

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

**Buenas prácticas en promoción del
envejecimiento activo y saludable en el
ámbito rural**

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS



Con cargo a la asignación tributaria del 0,7% de IRPF del año 2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	1
3. METODOLOGÍA Y ÉTICA	1
4. RESULTADOS	1
5. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO Y RECOMENDACIONES	1
6. BIBLIOGRAFÍA	1
BUENAS PRÁCTICAS NACIONALES	6
BUENA PRÁCTICA 1. AUTOCUIDADOS VECINALES CON LIDERAZGO COMPARTIDO ENFERMERAS-CIUDADANOS	7
BUENA PRÁCTICA 2. MUJERES Y PATRIMONIO. EMBAJADORAS DEL PATRIMONIO RURAL	18
BUENA PRÁCTICA 3. BORDER LAB - CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN CON PROYECTOS DE VIDA INCLUSIVOS EN LOS TERRITORIOS PERIFÉRICOS	26
BUENA PRÁCTICA 4. ARTE COMUNITARIO CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA	35
BUENA PRÁCTICA 5. CAFÉ, GALLETINES Y CUENTINOS	43
BUENA PRÁCTICA 6. PROGRAMA SALVIA	52
BUENA PRÁCTICA 7. ACTÍVATE EN MARCHA	61
BUENAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES DE TERCEROS PAÍSES	70
BUENA PRÁCTICA 8. TIERRAS DE MARIPOSAS: RECUPERANDO Y TRANSMITIENDO LA MEMORIA Y LA HUELLA DE LAS MUJERES EN EL PATRIMONIO CULTURAL DE LOS TERRITORIOS RURALES	71
BUENA PRÁCTICA 8. TIERRAS DE MARIPOSAS: RECUPERANDO Y TRANSMITIENDO LA MEMORIA Y LA HUELLA DE LAS MUJERES EN EL PATRIMONIO CULTURAL DE LOS TERRITORIOS RURALES	72
BUENA PRÁCTICA 9. EARLY. POTENCIAR A LAS PERSONAS MAYORES DEL MEDIO RURAL PARA IMPULSAR LA CREATIVIDAD EN LA AGRICULTURA.	77
BUENA PRÁCTICA 10. INICIATIVAS COMUNITARIAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN ZONAS RURALES	86
BUENA PRÁCTICA 11. BIENESTAR UNIVERSAL Y NAVEGACIÓN COMUNITARIA	97
BUENA PRÁCTICA 12. PREPARADORAS DE COMIDAS	105

PRESENTACIÓN

[Fundación Diagrama Intervención Psicosocial](#) (FDIP) es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja desde 1991 en la atención de las necesidades de personas vulnerables o en dificultad social, siempre desde la defensa y promoción de los Derechos Humanos.

En el año 2023, Fundación Diagrama inició un programa de promoción del envejecimiento activo y saludable subvencionado por la Secretaría de Estado de Derechos Sociales del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del 0,7% de IRPF del año 2022. Este programa ha abordado el estudio de la promoción del envejecimiento activo prestando atención a diferentes aspectos, como la participación comunitaria, las nuevas tecnologías, el género, la diversidad y la inclusión, la soledad no deseada, entre otros, comparando las experiencias de España y terceros países, desde la perspectiva de las organizaciones del Tercer Sector de Acción Social.

A lo largo del año 2025, el programa de promoción del envejecimiento activo y saludable se ha centrado en un estudio comparado de las actuaciones del Tercer Sector de Acción Social (TSAS) en España y en terceros países en el ámbito rural. En el marco de este programa, se consideró adecuado el lanzamiento de una convocatoria de reconocimiento de buenas prácticas nacional e internacional que enriquecería el programa, tanto por el acceso a buenas prácticas relevantes por su potencial como por la posibilidad de dar una mayor visibilidad a las buenas prácticas y de fortalecer el trabajo en red nacional e internacional entre organizaciones, como ha sucedido en la práctica. Para ello se abrió una [convocatoria pública](#) que se divulgó a través de la página web de Fundación Diagrama y de sus redes sociales el 24 de marzo de 2025. Las buenas prácticas seleccionadas que se recogen en esta publicación se presentaron públicamente el 29 de octubre de 2025 en una [Jornada](#) presencial realizada en la Biblioteca Regional de Murcia.



BUENAS PRÁCTICAS NACIONALES

BUENA PRÁCTICA 1.

AUTOCUIDADOS VECINALES CON LIDERAZGO COMPARTIDO ENFERMERAS-CIUDADANOS

BUENA PRÁCTICA 1.

AUTOCUIDADOS VECINALES CON LIDERAZGO COM- PARTIDO ENFERMERAS-CIUDADANOS

Tema:

Desinstitucionalización.

Nombre del programa o proyecto:

Red de autocuidados vecinales en el mundo rural: MARCA DEZA / Creación de una red de autocuidados vecinales en el mundo rural.

Entidad responsable:

Iniciativa voluntaria / Gerencia de Asistencia Sanitaria de Soria.

Tipo de entidad:

Sistema sanitario público.

Ámbito de actuación:

Atención primaria de salud en un consultorio rural / Atención familiar y comunitaria en el mundo rural.

Lugar de implementación:

Deza (Soria- Castilla y León).

Grupo destinatario:

Toda la población que reside en el municipio.

Persona responsable:

Yolanda Raquel Lapeña Moñux.

Email de contacto:

yrlapena@saludcastillayleon.es

Breve resumen del programa o proyecto

LEMA: Crear alrededor de las personas una red de cuidado no profesional, pero sí entrenado, basado en las relaciones comunitarias, con una estrategia de liderazgo compartido enfermeras/ciudadanos.

EQUIPO MOTOR: Equipo investigador formado por la alianza entre dos enfermeras doctoras e investigadoras; una, con función clínica desde el consultorio rural donde se desarrolla la intervención comunitaria, y la otra, experta en autocuidados y que hace como mentora y de apoyo formativo, interconexionadas desde la distancia con las herramientas TIC.

RESPONSABLE PRINCIPAL: Las dos enfermeras son igual de importantes en el proyecto. Destacar que todas las actividades relacionadas con el intercambio de información con los ciudadanos, asociaciones y entidades locales, son responsabilidad de la enfermera clínica del consultorio rural, por cercanía y por tener una relación más estrecha. El resto de actividades de gestión de la intervención, elaborar agendas, planificar sesiones, exposiciones, talleres, formación, resolución de dudas etc., es un trabajo compartido y rotatorio que se hace indistintamente por las dos enfermeras investigadoras.

La transformación epidemiológica del siglo XXI, especialmente en zonas rurales, marcada por el envejecimiento, la cronicidad y la despoblación, ha motivado la creación del proyecto “Red de autocuidados vecinales MARCA DEZA”. Este estudio de investigación-acción-participativa busca empoderar a la comunidad para fomentar el autocuidado vecinal, promoviendo la autoeficacia y apoyándose en valores como la solidaridad y el compromiso. Liderado por enfermeras comunitarias y con apoyo de las TIC, propone una nueva forma de asistencia familiar y comunitaria en áreas despobladas. La red mejora la alfabetización en salud, la calidad de vida, la autonomía y la cohesión social, contribuyendo también a frenar la despoblación. Los participantes se benefician mutuamente, combaten la soledad, adquieren conocimientos sobre salud y se convierten en agentes activos en su comunidad. Este modelo innovador ha demostrado fortalecer los vínculos vecinales y potenciar un envejecimiento saludable en el entorno rural, con gran implicación tanto de profesionales como de habitantes.

Breve presentación de la organización

El mundo rural en general, y la provincia de Soria en particular, lleva muchos años sufriendo el problema de la despoblación, con un éxodo de población joven en busca de mejores condiciones laborales y personales; quedando en el pueblo la población con mayor grado de vejez. Nuestro municipio objeto de la intervención, Deza, es una de las zonas rurales más alejada de la capital de la provincia (62 km.), siendo una región deficientemente comunicada, con insuficiente dotación de equipamientos e infraestructuras y pocas posibilidades de generar empleo. Esta situación dificulta, en parte, una expansión de servicios sociales (educación, sanidad, etc.). Además, dista 25 km. del centro de salud donde se dan las prestaciones incluidas en la cartera de servicios del SNS. Destacar que sus ciudadanos reciben la atención más directa desde su consultorio rural, donde trabajan una enfermera y un médico. Es dependiente de la Gerencia de Asistencia Sanitaria, perteneciente a la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León.

Deza es un pueblo del sureste de Soria (Castilla y León, España) que sufre desde hace años un grave problema de despoblación, con un constante éxodo de jóvenes que buscan mejores oportunidades laborales y de vida. Esto ha provocado un envejecimiento progresivo de la población residente. Su localización, a 62 km de la capital provincial, dificulta aún más su desarrollo, ya que presenta deficiencias en infraestructuras, comunicaciones y equipamientos, lo que limita la creación de empleo y el acceso a servicios sociales como educación y sanidad. Aunque el centro de salud más cercano está a 25 km, los habitantes reciben atención directa en el consultorio rural del pueblo, atendido por una enfermera y un médico. Esta realidad refleja las dificultades de acceso a servicios básicos en zonas rurales despobladas, donde la falta de recursos y la distancia condicionan la calidad de vida de sus habitantes, especialmente de los más mayores.

