitaire-et-medico-sociale/fiche-de-synthese-renforcement-de-laccompagnement-a-domicile-des-personnes-agees-centre-de-ressources-territorial-conventionnement-obligatoire-et-temps-minimaux-des-medecins-coordonnateu/*
- Vivir mejor la vejez: Paulette Guinchard-Kunstler, Marie-Thérèse Renaud - Éditions de l'Atelier | febrero de 2006
- Hacia una nueva asistencia a domicilio: el centro de recursos territorial: *https://blog.wello.fr/crt-centre-de-ressources-territorial*

9. Servicio de Atención Territorial Integrada en Centros Comunitarios de Salud

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 8: Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Saludcomunitaria #Atenciónprimaria #EnfermeraComunitaria #Prevenciónensalud #Continuidaddecuidados

NÚMERO DE PARTICIPANTES

- Cada Centro Comunitario de Salud puede implicar a decenas de profesionales.
- La población atendida varía entre 40.000 y más de 50.000 personas, según el tamaño del centro.
- Se gestionan miles de consultas, seguimientos y procesos asistenciales cada año.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Agentes socio-sanitarios: médicos de medicina general, pediatras de libre elección, enfermeros/as de familia y comunidad, trabajadores sociales, psicólogos, médicos, especialistas en consultas externas, matronas.
- Responsables de salud pública.
- Administraciones locales y municipales.
- Ciudadanía y asociaciones del territorio.

PUNTOS FUERTES

- Mejora del acceso a los servicios sanitarios para la población.
- Atención integrada y continuidad asistencial.
- Reducción de la sobrecarga hospitalaria, especialmente en urgencias.
- Refuerzo de la prevención y de la educación para la salud.
- Protagonismo de la enfermería y trabajo en equipo multidisciplinario.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Desigualdades regionales en la organización y activación de los servicios.
- Escasez de profesionales sanitarios, especialmente personal de medicina y enfermería.
- Necesidad de mejorar la integración operativa entre médicos de cabecera y otros profesionales.
- Retrasos en obras de adecuación y procesos de contratación.
- Riesgo de no garantizar un estándar mínimo de servicios, especialmente en áreas rurales o periféricas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Las Casas de la Comunidad, evolución de las anteriores Casas de la Salud, no son solo estructuras físicas, sino auténticos espacios de relación, escucha y atención compartida. Representan un nuevo modelo organizativo de atención territorial, en el que profesionales de la salud y ciudadanía colaboran activamente para promover el bienestar individual y colectivo. Accesibles los siete días de la semana, durante al menos doce horas al día (y en algunos casos incluso las 24 horas), estas Casas albergan una red integrada de servicios sanitarios, sociosanitarios y asistenciales. Profesionales de medicina general, enfermería de familia y de comunidad, especialistas ambulatorios, comadronas, profesionales de la psicología, trabajo social y de la atención sociosanitaria trabajan en sinergia a través de un enfoque multidisciplinar y centrado en la persona. Pero el núcleo del proyecto no son solo los servicios que ofrece: es la propia comunidad. La Casa della Comunità es, de hecho, también un lugar de activación social, donde la ciudadanía, las personas cuidadoras, las personas expertas por experiencia y las asociaciones participan en la definición de las necesidades, los itinerarios de atención y las acciones de prevención y promoción de la salud.

La atención integrada se convierte así en un proceso co-construido, que valoriza los recursos del territorio y refuerza el sentido de pertenencia. La persona ya no es solo destinataria de la atención, sino parte activa del sistema: informada, involucrada y corresponsable.

La coordinación de los itinerarios asistenciales se confía a menudo a la enfermería comunitaria, que actúa como punto de referencia y facilitadora entre los diferentes profesionales, los servicios y la persona. La continuidad de la atención, la prevención de las enfermedades crónicas y la reducción de los accesos indebidos a urgencias son solo algunos de los objetivos de este modelo, diseñado para responder de forma sostenible y equitativa a las necesidades de una población cada vez más compleja y diversificada.

OBJETIVOS

- Ofrecer un punto de acceso único y continuo a los servicios sanitarios y sociales del territorio.
- Garantizar la continuidad asistencial entre el hospital y el territorio, especialmente para personas con enfermedades crónicas y en situación de vulnerabilidad.
- Reducir el acceso inadecuado a los servicios de urgencias hospitalarias.
- Promover la prevención y la educación para la salud en la comunidad local.
- Reforzar el papel de la enfermera o enfermero de familia y comunidad, y del equipo multidisciplinario.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Identificación y adecuación de las estructuras territoriales.
2. Dotación de equipamiento básico y tecnologías esenciales.
3. Formación e incorporación del equipo multidisciplinario.
4. Activación de los servicios esenciales: medicina general, enfermería comunitaria, atención domiciliaria, continuidad asistencial.

5. Integración de servicios especializados: consultas, diagnósticos básicos, centros de orientación familiar, punto de acceso único.
6. Puesta en marcha con acceso facilitado para la ciudadanía.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Materiales: instalaciones funcionales y accesibles, dotadas con equipos diagnósticos básicos (como electrocardiograma, ecógrafo, espirómetro).
- Humanas: equipos multidisciplinarios estables, colaboración profesional, formación continua.
- Organizativas y políticas: respaldo de autoridades sanitarias locales y administraciones regionales/municipales, implementación de la reforma de atención territorial prevista por el Plan Nacional de Recuperación y Resiliencia (PNRR) y el Decreto Ministerial nº 77 de 2022.
- Tecnológicas: sistemas de información integrados, historia clínica electrónica, herramientas de telemedicina.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.dimensioneinfermiere.it/casa-della-salute-cosa-sono-ruolo-infermiere/
https://salute.regione.emilia-romagna.it/cure-primarie/casa-della-comunita/

La cultura y las artes: una palanca para la cohesión social y la salud

Contexto

El acceso a la cultura es un **derecho fundamental**, reconocido por varios textos internacionales, en particular la **Declaración Universal de Derechos Humanos (artículo 27)**, que afirma que *«toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad»*. En el ámbito de la acción social y sociosanitaria, **los derechos culturales** reafirman que todo individuo debe poder expresar su identidad, participar en la vida artística y cultural y tener acceso a las obras, los conocimientos y las prácticas que alimentan el vínculo con el mundo y con los demás. Por tanto, cada persona debe ser reconocida como portadora de cultura, un recurso cultural para sí misma y para los demás.

En su definición de salud, **la Organización Mundial de la Salud (OMS)** subraya que no se trata simplemente de la ausencia de enfermedad, sino de un **estado de completo bienestar físico, mental y social**. Como tal, la participación en actividades culturales y artísticas desempeña un papel central en el apoyo a la calidad de vida, especialmente entre las personas mayores. **El informe mundial de la OMS publicado en 2019** sobre *«El impacto de las artes y la cultura en la salud y el bienestar»* demuestra científicamente los efectos positivos del compromiso cultural en la prevención de trastornos relacionados con la edad, la estimulación cognitiva, el apoyo psicológico, la conexión social y el sentido de propósito.

Desde este punto de vista, la cultura es mucho más que un «plus» en el apoyo a las personas mayores: se convierte en **un vector de inclusión, reconocimiento y prevención del aislamiento**. Para las personas profesionales y voluntarias, integrar la cultura en las prácticas de apoyo significa abrir un campo de intervención sensible y adaptable, en consonancia con los deseos, los recuerdos y los entornos vitales de las personas.

Esta parte de la guía propone cinco acciones concretas, basadas en iniciativas llevadas a cabo en las regiones asociadas, que ilustran la diversidad de formas en que las artes y la cultura pueden integrarse en el apoyo a las personas mayores:

- **El tiempo de un vals:** un proyecto de intervención artística a domicilio, dirigido por artistas profesionales en estrecha colaboración con personas mayores aisladas, para crear un lugar de encuentro sensible, íntimo y estético.

- **Culturas del Corazón:** asociación que facilita el acceso a espacios culturales a personas apoyadas por estructuras médicas y sociales, gracias a una red de agentes culturales solidarios.
- Una actividad cultural de baja intensidad basada en la discusión, la memoria, la emoción compartida y la transmisión interpersonal.
- **Verano en el Palacio:** un proyecto de patrimonio participativo que ofrece visitas, talleres y actos festivos en un lugar cultural emblemático, diseñado para fomentar la accesibilidad y la convivencia.
- **Antiguos/as guías de Historia:** un enfoque participativo que cuenta la historia de la vida a través del patrimonio y la historia local, implicando a las personas mayores en una producción cultural colectiva.

Estas iniciativas demuestran que la cultura puede ser una **poderosa palanca para reforzar los vínculos, mejorar las trayectorias vitales y permitir a las personas mayores seguir siendo protagonistas activas de sus propias vidas.** Ofrecen formatos flexibles y reproducibles que pueden adaptarse a distintos contextos, con o sin una asociación cultural formal.

Al volver a situar a las personas en el centro de la experiencia cultural, estas iniciativas demuestran que nunca es demasiado tarde para bailar, contar historias, crear, escuchar, mirar… y compartir.

10. El tiempo de un Vals

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Submódulo 4.1:
Participar en un proyecto de cooperación en cultura y salud.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

En total, 62 personas se implicaron en el proyecto y participaron a través de reuniones en casa, o talleres colectivos. Se filmaron audiovisuales en 17 hogares. Siete de estas reuniones se han plasmado en una película.

PUNTOS FUERTES

El momento del encuentro se convierte en un momento en pausa, un interludio insólito que saca a la persona beneficiaria de su vida cotidiana y transforma su espacio vital. La experiencia única de bailar en su propia casa le invita a expresar sus sentimientos y emociones. De este modo, la conexión y el intercambio con el/la artista se establecen fácilmente, creando una sensación de complicidad. A la persona conmovida por esta experiencia le resultará más fácil hablar de su propia vida.

HASHTAGS

#Arte #Personasmayores #Domicilio #Cocreación #Individual #Danza

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- **Un servicio de atención a domicilio:** para copatrocinar el proyecto y poner al artista en contacto con personas aisladas.
- **Una compañía artística:** proponer el proyecto y los encuentros sensibles a través de la danza
- **Un equipo audiovisual:** para seguir el experimento y realizar el documental
- **Autoridades locales:** para cofinanciar y apoyar el proyecto

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Mantener la sorpresa del encuentro, sin más preparación que el vínculo entre el/la profesional sanitario/a y persona beneficiaria, y el/a profesional sanitario/a y artista (sin vínculo previo entre el o la artista y persona beneficiaria).
- La persona beneficiaria tiene que estar dispuesta, dado que nos abre la puerta de su casa y nos deja entrar en su vida privada.
- El rodaje debe realizarse con un equipo muy reducido y un montaje ligero.
- Hay que tomarse el tiempo necesario para conocerse. Preste especial atención a los sentimientos de la persona beneficiaria y permítele expresar cualquier emoción negativa que pueda tener.
- Adapte la duración de la reunión en función del interés suscitado por el encuentro con el o la artista.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

A la coreógrafa Sophie Lenfant le encanta la naturaleza, caminar, bailar y conocer gente. Para *Le temps d'une valse*, recorrió a pie las carreteras de Deux-Sèvres para visitar a personas mayores aisladas. Baila para ellas. Con ellas, baila y pausa el tiempo. La pequeña chispa de la vida o la gran emoción nunca están lejos... Una aventura coreográfica y humana filmada en paralelo por el director Romain Saudubois.

OBJETIVOS

- Llegar a las personas mayores aisladas
- Unir a la gente a través de la danza
- Conocer gente de otra manera
- Invocar la memoria del cuerpo
- Abrir los corazones y dejar hablar
- Sensibilizar a las personas cuidadoras profesionales sobre la práctica de la danza y la relación sensible con el cuerpo y el movimiento.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Una compañía artística se reúne con un servicio de atención a domicilio
2. Diseñar juntos el proyecto y buscar financiación pública y privada
3. Reuniones y talleres con profesionales
4. Lanzamiento del proyecto itinerante y reuniones con personas mayores
5. Realización de la película

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Encontrar apoyo financiero con entidades socias públicas para cubrir todos los costes
- Tomarse el tiempo necesario para acercar el servicio de atención a domicilio y la empresa artística

PARA PROFUNDIZAR

Para más información sobre el proyecto (en francés) :
https://aleacitta.weebly.com/le-temps-dune-valse.html

Para ver el tráiler de la película :
https://vimeo.com/323456868

Entrevista con Sophie Lenfant sobre el proyecto:
https://www.youtube.com/watch?v=MK6dS_i49Ds

Indice de contenidos

TESTIMONIOS

Jessica Delahay, responsable del servicio Comm'GénérationS (servicio de animación para personas mayores a domicilio) - Thouars (79):
«Recuerdo que conocí a Andrée, una mujer de 85 años que se ofreció voluntaria para venir con Sophie y su equipo. Cuando llegó, hubo un momento de aprensión, pero luego todo encajó. Sophie bailó para Andrée, y volvió la sensación de naturalidad, con la música y los pasos de baile que hicimos juntas. Rememoró sus felices recuerdos de baile y su vida cotidiana. La sonrisa no abandonó su rostro en ningún momento del encuentro. Fue un paréntesis en la vida cotidiana de Andrée, y habló de ello durante mucho tiempo después.»

Yolande (70 años en el momento del rodaje) - Chatillon sur Thouet (79):
«Al participar en la película, ya he conocido a gente maravillosa que nos ha hecho sentirnos a gusto, y algunos de ellos se han convertido en amigos. Me devolvió la confianza en mí misma y este maravilloso día me sigue ayudando en momentos en los que el desánimo de la enfermedad tendería a desesperarme: pienso en los buenos momentos. Oír a la gente reír cuando ve la película en el cine es muy gratificante. Estoy dispuesta a volver a hacer cosas así, que son muy positivas».

11. Culturas del corazón

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Submódulo 4.1:
Participar en un proyecto de cooperación en cultura y salud.

HASHTAGS

#Arte #Personasmayores #Cultura #Espectáculo

NÚMERO DE PARTICIPANTES

1100 participantes: personas beneficiarias de las estructuras sociales y médico-sociales durante el año 2024 en el departamento de Gironda (invitaciones + actos culturales + festival Lier).

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- **Operadores culturales de la zona** (teatros, museos, galerías, estadios, jardines, cines, patrimonio, festivales, etc.)
- **Estructuras sociales y sanitarias** (Centros de Servicios Sociales, Centros de atención a la infancia y adolescencia, Centros de Acogida para Solicitantes de Asilo, Centros de Alojamiento y Reinserción Social, Grupos de Ayuda Mutua, Comité de Estudio e Información sobre Drogas y Adicciones, Viviendas de apoyo al proceso de inserción, Viviendas con apoyo social, Hospitales, Dispositivos para Menores No Acompañados, Viviendas para Jóvenes.)

PUNTOS FUERTES

- El proyecto no sólo contribuye a democratizar la cultura, sino también a reforzar la inclusión y combatir la desigualdad.
- También promueve la diversidad social e intergeneracional.

PUNTOS DE VIGILANCIA

Este proyecto requiere referentes sociales, a veces difíciles de identificar o inexistentes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Cultures du Cœur ("Culturas del Corazón") es una asociación nacional con delegaciones en toda Francia. La asociación ofrece una amplia gama de actividades:

Las entidades culturales, deportivas y de ocio ponen a disposición del público de *Cultures du Cœur* invitaciones en forma de "**Salidas**" para asistir a eventos de su programación, y también proponen proyectos específicos de mediación.

Cultures du Cœur Gironde organiza **Encuentros Culturales**, que son actos acompañados y colectivos, con una acción de mediación puesta en marcha (visitas guiadas a exposiciones, espectáculos con sensibilización y escenificación, talleres prácticos de artes plásticas, talleres de naturaleza, encuentros con deportistas).

Los catálogos semanales se redactan, editan y envían a las personas referentes sociales, para que dispongan de una herramienta digital e imprimible que puedan utilizar con las personas a las que apoyan. Estos catálogos presentan el programa Rendez-Vous Culturels ("Citas culturales") y sugerencias de salidas gratuitas en la región de Gironda.

