



RECS

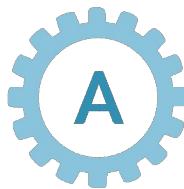
Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO: LUCHA CONTRA LA SOLEDAD Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

AYUNTAMIENTO DE ALCUBLAS



CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: PROGRAMA LUCHA CONTRA LA SOLEDAD Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Favorecer el envejecimiento activo y saludable

Población diana y cobertura: personas mayores y personas con discapacidad

Número de personas beneficiarias directas: 7/10

Descripción de la actuación realizada: durante el periodo de abril a julio se ha desarrollado un programa de actividades dirigidas a personas mayores o con discapacidad en situación de vulnerabilidad , las actividades se han centrado en la contratación del servicio especializado, que ha puesto a disposición el Ayuntamiento del ayuntamiento personal cualificado para la dinamización y seguimiento de sesiones las actividades se han centrado en actividades de estimulación cognitiva - ejercicios prácticos dinámicas de

-Atención y actividades para mantener capacidad mental activa

-Socialización a través de sesiones grupales de actividades de ocio

-Promoción de hábitos saludables manualidades, paseos saludables y dinámicas de grupos.

El conjunto de estas acciones ha favorecido la creación de entorno de confianza y acompañamiento promoviendo el bienestar físico psicológico y social de las personas participantes

Matriz de planificación:

Objetivo general: 1. Fomentar el envejecimiento activo, la socialización y la participación comunitaria.

Objetivo específico: Mejorar la interacción social y la autoestima.

Actividad: Talleres grupales y actividades de ocio saludable.

Descripción del IOV: N° de sesiones, n° de participantes, encuestas de satisfacción.Listados de asistencia,

Resultado previsto: Participación media de 7-10 personas

Resultado alcanzado: mejora del ánimo y de las relaciones interpersonales.

Fuentes de verificación: listado de asistencia

Grado de consecución: 90%

Objetivo general: Fomentar el envejecimiento activo, la socialización y la participación comunitaria.



Objetivo específico: mantener y estimular las capacidades cognitivas

Actividad: sesiones de estimulación cognitiva y memoria

Descripción del IOV: número de sesiones completadas

Resultado previsto: registros de personal

Resultado alcanzado: mejora de la atención y de la memoria

Fuentes de verificación: registros y fichas de seguimiento

Grado de consecución: 85

Objetivo general: Fomentar el envejecimiento activo, la socialización y la participación comunitaria.

Objetivo específico: promover la actividad física y hábitos saludables

Actividad: paseos saludables y talleres de movilidad

Descripción del IOV: hojas de control

Resultado previsto: incremento del ejercicio regular y reducción de sedentarismo

Resultado alcanzado: 85

Fuentes de verificación: registros

Grado de consecución: 85%

Objetivo general: Fomentar el envejecimiento activo, la socialización y la participación comunitaria.

Objetivo específico: sensibilizar la importancia de la participación comunitaria

Actividad: charlas y sesiones de escucha activarlas

Descripción del IOV: charlas asistentes materiales informativos

Resultado previsto: mayor conocimiento sobre el autocuidado

Resultado alcanzado: mayor conocimiento sobre el autocuidado

Fuentes de verificación: materiales informativos puestos a disposición

Grado de consecución: 90

Objetivo general: fomentar el envejecimiento activo y combatir la soledad en personas mayores y con discapacidad

Objetivo específico: mejorar la interacción social y la autoestima

Actividad: talleres grupales y actividades de ocio saludables

Descripción del IOV: talleres grupales y actividades de ocio saludables

Resultado previsto: talleres grupales y actividades de ocio saludables

Resultado alcanzado: talleres grupales y actividades de ocio saludables

Fuentes de verificación: talleres grupales y actividades de ocio saludables

Grado de consecución: talleres grupales y actividades de ocio saludables

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

INFRAESTRUCTURAS- instalaciones de aulas de respiro que tiene el ayuntamiento de alcublas.

RECURSOS HUMANOS Contratación de empresa para la puesta a disposición de personal cualificado

MATERIALES -materiales equipamiento y recursos didácticos



Población:

- Mayores
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico
- Personas con diversidad funcional/discapacidad

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: ·Talleres diarios de estimulación cognitiva y creatividad.

- Sesiones de escucha activa y acompañamiento emocional.
- Paseos saludables y actividades de ejercicio adaptado.
- Talleres de manualidades, música y cocina saludable.
- Charlas formativas sobre bienestar físico y emocional.
- Actividades intergeneracionales con asociaciones locales

Intersectorialidad: Ayuntamiento de Alcublas - organización y financiación. Centro de salud de Illiria (zona básica) difusión y derivación de participantes Asociación de jubilados (participación y colaboración)

Agentes de intersectorialidad:

Dificultades y oportunidades: Dificultades:

Inicialmente, algunos usuarios mostraron resistencia a participar por percibir el servicio como destinado únicamente a personas dependientes.

Oportunidades:

La experiencia vivida ha transformado esa percepción, consolidando el Aula de Respiro como un espacio de encuentro, acompañamiento y desarrollo personal, que las propias personas participantes valoran como "una segunda familia".

El boca a boca ha favorecido un aumento gradual de la asistencia y un alto nivel de satisfacción.

Participación social: Sí

Participación social explicación: El proyecto ha contado con la participación activa de las familias, las personas mayores, la asociación local de jubilados y el personal técnico municipal, generando una estructura de corresponsabilidad que fortalece el tejido social y promueve la continuidad del servicio más allá de la convocatoria.

Conclusiones: el proyecto de "aula de respiro " esta cumpliendo sus objetivos con resultados visibles en mejorar el bienestar emocional , la estimulación cognitiva al autonomía, la participación social . Ha demostrado su eficacia como herramienta de prevención de la soledad y promoción del envejecimiento activo en un entorno rural . es una buena práctica en salud comunitaria

Transferibilidad: la experiencia puede ser replicada en otros municipios pequeños de la comarca con población envejecida utilizando recursos locales y colaboración intersectorial