Duración del programa o proyecto

La duración fue de más de un año y medio, de 2021 a 2023. / Duró de julio de 2021 hasta enero de 2023.

Contexto y justificación

La despoblación del mundo rural, junto a los cambios demográficos en el mismo –ciudadanos más envejecidos, múltiples patologías crónicas y el cambio del rol familiar

del cuidado en estas zonas— son variables que nos llevan a pensar en la posibilidad de desarrollar iniciativas para gestionar las nuevas necesidades de cuidados involucrando de manera muy activa a la población. Por ello pensamos en crear una red de autocuidados participativa, con el fin de que los ciudadanos sean capaces de satisfacer sus necesidades de cuidados y las de sus vecinos en momentos de especial vulnerabilidad en cuanto a problemas de salud, les permita permanecer el mayor tiempo posible en sus domicilios, en su pueblo con sus vecinos y con una calidad de vida buena o aceptable. Esta red fomenta que sigan siendo independientes, promoviendo en ellos el autocuidado, su autonomía y la corresponsabilidad desde un enfoque de colaboración entre iguales, apoyados por profesionales del cuidado, compartiendo conocimiento basado en la evidencia científica.

La provincia de Soria, como muchas zonas rurales, sufre una despoblación progresiva debido al éxodo juvenil, quedando una población envejecida y vulnerable. Deza, el municipio objeto de esta intervención comunitaria, está alejado de la capital y carece de infraestructuras, empleo y servicios sociales suficientes, lo que agrava la situación. A pesar de contar con un consultorio rural atendido por una enfermera y un médico, la cobertura sanitaria sigue siendo limitada. Las estrategias políticas anteriores han fracasado, en parte, por la escasa implicación de la población. Frente a este contexto, surge la iniciativa “Red de autocuidados vecinales MARCA DEZA”, basada en la colaboración comunitaria y el empoderamiento ciudadano. Su objetivo es que las personas mayores y vulnerables permanezcan el mayor tiempo posible en sus hogares, con calidad de vida, fomentando el autocuidado y la autonomía. El proyecto se apoya en la tradición solidaria rural y en el liderazgo profesional de enfermeras comunitarias bien formadas.

Objetivos

Objetivo principal: Crear una Red de Apoyo Comunitario, bien entrenada en una provisión de cuidados seguros ofertados para las personas vulnerables de un municipio rural, con necesidades de cuidados cotidianos, informales, de perfil familiar. Esta red se concibe bajo la formación, la motivación, el empoderamiento, la gestión y liderazgo de la EFyC del centro de salud desde su consultorio rural, y se refuerza con la intervención de una enfermera influyente/mentor; juntas, serán capaces de dar respuesta, de manera voluntaria, a dichas necesidades, suponiendo un beneficio eficaz para las personas.

Objetivos Secundarios: 1. Identificar las necesidades sentidas por los ciudadanos de Deza que potencialmente puedan resolverse con unos cuidados informales. 2. Describir las necesidades definidas y priorizadas por un grupo de expertos en pluripatología y medio rural. 3. Reclutar un número de ciudadanos voluntarios con habilidades para crear una red de cuidados sólida y duradera en el tiempo. 4. Diseñar el proyecto formativo y de trabajo a desarrollar una vez creada la red. 5. Desarrollar un plan de empoderamiento para los miembros de una red de autocuidado. 6. Evaluar el impacto en satisfacción y empoderamiento

Desarrollo de las actividades

Iniciamos el proyecto estudiando las necesidades en autocuidados de los ciudadanos del pueblo de Deza mediante la realización de entrevistas abiertas a informantes clave y varios grupos focales en los que conseguimos obtener paridad en cuanto a género y representatividad de los distintos rangos de edad. También se completó el estudio con datos extraídos de las notas de campo del investigador principal (IP). Seguidamente diseñamos el proyecto formativo el equipo investigador y lo mostramos al grupo para consensuarlo.

Y a partir de ahí iniciamos las sesiones formativas. Las sesiones teóricas se basaron en la resolución de las necesidades descubiertas en la recogida de datos, y después en temas de interés para los miembros de la red. Aunque, en un principio, el plan formativo versaba sobre temas propuestos por las investigadoras, acerca de necesidades percibidas en la consulta de enfermería, cada vez los miembros de la red se animaban más a proponer temas que les empoderaban al tratar necesidades sentidas individualmente, o de vecinos que necesitaban ayuda aunque no la pedían. Implementación: El plan estratégico del proyecto “Marca DEZA” lo basamos en cuatro líneas principales: Línea 1: creación y posterior presentación de la red de cuidado vecinal a las autoridades y al pueblo en general, mediante un acto público; Línea 2: reclutamiento de los miembros de la red; Línea 3: empoderamiento de los miembros de la red con talleres y sesiones teórico-prácticas; Línea 4: evaluarlo.

El desarrollo del proyecto de la Red de Autocuidados Vecinales “MARCA DEZA” siguió una planificación estructurada en varias fases de contacto. En primer lugar, se presentó la iniciativa al alcalde para obtener su apoyo y los permisos necesarios. Posteriormente, se realizaron entrevistas abiertas y grupos de discusión con los vecinos para identificar necesidades en autocuidados, entregando el consentimiento

informado. Tras un período de reflexión, los participantes confirmaron su voluntad de colaborar. Luego se aclararon dudas metodológicas, se recogió el consentimiento firmado y se realizaron entrevistas y grupos focales, con grabaciones autorizadas y anotaciones en el cuaderno de campo. Si fue necesario, se llevó a cabo una segunda entrevista o la entrega de transcripciones para confirmar los análisis. En la fase de salida, se mantuvo el contacto con los participantes para futuras aclaraciones. También se organizó un grupo de expertos online para validar y priorizar necesidades. Finalmente, se formó el grupo de autocuidados y se presentó oficialmente el proyecto el 9 de julio de 2023, con gran asistencia del pueblo, medios locales y representantes institucionales. Durante el evento, los miembros de la red, guiados por las enfermeras-investigadoras, expusieron su trabajo y objetivos, destacando el protagonismo y compromiso comunitario.

Agentes clave

En el proyecto participaron 64 ciudadanos de Deza, logrando la representación de todos los grupos familiares del municipio. Se realizaron entrevistas abiertas con 17 personas —entre ellas el alcalde, concejales y miembros de asociaciones— y cinco grupos focales con 47 vecinos de distintas edades (18-95 años) y paridad de género. Las profesiones incluían jubilados, amas de casa, agricultores, estudiantes y graduados universitarios. Durante el proceso, las necesidades en autocuidados se validaron con los participantes y expertos en salud rural. Aunque inicialmente se planteó formar un grupo reducido de 4-6 voluntarios, la alta motivación ciudadana hizo que entre 16 y 18 personas se sumaran voluntariamente al grupo de autocuidados, firmando su consentimiento. El equipo investigador diseñó un plan formativo, consensuado con el grupo, e inició sesiones teóricas basadas en las necesidades detectadas. Con el tiempo, los propios vecinos comenzaron a proponer temas relevantes, demostrando su empoderamiento y compromiso comunitario.

Evaluación

El proyecto evaluó su impacto a través de indicadores de proceso y de resultados. En cuanto al proceso, se valoró la participación activa en las sesiones formativas y en las actividades propuestas, como paseos semanales con una media de 7-8 asistentes, y 16 reuniones donde se detectaron y resolvieron necesidades de varios vecinos. Entre las acciones realizadas por los miembros de la red destacan acompañamientos a comprar, ayuda con medicación, compañía en juegos, cuidados de mascotas, aten-

ción a personas solas o con problemas de movilidad, e intervenciones en domicilios con necesidades básicas. De los vecinos que aceptaron ayuda (7) todos se beneficiaron, y quienes ofrecieron apoyo manifestaron sentirse útiles y felices.

Respecto a los resultados, se registró una disminución superior al 20% en las visitas al centro de salud por demandas sentidas, alta satisfacción y bienestar por parte de los participantes, y un fuerte empoderamiento del grupo. La comunidad reconoció su labor, consolidando la red como un referente de cuidado y solidaridad local.