Las sesiones de encuentro son espacios en los que los miembros de *Cultures du Cœur* se reúnen con las personas usuarias de los recursos sociales y sociosanitarios. Son momentos pensados para presentar el dispositivo, generar cercanía e impulsar su puesta en marcha en cada territorio.

El festival LIER es un festival solidario que rompe con los códigos del mundo artístico. Este innovador festival permite a artistas y músicos visitar estructuras sociales y médico-sociales para dar un concierto. Tras el concierto, se organiza una actividad de divulgación.

OBJETIVOS

- Promover el acceso a la cultura del mayor número posible de personas,
- Apoyar a los trabajadores sociales en la mediación cultural en el ámbito social y médico-social,
- Fomentar una mayor asistencia mixta a los locales culturales,
- Luchar contra la desigualdad,
- Fomentar la conexión en red de los agentes sociales y culturales de la región.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Las estructuras sociales y médico-sociales se ponen en contacto con Cultures du Cœur por correo electrónico o teléfono (datos de contacto en el sitio web) para beneficiarse de los distintos dispositivos. Está prevista una reunión para conocerse mejor y discutir la posibilidad de una asociación.
2. Para acceder a todas las iniciativas de Cultures du Cœur (enumeradas más arriba), deben cumplimentar un formulario de solicitud, una carta y un acuerdo, y afiliarse a la asociación.
3. La cuota de afiliación varía en función del presupuesto de la estructura social o médico-social. Internamente, son los y las referentes de las estructuras sociales quienes se comunican directamente con la asociación.
4. Cultures du Coeur sondea por correo electrónico a las personas operadores culturales de la región de Gironda con el fin de crear asociaciones culturales. Las organizaciones firman un acuerdo en el que se comprometen a invitar a espectáculos y, en su caso, a realizar actividades de mediación (encuentros culturales).

Cultures du Coeur se comunica a través de estas redes sociales (facebook, instagram, linkedin, blog)

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

3 personas asalariadas y 14 personas voluntarias.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.culturesducoeur.org/CULTURES_DU_COEUR_33
https://culturesducoeur33.wordpress.com/

TESTIMONIOS

«Magnífico espectáculo con dos personas dinámicas y alegres que se turnan para convertirse en niños, padres y todas las personas implicadas en las relaciones con niños y adultos. Bravo a los actores y músicos, adorables y llenos de energía y gracia. Una gran alegría. Y al Espace Simone Signoret donde siempre nos acogen calurosamente. Muchas gracias Cultures du Coeur».

«Una sorprendente visita guiada a la colección permanente: el poder de los hombres a través de los tiempos. El papel de la mujer, con desequilibrios y desigualdades hasta el siglo XIX, silenciado por los hombres. La lucha por la igualdad entre hombres y mujeres continúa hoy en día. Gracias por la invitación de Cultures du Coeur.»

12. Espacio de intercambio sobre las lecturas y las películas

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Submódulo 4.1:
Participar en un proyecto de cooperación en cultura y salud.

HASHTAGS

#Cultura #Personasmayores #Colectivo #VínculosSociales #Biblioteca

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Indefinido

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Centro local de acción social (servicios sociales)
- Personas Mayores
- Biblioteca
- Residentes locales

PUNTOS FUERTES

- Interacción facilitada cuando los participantes intercambian opiniones e ideas.
- Numerosas salidas culturales entre los miembros tras estas sesiones de intercambio.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Preparar la sala para facilitar el debate entre las personas participantes
- Muebles para guardar libros

Indice de contenidos

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Tras la creación de una biblioteca compartida en el centro de personas mayores de la Comuna, una vez al trimestre se celebra una sesión de debate sobre libros y películas en la zona común de la biblioteca.

Los y las participantes describen el tema de su libro o película preferidos y lo que les ha gustado especialmente. A continuación, puede elaborarse una ficha de «Favorito del mes», incorporando comentarios de las personas lectoras para animarles a descubrir y comentar el libro. La ficha puede consultarse junto a la biblioteca. La gente también tiene la oportunidad de ir al cine a ver la película que figura en la ficha, con los comentarios de las personas participantes.

OBJETIVOS

- Fomentar la socialización y la interacción entre los miembros a través de la lectura y el visionado de películas.
- Mantener viva la biblioteca compartida
- Facilitar salidas culturales entre los miembros
- Refuerza las funciones cognitivas

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Solicitud de donación de libros a los/as vecinos/as y a la biblioteca.
2. Instalación de libros para la creación de una biblioteca compartida en la sala común del centro de personas mayores, acompañada de un cuaderno para registrar los préstamos y devoluciones de libros. De este modo, la circulación de libros es visible para todo el mundo.
3. Cada trimestre, se invita a las personas participantes a compartir sus lecturas y películas en la sala compartida de la biblioteca.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Mobiliario, mesas, sillas, aperitivos
- Anfitrión

PARA PROFUNDIZAR

https://fill-livrelecture.org/

TESTIMONIO

Participante:
«Siempre me parece interesante compartir la lectura, porque no hemos tenido la misma vida, así que tenemos una visión diferente de la lectura.»

13. Verano en el palacio

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Submódulo 4.1:
Participar en un proyecto de cooperación en cultura y salud.

HASHTAGS

#Cultura #Museo #InclusiónSocial #Meditación

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Variante, según el museo y la iniciativa específica. También están previstas actividades para grupos de personas mayores y cuidadores.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Museos
- Personas mayores
- Familias
- Personas cuidadoras
- Instituciones culturales y sociales

PUNTOS FUERTES

- Inclusión social y participación: el museo ha ampliado su papel tradicional convirtiéndose en un lugar de ciudadanía que acoge a grupos sociales en riesgo de exclusión. El objetivo es desarrollar un proceso educativo que permita a todos y todas, incluidas las personas con dificultades, participar y enriquecer la cultura contemporánea con su diversidad.
- Fidelización y participación activa: el museo ya ha puesto en marcha varias experiencias positivas, como «Verano en Palacio», donde una acogida afectuosa y personalizada creó un fuerte vínculo con las personas participantes, permitiéndoles superar barreras físicas, psicológicas y sociales para interactuar con el patrimonio cultural.
- Valorar el patrimonio humano y las historias individuales: El museo también puede convertirse en un lugar de memoria intergeneracional, recogiendo los testimonios y recuerdos de personas mayores que vivieron acontecimientos importantes del siglo XX, sacando a la luz las historias de vida y la sabiduría que enriquecen a la comunidad.
- Colaboración intergeneracional: la participación de distintas generaciones, por ejemplo en entrevistas y exposiciones, fomenta el diálogo entre personas jóvenes y mayores, mejorando la comprensión mutua y la transmisión de recuerdos.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- **Exclusión debida al estado de salud o a las condiciones sociales:** es importante no olvidar que una parte de la población de edad avanzada, aunque no esté discapacitada, sigue expuesta al riesgo de aislamiento debido a su estado de salud, dificultades de movilidad, soledad o problemas cognitivos. Estos factores pueden reducir su capacidad para participar de forma independiente en las actividades del museo.
- **Dificultad para superar la timidez y entablar nuevas relaciones:** Las personas mayores pueden mostrarse más reservadas y presentar mayores resistencias al participar en nuevos grupos sociales. El museo debe tener en cuenta esta posible barrera cultural y generar estrategias que faciliten su participación.
- **Necesidad de adaptar la oferta museística:** la oferta de los museos debe diseñarse teniendo en cuenta las dificultades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores, por ejemplo con iniciativas que fomenten su participación aunque no puedan participar directamente debido a limitaciones físicas o geográficas.
- **Relevancia de las «personas cuidadores» en la participación:** quienes suelen encargarse del cuidado de personas mayores y en situación de dificultad pueden desempeñar un papel clave tanto en facilitar el acceso al museo como en promover la cultura del patrimonio entre quienes ejercen funciones de cuidado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El proyecto pretende transformar los museos en espacios inclusivos para la ciudadanía, donde las personas mayores puedan participar activamente en la narración de la historia y la exhibición de su patrimonio. A través de las actividades de los museos, las personas mayores se convierten en testigos y narradores de su propia historia, contribuyendo a preservar y transmitir la memoria histórica.

OBJETIVOS

- Fomentar la inclusión social de las personas mayores.
- Implicar a las personas mayores en actividades culturales y museísticas para mejorar su bienestar y autoestima.
- Fomentar la participación e interacción intergeneracional a través del patrimonio cultural.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Creación de programas de acogida personalizados para las personas mayores.
2. Participación activa de las personas mayores en las actividades del museo (recogida de objetos, historias y testimonios).
3. Crear vías intergeneracionales e inclusivas, también para las personas con movilidad reducida.
4. Trabajar con las personas cuidadoras para facilitar la participación.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Material educativo e informativo (guías, fotografías, aplicaciones).
- Recursos humanos para facilitar el acceso y la interacción (personal del museo, trabajadores sociales).
- Apoyo logístico para personas con problemas de movilidad.
- Políticas de accesibilidad e inclusión.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.redcarpetforall.org/wp/estate-a-palazzo/

14. Antiguos/as guías de Historia

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Submódulo 4.1:
Participar en un proyecto de cooperación en cultura y salud.

HASHTAGS

#Personasmayores #Cultural #Patrimoniocultural #Turismo #InclusiónSocial #Intergenacionalidad

NÚMERO DE PARTICIPANTES

No se especifica el número exacto de participantes, pero en las visitas participan tanto guías veteranos/as como visitantes locales.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Organización de voluntariado para los derechos de las personas mayores
- Sindicato de pensionistas
- Lugares históricos y museos locales

PUNTOS FUERTES

- Lucha contra el aislamiento social de las personas mayores.
- Mejora del bienestar psicofísico de los participantes de edad avanzada.
- Promoción de la ciudadanía activa y el diálogo intergeneracional.
- Promoción del papel de las personas mayores en la conservación y transmisión del patrimonio cultural.
- Refuerzo de los vínculos comunitarios y el turismo local.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Garantizar la accesibilidad de todas las personas participantes de edad avanzada, en particular las que tienen dificultades motrices.
- Formación continua y apoyo a las personas guías veteranas para garantizar visitas informativas de alta calidad.
- Proteger el bienestar de las personas participantes durante las visitas, especialmente en contextos emocionalmente delicados relacionados con el pasado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

En el proyecto participan personas mayores como guías para mostrar la belleza histórica, arqueológica y natural de la zona. La iniciativa destaca el importante papel de las personas mayores como guardianes y transmisores del patrimonio cultural e histórico.

En el proyecto pueden participar personas mayores sin dificultades especiales de movilidad, pero también personas con discapacidad motora, acompañadas por personas voluntarias de apoyo. La colaboración con asociaciones de voluntariado para los derechos de las personas mayores o asociaciones de voluntariado formado por personas mayores permitirá involucrar activamente a las personas, motivándolas a participar (y no solo como posibles usuarias) en la vida cultural de su territorio.

OBJETIVOS

- Combatir el aislamiento de las personas mayores y promover su bienestar psicofísico.
- Destacar el papel de las personas mayores como guardianas del patrimonio local.
- Fomentar el diálogo intergeneracional y la participación activa de las personas mayores en la comunidad.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Involucrar a asociaciones de voluntariado que defienden los derechos de las personas mayores para identificar a personas mayores interesadas en colaborar en la implementación del proyecto.
2. Planificar y organizar visitas a lugares históricos y arqueológicos clave.
3. Formar a los participantes de más edad para que actúen como guías de las y los visitantes de estos lugares.
4. Establecer asociaciones con organizaciones locales
5. Organizar visitas

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Material: Lugares históricos y monumentos culturales, material para guías (mapas, folletos, hojas informativas).
- Recursos humanos involucrados en la realización del proyecto: apoyo de organizaciones de defensa de los derechos de las personas mayores y sindicatos de personas jubiladas para la organización y formación de personas mayores que participarán como guías.
- Política: Autoridades locales e instituciones implicadas en la promoción y el apoyo del proyecto, garantizando la conservación de los sitios culturales.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.ansa.it/campania/notizie/2024/06/12/anziani-guide-della-storia-in-tour-parte-la-nuova-edizione_9df2204f-7f97-4fec-a062-d6e432a53863.html

TESTIMONIOS

Assunta Parisi, Presidenta de ADA Campania: *«El proyecto tiene un doble objetivo: combatir el aislamiento de las personas mayores y promover su bienestar, al tiempo que se potencia su papel de guardianes del patrimonio histórico y cultural.»*

Biagio Ciccone, Secretario General de UIL Pensionati Campania: *«El proyecto ofrece una oportunidad de socialización, interacción y de sentirse parte de la comunidad, demostrando que las personas mayores son un recurso fundamental para la comunidad».*

Envejecimiento activo

Contexto

El envejecimiento es un viaje único y subjetivo. Aunque a menudo se asocia con el deterioro físico y cognitivo, muchas personas mayores siguen viviendo activamente. Envejecer activamente no significa simplemente vivir durante mucho tiempo, sino hacerlo con un propósito, mantenerse sana y comprometida en todas las etapas de la vida. Incluye actividades físicas, cognitivas y sociales que promueven una existencia independiente y satisfactoria, independientemente de las limitaciones físicas. Se basa en la búsqueda de oportunidades para mantenerse sana y comprometida de forma segura en todas las etapas de la vida, teniendo en cuenta no sólo la edad cronológica, sino también los factores socioeconómicos y de comportamiento que influyen en la calidad de vida (Bowling & Ebrahim, 2001). El envejecimiento activo se basa en cuatro componentes principales: actividad física, compromiso cognitivo, participación social y acceso a la asistencia sanitaria. Un buen equilibrio entre estos factores puede reducir el riesgo de dependencia, mejorar la calidad de vida y combatir el aislamiento social. Es una forma de vivir con sentido, de contribuir a la comunidad y de encontrar oportunidades para expresarse.

Dependencia y calidad de vida

La dependencia se define como la incapacidad de un individuo para desarrollar su potencial sin la intervención de un tercero, ya sea física, psicológica, económica o social (Ameline & Levannier, 2021). La calidad de vida es la percepción que tiene un individuo de su lugar en la vida, en la que influyen la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales y la interacción con el entorno (OMS, 1993). Para las personas mayores, el envejecimiento activo puede reducir el riesgo de dependencia, mejorar la calidad de vida y ayudar a mantener la autonomía y la participación social.

El papel de la comunidad en la lucha contra el aislamiento social

Un fuerte apoyo social por parte de la comunidad fomenta una vida sana y satisfactoria, combatiendo la soledad y el sentimiento de exclusión que pueden derivarse del aislamiento (Jacob, 2001). Las comunidades locales, a través de sus asociaciones y redes de apoyo, son contextos sociales donde los individuos pueden crear vínculos significativos, ofrecer y recibir ayuda, y sentirse parte de una red de apoyo que mejora la calidad de vida.

Prácticas de envejecimiento activo

El envejecimiento activo va más allá de la longevidad, promoviendo una vida con un propósito, resiliencia y una participación activa en la vida social y cultural. Las comunidades, con el apoyo social y las actividades intergeneracionales, son esenciales para un envejecimiento saludable. A pesar de las transformaciones biológicas inevitables, es posible vivir una vida satisfactoria y significativa al envejecer. Las prácticas presentadas en esta sección ofrecen inspiración, mostrando que, a pesar de las dificultades físicas, existen numerosas oportunidades para mantener una buena calidad de vida y contribuir activamente a la sociedad.

15. Acti Duo

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Sub-Módulo 4.2:
Actividad física y deporte.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

2 personas por sesión (la figura profesional o voluntaria y la persona mayor).

PUNTOS FUERTES

- Refuerza el vínculo entre las personas cuidadoras y sus familiares compartiendo un momento amistoso y divertido.
- Fomenta el bienestar, la salud y la independencia de las personas mayores que viven en casa
- La herramienta es sencilla y accesible para personas alejadas de la tecnología digital.
- Desarrolla el papel de las figuras cuidadoras profesionales: prevenir el aislamiento social, la pérdida de independencia y el riesgo de caídas entre las personas mayores.

HASHTAGS

#Actividadfísica

#Actividadesdeportivas

#Actividadparatodos

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

Para crear esta gama de servicios, la solución Actiduo surgió de la observación sobre el terreno con auxiliares a domicilio y se ha desarrollado con varias entidades socias:

- En la creación de la solución participaron 6 servicios de ayuda a domicilio con casi 50 auxiliares domiciliarias.
- 5 profesionales de la salud han ideado ejercicios adaptados por parejas: ReSanté-Vous: una empresa francesa que trabaja en servicios para ayudar a las personas mayores en casa o en instituciones.
- Una empresa digital (SINAPS) ha desarrollado la solución digital
- Un equipo pedagógico ha diseñado el programa de formación y la propia aplicación.

Esta iniciativa también fue cofinanciada por un fondo de pensiones, una fundación y una autoridad local.

Cuando la aplicación está disponible en su territorio, las redes y las personas implicadas son:

- La empresa que comercializa la aplicación.
- Los servicios de ayuda a domicilio u otras figuras profesionales/voluntarias que trabajan en el hogar.
- Las personas beneficiarias de la actividad.

Indice de contenidos

PUNTOS DE VIGILANCIA

- La formación de las personas cuidadoras es esencial para concienciarles de las precauciones que deben tomar para supervisar una sesión con total seguridad. También les permite comprender la aplicación y su funcionamiento. Actiduo no es solo una aplicación, sino una iniciativa que integra la formación y la propia herramienta.
- Los ejercicios no pueden ajustarse a las necesidades individuales. Por ejemplo, algunas personas presentan problemas de salud específicos que la aplicación no contempla. Aunque es posible omitir ciertos ejercicios, el programa incluye alrededor de 200; si se excluyen muchos, el contenido puede volverse repetitivo.
- La apertura de los derechos de licencia es bastante «rígida» porque está vinculada a un grupo de personas cuidadoras (hasta 12)...
- Por el momento, la aplicación sólo está disponible en francés.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Actiduo es una iniciativa que ayuda a las y los profesionales que trabajan en los domicilios de personas mayores a llevar a cabo una actividad de prevención compartida. Consta de un curso de formación y una aplicación digital. La aplicación es una herramienta para guiar la actividad y la relación. Ofrece sesiones de 20-30 minutos en parejas y presenta una forma divertida de practicar asumiendo retos. Enumera más de 100 actividades adaptadas al perfil del participante.

Esta oferta está disponible para los servicios de ayuda a domicilio, lo que permite a las personas beneficiarias de estos servicios realizar una actividad física regular y suave bajo la supervisión de su ayuda a domicilio habitual. Las y los profesionales se benefician de las ventajas de la actividad física regular. El objetivo es repercutir positivamente no sólo en la calidad de vida de las personas atendidas, sino también en la calidad de vida laboral de las figuras profesionales, lo que a su vez repercute globalmente en la organización.

La aplicación es de pago (300 euros al mes sin impuestos para que 12 personas accedan a la aplicación). Se ofrece formación a las figuras profesionales para que utilicen la herramienta correctamente.

OBJETIVOS

- Guiar a la figura profesional en la supervisión y dirección de una sesión de actividad física por parejas.
- Fomentar el bienestar de las personas participantes
- Facilitar y mejorar la relación entre las personas cuidadoras y sus familiares.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Contactar con ReSanté-Vous, empresa social que apoya la autonomía y ayuda a las personas mayores.
2. Participar en un curso de formación de un día
3. Descargar la solicitud y abrir una cuenta
4. Proponer la actividad durante una visita a domicilio
5. Hacer los ejercicios
6. Hacer balance

Indice de contenidos

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Condiciones de uso :

- Un smartphone o una tablet digital
- Algunos materiales didácticos sencillos (pelota, elasti'band...)
- Una licencia activa de Actiduo

PARA PROFUNDIZAR

Enlace a la aplicación: *https://actiduo.fr/*
Enlace a la acción en la página web de la empresa que desarrolla la aplicación: *https://www.resantevous.fr/blog/dossiers/actiduo-un-moment-de-partage-aidant-aide/*

TESTIMONIOS

Profesional de ayuda a domicilio: *«En cualquier caso, como decimos todos, algo ha cambiado. Estamos, sí, mejor vistos, y, más aún, en nuestro ámbito de ayuda a domicilio, como compañeros realmente.»*

Persona beneficiaria: *«Nunca pensé que sería capaz de hacerlo. Es bueno para mí, pero también para mi ayuda a domicilio (sonrisa).»*

Vídeo testimonial: https://youtu.be/M6z7Oiq-vd0

16. Paseos en grupo

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Sub-Módulo 4.2:
Actividad física y deporte.

HASHTAGS

#Personasmayores #Deporte #Actividadparatodos #Paseos #Actividadfísica

NÚMERO DE PARTICIPANTES

1 animador/a social por cada 5 personas inscritas

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Municipio
- Personas mayores
- Recursos - oficina de turismo

PUNTOS FUERTES

- Descubrimiento de rutas fáciles en el municipio o en sus alrededores
- Socialización
- Fomento de la actividad física

PUNTOS DE VIGILANCIA

Es importante que las personas líderes del grupo permanezcan atentas durante todo el paseo con el objetivo de que el ritmo se adapte al conjunto del grupo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Cada semana, la persona responsable de la comunidad local organiza una serie de paseos para un grupo de personas mayores, con recorridos de distintas distancias:

1. Los itinerarios se planifican con antelación según un calendario mensual, lo que permite a las personas participantes organizarse con tiempo. Las rutas transcurren por superficies llanas en diferentes zonas del entorno, y la distancia de cada recorrido se indica claramente en el programa.
2. El responsable cuenta con un vehículo de 9 plazas para trasladar al grupo hasta el punto de inicio, aunque también se contempla la posibilidad de compartir coche entre participantes. Para garantizar la seguridad y adaptarse al ritmo del grupo, dos personas líderes acompañan siempre el paseo.
3. Todas las personas inscritas recibirán un punto de encuentro común desde donde se iniciará la marcha. Se prevé una pausa de 10 minutos a mitad del recorrido.
4. Al finalizar, siempre hay la posibilidad de tomar un café para prolongar la conversación y el intercambio entre participantes.

OBJETIVOS

- Fomentar la socialización y la interacción a través del paseo
- Fomentar la actividad física
- Explorar los numerosos itinerarios de la región

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

- Diseño y publicación del programa mensual de actividades
- Reuniones y paseos con los miembros inscritos

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- 1 vehículo para acompañarlos en sus paseos
- 1 botiquín de primeros auxilios

PARA PROFUNDIZAR

https://www.santemagazine.fr/beaute-forme/sport/marche-velo-jogging/quels-sont-les-bienfaits-de-la-marche-active-pour-les-seniors-1088608

TESTIMONIO

Participante:
«Hago este paseo al aire libre, lo que me permite hacerlo en grupo, que es muy agradable, para charlar, no lo haría sola. Por la noche me siento cansada y tengo cosas que contar a mi familia. Descubro lugares diferentes.»

17. Pausa de belleza: Taller «Beauty break»

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Sub-Module 4.1 :
Participar en un proyecto de cooperación en cultura y salud.

HASHTAGS

#Personasmayores #Belleza #Bienestar #Estética

NÚMERO DE PARTICIPANTES

10 personas para fomentar el debate.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Municipio
- Personas mayores
- Recursos- socio-esteticista

PUNTOS FUERTES

Talleres solicitados regularmente por los participantes, quienes señalan que les brindan bienestar y una mejora de la autoestima.

OBJETIVOS

- Fomentar la interacción social y los momentos de convivencia
- Fomentar el bienestar de las personas participantes

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Procurar disponer una habitación sin ruido exterior.
- Favorecer los debates en grupos reducidos.
- Anticipar la compra de los productos necesarios yuna toalla por participante.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

- Diseño y publicación del programa mensual de actividades
- Reuniones y talleres con los miembros inscritos

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Una vez al mes, la persona dinamizadora del Centro de Mayores organiza un taller de «belleza» para que los socios y socias puedan dedicarse un tiempo para sí mismos en un espacio local.
La sesión comienza con un ejercicio de coherencia cardiaca (técnicas de respiración que armonizan el ritmo cardíaco con la respiración y favorecen la relajación), seguido de una actividad de cuidado de manos o elaboración de cosmética casera.

1. Antes del taller, la persona responsable se encarga de reunir los ingredientes necesarios, como café y miel, según la receta. Se solicita a quienes participan que pongan sus teléfonos en modo vibración para asegurar un ambiente tranquilo y especial.
2. Las personas inscritas son recibidas en el salón del pueblo con una taza de café o té, generando un ambiente acogedor y propicio para la conversación.
3. Se ofrece una breve explicación sobre los beneficios de la coherencia cardiaca, seguida de una práctica guiada mediante un vídeo. Este apoyo visual resulta clave en las primeras experiencias, ya que permite observar cómo sube y baja un balón en pantalla, lo que ayuda a identificar los momentos adecuados para inspirar y espirar. Tras la práctica, se abre un espacio para compartir impresiones sobre la experiencia.
4. A continuación, se elabora la cosmética. Cada persona participante tiene la oportunidad de preparar sus propios productos y de masajear sus manos con posos de café, por ejemplo. Delante de cada persona se coloca un recipiente vacío y otro con posos de café. Se invita a tomar un poco con las manos, mientras la persona dinamizadora anima al grupo a comentar cómo se sienten la textura y el aroma del café, guiando el proceso de fricción en las manos.
5. Después, se vierte agua caliente sobre las manos para retirar los restos y se ofrece una toalla suave a cada persona para secarse. La conversación se centra en la sensación de suavidad que queda en la piel.
6. Quienes lo deseen pueden aprovechar la ocasión para cortar y esmaltar sus uñas.
7. La sesión finaliza con un momento compartido alrededor de una bebida caliente.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Mesas, sillas, productos de belleza
Merienda
Anfitrión

PARA PROFUNDIZAR

https://senectis.com/sante-des-seniors-connaissez-vous-la-coherence-cardiaque/
https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE

TESTIMONIO

Participante :
«Ya no presto atención a mí misma; esto me permite volver a conectar con mi cuerpo. Es importante cuando otra persona me toca»

18. In forma Mentis: Prevención y bienestar para las personas mayores

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Submódulo 4.2:
Actividad física y deporte.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

34 personas mayores (de 65 años o más).

PUNTOS FUERTES

- **Mejora la salud física y mental de las personas mayores:** previene las enfermedades neurodegenerativas y mejora la calidad de vida.
- **Integra los servicios sanitarios y el tejido social:** Se crean redes de apoyo entre la ciudadanía, asociaciones y establecimientos sanitarios.
- **Sostenibilidad y replicabilidad:** El proyecto tiene un gran potencial de replicabilidad en otros ámbitos, gracias a su estructura modular y a la colaboración entre distintos agentes.
- **Capacitación a las personas mayores:** se conciencia sobre estilos de vida saludables y prevención.

HASHTAGS

#Personasmayores #Prevención #Salud #Nutrición #Bienestar #EnfermedadesNeurodegenerativas #Enfermedaddealzheimer #Actividadesfísicas #Gimnasiamental

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- **Organización sanitaria:** Unidad de Geriatría/Trastornos Cognitivos y Demencias, Servicio de Medicina del Deporte, Nutrición y Dietética.
- **Sindicatos de pensionistas**
- **Ayuntamiento:** apoyo institucional y logístico.
- **Personas expertas participantes:** Gerontólogas, médicas deportivas, psicólogas, nutricionistas, científicas del ejercicio, educadoras y entrenadoras.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Gestión del tiempo y los recursos: Posible dificultad para implicar a todos los agentes necesarios para la reproducción a gran escala.
- Viabilidad financiera: Garantizar que el proyecto siga recibiendo financiación y apoyo a lo largo del tiempo.
- Adaptar la oferta: Adaptar los cursos a las necesidades específicas de cada participante, para evitar planteamientos demasiado genéricos que puedan no satisfacer todas las necesidades.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El proyecto In Forma Mentis tiene como objetivo abordar la creciente incidencia de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, entre la población de edad avanzada mediante un enfoque integrado que combina actividad física, actividad mental y educación para la salud.

El proyecto ha sido elaborado, financiado y realizado por la AUSL (Asociación Sanitaria Local) de Módena en colaboración con el Ayuntamiento de Módena y algunas asociaciones y sindicatos (Spi Cgil Modena, Fnp Cisl Emilia Centrale y Uil Pensionati Modena) y está dirigido a personas mayores de 65 años, sin patologías particulares, para la prevención del deterioro cognitivo y el desarrollo de contextos de promoción del bienestar y la socialización.

Las personas participantes se han beneficiado de cursos de actividad mental y física y de educación alimentaria. Los objetivos específicos de este «entrenamiento de la memoria» son:

- optimizar las capacidades sensoriales
- entrenar las capacidades naturales de aprendizaje
- mejorar la metamemoria
- mejorar el estado de ánimo
- satisfacer la necesidad de más momentos de integración social.

Actualmente, el proyecto se encuentra en fase de experimentación con un grupo objetivo de personas mayores con síndrome de Down, gracias a la financiación del Ministerio de Trabajo y Políticas Sociales.

OBJETIVOS

- Prevenir y ralentizar las enfermedades degenerativas del cuerpo y la mente en personas mayores de 65 años.
- Promover la salud mental y física de las personas mayores mediante clases de ejercicio físico y mental y actividades educativas centradas en una nutrición adecuada.
- Apoyar la colaboración entre el sistema de salud de atención primaria, las asociaciones y el tejido social para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
- Promover las buenas prácticas y las actividades creadas en los centros deportivos y sociales para mejorar el bienestar de la población mayor.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Preparación y planificación: Identificación de las personas participantes y definición de los cursos. Creación de material didáctico para actividades físicas y mentales.
2. Desarrollo de cursos: Activación de cursos de ejercicio físico y mental, bajo la supervisión de personas expertas en geriatría, deporte, psicología y nutrición.
3. Seguimiento y evaluación: pruebas preliminares con las personas participantes para valorar la eficacia de los cursos, recabar opiniones y adaptar el programa según las necesidades.
4. Replicabilidad y expansión: en función de los resultados, el proyecto puede replicarse en territorios más amplios y con otros grupos destinatarios (actualmente se está probando con un grupo destinatario de personas adultas/mayores con síndrome de Down), buscando otras fuentes de financiación.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- **Materiales:** Programas de ejercicio físico y mental, material didáctico sobre alimentación saludable, equipos de ejercicio.
- **Personas involucradas en la realización de las actividades previstas en el proyecto y dirigidas a aquellas destinatarias:** profesionales de la salud (geriatría, deporte, nutrición, psicología), en educación física y mental, trabajadores sociales.
- **Políticas:** Apoyo institucional a las políticas sanitarias regionales, colaboración entre autoridades públicas, asociaciones locales y sindicatos de pensionistas.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.cgilmodena.it/informa-mentis-prevenire-e-gia-curare-presentazione-del-progetto-per-la-prevenzione-del-declino-cognitivo-e-fisico-giovedi-27-ottobre/

TESTIMONIO

Andrea Fabbo, *Director de la Unidad de Trastornos Cognitivos y Demencias del Departamento de Atención Primaria, que ha coordinado el proyecto, subraya la importancia de la prevención y la colaboración entre profesionales médicos, asociaciones y público en general.*

19. Universidad de la Tercera Edad

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 4:
Estrategias socioeducativas

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Por término medio, las universidades de la tercera edad acogen a **cientos de participantes** en cada sede.