Resultados

Los miembros de la red prestaban apoyo en los autocuidados a los vecinos que lo necesitaban, siempre con el consentimiento de estos. Lo que se traduce en que hay alguien que ayuda y por ello se siente bien, pues ocupa el tiempo, hace un bien que le produce satisfacción y se siente mucho mejor, sobre todo a nivel psicológico. Y el ayudado, que puede permanecer en su domicilio el mayor del tiempo posible hasta que vuelve a ser independiente en sus autocuidados. Existe un beneficio mutuo para todos los actores sociales que intervienen en la RED, el que da y el que recibe. Por otro lado, al compartir e intervenir con los vecinos, salen más de casa, pasean juntos, se divierten y manifiestan sentirse más sanos. Por otro lado, casi todos manifiestan haber adquirido conocimientos sobre muchos temas de salud que les influían y que no modificaban por desconocimiento, todo lo hacían por propia rutina. Todos tomaron conciencia de que se transformaron en agentes de salud y eso les autorizaba para divulgar y compartir cualquier información referente a temas de salud que interesaban en la actualidad (vacunas, transporte a la demanda, cursos, charlas, modificaciones de horarios de consulta, uso de APP 'Sacyl conecta', etc.), y eso les hacía sentirse importantes porque ayudaban al pueblo y disponían de información antes que el resto. Es un cambio de concepto de asistencia con profesionales proactivos y pacientes proactivos.

Impacto

El proyecto MARCA DEZA surge con el objetivo de mejorar la calidad de vida en entornos rurales despoblados, promoviendo la autonomía ciudadana, el envejecimiento saludable, la cohesión comunitaria y contribuyendo a frenar la despoblación. Se trata de una red de autocuidados basada en el compromiso voluntario de los vecinos, sin sustituir los cuidados formales, donde la propia comunidad actúa como destinataria, protagonista y agente activo de la intervención. Esta propuesta innovadora redefine

la asistencia comunitaria al fomentar una colaboración estrecha entre profesionales sanitarios y ciudadanos, especialmente útil en zonas con escasos recursos institucionales. Los beneficios de MARCA DEZA son múltiples: quienes prestan ayuda encuentran satisfacción emocional y un propósito, mientras que quienes la reciben pueden permanecer en sus domicilios el mayor tiempo posible, ganando en bienestar y autonomía. Además, la red combate la soledad, promueve el aprendizaje en salud y transforma a sus miembros en agentes de salud activos, capaces de divulgar información útil (sobre vacunas, APPs sanitarias, transporte sanitario, etc.) al resto del pueblo. Esto refuerza su sentido de pertenencia, autoestima y utilidad social. En conjunto, MARCA DEZA representa un modelo replicable, sostenible y eficaz que puede ser adaptado a otras zonas rurales de España y más allá, demostrando que la colaboración vecinal y el empoderamiento comunitario son claves para enfrentar los retos demográficos y sanitarios del medio rural actual.

Lecciones aprendidas

La red de autocuidados vecinales se creó con el objetivo de mejorar la calidad de vida en el medio rural y logró resultados significativos: promovió la autonomía de los ciudadanos, fomentó el envejecimiento saludable, ayudó a frenar la despoblación y fortaleció el sentido de comunidad. Los miembros de la red ofrecían apoyo voluntario a vecinos con necesidades en autocuidados, siempre con su consentimiento. Esta relación generaba un beneficio mutuo: quien ayudaba se sentía útil, activo y emocionalmente satisfecho, y quien recibía ayuda podía permanecer en su hogar hasta recuperar la autonomía. Además, la interacción constante entre vecinos promovía la actividad física, la socialización y un mayor sentido de pertenencia. Los participantes adquirieron nuevos conocimientos sobre salud que antes ignoraban, y esto les empoderó como agentes de salud, capaces de compartir información relevante y actual con su comunidad (como novedades sobre vacunas, horarios, apps sanitarias, etc.). Esta transformación les hizo sentirse importantes y útiles para su pueblo. El modelo impulsó un cambio de enfoque asistencial, con profesionales y pacientes proactivos, demostrando ser eficiente y eficaz en el medio rural. Las investigadoras consideran que este modelo de intervención comunitaria (IC) es extrapolable no solo al resto de la provincia de Soria y de Castilla y León, sino también al conjunto de España, Europa y el mundo, con las adaptaciones necesarias a cada contexto. Ese es su deseo como autoras del proyecto y promotoras de una red solidaria basada en el conocimiento, la cercanía y la participación activa.



Presupuesto

2.745 euros

Financiación

Gerencia Regional de Salud de Castilla y León



BUENA PRÁCTICA 2.
MUJERES Y PATRIMONIO. EMBAJADORAS DEL
PATRIMONIO RURAL

BUENA PRÁCTICA 2.

MUJERES Y PATRIMONIO. EMBAJADORAS DEL PATRIMONIO RURAL

Tema:

Género y diversidad.

Nombre del programa o proyecto:

Mujeres y Patrimonio. Embajadoras del Patrimonio Rural

Entidad responsable:

Asociación Herstóricas. Historia, mujeres y género (diseño y ejecución)

Grupo de Desarrollo Rural Vega-Sierra Elvira (coordinación del programa Granada Rural Género donde se enmarca la acción 2.2. Mujeres y patrimonio).

Tipo de entidad:

Asociación cultural

Ámbito de actuación:

Comunidad de Madrid principalmente, y colaboraciones en Granada y otras provincias del estado español.

Lugar de implementación:

Comarca Vega-Sierra Elvira, Granada.

Grupo destinatario:

Actividades abiertas a todas las personas con alguna vinculación con los municipios de la comarca Vega-Sierra Elvira.

Persona responsable:

Mariela Maitane Castillo Gómez.

Email de contacto:

herstoricas@gmail.com

Página web:

<https://herstoricas.com/>

Breve resumen del programa o proyecto

"Mujeres y Patrimonio. Embajadoras del Patrimonio Rural" es un proyecto de activación patrimonial con perspectiva de género integrado en Granada Rural Género, un programa coordinado por el Grupo de Desarrollo Rural Vega-Sierra Elvira (GDR Promovega) y diseñado y facilitado por la Asociación Herstóricas - Historia, mujeres y género. La acción tiene como objetivo generar espacios de encuentro y reflexión en torno a la historia de los municipios de la Comarca Vega-Sierra Elvira para reivindicar las aportaciones de las mujeres y el patrimonio cultural asociado a las vecinas de los municipios participantes.

Duración del programa o proyecto

Octubre 2024 - Abril 2025

Contexto y justificación

La historiografía tradicional, por su sesgo androcéntrico, ha invisibilizado la participación femenina y sus aportaciones; y en particular, la historia de las mujeres rurales, que es comúnmente ignorada, a pesar de su relevancia en la transmisión de saberes tradicionales y la protección del patrimonio cultural. Por ello es necesario desarrollar proyectos que pongan en valor sus conocimientos, experiencias y aportaciones.

Este proyecto se desarrolla mediante una metodología participativa para que sea la propia comunidad local la que construya colectivamente un relato histórico más inclusivo que fomente el reconocimiento social de las mujeres rurales. Realizando recorridos interpretativos por cada municipio participante, se consigue ampliar el imaginario colectivo y desmontar los estereotipos de género vinculados a las mujeres, conectando el entorno cotidiano y su patrimonio con la historia de las mujeres rurales, que se reconocen así como protagonistas activas de la historia y transmisoras del legado cultural.

Objetivos

OG1: Resignificar en el imaginario colectivo los espacios femeninos de interacción, puntos de encuentro y zonas comunes que sirvan para reivindicar las tareas realizadas por las mujeres, los referentes locales femeninos y el patrimonio cultural asociado a las mujeres rurales. OE1: Visibilizar y valorar la aportación histórica de las mujeres en la sociedad y difundir sus logros, mostrando referentes cercanos, positivos y diversos. OE2: Reconstruir a través de la ciudadanía la historia colectiva de su entorno, favoreciendo así el trabajo en red entre asociaciones y municipios. OE3: Poner en valor las tareas tradicionalmente asociadas a las mujeres en general y las tareas de cuidados en particular. OE4: Generar un espacio de diálogo, debate y reflexión colectiva donde se fomenten valores de igualdad y tolerancia y la reapropiación de los espacios y los discursos. OE5: Analizar la representación femenina y los estereotipos de género en nuestro entorno. OE6: Dotar de herramientas para incluir la historia de las mujeres y la perspectiva de género en las prácticas cotidianas. OE7: Crear espacio de solidaridad que genere sentido de pertenencia y compromiso colectivo.

Desarrollo de las actividades

El proyecto comenzó con reuniones entre la entidad organizadora, el personal técnico de los ayuntamientos implicados y representantes de asociaciones locales para definir el proceso. Se realizó un diagnóstico de necesidades para adaptar las actividades a cada municipio, identificando los temas clave en cada uno. Paralelamente, se llevó a cabo una investigación colaborativa sobre el contexto y patrimonio local desde la perspectiva de género. Se organizaron charlas de presentación del proyecto "Mujeres y patrimonio. Embajadoras del patrimonio rural", con el fin de animar a la participación y formar los grupos de trabajo. A continuación, se desarrollaron talleres sobre Historia de las Mujeres y el Patrimonio Rural. Se recopilaron testimonios orales, archivos gráficos familiares y documentos que ayudaron a los grupos a generar el hilo narrativo del recorrido interpretativo que reflejaría la historia de las mujeres de la zona y el patrimonio local vinculado. Tras consensuar colectivamente los elementos patrimoniales seleccionados, los temas y el recorrido, los grupos trabajaron de manera autónoma para crear el guion del recorrido. Finalmente, se realizaron los cinco recorridos interpretativos resultantes, guiados por integrantes de los grupos de trabajo.