PUNTOS FUERTES

- Inclusión social: las Universidades de la Tercera Edad promueven la integración de personas adultas y mayores en la vida social y cultural de la región.
- Mantenimiento de la salud física y mental: el aprendizaje permanente estimula la función cognitiva y mejora el bienestar físico y mental de las personas mayores.
- Formación completa: los cursos cubren una amplia gama de campos (humanidades, ciencias, artes), ofreciendo una variedad de temas que se adaptan a todos los intereses.
- Metodologías innovadoras: La introducción de cursos en línea y actividades de aprendizaje a distancia permite llegar a un público más amplio y diverso.

HASHTAGS

#Personasmayores

#FormaciónaLoLargodelavida

#Educacióndeadultos

#IntegraciónCultural

#Universidadesdelaterceraedad

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Profesorado: Licenciados/as o profesionales con experiencia en los distintos campos (literatura, historia, idiomas, tecnología, etc.).
- Participantes: Personas mayores y adultas que deseen aprender y participar activamente en la vida cultural.
- Asociaciones locales y regiones: organismos que reconocen y apoyan a las universidades de la tercera edad, posiblemente aportando recursos y financiación.
- Voluntariado y apoyo administrativo: personal que ayuda en la organización logística y la gestión de las actividades.

Indice de contenidos

PUNTOS DE VIGILANCIA

- **Sostenibilidad financiera:** algunos cursos pueden requerir más recursos para garantizar la continuidad de la actividad, sobre todo en un contexto de aumento de los costes.
- **Equidad de acceso:** garantizar que todas las personas mayores, incluidas las que tienen menos recursos, puedan participar sin barreras económicas.
- **Adaptar los métodos pedagógicos:** seguir desarrollando métodos pedagógicos inclusivos y accesibles para todos y todas, independientemente de los conocimientos tecnológicos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Las Universidades de la Tercera Edad son instituciones educativas y culturales reconocidas a nivel regional y creadas para promover la cultura y fomentar la integración de las personas mayores en la vida social y cultural de su comunidad, ofreciendo cursos educativos a personas adultas, generalmente mayores de 50 años. Estas universidades permiten a las personas adultas continuar sus estudios o iniciar otros nuevos, sin restricciones de edad. Ofrecen una amplia gama de cursos de **humanidades, ciencias, artes y ciencias sociales,** haciendo hincapié en el **aprendizaje permanente** y el desarrollo de **habilidades culturales y sociales.** Estas universidades están presentes en toda Italia y, aunque funcionan de forma autónoma, deben cumplir ciertas directrices comunes para obtener el reconocimiento oficial. Por ejemplo, cada universidad debe ofrecer al menos seis cursos anuales, de una duración mínima de 100 horas cada uno. La oferta de cursos es muy variada, desde literatura, filosofía, historia del arte y lenguas extranjeras hasta cursos de tecnología, organizados en varios niveles para atender a las distintas necesidades de preparación del alumnado.

OBJETIVOS

- **Fomentar el aprendizaje permanente** para personas adultas y personas mayores de todas las edades.
- Promover la inclusión social mediante actividades culturales, artísticas y educativas.
- Estimular **la participación activa** de las personas adultas en la vida social y cultural de la región.
- Ofrecer **una amplia gama de cursos** sobre temas humanísticos, científicos, artísticos y técnicos, con el objetivo de **mantener la mente** y el cuerpo **despiertos.**
- Apoyar **el aprendizaje permanente,** prestando especial atención a las necesidades de la población mayor en términos de cultura y bienestar psicofísico.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. **Planificar la oferta educativa:** identificar los cursos que se ofrecerán en función de los intereses y necesidades de las personas mayores. Cada universidad de mayores debe ofrecer al menos 6 cursos al año, con un mínimo de 100 horas cada uno.

2. **Contratación de profesorado:** Los cursos son impartidos por personas licenciadas universitarias, profesionales del sector o expertas en campos específicos. Es esencial seleccionar profesorado con experiencia en la enseñanza a personas adultas y mayores.
3. **Inicio del curso:** Organización de cursos, que pueden variar entre sesiones presenciales, talleres prácticos y actividades al aire libre (dependiendo del curso). Cada estudiante se compromete a seguir un programa de estudios que culmina con una evaluación final.
4. **Exámenes y certificados:** Al final del curso, el alumnado se presenta a un examen que certifica las competencias adquiridas. No se expide ningún diploma, pero sí certificados de asistencia y competencia.

No es obligatorio:

- **Desarrollo de metodologías docentes innovadoras:** Introducción de cursos en línea y a distancia utilizando las tecnologías de la información.
- **Seguimiento y evaluación:** recoger las opiniones de las personas participantes y evaluar la eficacia de los cursos para adaptar la oferta de formación.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Materiales: suministro de material didáctico impreso y digital, equipamiento para talleres y actividades prácticas (por ejemplo, instrumentos musicales, material de artes visuales, ordenadores para cursos en línea).
- Recursos humanos: profesorado con experiencia en diversos campos, animadores de actividades, personal administrativo para registrar y gestionar las actividades.
- Políticas: apoyo institucional a escala local y nacional, con la participación de ayuntamientos, asociaciones y sindicatos. Apoyo también de las autoridades sanitarias para promover el bienestar físico y mental de las personas mayores.

PARA PROFUNDIZAR

Para más información sobre la Universidad de la Tercera Edad más cercana a su zona de interés, puede buscar en Internet o ponerse en contacto con las oficinas locales para obtener información específica sobre programas de formación, matrículas y actividades.

Para saber más sobre los cursos que se ofrecen y cómo matricularse en las universidades para mayores de Italia, visite sus sitios web.

20. Jubiloteca Bortziriak: un recurso comunitario para promover la autonomía y prevenir la dependencia entre las personas mayores (envejecimiento activo).

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 4: Estrategias socioeducativas.
Módulo 5: Intergeneracionalidad.
Módulo 8: Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Personasmayores #Bienestar #Serviciodeatenciónndiurna #PromociónDeLaAutonomía #Socialización

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Participan 64 personas mayores.

PUNTOS FUERTES

- Promoción del envejecimiento activo y prevención de la dependencia: a través de actividades físicas y cognitivas, la Jubiloteca contribuye al mantenimiento de la autonomía y a la prevención del deterioro funcional de las personas mayores.
- Fortalecimiento del apoyo comunitario y fomento de la socialización: favorece la interacción entre participantes, reduce la soledad no deseada y promueve la participación comunitaria con el acompañamiento del voluntariado.
- Mayor accesibilidad y capacidad de alcance: la coordinación con el sistema sanitario y el servicio de transporte adaptado facilita el acceso de un mayor número de personas, mejorando su bienestar y calidad de vida.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Servicios Sociales: responsables de la coordinación general y la evaluación del servicio.
- Centro de Salud: encargado de la prescripción social y la derivación al servicio.
- Voluntariado: colabora en el transporte de personas con problemas de movilidad y participa en tareas de animación y estimulación.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Necesidad de mayor difusión y concienciación: aunque el servicio ha crecido, es importante seguir promocionando la Jubiloteca para que llegue a más personas mayores y fomentar su participación.
- Ampliación de horarios y diversificación de actividades: adaptar los horarios y ofrecer una mayor variedad de propuestas permitiría responder mejor a los intereses y necesidades de las personas usuarias.
- Refuerzo del equipo profesional y voluntario: para asegurar la calidad del servicio, sería conveniente incrementar el número de personas profesionales y voluntarias, especialmente en las áreas de transporte y dinamización de actividades.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

La Jubiloteca de Bortziriak es un servicio comunitario impulsado por la Mancomunidad de Servicios Sociales que actúa como espacio de promoción de la autonomía personal y de prevención de la dependencia. Se configura también como un lugar de encuentro, convivencia y socialización, donde las personas mayores pueden relacionarse, compartir experiencias y hacer frente a la soledad no deseada.

El programa trabaja de manera integral tres dimensiones complementarias: la física, mediante ejercicios de movilidad y mantenimiento funcional; la cognitiva, a través de talleres de estimulación y memoria; y la social, favoreciendo la participación activa y el vínculo comunitario.

Las actividades se desarrollan en grupos reducidos, en un entorno cercano y acogedor, con una metodología adaptada a las capacidades de cada persona. La coordinación con el ámbito sanitario permite una atención más global, incorporando la prescripción social como vía de acceso.

La colaboración del voluntariado es esencial, especialmente en el servicio de transporte y en la dinamización de las sesiones, garantizando la accesibilidad y el acompañamiento cercano.

Hoy, la Jubiloteca se ha convertido en un referente comarcal de envejecimiento activo, de trabajo en red y de acción comunitaria en el entorno rural.

OBJETIVOS

- Fomentar el envejecimiento activo de la población
- Prevenir el aislamiento social de las personas mayores
- Fomentar su participación en la comunidad
- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. **Primera fase: Lanzamiento con baja participación**
   La Jubiloteca se creó inicialmente para promover el envejecimiento activo y prevenir la dependencia entre las personas mayores. Sin embargo, la aceptación fue muy baja debido al desconocimiento del servicio y a la falta de prescripción profesional. Aunque se ofrecieron actividades de estimulación y socialización, el impacto en la comunidad fue limitado.

2. **Segunda fase: Expansión mediante la asociación con el sector sanitario**
   Posteriormente, la coordinación con el sector sanitario marcó un punto de inflexión. Los profesionales sanitarios empezaron a prescribir y recomendar activamente la Jubiloteca como parte del tratamiento preventivo para las personas mayores en riesgo de aislamiento o deterioro funcional. Gracias a esta implicación, la difusión del servicio se ha ampliado y la participación ha aumentado considerablemente, consolidando la Jubiloteca como recurso de referencia en la comunidad.
3. **Tercera fase: Integración del transporte adaptado y mejora de la accesibilidad**
   Reconociendo que la movilidad era una barrera para muchas personas interesadas en participar, se introdujo un servicio de transporte, gestionado por la Mancomunidad y apoyado por personas voluntarias. Esta mejora ha facilitado el acceso a las personas con dificultades de movilidad, garantizando un acceso más equitativo al servicio y mejorando su impacto en la calidad de vida de las personas usuarias.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Condiciones materiales: se requiere de un espacio físico adecuado, un transporte adaptado para facilitar el acceso a personas con movilidad reducida, materiales didácticos y de estimulación y equipamiento tecnológico.
- Condiciones humanas: su implementación requiere de la disponibilidad de profesionales del ámbito social y sanitario, y de voluntariado.
- Condiciones políticas e institucionales:
  - Compromiso de la administración pública en la gestión y financiación del servicio.
  - Coordinación con el sistema sanitario para la derivación de personas usuarias por parte de profesionales de la salud.
  - Apoyo de entidades externas para la obtención de financiación complementaria mediante subvenciones y convenios.
  - Sensibilización de la comunidad como estrategia para consolidar la Jubiloteca como un recurso clave en la promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia.

PARA PROFUNDIZAR

https://bortziriakgz.eus/es/

TESTIMONIO

Javier Biurrarena, *usuario de la Jubiloteca desde 2008, asegura que este recurso le ayuda a mantenerse activo. Destaca que salir de casa es fundamental para evitar el aislamiento y la rigidez. Gracias a la Jubiloteca, puede hacer ejercicio, estimular su mente con actividades como crucigramas y matemáticas, y compartir tiempo con otras personas. Para él, es una oportunidad de bienestar y socialización.*

Hábitat

Contexto

El objetivo de estas fichas prácticas es presentar diversas formas de vida que ayudan a las personas mayores a reducir el aislamiento que experimentan o sienten. En otras palabras, repensar la vivienda para satisfacer sus necesidades cambiantes y garantizar su calidad de vida.

Definición

Por lo general, el hábitat incluye las condiciones de la vivienda y las prácticas de vida de los individuos y grupos que la ocupan. El hábitat es, por tanto, un concepto que vincula los espacios vitales a factores sociales, económicos y medioambientales.

Tener en cuenta la diversidad de perfiles

Las personas mayores tienen perfiles muy diversos. Esta diversidad se refleja en sus necesidades de vivienda, que pueden diferir en función de su estado de salud, su grado de dependencia, su lugar de residencia (rural o urbano), su sexo, su clase social y su nivel educativo.

Diseñado para mantener la autonomía y fomentar la participación

Las viviendas deben concebirse con el objetivo de favorecer la autonomía de las personas mayores, un componente esencial para su bienestar. Incorporar soluciones innovadoras en el diseño residencial puede facilitar su participación activa en la vida comunitaria, reforzando tanto su sentido de utilidad como su identidad social. La implicación en la comunidad y la corresponsabilidad promueven una participación activa de las personas mayores en su entorno cotidiano, fortaleciendo su sentimiento de pertenencia y valor social.

Atencion comunitaria

El enfoque de atención comunitaria hace hincapié en la importancia de considerar el hogar como un elemento clave del bienestar y la atención, basado en los recursos compartidos de la comunidad, y subraya la importancia de los vínculos sociales y el apoyo mutuo en el entorno vital.

Hacia un enfoque intergeneracional

La vivienda puede ser un vehículo para la convivencia intergeneracional, fomentando los intercambios y las relaciones entre distintas generaciones. Los modelos de vivienda compartida o de convivencia intergeneracional pueden contribuir a reducir el aislamiento de las personas mayores, al tiempo que enriquecen el tejido social de nuestras comunidades.

La vivienda, vector de cohesión social

También están cambiando las actitudes; más allá de quedarse en casa a toda costa, las personas mayores tienen ahora la oportunidad de elegir entre un abanico más amplio de opciones: «Adapte su casa o adopte una nueva».

21. Hogar familiar

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 8:
Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Red #Comunidad #Vivienda #MedioAmbiente

PUNTOS FUERTES

- Este tipo de acogimiento sólo es posible si la persona acogedora está acreditada, lo que hace que la atención y el apoyo sean más seguros.
- La presencia constante de alguien «en casa» favorece el contacto social.
- Espacio vital y cuidados a escala «familiar», más individualizados que en una institución
- Se elabora un plan de acogida personalizado

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- La persona mayor
- Las personas de su entorno (familiares, profesionales del ámbito social y sanitario -médicos, paramédicos)
- La familia de acogida

PUNTOS DE VIGILANCIA

- La persona mayor debe ser autónoma o estar en situación de pérdida progresiva de autonomía.
- La persona mayor no debe tener relación de parentesco con el acogedor

Indice de contenidos

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Ofrecer a una persona mayor una solución alternativa que satisfaga sus necesidades de estilo de vida mediante una atención y un apoyo individualizados, a través de la figura de personas cuidadoras de acogida. Esta acción se articula mediante un proyecto de acogida personalizado, que define las modalidades de estancia (permanente, temporal o secuencial, a tiempo completo o parcial) y permite garantizar cuidados seguros y adaptados a las necesidades, intereses y capacidades de la persona.

OBJETIVOS

- Ofrecer una alternativa a los cuidados institucionales para las personas que ya no pueden vivir solas en su propio domicilio.
- Ofrecer a las personas mayores un entorno familiar (los puntos de referencia y las comodidades del hogar).
- Permitir que la persona se beneficie de un apoyo individualizado y estimulante gracias a la presencia de la figura de cuidador/a.
- Promover la independencia permitiendo a las personas satisfacer sus necesidades sociales.
- Ofrecer una solución asistencial como parte de un programa de relevo para cuidadores familiares y/o profesionales.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Obtener la lista de personas inscritas como cuidadoras de acogida
2. Contacto y visita a domicilio
3. Definición del proyecto de acogida (acogida permanente, temporal o secuencial, a tiempo completo o parcial)
4. Evaluación financiera del proyecto y posible solicitud de ayuda económica estatal para cubrir total o parcialmente los gastos de alojamiento.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Como condición para su implementación, este tipo de atención solo es posible cuando la familia de acogida cuenta con la autorización correspondiente. Esta autorización garantiza que la atención y el acompañamiento se realicen de manera segura. Para obtenerla, existe un procedimiento formal al que es necesario acogerse, por lo que resulta fundamental contactar con la institución responsable para iniciar y completar el proceso de autorización.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15240

https://www.cettefamille.com/accueil-familial/permanent-temporaire-partiel/#:~:text=l'accueil%20familial%20peut%20s,adapter%20%C3%A0%20de%20nombreuses%20situations.