Agentes clave

Poblaciones locales de Atarfe, Fuente Vaqueros, Maracena, Pinos Puente y Vegas del Genil. Centros Municipales de Información a las Mujeres de los municipios participantes; Concejalías de Igualdad y Cultura de los municipios participantes; Escuelas de adultas y centros de participación activa de mayores; Asociaciones locales (culturales, de artesanía y de senderismo); Agrupaciones musicales y teatrales; Bibliotecas municipales.

Evaluación

La evaluación del proyecto ha sido continua, adaptando las actividades a las necesidades y dinámicas de cada grupo local. Se combinaron métodos de observación directa y recogida de impresiones en las actividades realizadas en cada municipio. La acción ha sido valorada muy satisfactoriamente por su enfoque participativo, inclusivo y su capacidad para resignificar espacios cotidianos desde una perspectiva de género; también se ha valorado que se creara un espacio para compartir experiencias, fomentar la memoria colectiva y fortalecer las relaciones comunitarias.

Resultados

La acción ha tenido como resultado principal la realización de cinco recorridos interpretativos realizados por las vecinas de Atarfe, Fuente Vaqueros, Maracena, Pinos Puente y Vegas del Genil. En estos recorridos se han resignificado en el imaginario colectivo los espacios femeninos de interacción, puntos de encuentro y zonas comunes de esos municipios, que han servido para reivindicar las tareas realizadas por las mujeres, los referentes locales femeninos y el patrimonio cultural asociado a las mujeres rurales.

Se han formado grupos motores a los que se ha dotado de herramientas metodológicas para que puedan continuar de manera autónoma desarrollando la acción. Se han recopilado espacios y elementos vinculados a la historia de las mujeres y al patrimonio cultural rural en mapas digitales para que puedan seguir siendo desarrollados y ampliados por el grupo motor o por otros grupos interesados en continuar y replicar la acción. El trabajo colectivo y horizontal favoreció un enfoque inclusivo que ha permitido integrar diversidad de trayectorias y saberes. En total han participado 242 personas de entre 20 y 87 años; ha habido diversidad generacional, pero las muje-

res mayores de 55 años han tenido una representación significativa. El peso de cada grupo de edad ha sido el siguiente: menores de 35 años: 5,39%; 35-44: 5,88%; 45-54: 9,31%; 55-64: 36,27%; 65-74: 27,45%, y mayores de 75 años: 15,69%.

Impacto

El proyecto ha tenido un impacto positivo sobre las personas participantes y su entorno cercano. Los grupos de trabajo se han apropiado del relato y han construido colectivamente un recorrido que recoge la historia de las mujeres y el patrimonio vinculado en cada municipio. Las actividades realizadas han supuesto el fortalecimiento del tejido social, el reconocimiento intergeneracional y la valorización de los cuidados, los oficios femeninos y las aportaciones de las mujeres rurales a la historia y a la protección y puesta en valor del patrimonio de sus municipios. Las mujeres de mayor edad han sido reconocidas y sus memorias y vivencias se han puesto en valor, provocando un aumento de la autoestima. Muchas participantes han expresado sentirse más valoradas y conectadas con la historia de su municipio, considerándose sujetos históricos y agentes de cambio. Se ha transformado simbólicamente el territorio de los municipios participantes al compartir relatos y elementos patrimoniales que han sido excluidos tradicionalmente. Se han sentado las bases para seguir desarrollando acciones comunitarias en torno a la historia de las mujeres y el patrimonio cultural en contextos rurales. El proyecto ha contribuido a desarrollar un modelo participativo de gestión cultural entre la comunidad local, las instituciones y las entidades locales. Los recorridos generados son un recurso propio de cada grupo de trabajo, que puede ser replicado y adaptado para compartirlo con otras asociaciones, centros educativos y públicos diversos. La información recopilada puede a su vez ser divulgada en otros formatos (publicación digital, una exposición o un podcast).

Lecciones aprendidas

La importancia de adaptar las metodologías a las realidades locales: aunque la base es la misma y los contextos son similares, cada municipio participante ha podido elegir dónde poner el foco en base a sus prioridades y necesidades. La flexibilidad y la escucha activa son claves para responder a los ritmos, intereses y capacidades de cada grupo, fomentando que la participación fuera real y significativa. La combinación de trabajo personal y colectivo favorece la participación y el análisis crítico del entorno con una visión poliédrica.

Tiempo y cuidados: los proyectos de memoria colectiva y patrimonio con perspectiva de género necesitan tiempo y procesos cuidadosos para generar confianza, vínculos y resultados sostenibles. La participación de mujeres mayores fue clave, tanto por su compromiso, que favorece la continuidad de las actividades, como por sus valiosas aportaciones, por lo que es indispensable que se tenga en cuenta sus particularidades al temporizar y diseñar las acciones.

En este sentido, de manera general, hay que seguir garantizando la accesibilidad tanto de los espacios utilizados, los materiales empleados y los resultados obtenidos para facilitar la participación de personas con discapacidad y atender las diversidades funcionales.

La construcción colectiva del conocimiento, integrando saberes no académicos y trabajando desde la experiencia personal, facilita la implicación e identificación de quienes participan en las acciones. Es necesario que estos procesos tengan continuidad y reconocimiento institucional, a través de su integración en los espacios educativos y culturales locales.

Presupuesto

6.545,00 € (valor sin impuestos)

Financiación

FEADER 90% y Junta de Andalucía 10% a través de la Submedida 19.3. Cooperación LEADER.



 **Granada Rural Género** Espacios para crecer en igualdad

 **Europa**
Invierte en las zonas rurales

MUJERES Y PATRIMONIO

Proyecto de activación patrimonial con perspectiva de género

Municipios participantes:
Albolote, Atarfe, Chauchina, Cijuela, Colomera, Cúllar Vega, Fuente Vaqueros, Láchar, Maracena, Peligros, Pinos Puente, Santa Fe, Valderrubio y Vegas del Genil

Charlas de presentación y marchas exploratorias

Pinos Puente 26 Noviembre de 17 a 20h Edificio Alambique	Purchil 4 Diciembre de 16.30h a 19.30h Teatro de Purchil
Fuente Vaqueros 29 noviembre de 17 a 20h Centro de Estudios Lorquianos	Maracena 12 Diciembre de 17 a 20h Centro de Participación Activa

Más información:
granadaruralgenero@gmail.com



BUENA PRÁCTICA 3.

**BORDER LAB - CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN
CON PROYECTOS DE VIDA INCLUSIVOS EN LOS
TERRITORIOS PERIFÉRICOS**

BUENA PRÁCTICA 3.

BORDER LAB - CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN CON PROYECTOS DE VIDA INCLUSIVOS EN LOS TERRITORIOS PERIFÉRICOS

Tema:

Internacionalización.

Entidad responsable:

Fundación INTRAS.

Tipo de entidad:

Organización sin ánimo de lucro.

Ámbito de actuación:

Medidas para la transición de la asistencia institucional a la asistencia en ámbito familiar y local.

Lugar de implementación:

Zamora, Salamanca y Región del Douro (Portugal).

Grupo destinatario:

Personas mayores y dependientes.

Persona responsable:

Claudia Erco.

Email de contacto:

cer@intras.es

Página web:

<https://www.intras.es/>

Breve resumen del programa o proyecto

BORDER LAB es un proyecto de cooperación transfronteriza entre Castilla y León (CyL) y el Norte de Portugal, financiado por el programa Interreg POCTEP, que pretende consolidar un nuevo modelo de atención en la comunidad, desistitucionalizador y respetuoso con el territorio y con las personas, escalarlo al medio rural del Norte de Portugal y extender la experiencia al ámbito urbano de Zamora y Salamanca, así como realizar un estudio que demuestre que los cuidados en el hogar y en el entorno natural de las personas son posibles, accesibles, asequibles, sostenibles, de calidad y generadores de empleo. El modelo que se busca consolidar se llama “A gusto en casa” y se ha desarrollado en las políticas públicas de Castilla y León para el medio rural, también gracias a la capitalización de los resultados de anteriores proyectos POCTEP, como el Fronteira2020 (www.fronteira.eu) y el Integr@tención (www.integratencion.eu).

Breve presentación de la organización

Este proyecto de cooperación transfronteriza cuenta con la participación de diversas entidades, coordinadas por la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, organismo adscrito a la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades y responsable del modelo de atención “A gusto en casa” y de su implantación en zonas rurales de la Comunidad Autónoma. Además de esta entidad pública, el consorcio está formado por representantes del ámbito académico y del tercer sector de acción social. El Instituto Superior de Gestión (Portugal) aporta la base metodológica y realiza los estudios previos necesarios; CIM Douro representa el territorio rural portugués y lidera la difusión institucional del proyecto; mientras que INTRAS y ASPRODES, entidades del tercer sector comprometidas con la inclusión de colectivos vulnerables, se encargan de la evaluación del impacto y de la transferencia del modelo a las zonas urbanas de Zamora y Salamanca, y al medio rural portugués.