Indice de contenidos

TESTIMONIO

Testimonio de Mikèle, familia de acogida:
«Hubo un tiempo en que cuidar de los padres era algo natural. Hoy en día, los ritmos de vida han cambiado y muchas personas mayores se encuentran aisladas. Al convertirme en familia de acogida, decidí abrir mi casa y reconstruir ese vínculo esencial. "Acoger" a una persona mayor significa ofrecerle una familia, compañía, alegría de vivir y contribuir a que mantenga su dignidad. Es una experiencia humana valiosa que da sentido a la vida cotidiana, tanto para la persona mayor como para mí. Y para aliviar a las personas cuidadoras, algunas familias ofrecen acogida temporal, por días o las 24 horas del día, durante un periodo de tiempo acordado de antemano».

22. Un espacio vital individual dentro de una comunidad

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN:

Módulo 8:
Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Vivienda #Comunidad #VínculosSociales #EspacioColectivo

PUNTOS FUERTES

- La persona podrá continuar viviendo en una vivienda individual.
- Los espacios y servicios comunitarios promueven la vida social y cívica.
- La persona conserva su autonomía e independencia.
- Estos lugares suelen estar ubicados cerca de comercios y servicios de transporte.
- Estos proyectos son frecuentemente participativos, permitiendo que las personas colaboren para crear un espacio de convivencia.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- La persona mayor.
- El entorno de la persona (familia, personal médico o paramédicos, etc.).
- La persona referente en la intervención social.
- Los sistemas de protección (servicios sociales, salud).
- Agentes institucionales: financiadores y autoridades que conceden derechos y estatus de reconocimiento.
- Municipios.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Según el tipo de alojamiento, algunos pueden resultar costosos.
- Este tipo de vivienda no incluye atención médica.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Ofrecer a las personas mayores un espacio de vivienda individual dentro de un entorno de vida compartido, con el objetivo de romper el aislamiento gracias a los distintos servicios disponibles.

Se trata de un verdadero «hogar», con el valor añadido de formar parte de un colectivo, concebido junto al grupo a través de talleres participativos.

Esta solución puede concretarse en diferentes modelos de vivienda:
- Residencias de vida independiente
- Vivienda inclusiva
- Vivienda compartida

De este modo, las personas mayores pueden mantener su autonomía y acceder a servicios comunitarios «a la carta» en un entorno seguro y acogedor.

OBJETIVOS

- Permitir a las personas mayores permanecer en casa en un entorno de vida independiente al tiempo que se les incluye en un espacio común.
- Crear vínculos sociales mediante espacios de vida compartidos - Romper el aislamiento
- Fomentar la convivencia
- Garantizar la seguridad personal
- Ayudar a las personas a seguir siendo independientes
- Ofrecer un espacio vital que se adapte mejor a la configuración familiar de la persona mayor y a su capacidad para mantener su hogar.
- Permitir el acceso «compartido» a servicios profesionales (por ejemplo, ocio)
- Garantizar la vida cívica
- Puesta en común de servicios y ayudas de asistencia personal

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

- Evaluación de la autonomía de la persona
- Buscar instalaciones que ofrezcan este tipo de atención en la zona o participar en la creación de dichas instalaciones como parte de un proyecto.
- Visita a las instalaciones
- Presentación de un formulario de solicitud

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- La persona debe ser totalmente, o en su mayoría, autónoma.
- La persona debe tener la capacidad financiera que le permita integrarse en este tipo de vivienda (no existe una ayuda específica pagada directamente a la persona, aunque existe la posibilidad de beneficiarse de una ayuda al alquiler según los ingresos).
- Un convenio con el Departamento correspondiente y el organismo público encargado de financiar y coordinar políticas relacionadas con la autonomía de las personas mayores y de las personas con discapacidad (en Francia, la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie -CNSA-) que permita al lugar de vida compartida recibir una certificación.

- Una subvención de funcionamiento otorgada anualmente a la estructura (Aide à la Vie Partagée -Ayuda a la Vida Compartida-).

PARA PROFUNDIZAR

https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/vivre-dans-une-residence-avec-services-pour-seniors/les-residences-autonomie

https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/autres-solutions-de-logement/habitat-inclusif-un-chez-soi-et-une-vie-sociale-partages

https://www.vivre-en-beguinage.fr/

TESTIMONIO

Testimonios de personas mayores y sus familias sobre el proyecto de viviendas compartidas «Gurekin»:
https://youtu.be/GNVeR3WOEbk?si=miU1xo47YAf3dgpi
https://youtu.be/_l0L1fpPRYs?si=PSwCUnoHEDlQwBSv

23. Viviendas intergeneracionales KUVU: plataforma de convivencia

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 8:
Trabajo en red e intervenciones comunitarias.

HASHTAGS

#Alojamiento #Colectivo #Vinculosocial #EspacioColectivo

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Más de 200 personas han utilizado el servicio

LA RED O ACTORES IMPLICADOSS

- Administraciones públicas: Gobiernos autonómicos, Diputaciones forales, Ayuntamientos.
- Universidades (Universidad del País Vasco, Universidad de Mondragón, Universidad de Alicante)
- Entidades financieras (bancos)
- Entidades de voluntariado
- Profesionales de la longevidad, la salud, el derecho, la tecnología y la educación.

PUNTOS FUERTES

- Viviendas adaptadas y asequibles.
- Fomenta la convivencia intergeneracional y el vínculo social, favoreciendo el desarrollo personal y el intercambio entre personas.
- Para las personas que llegan nuevas a la ciudad, facilita el acercamiento a la cultura local a través de anfitriones/as de confianza.

PUNTOS DE VIGILANCIA

Es fundamental redactar un contrato claro en el que se establezcan las condiciones de la convivencia y los compromisos mutuos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Kuvu no es una plataforma de alquiler, sino una iniciativa de convivencia intergeneracional. Su objetivo es crear un nuevo modelo de convivencia social basado en el intercambio de experiencias, habilidades y vivencias compartidas.

Se trata de una plataforma que facilita la convivencia intergeneracional segura en toda España. Kuvu selecciona cuidadosamente a las personas participantes y las acompaña durante todo el proceso, garantizando la compatibilidad entre quienes comparten el hogar.

El grupo destinatario es el de personas mayores de 55 años y jóvenes estudiantes o en su primera experiencia profesional en el mercado laboral.
Kuvu ayuda a las personas mayores de 55 años a aumentar sus ingresos. Mediante el alquiler intergeneracional, pueden obtener unos ingresos medios de 300 euros al mes, alquilando una habitación en su casa, lo que les ayuda a complementar sus recursos económicos.

Además, Kuvu contribuye a mejorar la calidad de vida al reducir la soledad y el aislamiento social. La plataforma realiza un seguimiento continuo de la convivencia y ofrece un servicio de mediación en caso de problemas o dificultades. Además, cuenta con un periodo de prueba de un mes para asegurar que tanto las personas mayores como las personas que comparten su hogar sean compatibles.

OBJETIVOS

- Promover formas alternativas de convivencia aumentando la oferta de viviendas asequibles en pueblos y ciudades.
- Fomentar otras formas de convivencia aumentando la oferta de vivienda asequible en las ciudades e intentando mejorar el precio medio de los alquileres en las grandes ciudades.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Rellenar un formulario indicando lo que se busca: alquilar una habitación o encontrar una, la ubicación y la duración deseada de la convivencia.
2. Explicar cómo se desea vivir juntos: hábitos, aficiones, preferencias, etc.
3. Selección y contacto únicamente con personas que, según Kuvu, sean compatibles.
4. Reunión y, si se llega a un acuerdo, Kuvu redacta el contrato de convivencia.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Se crean acuerdos de colaboración con gobiernos, empresas y organizaciones que contribuyen a difundir este emprendimiento social, a mejorar la economía de las personas mayores de 55 años, a reducir la soledad no deseada y a facilitar el acceso a una vivienda a precios más asequibles.

PARA PROFUNDIZAR

Enlace a la plataforma : *https://dev.kuvu.eu/*

TESTIMONIOS

Madrid / 5 meses juntas:
«Patricia y mi madre se han integrado perfectamente. Tienen tiempo para charlar y ver la tele juntas. Cuando nos vamos de viaje con nuestros hijos, cenamos todos juntos.»

Madrid / 9 meses juntas:
«Estaba lejos de casa y echaba de menos a mis abuelos. Vivir con Pilar fue muy agradable para mí porque me trató como a una nieta y realmente la aprecio a ella y a toda su familia»

Calidad de vida y bienestar de las personas cuidadoras

Contexto

No podemos pensar en **combatir el aislamiento de las personas mayores** sin pensar en el **apoyo a las personas cuidadoras del entorno familiar o profesionales.** Una persona cuidadora del entorno familiar es aquella que, en el ámbito de su vida personal, ofrece apoyo o atención a un familiar u otra persona cercana. Por su parte, una persona cuidadora profesional es quien desempeña tareas de ayuda o acompañamiento como parte de su actividad laboral. En este sentido, son diversas las profesiones vinculadas al ejercicio del cuidado.
Se trata de un reto que debemos asumir colectivamente en nuestros respectivos países. Luchar contra el aislamiento supone generar espacios de intercambio y encuentro que favorezcan que cada persona se sienta implicada en el apoyo a sus seres queridos o a otras personas de su entorno. Supone, en definitiva, repensar los modos de relación y el tejido comunitario en nuestros territorios.

Sin embargo, ejercer como persona cuidadora o acompañante de alguien cercano tiene un impacto significativo en múltiples dimensiones de la vida personal y profesional. Además, los estudios apuntan a que en el futuro aumentará el número de personas que asumirán responsabilidades de cuidado.

En Francia, según una reciente consulta nacional realizada por el Colectivo Je T'aide y recogida en la campaña de sensibilización «Pas sans les 11 millions d'aidants», el 44% de las personas cuidadoras afirma tener dificultades para conciliar su función con su trabajo. El 64% considera que la enfermedad de su familiar ha repercutido en su propia salud, el 86% cree que ayudar a su familiar ha repercutido en el tiempo que dedica a su familia, a sus aficiones y a sí misma, y sólo el 34,5% de las personas cuidadoras afirma que se le han ofrecido soluciones de información, formación y respiro.

Es fácil imaginar que la situación es muy parecida en otros países europeos. Según Eurocarers, la asociación europea que representa a las personas cuidadoras, el 80% de los cuidados en Europa los prestan en casa familiares o amistades. Esta cifra indica claramente la sobrerrepresentación del papel de los cuidadores frente al de los profesionales médicos y sociales.

En un estudio sobre el compromiso de las empresas con los cuidadores empleados, France Stratégie señaló que, de los millones de personas cuidadoras, la edad media a la que se empieza a cuidar ha bajado de 60 a 39 años en pocos años, lo que afecta a muchas personas trabajadoras.

Como consecuencia, el 50% de las y los cuidadores son empleados, y se calcula que en 2030 uno de cada cuatro personas trabajadoras será cuidadora.
A la vista de nuestros retos demográficos, y en particular del envejecimiento de la población, nuestra necesidad de personas cuidadoras familiares y profesionales, tanto en zonas urbanas como rurales, no deja de crecer.

Por eso creemos que es vital trabajar para «cuidar a los que cuidan», para que puedan seguir ayudando a sus seres queridos y para que cualquiera que necesite ayuda pueda encontrarla.

Como señala la Association Française des Aidants, es importante «no considerar a las personas cuidadoras familiares únicamente en función de la ayuda que prestan, sino como personas que tienen derecho a que no se les reduzca o asigne el papel de cuidadoras».

Por eso queremos dedicar este espacio a presentar iniciativas de apoyo a las personas cuidadoras del entorno familiar y profesionales. Estas iniciativas, que adoptan diferentes formas y se aplican de distintas maneras, se presentan para abrir el campo de las posibilidades. Existen iniciativas de ayuda y apoyo a los cuidadores llevadas a cabo por asociaciones, entidades locales o estructuras culturales; a continuación, se presentan algunos ejemplos.

24. Viernes de bienestar "Cuerpo y salud: me muevo, como bien, vivo mejor"

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promocion de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

NÚMERO DE PARTICIPANTES

El proyecto pretende implicar a unas 25 o 30 personas beneficiarias directas, con beneficios indirectos que se extenderán a las familias, las personas cuidadoras y la comunidad local.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Asociación de voluntariado que coordina el proyecto.
- Una asociación alimentaria voluntaria: para coordinar todas las iniciativas relacionadas con la nutrición
- La autoridad local: puede ayudar a identificar y prestar un local. También pueden ayudar con la comunicación.
- Otras entidades socias en función de las acciones propuestas.
- Personas aisladas en la zona (en su mayoría personas jubiladas).

HASHTAGS

#Deporte #Salud #Bienestar

PUNTOS FUERTES

- Mejora de la salud física: el movimiento y la actividad física regulares ayudan a las y los participantes a mantenerse activos, reduciendo los riesgos asociados a un estilo de vida sedentario.
- Mejora del bienestar mental: actividades como almuerzos sociales, ejercicios en grupo y talleres de escritura favorecen el equilibrio emocional, reducen la soledad y refuerzan el sentimiento de pertenencia.
- Creación de comunidad: el proyecto refuerza los lazos sociales dentro del barrio, fomentando la interacción y el apoyo mutuo entre las personas participantes.
- Desarrollo de habilidades: Las personas participantes adquieren nuevos conocimientos sobre nutrición, cuidado personal y habilidades prácticas como costura y actividades de bricolaje, aumentando su autosuficiencia.
- Bienestar productivo: las personas beneficiarias contribuyen activamente al sistema de bienestar, fomentando un sentimiento de capacitación y apropiación de su bienestar.
- Enriquecimiento cultural: actos como presentaciones de libros y momentos musicales ofrecen a las personas participantes exposición cultural y estímulo intelectual.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- **Inclusividad:** Garantizar que todas las personas participantes, especialmente las que tienen movilidad limitada o deficiencias cognitivas, puedan participar plenamente en las actividades.
- **Sostenibilidad:** mantener el compromiso y la participación a largo plazo, especialmente con recursos o financiación limitados.
- **Brecha intergeneracional:** salvar las posibles diferencias entre las y los participantes de más edad y los más jóvenes para garantizar que todos los grupos de edad disfruten de los mismos beneficios.
- **Seguridad:** Supervisar las actividades físicas para evitar lesiones, sobre todo entre las y los participantes de más edad, y asegurarse de que se aplican medidas de prevención de caídas.
- **Diversidad nutricional:** ofrecer comidas que satisfagan las distintas necesidades y preferencias alimentarias, en particular para las personas con problemas de salud específicos.
- **Implicación de las personas participantes:** Adaptar continuamente las actividades para mantener el interés y evitar la redundancia, fomentando una participación activa y constante.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Se trata de una iniciativa que tiene como objetivo promover el bienestar de las familias que cuidan a personas en situación de dependencia, a través de encuentros gratuitos con expertos e intercambios de experiencias entre familias. Las sesiones, que tienen lugar los viernes por la tarde, ofrecen un espacio de aprendizaje y desarrollo personal, con herramientas prácticas para la vida cotidiana.

A través del movimiento expresivo, las personas beneficiarias pueden explorar nuevas relaciones consigo mismas (autoconciencia) y con los demás (relacionales), descubriendo formas de sentirse mejor a través del movimiento.

Los talleres de nutrición permiten a los y las participantes adquirir conocimientos básicos de nutrición, crear un libro de recetas económicas y ecológicas y compartir estos conocimientos con sus amistades, familiares y seres queridos.

Los almuerzos de convivencia, organizados en colaboración con una asociación, pretenden fomentar el sentido de comunidad y de compartir en un clima de serenidad y confianza, promoviendo al mismo tiempo el respeto por uno mismo y por el medio ambiente.