Duración del programa o proyecto

30 meses (01/02/2024 – 01/08/2026)

Contexto y justificación

La zona transfronteriza entre España y Portugal se caracteriza por un marcado envejecimiento poblacional y una despoblación generalizada, que generan una fuerte demanda de cuidados de larga duración (CLD). La respuesta predominante desde el ámbito sociosanitario ha sido la institucionalización en centros situados en cabeceras comarcales o capitales provinciales, una solución que vulnera el derecho de las personas a permanecer en su entorno, debilita el tejido social de estos territorios de frontera, frena el desarrollo económico local y limita las oportunidades para la población joven. Los modelos de cuidados desplegados hasta ahora en estos territorios no han conseguido frenar estas dinámicas, sino que han facilitado su vaciado. Este contexto presenta en cambio las condiciones idóneas para ser considerado como el laboratorio perfecto para aplicar un nuevo modelo de CLD que garantice la igualdad en el acceso a los servicios sociosanitarios tanto en el medio rural como en el urbano.

Objetivos

El objetivo del proyecto es conseguir, mediante la experimentación y la innovación social desde el ámbito local, la consolidación de un nuevo modelo de cuidados de larga duración que sea respetuoso con los derechos y deseos de las personas que los precisan, así como con el territorio en el que desarrollan su vida. Para alcanzar este propósito, se plantean varios objetivos específicos:

- Analizar la situación sociodemográfica y de servicios en las zonas de intervención, y mejorar el conocimiento de las necesidades específicas de las personas mayores.
- Adaptar el modelo “A gusto en casa” a contextos rurales de Portugal y urbanos de pequeñas y medianas ciudades de CyL.
- Validar la metodología en distintos territorios con características demográficas y geográficas diversas.
- Generar evidencias que respalden la sostenibilidad y futura extensión del modelo.

Desarrollo de las actividades

El proyecto se articula en torno a cuatro actividades principales:

1. Estado del arte: En primer lugar, se ha realizado un análisis de situación demográfica y sociosanitaria en el territorio, así como un análisis de otras políticas y experiencias de la Unión Europea que puedan servir de referencia.
2. Metodología: A partir de los resultados de la actividad anterior se ha trabajado en el diseño de la metodología para escalar el modelo, en la definición de las áreas de pilotaje, en la elaboración de una hoja de ruta y un plan de implementación.
3. Pilotaje: Esta actividad, que se está desarrollando en estos momentos, se está realizando mediante la puesta en marcha del modelo en municipios de la Comunidad Intermunicipal do Douro (Portugal) y barrios urbanos de Salamanca y Zamora.
4. Evaluación: Por último, se llevará a cabo una evaluación rigurosa del impacto del modelo, con el fin de generar evidencias sobre su eficacia, eficiencia y adecuación frente a modelos más tradicionales e institucionalizados de atención.

Agentes clave

El proyecto abarca un amplio espectro de actores esenciales para su éxito y sostenibilidad:

- Las personas mayores y dependientes, principales beneficiarias de los cuidados de larga duración, y sus familiares, son el eje central del proyecto, y sus necesidades guían todas las acciones. Los profesionales y las entidades proveedoras de servicios de cuidados en los territorios desempeñan un papel fundamental también, ya que son quienes garantizan la calidad, continuidad y adecuación de la atención a las necesidades específicas de las personas beneficiarias.
- El compromiso de las administraciones públicas de ambos lados de la frontera, además, garantiza la coordinación y el apoyo institucional.
- El proyecto también busca conectar con otras redes transfronterizas y de economía social para transferir y ampliar el conocimiento generado.
- Finalmente, la sociedad en general es un actor clave, ya que su sensibilización y respaldo contribuyen a consolidar un modelo de cuidados más inclusivo y sostenible.

Evaluación

En el marco del proyecto se llevará a cabo una evaluación con el objetivo de generar evidencias y extraer lecciones que confirmen la hipótesis de que el modelo “A gusto en casa” —basado en la atención domiciliaria, intervenciones preventivas y proactivas centradas en el proyecto de vida de la persona, servicios sociosanitarios integrados y la activación de recursos comunitarios— responde mejor a las necesidades individuales y es más eficaz y eficiente que los modelos tradicionales e institucionalizados. Una empresa externa al consorcio ha sido contratada para este fin. De momento se ha definido un plan de evaluación, y durante el pilotaje se recogerán datos para su posterior análisis y la elaboración de conclusiones, aprendizajes y recomendaciones para la escalabilidad del modelo.

Resultados

En un territorio caracterizado por la escasez de servicios accesibles y la falta de oportunidades, el modelo innovador de cuidados que promueve el proyecto BORDER LAB prioriza la atención en el hogar y en la comunidad, respetando las raíces, el entorno y los deseos de cada persona. Con un enfoque inclusivo y sostenible, el proyecto busca transformar la calidad de vida, fortalecer la cohesión social y generar un impacto positivo tanto en zonas rurales como urbanas del área transfronteriza. BORDER LAB sienta las bases para un consolidar un modelo de cuidados que impulsa el bienestar, revitaliza las comunidades y abre nuevas oportunidades económicas. Sus principales logros esperados incluyen:

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores y en situación de dependencia, mediante una atención personalizada que se adapta a sus necesidades, deseos, valores y contextos de vida.
- Generar empleo y nuevas oportunidades laborales en entornos rurales y urbanos, fomentando la formación y el desarrollo de servicios vinculados al cuidado.
- Desarrollar un modelo replicable a nivel europeo, adaptable a otras regiones que enfrentan desafíos similares en materia de despoblación, envejecimiento y sostenibilidad de los cuidados.

Impacto

Se espera que el impacto del proyecto BORDER LAB sea significativo y multifacético. Al centrarse en cuidados domiciliarios y comunitarios personalizados, el proyecto favorecerá que las personas beneficiarias de servicios de proximidad a través del modelo “A gusto en casa” mantengan su autonomía, dignidad y bienestar, respetando sus deseos y entorno, y contribuyendo a reducir la institucionalización. Además, al fomentar servicios cercanos y actividades integradas en la comunidad, se fortalecerán los lazos sociales, disminuirá el aislamiento y se promoverá una mayor participación ciudadana y apoyo mutuo, especialmente en zonas rurales, periféricas y envejecidas. La implantación y expansión de servicios innovadores de cuidados generará nuevas oportunidades laborales, particularmente en el tercer sector y en áreas rurales con escasas alternativas, mientras que la formación y profesionalización en estos servicios contribuirán a la sostenibilidad económica del territorio.

El proyecto proporcionará evidencia sólida sobre la eficacia de un modelo de atención centrado en lo importante para la persona, con un enfoque comunitario, que podrá adaptarse y escalarse en otras regiones europeas que enfrentan retos similares, aportando a la construcción de políticas públicas más inclusivas y efectivas. Finalmente, al mejorar la calidad de vida y fomentar el empleo en zonas con envejecimiento poblacional y despoblación, BORDER LAB podrá contribuir a frenar la despoblación y fortalecer la resiliencia de las comunidades transfronterizas.

Lecciones aprendidas

El proyecto BORDER LAB comenzó en 2024 y actualmente nos encontramos en la fase de pilotaje del modelo, es decir, de puesta en marcha del modelo “A gusto en casa” en el medio rural del Norte de Portugal y en zona urbana de Zamora y Salamanca. Durante el desarrollo de los análisis iniciales, la definición de la metodología para escalar el modelo y la planificación del pilotaje, ya se han extraído valiosas lecciones que están orientando las actividades en curso. Destacamos, por ejemplo, la importancia de adaptar el modelo de cuidados a las particularidades locales, dado que cada territorio presenta desafíos sociodemográficos que requieren enfoques flexibles y personalizados, así como la necesidad de invertir en formación continua y en la profesionalización del personal para asegurar la calidad y la sostenibilidad de los servicios. La fase de pilotaje será clave para obtener aún más aprendizajes que permitan optimizar la metodología. El consorcio además está comprometido en facilitar la transferencia del conocimiento que se genere en el marco del proyecto.

Presupuesto

1.289.811,87

Financiación

967.358,90 (Programa INTERREG España-Portugal (POCTEP) 2021-2027, cuarta convocatoria)



BORDER LAB

Cuidados de larga duración con
proyectos de vida inclusivos en
los territorios periféricos

  Co-financiado por la Unión Europea
Co-financiado por la Unión Europea **BORDERLAB**

España – Portugal



Un modelo con impacto real en las personas y las comunidades

  Co-financiado por la Unión Europea
Co-financiado por la Unión Europea **BORDERLAB**

España – Portugal

MÁS INFORMACIÓN

Página web del proyecto
www.border-lab.eu

Cuenta LinkedIn
<https://www.linkedin.com/company/border-lab-poctep/>

Cuenta X
https://x.com/BORDERLAB_EU

  Co-financiado por la Unión Europea
Co-financiado por la Unión Europea **BORDERLAB**

España – Portugal



BUENA PRÁCTICA 4.
ARTE COMUNITARIO CONTRA LA SOLEDAD NO
DESEADA

BUENA PRÁCTICA 4.

ARTE COMUNITARIO CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

Tema:

Lucha contra la soledad no deseada.

Entidad responsable:

Asociación Garaje (España).

Tipo de entidad:

Asociación.

Ámbito de actuación:

Sector social (Comunidad de Madrid).

Lugar de implementación:

Torrelaguna (Madrid).

Grupo destinatario:

Mayores, familias en dificultad social y jóvenes.

Persona responsable:

Jesús Javier Taboada Peiró.

Email de contacto:

gestion@asociaciongaraje.es

Página web:

<https://www.asociaciongaraje.es/>

Breve resumen del programa o proyecto

El campo de voluntariado 'Arte comunitario contra la soledad no deseada' constituye una experiencia comunitaria en la que, a través del arte, se persigue sensibilizar a la población de Torrelaguna sobre la problemática de la soledad no deseada desde una perspectiva intergeneracional. Para ello, durante quince días, jóvenes de 18 a 24 años trabajarán en potenciar la relación comunitaria entre la población de Torrelaguna a través de la organización de actividades artísticas y culturales, el acondicionamiento de espacios públicos de valor social y la realización de una campaña de sensibilización sobre la soledad no deseada. Además, las y los participantes experimentarán con varias disciplinas artísticas urbanas y grabarán una campaña audiovisual dirigida a fomentar la convivencia intergeneracional y la cohesión social como herramientas contra la soledad no deseada. Todo el proceso será recogido en un reportaje final que se estrenará al finalizar el campo de voluntariado.

Breve presentación de la organización

Asociación Garaje es una entidad sin ánimo de lucro que busca la transformación de la sociedad a través de la educación no formal y que pone especial énfasis en denunciar situaciones de exclusión social. Abandonar estándares metodológicos tradicionales de la intervención social, implementar una visión feminista, garantizar el acceso de todas y todos a la educación, mostrar el potencial creativo de personas anónimas y hacerse eco de las injusticias, son los pilares de nuestra entidad. Por otro lado, Asociación Garaje es un sello musical alternativo, que pone el foco en el mensaje que sus creaciones entrañan y que apuesta por el arte en general y la música en particular como motores de cambio y transformación social. Y tampoco podemos olvidar que Garaje es una Escuela de Tiempo Libre para jóvenes que quieren orientar su vida profesional hacia la dinamización social.

Duración del programa o proyecto

El proyecto es un campo de voluntariado con pernocta que se realiza del 16 al 30 de julio de 2025.

Contexto y justificación

El municipio de Torrelaguna se encuentra al Nordeste de la Comunidad de Madrid, a 63,7 kilómetros de la capital, y cuenta con 4.897 habitantes. Entre la población mayor de 60 años del municipio, que representa el 22% del total, existe un porcentaje no desdeñable de personas que se sienten solas y desconectadas del resto de la población de menor edad. Por ello, urge poner en marcha iniciativas que contribuyan a la superación de la soledad no deseada desde una perspectiva comunitaria, solidaria y de participación efectiva y sostenible en la vida del municipio. Entre las herramientas disponibles, está demostrado que introducir prácticas artísticas ayuda a generar relaciones positivas con el entorno, apelando a la empatía y a la responsabilidad ciudadana. En particular, el arte comunitario sirve para conectar diversos estratos de la sociedad a través de la creación democrática, construyendo sociedades más conscientes, conectadas e implicadas emocionalmente a sus semejantes.

Objetivos

El objetivo general del campo de voluntariado es sensibilizar a la población de Torrelaguna sobre la problemática de la soledad no deseada desde una perspectiva comunitaria e intergeneracional. Sus objetivos específicos son:

1. Organizar actividades artísticas y culturales dirigidas a mayores y habitantes en riesgo social del municipio de Torrelaguna.
2. Acondicionar y mejorar espacios públicos valiosos para el encuentro social de los mayores.
3. Experimentar con diversas técnicas artísticas junto a personas mayores.
4. Realizar una campaña de sensibilización sobre la soledad no deseada.

Desarrollo de las actividades

- a. Organización de actividades y talleres que serán dinamizadas por las y los participantes del campo de voluntariado. A1. Actividades artísticas dirigidas a mayores de 60 años en el Hogar del Jubilado. A2. Actividades artísticas comunitarias en el barrio del Arrabal con familias en riesgo social y mayores del municipio.
- b. Acondicionamiento y mejora de espacios de públicos de valor comunitario: B1.

Hogar del Jubilado (calle Conde de Barcelona, 1). Se acondicionará el espacio tratando de darle más vida a través de obras artísticas creativas, así como de actividades de bricolaje y jardinería necesarias para hacer del Hogar del Jubilado un espacio acogedor. B2. Plaza de la Solana (calle de Alfonso Jiménez de Cisneros). Se trabajará en la limpieza de maleza y residuos de la plaza, así como en la pintura del vallado.

- c. Diseño de la campaña de sensibilización sobre la soledad no deseada: las y los participantes serán los responsables de crear una campaña de sensibilización sobre la soledad no deseada que se compondrá de cartelería, banda sonora y un "festivalito" de presentación.

Agentes clave

- Asociación Garaje: diseña, implementa y cofinancia el proyecto.
- Ayuntamiento de Torrelaguna: cede espacios y recursos para la pernocta y actividad general de los voluntarios.
- Concejalía de Juventud de Torrelaguna: apoya y difunde el proyecto en la Sierra Norte de Madrid.
- Asociación de Vecinos del Barrio del Arrabal: participa en las actividades comunitarias.
- Hogar del Jubilado: cede espacios para las actividades comunitarias y participa de ellas.
- Espacio joven La Juven: cede espacios para las actividades comunitarias y participa de ellas.
- Comunidad de Madrid: cofinancia el proyecto y gestiona la inscripción de voluntarios/as.

Evaluación

Se llevarán a cabo evaluaciones intermedias de satisfacción de las y los participantes al acabar cada semana, con el fin de conocer sus pareceres y necesidades y reformular las actividades. Al acabar, se hará una evaluación final que será participada por las y los jóvenes voluntarios, a través de dinámicas grupales y cuestionarios de satisfac-

ción individual. También se realizará una reunión final de evaluación con otros agentes implicados. Los resultados volcados tras las evaluaciones serán sistematizados por las y los profesionales del equipo y volcados en una memoria final.

Resultados

Los resultados serán medidos a través del logro de objetivos, por medio de los siguientes indicadores:

1. Organizar actividades artísticas y culturales dirigidas a mayores y habitantes en riesgo social del municipio de Torrelaguna. Indicador: número de actividades realizadas. Meta a alcanzar: 5.
2. Acondicionar y mejorar espacios públicos valiosos para el encuentro social. Indicador: número de intervenciones en espacios públicos realizadas. Meta a alcanzar: 3.
3. Experimentar con diversas técnicas artísticas junto a personas mayores. Indicador: número de talleres prácticos sobre arte realizados. Meta a alcanzar: 5.
4. Realizar una campaña de sensibilización sobre la soledad no deseada. Indicador: campaña de sensibilización. Meta a alcanzar: un videoclip sensibilizador e impresión de 50 carteles.

Por otro lado, en términos cuantitativos se espera que participen de manera directa 15 voluntarios/as entre 18 y 14 años, 50 mayores de 60 años y 20 familias en situación de dificultad social.

Impacto

Atención de una problemática social de total actualidad, la soledad no deseada, desde una perspectiva intergeneracional y comunitaria. De este modo, implicamos al grupo de voluntarios en la toma de conciencia y la activación de mecanismos para la resolución de una necesidad social acuciante. Esto no sólo repercutirá en el municipio de Torrelaguna, sino que las y los voluntarios comprenderán e integrarán el fenómeno de la soledad no deseada en sus propios contextos, siendo motor de cambio en los mismos.

Uso del arte comunitario como metodología y herramienta fundamental de trabajo. El arte comunitario constituye una oportunidad metodológica compatible con los principios de la animación sociocultural, desplegando técnicas democráticas y accesibles y poniendo el énfasis en los procesos y sinergias generadas.

Fuerte implicación en la vida del municipio, a través del contacto con sus artistas y sus representaciones culturales. Este campo de voluntariado busca dejar una huella indeleble en el municipio de Torrelaguna, con el fin de que la población mayor comprenda el potencial creativo y socialmente valioso de la juventud y viceversa, al que tiempo que genere un poso positivo sobre el valor de la acción voluntaria que permita, posteriormente, promocionar el voluntariado en la localidad.

Lecciones aprendidas

‘Arte comunitario contra la soledad no deseada’ es un proyecto piloto que se llevará por primera vez a cabo en julio de 2025, por lo que aún se encuentra en fase de programación.