Las reuniones de tarde constituyen un espacio clave para fortalecer las relaciones, fomentar el diálogo y promover la capacitación comunitaria. Las personas participantes pueden sentirse parte de un grupo y contribuir, mediante acciones de voluntariado, a reforzar una red comunitaria de apoyo basada en la prevención y el cuidado mutuo. Entre los temas que pueden abordarse se encuentran: el mantenimiento de la actividad física, nociones básicas de primeros auxilios, aspectos esenciales de la farmacia a domicilio, prevención de caídas, alimentación saludable, seguridad en el hogar, prevención de estafas y promoción de una movilidad segura, entre otros.

Además, se organizan actividades de cuidado personal con una profesional esteticista, talleres artesanales (incluyendo costura y trabajo con masa de maíz) y juegos de memoria.La experiencia se enriquece con un taller de escritura que recoge las aportaciones vivenciales de los y las participantes, guiados por una figura cualificada de animación.

OBJETIVOS

- Promover la salud física, mental y relacional a través del movimiento, la alimentación sana, la cultura y las actividades de ocio.
- Facilitar la transferencia de conocimientos y herramientas.
- Fomentar el intercambio de competencias.
- Reforzar una red de relaciones de vecindad, ampliándola en términos de contenido, asociación y sostenibilidad.
- Desarrollar un sistema de bienestar generativo en el que las personas beneficiarias se conviertan en las protagonistas del centro comunitario.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Encontrar entidades socias para la actividad física, la nutrición y otras actividades.
2. Disponer de un local que pueda acoger la programación de estas acciones y a todas las personas participantes que lo deseen.
3. Elaborar un programa con las personas mayores destinatarias y preparar un plan de comunicación.
4. Acciones de lanzamiento

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Proponer acciones que abarquen la motricidad, la nutrición, el aprendizaje y el compartir.
- Encontrar un lugar adecuado para estas actividades
- Promover el almuerzo como momento de socialización y educación nutricional.
- Ofrecer seminarios de educación ciudadana (prevención, educación sanitaria, enriquecimiento cultural, conocimiento local, etc.).

PARA PROFUNDIZAR

Para saber más sobre el proyecto, aquí tiene un enlace a la página en italiano:
https://www.auserbologna.it/

TESTIMONIOS

Entrevistas con las personas participantes:
«Lo que me parece interesante es que hay varias actividades, tanto físicas como, digamos, pseudoculturales. Son educativas y hay variedad, lo que me parece muy positivo, porque hacer siempre lo mismo no es bueno. Aquí puedes aprender cosas de las que sabes poco o nada.»

«Hemos estado haciendo gimnasia, dando paseos, escuchando música -música importante, música sinfónica- y, como decía mi amigo, no nos hemos sentido excluidos sino valorados, lo que nos ha dado una profunda sensación de conciencia. Somos más felices y más optimistas de cara al futuro.»

25. Formación TAKE CARE: Cuidar a las personas que cuidan

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promocion de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

NÚMERO DE PARTICIPANTES

De 10 a 12 personas máximo por curso.

PUNTOS FUERTES

- Capacidad para hacer valer las propias habilidades y establecer límites.
- Mayor impulso y energía.
- Capacidad para reconocer las competencias y conocimientos adquiridos en el rol de cuidador/a.
- Consejos y trucos para el autocuidado como cuidador/a.
- Identificación de claves y recursos para aceptar y gestionar las emociones.
- Sentimiento generalizado de que todas las personas participantes tienen valor como personas y que es importante cuidarse y satisfacer sus propias necesidades para poder cuidar a los demás.
- La gran mayoría de las y los participantes sienten una mayor vitalidad y conexión emocional con su cuerpo.

HASHTAGS

#Formación #PersonasCuidadoras #Bienestar

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Un organismo de formación: es responsable de la formación y permite que ésta sea remunerada en el marco de la formación profesional. El organismo de formación se encargará de todo el seguimiento administrativo, del programa pedagógico elaborado, de la evaluación de la formación y de la estrategia de comunicación de la acción. Un/a formador/a codirigirá cada jornada de formación junto con una persona artista formadora.
- Dos artistas formadores: participan en la redacción del programa pedagógico junto con la persona formadora y son codirectores del curso.
- Un espacio externo o área de recepción: colabora en la comunicación de la iniciativa y se encarga de dar la bienvenida a las personas participantes, asegurando que los momentos «libres» (café/comida/descanso) transcurran con normalidad. El personal del lugar debe garantizar que las personas se sientan en un entorno acogedor.
- La red de entidades de atención y apoyo de la zona: debe informar a las personas profesionales de las ventajas de esta formación y servir de enlace con la organización de la formación.
- La red de asociaciones u otras entidades en contacto con las personas cuidadoras familiares: debe informar a las personas cuidadoras familiares de las ventajas de esta formación y ayudarles a encontrar una solución de apoyo para que puedan liberar 4 días. Debe servir de enlace con la organización de la formación.

Indice de contenidos

PUNTOS DE VIGILANCIA

Dado que el curso de formación no es un espacio de psicoterapia, es necesario estar atentas a la posible necesidad de apoyo psicológico de las personas participantes, el cual no puede ser suplido por el curso. En consecuencia, se debe estar preparado para derivar a las personas a las estructuras de apoyo correspondientes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

Take Care es un curso de formación de 4 días dirigido a personas cuidadoras en el ámbito familiar y a profesionales, basado en un enfoque de las artes y los sentidos. Cada día del curso está coordinado por una persona artista formadora y acompañada de una persona formadora experta en el análisis de las prácticas profesionales. Este dúo de formadoras y formadores guiará a las personas participantes en el desarrollo de sus competencias emocionales y relacionales, con el objetivo de encontrar el equilibrio adecuado entre su papel de cuidadoras y cuidadores y el resto de su vida. En el curso participan una persona artista especializada en narrativa, texto y dirección, y otra artista centrada en el trabajo corporal, el movimiento y lo orgánico. La formación se imparte en un espacio externo que ofrece el ambiente acogedor y tranquilizador necesario.

OBJETIVOS

- Reforzar el deseo de cuidarse
- Aprender a cómo identificar y acoger mejor sus emociones
- Descubrir herramientas y técnicas para cuidar de sí mismo/a
- Sentirse renovado/a o revitalizado/a
- Sentirse reconocido/a como cuidador/a
- Tomar conciencia de las capacidades y reforzar el poder de acción

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Encuentre las dos personas formadoras artistas que mejor se adapten a sus necesidades.
2. Busque un tercer formador o formadora u otro local que ofrezca un espacio lo suficientemente amplio y cómodo para todas las personas participantes.
3. Comuníquese con las entidades profesionales de su ámbito y con las asociaciones implicadas en el sector asistencial.
4. Realice el curso de formación (3 días seguidos y 1 día un mes después).
5. Evalúe la calidad y el impacto de la formación con las personas participantes, las personas formadoras y la organización de acogida.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Encontrar una forma adecuada de cubrir los costes para que las personas participantes no tengan que asumirlos, ya sea a través de la formación profesional o de otras ayudas de una autoridad local, por ejemplo.
- Encontrar un lugar adecuado que sea lo suficientemente grande y acogedor.

PARA PROFUNDIZAR

Para saber más sobre el proyecto, aquí tiene un enlace a la página en francés: *https://culture-sante-na.com/nos-expertises/formations/take-care/*

Para más información en inglés, póngase en contacto directamente con el equipo del Grupo de Cultura y Salud en contact@culture-sante-na.com

TESTIMONIOS

Anne, aprendiz: *«Me descubrí a mí misma. He descubierto algo en mí de lo que no era consciente. Me habéis ayudado a crecer y a emerger, gracias»*

Carole, aprendiz: *«No pensaba que hablar de mi papel como cuidadora fuera tan doloroso»*

Reine, aprendiz: *«He descubierto algo de mí que no sabía que tenía. Me estoy descubriendo a mí misma y eso es un verdadero regalo»*

Sarah, aprendiz: *«Por fin puedo ver la belleza de las cosas. He podido hablar de mí misma. Me siento tan bien permitiéndome experimentar también momentos de felicidad. He encontrado algunas claves en este viaje. Tengo derecho a dejar de sentirme como una cuidadora»*

26. Centro rural de atención diurna

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promoción de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

NÚMERO DE PARTICIPANTES

La capacidad de cada centro se adapta a las particularidades de la zona rural en la que se ubica.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Personas mayores y sus familias
- Centro Municipal de Servicios Sociales y responsable de caso
- Profesionales de los centros rurales de atención diurna

HASHTAGS

#SaludMental #Bienestar #Desgate #EntornoRural

PUNTOS FUERTES

- Estos centros tienen un impacto positivo en las personas mayores, mejorando su autonomía, socialización y bienestar emocional a través de diferentes actividades. Estos centros permiten que las personas mayores se mantengan activas y conectadas, reduciendo el aislamiento y fomentando un envejecimiento activo. Además, y junto con su régimen de compatibilidad con otros recursos de la cartera de servicios sociales, son un recurso clave para mantenerse en sus entornos domiciliarios y comunitarios.
- Otro de los beneficios es el respiro que ofrecen a las personas cuidadoras familiares, quienes suelen enfrentar un alto nivel de estrés y agotamiento. Estos centros proporcionan un espacio para que de las personas usuarias, puedan descansar, gestionar otros aspectos de su vida y recibir apoyo. Esto mejora la calidad de vida tanto de las personas usuarias como de las cuidadoras.
- La atención diurna a personas en situación de dependencia en España está garantizada por el Sistema de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia, siendo un derecho subjetivo. Este servicio implica un copago por parte de las personas usuarias, mientras que el resto de la financiación corre a cargo de diversas administraciones públicas.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- El trabajo en zonas rurales puede desincentivar la demanda de profesionales, lo que puede a su vez dificultar la contratación de personal especializado para la atención en los centros.
- Aunque el servicio está parcialmente financiado por las administraciones públicas, la contribución económica de las personas usuarias puede suponer una resistencia para el acceso al servicio.
- Igualmente, el rechazo a comprometerse con una atención diaria puede ser otro obstáculo para el acceso al servicio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

En el marco del programa "Rompiendo distancias", los Centros Rurales de Apoyo Diurno (CRAD) en Asturias son centros no residenciales que ofrecen atención integral durante el día a personas mayores en situación de dependencia o discapacidad, especialmente en áreas rurales de difícil acceso y con población dispersa. Su objetivo principal es promover la permanencia de las personas mayores en su entorno habitual, fomentando su autonomía y proporcionando un respiro a las familias cuidadoras.

OBJETIVOS

Objetivos dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas mayores:

- Favorecer la permanencia de la persona en su entorno
- Fomentar la independencia y preservar la autonomía
- Proporcionar atención integral individualizada
- Favorecer el desarrollo de capacidades personales y hábitos de vida saludables
- Fomentar la relación e integración social de las personas mayores que viven aisladas en el medio rural

Objetivos dirigidos al bienestar de las personas cuidadoras de los entornos familiares:

- Prevenir el progresivo desgaste y claudicación de las personas que componen la red informal de cuidados
- Proporcionar respiro y apoyo a las familias

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Valoración interdisciplinar de las necesidades y potencialidades de la persona usuaria y de la red informal de apoyos mediante instrumentos técnicos
2. Elaboración e implementación del Plan de Atención Personalizado, con la participación y consentimiento de la persona usuaria o de la familia en su caso, que contendrá:

- Apoyo en las actividades básicas de vida diaria
- Terapias funcionales
- Terapias cognitivas
- Terapias psicoafectivas
- Actividades de educación para la salud
- Terapias socializadoras

3. Seguimiento y adaptación del Plan de Atención Personalizado a la evolución de la situación, mediante el consenso con la persona usuaria.
4. Actuaciones de apoyo familiar: información, asesoramiento, formación y apoyo
5. Servicios de comedor y transporte adaptado
6. Servicios complementarios: peluquería, podología, lavandería, cena a domicilio.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Diagnóstico de necesidades poblacionales del barrio o municipio
- Obtención de una infraestructura accesible y equipada: centro, transporte, y materiales
- Capacitación del equipo profesional del centro
- Contexto político y financiero: normativa y financiación mediante copago.

PARA PROFUNDIZAR

https://socialasturias.asturias.es/servicio-de-centro-rural-de-apoyo-diurno

https://socialasturias.asturias.es/documents/38532/139985/rompiendo_distancias25.pdf/c2c86f7c-8e98-ccdc-fa3d-43a9475aa491?t=1631808912142

TESTIMONIOS

** Fragmentos recogidos del programa «Conexión Asturias» (Radiotelevisión del Principado de Asturias)

Alcaldesa de La Reguera:
«Estos centros nacieron de esa necesidad: de dar respiro a las familias de la atención a las personas mayores»

Vicepresidenta de la Junta General del Principado de Asturias:
«Este centro, en concreto con 14 personas, en un medio tan rural como es este, yo creo que es imprescindible. En muchos sitios no son valorados, pero yo creo que hay que darle el valor que tiene»

Persona mayor:
«Para mí es importante para seguir relacionándome con la gente, porque nos quedamos la mujer y yo solos en casa»

Personas del entorno familiar:
«Está atendido, sabes que para cualquier cosa te avisan en el momento, para nosotros es algo muy positivo»

Persona mayor: *«Sola en casa te aburres, no haces nada, no trabajas la mente. Que eso es necesario, trabajar la mente. Estoy muy agradecida y las quiero como familia (referido a personas trabajadoras del centro)»*

27. OKencasa: apoyo psicosocial para personas cuidadoras familiares de personas mayores dependientes

Indice de contenidos

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promoción de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Actualmente el servicio acompaña a 600 personas cuidadoras y está previsto acompañar a 5.400 al mes durante los próximos tres años solo en Euskadi, con potencial de ampliación nacional e internacional.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- OKencasa (empresa encargada de la gestión integral del servicio y equipo multidisciplinar).
- Gobierno Vasco (financiación y despliegue público del servicio).
- Profesionales sociosanitarios y universidades (Universidad del País Vasco y London School of Economics).
- Administraciones públicas interesadas en incorporar OKencasa en sus carteras de servicios.
- Potencialmente pero no actualmente: agentes sociales (asociaciones, mutuas...) que contratan el servicio para apoyar a sus comunidades cuidadoras.

HASHTAGS

#PersonaCuidadora #Apoyo #Digital

PUNTOS FUERTES

- Reducción del tiempo de cuidado (hasta 9,5 h/semana), mejora del bienestar y aumento en la autoeficacia de las personas cuidadoras.
- Metodología validada con impacto clínico y emocional, con evidencias que muestran una reducción de síntomas de estrés, ansiedad, y depresión, junto con una mejor calidad de vida emocional de las personas cuidadoras, reduciendo la sensación de agotamiento y aislamiento, promoviendo la resiliencia emocional, y mejorando su satisfacción con el cuidado que brindan.
- Alto retorno de inversión para las instituciones públicas en costes del mercado laboral –menor absentismo laboral–, uso de recursos –teleasistencia, residencias de personas mayores, centros de día...– y calidad de vida.
- Potencial de transferencia metodológica hacia otros programas de apoyo a personas cuidadoras: escalable y adaptable a otras regiones y contextos.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Alcance limitado en poblaciones invisibilizadas sin apoyo institucional fuerte.
- Reforzar la implicación institucional y el compromiso político para asegurar su continuidad en el tiempo.
- Garantizar la sostenibilidad del modelo más allá de la financiación pública.
- Superar la brecha digital en un grupo de personas usuarias potencialmente en brecha, mediante tecnología accesible y acompañamiento humano.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

OKencasa es un programa de apoyo remoto que proporciona orientación y acompañamiento psicosocial y formativo a personas cuidadoras no profesionales de familiares mayores en situación de dependencia. Mediante una aplicación móvil accesible y un enfoque centrado en el usuario, el programa ofrece herramientas personalizadas de autocuidado, formación y escucha profesional, abordando el desgaste emocional y la sobrecarga que sufre este colectivo y promoviendo el bienestar de la persona cuidadora y una mejor calidad del cuidado prestado.

Aunque la herramienta está diseñada para personas cuidadoras familiares, su metodología puede servir de referencia para entidades públicas o servicios profesionales interesados en fortalecer sus estrategias de apoyo en los cuidados. En concreto, el programa pone a disposición de las personas cuidadoras, los siguientes recursos:

- Sesiones individuales con una persona especialista: citas periódicas de acompañamiento online con una persona profesional en cuidado familiar, que brinda apoyo a lo largo de todo el proceso.
- Evaluación periódica de la situación de sobrecarga: cada cuatro meses se realiza una valoración del nivel de sobrecarga para conocer el estado de la persona cuidadora.
- Comunidad online de personas cuidadoras: espacio virtual para compartir experiencias y sentirse acompañado/a por otras personas en situaciones similares.
- Formación online y entrenamiento de habilidades: acceso a contenidos formativos para desarrollar competencias en el cuidado cotidiano y promover el autocuidado.
- Herramientas para la organización del cuidado: acceso a recursos que facilitan la planificación y coordinación de las tareas diarias asociadas al cuidado.

OBJETIVOS

- Mejorar la salud mental y el bienestar de las personas cuidadoras.
- Reducir la sobrecarga y el estrés asociado al cuidado.
- Aumentar la capacidad y autonomía del cuidador en su labor diaria.
- Evitar el aislamiento social y la soledad no deseada.
- Mejorar la calidad del cuidado que reciben las personas mayores en situación de dependencia y favorecer su permanencia en el hogar, promoviendo una vida digna en el entorno que eligen.
- Apoyar a las instituciones públicas en la sostenibilidad del sistema de cuidados.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Investigación y diseño centrado en personas cuidadoras.
2. Desarrollo de metodología propia y validación científica (a través de equipos de investigación de la Universidad Pública del País Vasco y la London School of Economics).
3. Pilotaje con personas cuidadoras, a través de un estudio clínico aleatorizado con 210 familias a lo largo de 9 meses, con el visto bueno del Comité ético de investigación clínica de Euskadi.
4. Implementación del servicio con el Gobierno Vasco (Gobierno de Comunidad Autónoma- regional).
5. Evaluación continua y adaptación del servicio.
6. Escalado progresivo en otras regiones u otros países.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

OKencasa es un servicio integral «llave en mano», lo que significa que se entrega completamente preparado para su puesta en marcha, sin necesidad de que la institución asuma tareas operativas o de gestión. El servicio incluye la captación de familias usuarias, la prestación directa del apoyo a través de la app y la gestión completa del servicio.

Su implementación requiere la implicación institucional para integrarlo en la estrategia pública de apoyo a los cuidados, así como la previsión de una financiación estable que garantice su continuidad en el tiempo.

PARA PROFUNDIZAR

https://okencasa.com/

TESTIMONIO

M.C.L.I., cuida de su marido en Ordizia:
«Es un apoyo que no tiene precio. Donde encuentras comprensión, cariño, aprendes a valorarte y a cuidarte y a cuidar. Es muy especial y gratificante. Tenemos suerte de ser partícipes. Yo doy las gracias cada día por poder participar»

28. Herramienta para evaluar y prevenir el riesgo de burnout: Ayudo, me evalúo

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promoción de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

HASHTAGS

#PersonasCuidadoras
#Evaluación #Bienestar

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Alrededor de 300 personas.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

Fundaciones, centros de investigación y actores técnicos al servicio de la salud y la innovación:
- Fondation France Répit, Fonds MSD Avenir,
- La Fundación April y los centros de investigación asociados a sus estudios (Departamento de Investigación Clínica e Innovación del Centro Léon Bérard, CNRS-Gate, École Nationale Supérieure des Mines de St Etienne),
- Sociedades Alqualine y Acti.

PUNTOS FUERTES

- Las personas cuidadoras pueden reconocer los signos de agotamiento antes de que la situación se vuelva insostenible.
- También pueden tomar medidas para darse un respiro y cuidar de sí mismas.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Es una herramienta que carece de visibilidad debido a la presencia de otros dispositivos existentes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

La iniciativa «J'aide, Je m'évalue» (Ayudo, me evalúo) es una aplicación digital que evalúa el estado de salud de las personas cuidadoras.

En esta aplicación, se utiliza un cuestionario gratuito y anónimo con diferentes temas para elaborar una evaluación personalizada de las personas cuidadoras. A partir de la evaluación, se ofrecen recomendaciones y contactos.

OBJETIVOS

- Permitir que las y los familiares tomen conciencia del riesgo de agotamiento;
- Permitir a las y los familiares medir el agotamiento a lo largo del tiempo;
- Permitir a las y los familiares movilizar recursos de respiro y apoyo a medida;
- Permitir a los profesionales que trabajan con personas cuidadoras del entorno familiar sensibilizar sobre los riesgos del burnout como parte de un enfoque global de salud y sensibilización.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Encontrar entidades socias que apoyen el proyecto y proveedores de fondos para financiar la solicitud.
2. Comunicar ampliamente para difundir información.
3. Movilizar a las y los profesionales que puedan apoyar a las personas cuidadoras que se presenten.
4. Difusión y comunicación de las herramientas digitales.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Se necesita contar con profesionales del ámbito sanitario que elaboren y analicen las evaluaciones de las personas cuidadoras, así como encontrar una entidad socia que pueda gestionar los aspectos informáticos y digitales de la aplicación.
- También se necesita financiación para que la aplicación sea gratuita.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.france-repit.fr/ca_vous_interesse/jaide-je-mevalue-outil-devaluation-et-de-prevention-du-risque-depuisement/

TESTIMONIOS

Samira, 43 años, madre de un niño autista: *«La herramienta me ayudó a darme cuenta de que estaba descuidando completamente mi salud. Aplazaba todas mis citas médicas. Los consejos me animaron a consultar y se descubrió que tenía hipertensión, que requería tratamiento. Sin esta toma de conciencia, habría seguido ignorando las señales que me enviaba mi cuerpo»*

Dr. Laurent Martin, médico geriatra: *«Esta herramienta facilita enormemente el diálogo con las personas cuidadoras. Permite abordar temas que algunas no se atreven a mencionar espontáneamente en la consulta. Se la recomiendo sistemáticamente a las familias de los pacientes que trato»*

29. Servicio de escucha y apoyo

Atención integral a familiares de personas con demencia en Navarra (A.F.A.N. Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias de Navarra).

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promoción de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

HASHTAGS

#PersonasCuidadoras #Apoyo #Formación #Demencias

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Según el informe anual de 2023:
- 539 personas se beneficiaron del servicio de asesoramiento.
- 182 personas participaron en grupos de apoyo.
- 430 personas se beneficiaron del programa de formación.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- El equipo de AFAN está formado por psicólogos sanitarios, una figura de trabajo social y personal administrativo.
- Personas voluntarias que forman parte de la junta directiva para apoyar al equipo técnico en la gestión.
- Colaboradores de otras organizaciones y entidades del sector. Por ejemplo: en las zonas rurales, se trabaja con los servicios sociales y los centros de salud para la atención a las personas.

PUNTOS FUERTES

- Mejora de la salud emocional de las personas cuidadoras.
- Creación de una comunidad solidaria entre las familias.
- Mejora de la comprensión y la gestión de la enfermedad.
- Fomento de la autonomía y el bienestar de las personas cuidadoras.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Riesgo de sobrecargar a las personas cuidadoras familiares
- Necesidad de adaptarse a las distintas fases de la enfermedad y a los nuevos perfiles
- Dificultades para participar por motivos personales o logísticos.
- Mantenimiento de la motivación y el compromiso de los socios
- Falta de conocimiento público del recurso AFAN
- Dependencia de las subvenciones

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El equipo de AFAN ofrece apoyo continuo a las y los familiares cuidadores de personas con demencia mediante atención psicológica individual, grupos de apoyo y sesiones de formación. Estas actividades están diseñadas para satisfacer las necesidades emocionales y educativas de las personas cuidadoras, fomentando un entorno de apoyo y comprensión. También se ofrecen diversos tipos de voluntariado, como acompañamiento a domicilio y apoyo a la gestión.
(AFAN pretende ser un referente en este campo para toda Navarra. Por eso trabaja también en el medio rural, ofreciendo el mismo tipo de atención que los centros de Pamplona y Tudela).

OBJETIVOS

- Proporcionar apoyo emocional y psicológico a las familias.
- Facilitar la creación de una red de apoyo entre las familias.
- Impartir formación para mejorar la calidad de la asistencia.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la demencia y sus efectos.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Evaluación de las necesidades: evaluación inicial para determinar las necesidades específicas de cada familia.
2. Psicoeducación: información básica y general sobre la enfermedad.
3. Atención psicológica individual: sesiones programadas para proporcionar apoyo emocional a las personas cuidadoras.
4. Grupos de apoyo: reuniones periódicas en las que las personas cuidadoras comparten sus experiencias y reciben asesoramiento.
5. Formación: talleres y sesiones educativas sobre gestión de la demencia y formación de personas cuidadoras. Los temas específicos varían de un año a otro o se organizan cursos de formación previa solicitud. La mayor parte de la formación está dirigida a las familias, pero también se ofrece formación para profesionales.
6. Seguimiento: las familias se ponen en contacto con AFAN cuando lo consideran oportuno y en función de sus necesidades. Dadas las características de la enfermedad, que es degenerativa, progresiva y variable en cuanto a los síntomas, la frecuencia de los cuidados o del recurso de las familias a la asociación es variable.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- Recursos materiales: espacio para reuniones, material de formación y herramientas de gestión psicológica.
- Recursos humanos: profesionales de la psicología con titulación sanitaria y conocimientos sobre demencia, trabajadores sociales, personal administrativo y personas voluntarias.
- Políticas: cumplimiento de la normativa sobre atención psicológica y gestión de datos.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.alzheimernavarra.com/

TESTIMONIOS

«La mejor compañía que he tenido ha sido la asociación AFAN»

https://www.facebook.com/watch/?v=1175677326845926

«De repente, te das cuenta de que tu madre ya no es tu madre, sólo su cuerpo, y mi padre se consumía cuidándola. Ya no podía más. AFAN y sus grupos nos han ayudado y nos ayudan mucho a combatir la soledad. En esta sociedad es muy importante perder el miedo a acompañar a las personas con Alzheimer. Os animo a que echéis una mano a ese vecino o familiar que seguro que tenéis cerca. El único consejo que te puedo dar es que te pongas en contacto con AFAN. Ellos son los que saben. Cada caso es único...»

https://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/2024/09/20/amaia-49-anos-duro-mi-madre-no-me-reconoce-cree-hermana-pequena-622472-300.html

30. Espacio de escucha “Nosotras, las personas cuidadoras”

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promoción de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

NÚMERO DE PARTICIPANTES

En 2024 participaron 8 personas cuidadoras, con perfiles variados y distintos niveles de apoyo.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Voluntariado y personas cuidadoras
- Servicios de salud pública
- Servicios sociales
- Organizaciones comunitarias

HASHTAGS

#PersonasCuidadoras #Escucha #Voluntariado #Apoyosocial

PUNTOS FUERTES

Los puntos fuertes coinciden con los testimonios, extraídos de las reflexiones de las personas voluntarias implicadas:

- Establecimiento de contacto con personas cuidadoras no conocidas por los servicios, promoviendo su participación y relación con otras personas.
- Respuesta a la soledad, la necesidad de confrontación y la necesidad de compartir experiencias.
- Fomento de la solidaridad, sin reemplazar las tareas de cuidado: trabajar juntas y juntos para definir un marco y una orientación comunes.
- Apoyo a las personas cuidadoras para que tomen conciencia de su nueva situación, pidan ayuda y cuiden de sí mismas.
- Uso de la escucha activa, valorando a las personas y su experiencia, sin juicios ni prejuicios (valor fundamental del grupo de autoayuda).
- Gestión de las dificultades que enfrentan las personas cuidadoras al solicitar apoyo, especialmente cuando sienten que hacerlo puede afectar la dignidad o la intimidad de la persona cuidada.
- Demostración de lo importante y constructivo que es tener «otro punto de vista», no solo para las personas cuidadoras, sino también para las personas voluntarias y las instituciones.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- Todo lo descrito en los «Puntos fuertes» debe mantenerse y reforzarse;
- Debe quedar claro que no se trata de un nivel inicial, sino un nivel intermedio de intervención, que utiliza la herramienta de la «palabra» como una forma de comprensión y elaboración, por parte de las personas cuidadoras, de la situación en la que se encuentran y de sus necesidades reales;
- Una cuestión difícil de abordar es «cómo conciliar la urgencia de la demanda con los plazos de la oferta»;
- Sería importante fomentar la toma de conciencia de las personas para que puedan ser activas y no sujetas pasivas, capaces de levantarse, cuidarse a sí mismas, reconocer sus propios deseos y cumplir sus propias voluntades;
- Es necesario clarificar la fragilidad actual y futura de las personas cuidadoras (debido a la edad, el tiempo prolongado de cuidado, etc.) en relación con la dificultad que tienen para soportar la carga del cuidado.
- Fomentar las entrevistas telefónicas para aquellas personas que sean reacias o no tengan tiempo para acudir en persona;
- Es necesario ampliar la información sobre los servicios, y en particular sobre el Espacio de Escucha, y crear una red de difusión de la información. Por eso, se plantea la apertura de una página en Facebook como Espacio de Escucha, para ampliar la información y difundirla en lugares estratégicos (farmacias, lugares de encuentro, salas de espera de clínicas, etc.).

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El proyecto nace de la convicción de que «cuidar de...» debe ser considerado como un compromiso comunitario, independientemente de si es realizado por una persona cuidadora, una familia o los servicios. La pandemia, en su negatividad extrema, ha puesto la reflexión sobre el cuidado en el centro del debate. El cuidado, en sus múltiples dimensiones (social, sanitario, educativo), ha sido frecuentemente descuidado. Hoy en día, es esencial declarar que el cuidado es necesario y volver a hablar del valor del cuidado. El envejecimiento progresivo de la población, el aumento de patologías crónicas y degenerativas, indican una creciente necesidad de cuidados que requiere el reconocimiento y la valoración de quienes, dentro de la «familia», cuidan.

Conscientes de que las personas cuidadoras del entorno familiar no pueden ni deben quedarse solas en esta tarea, la creación de un espacio dedicado a escucharles supone un paso concreto para reconocer, apoyar y promover su papel. Igualmente importante es valorar la propia experiencia de ser cuidadora.

Por ello, ASC InSieme y AUSL de Bolonia, distrito Reno Lavino Samoggia, han apoyado y promovido la apertura de espacios de escucha pensados «por personas cuidadoras para cuidadoras». Lugares en los que poder hablar libremente, ser acogido sin juicios por quienes conocen esta experiencia desde dentro, porque la han vivido y siguen viviéndola.

- La escucha entre iguales tiene una fuerza especial: no ofrece soluciones genéricas, sino una comprensión auténtica. Compartir la propia experiencia con quienes saben lo que significa «estar ahí» cada día junto a una persona frágil ayuda a sentirse menos sola, más lúcida, más fuerte.
- Las personas cuidadoras que trabajan en el espacio de escucha han participado en un curso de formación diseñado para reforzar la sensibilidad y la atención en la escucha, ofreciendo una presencia acogedora, consciente y respetuosa.