Presupuesto

Personal: 8.492,74€ Manutención: 7.980 € Transporte: 1.286,48€ Materiales: 3.500€ Seguros: 134,51€ Otros gastos: 1.692€ Presupuesto total: 23.085,74€

Financiación

El proyecto es financiado por Comunidad de Madrid a través de su línea de “Subvenciones a Entidades sin Ánimo de Lucro para la Realización de Campos de Voluntariado Juvenil en la Comunidad de Madrid” (18.468,59 €), así como por fondos propios de Asociación Garaje.



BUENA PRÁCTICA 5.
CAFÉ, GALLETINES Y CUENTINOS

BUENA PRÁCTICA 5. CAFÉ, GALLETINES Y CUENTINOS

Tema:

Lucha contra la soledad no deseada.

Entidad responsable:

Asociación Riu Fontoria.

Tipo de entidad:

Asociación socio cultural.

Ámbito de actuación:

Valle del Riu Fontoria en Ayuntamiento de Piloña (Asturias).

Lugar de implementación:

Areñes (Piloña).

Grupo destinatario:

Personas mayores de 70 años.

Persona responsable:

Estibaliz Cuadrado Jauregui.

Email de contacto:

riufontoria2@gmail.com

Página web:

https://www.facebook.com/RiuFontoria/?locale=es_LA

Breve resumen del programa o proyecto

El proyecto 'Café, galletines y cuentinos' es una iniciativa innovadora que aborda de manera integral la salud mental, el patrimonio cultural y el empoderamiento social de las personas mayores en entornos rurales. Dirigido a personas mayores de 70 años residentes en zonas rurales, y familiares, jóvenes, niños, que se benefician de la difusión de los saberes tradicionales. El proyecto se desarrolla en sesiones semanales de hora y media de duración, donde las personas mayores comparten sus saberes tradicionales (canciones, refranes, juegos infantiles, adivinanzas, romances, etc.) en un ambiente cálido y acogedor. Estas sesiones se complementan con la grabación de videos y audios, la creación de materiales impresos y la organización de eventos comunitarios para difundir los saberes recopilados. Este proyecto, que lleva funcionando con gran éxito 5 años, pretende consolidarse ampliando el ámbito de actuación para facilitar a las personas mayores de otros núcleos rurales cercanos el acceso a estas sesiones.

Breve presentación de la organización

Desde 2008 la asociación "Riu Fontoria" viene desarrollando proyectos de carácter socio-cultural tratando de recuperar las tradiciones de la zona, promoviendo la interacción social de los distintos grupos de población asentados en el Valle del Rio Fontoria. Las actividades realizadas por la asociación se enmarcan en las siguientes categorías: N'alcordanza; Recuperación de fiestas y tradiciones; Dinamización cultural; Promoción social; Gestión de reivindicaciones; Mantenimiento del patrimonio; Actividades de difusión.

Duración del programa o proyecto

El proyecto de 'Café, galletines y cuentinos' se viene desarrollando en Areñes desde hace 5 años ininterrumpidamente.

Contexto y justificación

El concejo/ayuntamiento de Piloña se caracteriza por su rica historia y patrimonio natural, pero enfrenta desafíos significativos debido a la creciente despoblación y el envejecimiento de su población. La soledad no deseada en el ámbito rural es una problemática creciente, agravada por el aislamiento geográfico, la dispersión de la población y la limitada disponibilidad de recursos y servicios sociales. Las personas mayores son especialmente vulnerables, enfrentándose a la falta de contacto social, la dificultad para acceder a actividades comunitarias y la carencia de apoyo emocional. Este proyecto busca mitigar esta situación, creando espacios de encuentro y ofreciendo herramientas para fortalecer la red social de los participantes, promoviendo así su bienestar y calidad de vida.

Objetivos

El proyecto 'Café, galletines y cuentinos' es una iniciativa innovadora que aborda de manera integral la salud mental el patrimonio cultural y el empoderamiento social de las personas mayores en entornos rurales. Los objetivos del proyecto se concretan en:

- Motivar y empoderar: Fomentar la autoestima y el bienestar emocional de las personas mayores.
- Preservar tradiciones: Recopilar y conservar la tradición oral local.
- Transmisión intergeneracional: Facilitar la conexión entre personas mayores y jóvenes.
- Fortalecer la comunidad: Crear un espacio de encuentro que promueva la cohesión social.

Desarrollo de las actividades

Los tipos de actividades que se realizarán en el desarrollo del proyecto son:

- Sesiones semanales de socialización: Reuniones de hora y media de duración para compartir saberes, como canciones, refranes, juegos infantiles y adivinanzas, en un ambiente acogedor, tomando un café con galletines.
- Documentación y creación de material audiovisual: Grabación de videos y audios con los participantes. Elaboración de libros y cuadernos que recopilen los saberes tradicionales.
- Eventos comunitarios: Organización de espectáculos audiovisuales y presentaciones públicas, mostrando el trabajo realizado. Participación en ferias, fiestas locales y jornadas culturales.
- Talleres intergeneracionales: Actividades para jóvenes y niños que fomenten la conexión con las personas mayores. Transmisión de saberes tradicionales en escuelas y centros educativos.
- Creación de contenidos en redes sociales.
- Producción de vídeos, fotos y publicaciones para difundir los saberes recopilados.
- Promoción del proyecto en plataformas digitales.

Agentes clave

Participantes directos son las personas mayores que ofrecen su experiencia de vida, conocimientos históricos y habilidades tradicionales, convirtiéndose en mentores y transmisores de legado.

Agentes dinamizadores o facilitadores: Una monitora que dinamiza el grupo, elabora los materiales, gestiona las redes sociales y coordina la realización de eventos.

Entidades promotoras y colaboradoras: La Asociación Riu Fontoria.

Agentes del entorno comunitario: El Ayuntamiento de Piloña y las asociaciones de la zona.

Evaluación

Indicadores de evaluación en relación a los objetivos marcados:

1. Motivar y empoderar: Fomentar la autoestima y el bienestar emocional de las personas mayores.

Indicador de resultado: Número de participantes que reportan una mejora en su estado de ánimo.

Indicador de proceso: Número de talleres o sesiones realizadas. Número de participantes que asisten

2. Preservar tradiciones: Recopilar y conservar la tradición oral local.

Indicador de resultado: Número de historias, canciones, recetas, dichos de la tradición oral recopilados.

Indicador de proceso: Número de entrevistas realizadas a personas mayores. Número de sesiones de grabación de tradiciones orales.

3. Transmisión intergeneracional: Facilitar la conexión entre personas mayores y jóvenes. Indicador de resultado: Número de actividades organizadas. Número de participantes (mayores y jóvenes)

Indicador de proceso: Número de horas totales de interacción intergeneracional.

Instrumentos de evaluación: Encuestas y cuestionarios, entrevistas, registro de asistencia, recopilación de documentos y grabaciones.

Resultados

El proyecto 'Café, galletines y cuentinos' a lo largo de estos 5 años ha superado notablemente los objetivos iniciales. Se ha consolidado como un espacio de referencia para el encuentro, el afecto y el intercambio de saberes entre generaciones en nuestra comunidad, generando un impacto medible tanto a nivel participativo como en el bienestar emocional de los agentes involucrados. Para las personas mayores supuso la reducción del sentimiento de soledad, el aumento de la autoestima, un sentimiento de utilidad y una estimulación cognitiva y emocional.

Para la comunidad supuso la creación de nuevos lazos comunitarios: El proyecto ha trascendido las sesiones y la participación en eventos hace que las participantes ya sean conocidas en nuestro Concejo como las “chicas de Cafetinos”. Al mismo tiempo esta experiencia hace que se visualice positivamente el envejecimiento activo. Resultados cuantitativos:

- Número total de participantes: 13 personas;
- Número de sesiones realizadas: 47 sesiones;
- Tasa de asistencia: Porcentaje de asistencia de un 90% en el verano, pero desciende a un 40% durante los meses de invierno.
- Interacciones y Actividades: Número de "cuentinos" e historias recuperadas; (Ej: "Se lograron documentar 32 'cuentinos', historias de vida y anécdotas tradicionales");
- Número de vídeos con cosadiellas (adivinanzas) publicados en redes: 47; Número de eventos en los que se participó: 6 actuaciones.

Impacto

El impacto del proyecto es integral y aborda de forma simultánea el bienestar individual, la cohesión comunitaria y preservación de la cultura. Para las personas mayores, combate directamente la soledad y el aislamiento, creando un espacio de conexión que mejora su salud mental y emocional. Al posicionarlos como valiosos transmisores de conocimiento, el proyecto refuerza su autoestima y empoderamiento, a la vez que estimula sus funciones cognitivas promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Su impacto cultural es fundamental: rescata, documenta y preserva un patrimonio oral inmaterial (canciones, romances, saberes tradicionales) que estaba en riesgo de desaparecer. A través de grabaciones y publicaciones, se crea un archivo de incalculable interés para las futuras generaciones.