OBJETIVOS

El Servicio de Atención para Cuidadores Familiares se basa en el principio rector de la mutualidad, el apoyo recíproco, la escucha activa y la ayuda compartida. Está pensado para acoger a personas y familias que cuidan de un familiar o conocido en situación de dependencia parcial o total, con los siguientes objetivos:

- Escuchar, contactar, conocer y apoyar a las familias en su condición de cuidadoras familiares.
- Detectar situaciones de fragilidad y ponerlas en contacto con los servicios sociales y sanitarios.
- Reconocer y valorar el papel de las personas cuidadoras familiares en la sociedad.
- Prevenir el aislamiento y la soledad de las y los cuidadores.
- Favorecer el bienestar psicosocial de éstas a través de la escucha y el apoyo mutuo.
- Poner en contacto a las personas cuidadoras de entornos familiares con los servicios profesionales para un apoyo más estructurado.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. Fase 1: Creación de un grupo de personas cuidadoras voluntarias
2. Fase 2: Formación específica para las personas cuidadoras que participan en el proyecto: 16 horas de formación sobre escucha activa y supervisión de casos específicos cada dos meses (la formación y la supervisión corren a cargo de psicólogos y psicólogas de la AUSL y de ASC Insieme).
3. Fase 3: Apertura de puntos de escucha en zonas designadas
4. Fase 4: Presentación pública del informe por las autoridades sanitarias

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

Se necesitan personas voluntarias coordinadas por una figura institucional para llevar a cabo la actividad. En cuanto al equipamiento, se necesita:

- Salas/salones cómodos que favorezcan la escucha y la posibilidad de hablar libremente;
- Un ordenador portátil con conexión a Internet y una impresora;
- Material para promocionar y dar a conocer los puntos de escucha: carteles desmontables con el nombre y el logotipo de los puntos de escucha para colocar en zonas promocionales, folletos y material informativo.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.ascinsieme.it/index.php/content/view/fc67a00e2h/progetto-cure-familiari

TESTIMONIOS

«Cuando entré en el espacio de escucha, me sentí abrumada. Hablar con personas que realmente entienden lo que significa ser cuidadora me hizo sentir menos sola..."»

«No pensaba que hablar con otros cuidadores pudiera hacerme tanto bien. En el espacio de escucha encontré comprensión y una nueva perspectiva sobre mi esfuerzo diario. Gracias a quienes hacen posible todo esto»

«Ayer me alegré de haber participado en el espacio de escucha porque pude reflexionar sobre si la palabra y la escucha han sido una paréntesis o son una forma de ser, de vivir y de ser humanos. Entonces respondo que creo que la escucha es, como alguien ha dicho, un acto político revolucionario. En este mundo musculoso, caótico...»

«Hoy he estado en el espacio de escucha de Crespellano, me lo he pasado muy bien, me gustaría volver...»

«Detengámonos, escuchemos, escuchémonos y hablemos". Palabras de una cuidadora voluntaria»

«Hoy mi padre estaba muy contento. Lo he visto volver a casa radiante. También lo han invitado a todas las demás actividades para cuidadores. ¡Estaba contento! Ha comprendido que no está solo..."»

31. Servicio de respiro

ENLACES A LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN

Módulo 7:
Promoción de la calidad de vida y el bienestar de cuidadores y profesionales (prevención del síndrome de desgaste profesional).

HASHTAGS

#PersonasCuidadoras #Apoyo #EntornoFamiliar

NÚMERO DE PARTICIPANTES

El servicio está disponible para las personas residentes de los cuatro municipios, sin un número fijo de participantes.

LA RED O ACTORES IMPLICADOS

- Proveedores de servicios sociales.
- Personal de apoyo (incluidos interinos y voluntariado).
- Personas cuidadoras del entorno familiar.
- Organizaciones comunitarias locales
- Personas voluntarias que ayudan a personas mayores y en situación de discapacidad.

PUNTOS FUERTES

- El servicio permite a las personas cuidadoras del entorno familiar concentrarse en su propio bienestar y disfrutar de momentos de descanso y ocio.
- Ayuda a las personas cuidadoras a gestionar los periodos de sobrecarga física y mental.
- Mantener las mismas figuras profesionales (auxiliar domiciliaria) refuerza el vínculo con la persona mayor.

PUNTOS DE VIGILANCIA

- La disponibilidad de recursos humanos, incluidos personas voluntarias y trabajadores de agencias, es esencial para el éxito del servicio.
- Confiar en personas cuidadoras externas para gestionar de forma independiente los momentos de cuidado puede suponer un reto, ya que quienes cuidan pueden sentirse inseguros o inseguras al dejar a sus seres queridos al cuidado de otras personas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN

El Servicio de respiro está pensado para ofrecer un momento de descanso a las personas familiares que atienden las necesidades de personas mayores en situación de dependencia o discapacidad. Una ayuda concreta, flexible y personalizada que permite a aquellas personas cuidadoras ocuparse también de sí mismas, aliviando la carga física y emocional.

El servicio prevé la intervención domiciliaria a través de profesionales cualificados (auxiliares de enfermería, profesionales de la educación social, auxiliares domiciliarias), que se ocupan de las necesidades de la persona durante algunas horas a la semana o durante los fines de semana, permitiendo a la persona cuidadora descansar, salir o realizar actividades personales. Cada activación va precedida de un análisis de las necesidades, para garantizar un apoyo a medida.

En Italia hay más de 7 millones de personas cuidadoras, a menudo sin ningún tipo de apoyo. El 56 % desearía poder suspender, aunque solo fuera temporalmente, la actividad de cuidado. El Servicio de respiro nace precisamente para responder a esta necesidad. Allí donde ya está en funcionamiento, como en Terre d'Argine, el 80 % de las personas cuidadoras ha notificado una mejora en su bienestar físico y psíquico, y el 65 % ha utilizado el tiempo libre para cuidarse, socializar o simplemente descansar.

Inspirado en un modelo francés («baluchonnage»), el servicio es hoy accesible con tarifas reducidas o gratuitas en función de los ingresos y también está disponible a través de la asistencia social empresarial.

Además de apoyar a las familias, crea nuevas oportunidades de trabajo para operadores cualificados. Se trata de un modelo innovador y replicable que valora la asistencia domiciliaria y promueve una sociedad más atenta, solidaria y cercana a las necesidades reales de las personas.

OBJETIVOS

- Proporcionar un respiro a las personas cuidadoras del entorno familiar.
- Ofrecer oportunidades de descanso (4 horas semanales, fines de semana o periodos vacacionales).
- Aliviar la carga de las personas cuidadoras y garantizar el bienestar de éstas y de las personas mayores.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

1. El servicio se organiza según las indicaciones prioritarias de los servicios sociales públicos.
2. Se establece un servicio a domicilio, en función de las necesidades y condiciones específicas de asistencia de las personas mayores.

CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

- El apoyo de los municipios locales es esencial para financiar el proyecto y garantizar la disponibilidad de los recursos humanos necesarios.
- Es necesario asignar fondos suficientes al inicio del proyecto para cubrir los costes operativos.

PARA PROFUNDIZAR

https://www.anzianienonsolo.it/online/servizi-di-sollievo/

https://personemagazine.it/sostegno-ai-caregiver-quando-il-sollievo-e-una-boccata-daria/

Las herramientas

Aisla'Guía

La herramienta "Aisla'Guía" ha sido concebida como un material de sensibilización comunitaria frente al aislamiento social. No está pensada para intervenir directamente con las personas en riesgo, sino para prevenir y promover una mirada compartida en la comunidad, de manera que resulte más sencillo reconocer situaciones de posible aislamiento y darles una respuesta adecuada.

En este sentido, su propósito es favorecer una detección temprana y facilitar la activación de las redes de apoyo ya existentes.

La herramienta adopta la forma de un marcapáginas accesible tanto para profesionales de la atención (sanitaria, social o comunitaria) como para cualquier ciudadano o ciudadana. Puede encontrarse en espacios cotidianos de paso como farmacias, consultas médicas, centros comunitarios, comercios o salas de espera, lo que garantiza su cercanía y facilidad de uso.

Cada ejemplar puede personalizarse con los contactos de organizaciones y servicios locales a los que recurrir en caso necesario. De este modo, se convierte en un recurso sencillo y práctico que ofrece referencias claras sobre a quién contactar cuando se detecta una posible situación de aislamiento social.

En definitiva, Aisla'Guía busca reforzar la responsabilidad compartida de la comunidad frente al aislamiento social. Contribuye a que tanto profesionales como vecinos y vecinas desarrollen la capacidad de identificar señales y canalizarlas hacia las instancias pertinentes, favoreciendo la creación de entornos más atentos, conectados y solidarios.

GINKGO
La fábrica del vínculo social

Aisla'Guía

Herramienta de sensibilización sobre el riesgo de aislamiento de las personas mayores

- ☐ ¿Ha notado un cambio de comportamiento en alguna persona de su entorno?
- ☐ ¿Alguna persona conocida le ha expresado su deseo de recibir más visitas?
- ☐ ¿Su amigo o amiga sigue saliendo de casa con la misma frecuencia?
- ☐ ¿Su vecino o vecina sigue cuidando su casa o su jardín como antes?
- ☐ ¿Ha notado que el correo se acumula en el domicilio de esa persona mientras está dentro?
- ☐ ¿Percibe que algún familiar está teniendo más dificultades para cuidarse como lo hacía antes?
- ☐ ¿Ha notado dificultades en la comunicación verbal con su vecino o vecina?

¿A quién contactar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El aislamiento social puede tener un impacto grave en la salud física y emocional de las personas mayores. A menudo, las señales son sutiles y pasan desapercibidas. Prestar atención a los pequeños cambios de comportamiento, de hábitos o de comunicación puede ayudarnos a reconocer situaciones de riesgo de aislamiento y a actuar para ofrecer apoyo y cercanía. Esta herramienta ha sido diseñada para fomentar una mirada más atenta y consciente hacia las personas mayores que nos rodean.

www.ginkgo-project.eu

GINKGO
La fábrica del vínculo social

Cofinanciado por la Unión Europea

La Herramienta para mejorar los intercambios

Esta herramienta ofrece una representación visual de todas las características o elementos que pueden abordarse para conocer mejor a una persona, más allá de sus necesidades sociales y sanitarias.

En el acompañamiento cotidiano pueden surgir dificultades a la hora de iniciar o sostener una conversación, especialmente cuando la persona está viviendo una situación de mayor soledad o atraviesa un momento emocional delicado, como tristeza o desánimo. Estas situaciones pueden dificultar la creación de un vínculo y limitar la profundidad de las interacciones.

En este contexto, la herramienta para mejorar los intercambios se concibe como un recurso de apoyo para la persona profesional, aquella que presta cuidados o aquella que acompaña. Su finalidad es facilitar el inicio y la continuidad de conversaciones más significativas, favoreciendo un clima de confianza que permita avanzar progresivamente en la relación y en la intervención.

No se trata en ningún caso de un cuestionario ni de un instrumento de evaluación formal, ni persigue recoger información de manera estructurada; debe entenderse como una guía flexible que orienta la conversación y ofrece ideas o temas que pueden abrir nuevas vías de diálogo. Su valor reside en su capacidad para acompañar el encuentro, favorecer la escucha y contribuir a la construcción de una relación de confianza.

A través de una representación visual organizada en distintos ámbitos de la vida de la persona, la herramienta invita a poner el foco no solo en las necesidades sociales y sanitarias, sino también en los intereses, deseos, capacidades, recuerdos y aspiraciones. De este modo, contribuye a reforzar un modelo de cuidados y atención más personalizado, centrado en la persona y coherente con su trayectoria vital.

GINKGO
La fábrica del vínculo social

Una herramienta para mejorar sus intercambios

¿DE QUÉ SE TRATA?

Se trata de una herramienta para mejorar las interacciones entre una persona mayor y una persona del entorno cuidador y/o profesional, con el objetivo de optimizar el apoyo que recibe.

¿POR QUÉ?

Permite basarse en los deseos, aspiraciones, anhelos y capacidades de las personas para adaptar mejor las propuestas de programas y actividades de socialización.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Los distintos apartados le guiarán a través de una serie de temas que pueden tratarse con la persona.
No es necesario realizar todas las preguntas; este folleto es, sobre todo, una fuente de inspiración para facilitar el intercambio.

PERSONA MAYOR

HISTORIA PERSONAL
¿Qué le gustaría compartir sobre su historia personal? (profesión, lugares, mascotas, apodos, etc.)

MODO DE VIDA
¿Cómo sería su día ideal (hábitos, mascotas, visitas...)?

DESEOS
¿Echa algo de menos? ¿Qué le gustaría poder hacer por sí mismo o por sí misma?

NECESIDADES
¿Tiene alguna necesidad en este momento? ¿Hay algo que le pueda preocupar o resultar molesto? ¿Qué podría ayudarle a salir de casa con más facilidad?

SALUD
¿Cuida de su salud? ¿Se siente autónomo o con cierta necesidad de apoyo en su día a día?

RELACIONES
¿Le gusta estar en contacto con otras personas? ¿Conoce a sus vecinas, vecinos y otras personas de su barrio?

ENTORNO DE VIDA
¿Cómo se siente en casa? ¿Hace mucho tiempo que vive aquí? ¿Tiene costumbre de salir de casa un rato?

OCIO
¿A qué dedica su tiempo libre? (lectura, radio, deporte, música, jardinería, etc.)

Cofinanciado por la Unión Europea

www.ginkgo-project.eu

Indice de contenidos

HISTORIA PERSONAL

- ¿En qué año nació?
- ¿Dónde nació?
- ¿Cuál era su actividad profesional?
- ¿Qué palabra le caracteriza mejor?
- ¿Cómo describiría su vida?
- ¿Cuáles son sus lugares favoritos: dónde ha vivido o visitado?
- ¿Qué le gustaría que supiéramos de usted?
- ¿Qué es lo más importante que le gustaría que recordáramos de usted?
- ¿Ha tenido alguna vez un apodo?
- ¿Ha tenido alguna vez una mascota?
- ¿Ha realizado o realiza actualmente voluntariado? ¿En qué ámbito?

ESTILO DE VIDA

Hábleme de su día a día:

- ¿Cómo sería su día ideal?
- ¿Tiene algún hábito o rutina?
- ¿Qué es lo que más contribuye a su bienestar y le hace sentirse feliz?
- ¿Tiene alguna mascota?

DESEOS

- ¿Qué echa de menos?
- ¿Qué le gustaría hacer por sí mismo o por sí misma?
- ¿Cuáles son sus próximos planes? ¿Cuáles son sus expectativas?

SALUD

- ¿Le gusta cuidar de su salud?
- ¿Cómo se cuida?
- ¿Se siente autónoma?
- ¿Tiene alguna necesidad de apoyo?
> De ser así, ¿en qué aspectos?

OCIO

- ¿Cómo le gusta pasar su tiempo libre?
- ¿Le gusta leer el periódico, algún libro o cómics?
- ¿Suele ver la televisión? ¿Qué le gusta ver?
- ¿Tiene la costumbre de escuchar la radio? ¿Qué programa suele escuchar?
- ¿Le gusta escuchar música? ¿Quién es su cantante favorito?
- ¿Ha hecho algún deporte? ¿Y actualment realiza alguna actividad física?
- ¿Se considera una persona creativa?
- ¿Le gusta la naturaleza o la jardinería?

ENTORNO VITAL

- ¿Cómo se siente en casa?
- ¿Llevas mucho tiempo viviendo aquí?
- ¿Está acostumbrado a salir?
- ¿Le gusta pasear?
- ¿Cómo ve nuestra sociedad?
- ¿Te sientes a gusto en esta sociedad?
- ¿Qué significa para ti envejecer?

RELACIONES

- ¿Le gusta estar rodeado/a de gente?
- ¿Suele recibir visitas de vez en cuando?
- ¿Conoce a sus vecinas, vecinos y otras personas de su barrio?
- ¿Se lleva bien con sus vecinas y vecinos?
- ¿Prefiere hacer las cosas solo/a o le gustaría hacerlas acompañado/a?
- ¿Tiene a alguien con quien compartir sus aficiones o actividades?
- ¿A quién suele ver más a menudo?
- ¿Está satisfecho/a con sus relaciones o hay personas a las que le gustaría ver más a menudo?
- ¿Sigue en contacto con su familia?

NECESIDADES

- ¿Tiene alguna necesidad en este momento?
- ¿Hay algo que le pueda preocupar o resultar molesto?
- ¿Qué podría ayudarle a salir de casa con más facilidad?

GINKGO
La fábrica del vínculo social

Cofinanciado por la Unión Europea