A nivel comunitario, las sesiones y eventos fortalecen el tejido social de los núcleos rurales y fomentan lazos intergeneracionales, conectando a jóvenes y niños con sus raíces. Después de 5 años de trabajo, en estos momentos pretendemos ampliar el proyecto a otras zonas de nuestro concejo, consolidando un modelo replicable que mejore la calidad de vida y contribuya a vitalizar el entorno rural.

A lo largo de estos 5 años hemos aprendido que las dinámicas humanas, sociales y emocionales son la clave para gestionar este tipo de programas. En relación al diseño de actividades, resultaron exitosas aquellas en que el objetivo se concreta muy claramente y resultaron menos satisfactorias aquellas actividades que se planteaban de forma más compleja. La brecha tecnológica fue una barrera insalvable en todo momento. Atraer a personas mayores a un proyecto de este tipo, requiere de un enfoque empático, respetuoso y bien planificado. No se trata solo de "anunciar" una actividad, sino de construir puentes de confianza y demostrar el valor real de lo que hacen. En nuestro caso el boca a boca fue una herramienta muy potente. Involucró a algunos mayores desde el inicio y ellos se convirtieron en los mejores embajadores del proyecto. A todo el mundo le gusta sentirse útil y valorado. El diseño de actividades donde ellos puedan enseñar y transmitir su saber es un éxito seguro y si además es reconocido por la comunidad, el empoderamiento de las personas mayores mueve montañas. Al grupo 'Café, galletines y cuentinos' se le ha invitado a clausurar o presentar numerosos eventos en nuestro concejo.

Presupuesto

9.047 €

Financiación

El proyecto se desarrolló durante 5 años sin ningún tipo de financiación, pero entendemos que es necesario consolidarlo y ampliarlo a los pueblos, por lo que se ha solicitado una subvención a la Fundación La Caixa.



BUENA PRÁCTICA 6.
PROGRAMA SALVIA

BUENA PRÁCTICA 6. PROGRAMA SALVIA

Tema:

Nuevas tecnologías.

Entidad responsable:

Fundación Santa María la Real (España).

Tipo de entidad:

Entidad privada sin ánimo de lucro.

Ámbito de actuación:

Nacional.

Lugar de implementación:

Castilla y León (Palencia y León).

Grupo destinatario:

Personas mayores de 65 años.

Persona responsable:

Marta Prieto Población.

Email de contacto:

mprieto@santamarialareal.org

Página web:

<https://areaempleofsmrlr.es/proyectos/mayores/programa-salvia/>

Breve resumen del programa o proyecto

El Programa Salvia, promovido por la Fundación Santa María la Real, tiene como objetivo impulsar la inclusión digital y social de personas mayores de 65 años. A través de equipos coordinados por un técnico/a de la Fundación, los participantes, de forma gratuita y voluntaria, refuerzan sus competencias en áreas clave como alfabetización digital, habilidades sociales, promoción de la salud, participación y ocio. Las actividades se desarrollan en sesiones de 1,5 horas, distribuidas a lo largo de tres meses, con una frecuencia de dos veces por semana, ofreciendo un espacio de aprendizaje y socialización que contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los/as participantes.

Breve presentación de la organización

Somos una entidad sin ánimo de lucro, privada e independiente, con más de 40 años de trayectoria trabajando para mejorar la sociedad a través de proyectos e iniciativas centradas en tres ejes clave: personas, patrimonio y paisaje. Con presencia nacional e internacional, desarrollamos proyectos de innovación social que transforman territorios, colocan a las personas en el centro y generan un impacto sostenible y ético. Desde el área de Empleo e Inclusión Social, impulsamos programas dirigidos a colectivos en situación de vulnerabilidad, siempre con un enfoque innovador y sostenible, fomentando la integración y el bienestar de quienes se encuentran en riesgo de exclusión social.

Duración del programa o proyecto

2023 - actualidad.

Contexto y justificación

En España, el envejecimiento de la población y el aumento de la soledad no deseada en personas mayores se han convertido en un desafío social debido a factores como el cambio en las estructuras familiares, la dispersión geográfica y la crisis derivada de la COVID-19. En respuesta, desde la Fundación Santa María la Real lanzamos en 2023 el Programa Salvia, con el objetivo de combatir la soledad y el aislamiento social y digital de mayores de 65 años. Basado en la metodología grupal de iniciativas exitosas como las Lanzaderas de Empleo, el programa empodera a las personas mayores, promoviendo su autonomía y fortaleciendo sus competencias sociales y digitales. Desde su inicio, Salvia ha generado cambios significativos, promoviendo un envejecimiento activo, saludable y conectado. Su enfoque integral y colaborativo lo convierte en un modelo replicable en otras regiones, con el potencial de mejorar la calidad de vida de este colectivo vulnerable.

Objetivos (general y específicos)

El Programa Salvia busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores, prevenir la dependencia y fortalecer su interacción con el entorno de manera productiva. A través de un enfoque grupal y participativo, ofrece itinerarios formativos adaptados a sus necesidades e intereses, promoviendo un aprendizaje activo y redes de apoyo. El programa se organiza en 6 módulos temáticos flexibles, permitiendo a los grupos elegir contenidos relevantes para ellos. Los objetivos específicos son: fomentar la autonomía a través de herramientas que potencien habilidades cognitivas, físicas y emocionales; reducir la brecha digital mediante capacitación en tecnologías, facilitando su conectividad y participación social; incrementar la participación comunitaria a través de redes de apoyo y actividades sociales; sensibilizar sobre los efectos de la soledad no deseada e impulsar acciones para la inclusión y el apoyo social.

Desarrollo de las actividades

El programa sigue una metodología de aprendizaje activo y participativo, combinando sesiones grupales con dinámicas prácticas y acompañamiento individualizado. Se estructura en cinco fases:

1. Planificación: se establecen los objetivos, los recursos humanos y materiales, el cronograma del programa y la red de colaboración con entidades locales, públicas y privadas. Además, se identifican y priorizan los/as participantes en situación de mayor vulnerabilidad en cada zona de actuación.
2. Difusión y captación de participantes: se lleva a cabo una campaña de difusión a través de redes sociales, medios locales y cartelería, en colaboración con administraciones públicas y organizaciones del tercer sector.
3. Ejecución del itinerario formativo: durante tres meses, grupos de hasta 15 personas mayores de 65 años participan en 24 sesiones presenciales (dos por semana de 1,5 horas cada una), organizadas en seis módulos: Alfabetización digital; Capacidades funcionales; Participación social; Promoción de la salud; Habilidades psicosociales; y Ocio y bienestar.
4. Difusión y comunicación de resultados: publicación de avances en redes sociales y medios, difusión en medios de comunicación y elaboración de informes de impacto.
5. Seguimiento y evaluación: se analiza el impacto del programa a través de encuestas, testimonios y datos cuantitativos, garantizando su mejora y replicabilidad en futuras ediciones.

Agentes clave

Los agentes clave del programa incluyen a las personas mayores, pero también a otras generaciones, que interactúan a través de actividades intergeneracionales y comunitarias. Estas acciones contribuyen al empoderamiento y visibilidad de las personas mayores, reforzando su sentido de pertenencia y reconocimiento social. Además, la colaboración con entidades locales, como ayuntamientos, servicios sociales, entidades del Tercer Sector y centros educativos, es fundamental para maximizar el impacto del programa. El trabajo en red con estos agentes permite que los beneficios del programa vayan más allá de las sesiones formativas, garantizando su continuidad en el territorio y optimizando los recursos existentes.

Esta dinámica de colaboración y cohesión social fortalece la comunidad y crea un ecosistema sostenible de apoyo a las personas mayores.

Evaluación

Para medir el impacto del proyecto, se realizan evaluaciones que incluyen pre-test y post-test, complementadas con una evaluación intermedia de carácter cualitativo. Esta última se lleva a cabo de forma presencial, a través de entrevistas con las personas participantes y el equipo de profesionales involucrado en el programa. Además, todas las técnicas de evaluación incorporan una perspectiva de género, lo que asegura que las necesidades y resultados se analicen de manera inclusiva. Este enfoque proporciona una visión integral del impacto, permitiendo identificar áreas de mejora y garantizando que el programa se ajuste adecuadamente a las demandas de los distintos grupos, promoviendo así la igualdad de oportunidades y la inclusión social.

Resultados

Desde su lanzamiento en 2023, el Programa Salvia ha beneficiado a cerca de 200 personas mayores, contribuyendo de manera significativa a reducir su aislamiento social y digital. En 2023, participaron 72 personas en la provincia de León, mejorando su uso de herramientas digitales y reforzando su conexión con redes de apoyo comunitario. En 2024, el programa se consolidó en la provincia de Palencia, alcanzando a 91 participantes y ampliando su impacto en la reducción de la brecha digital y el fortalecimiento de la participación social de las personas mayores. Actualmente, el programa está en plena expansión a nivel nacional, con 3 itinerarios activos en León (con 45 participantes) y 6 nuevos itinerarios previstos para la segunda mitad del año en Palencia, la Comunidad de Madrid y Galicia (con un total de 90 personas). Además, cuenta con la cofinanciación del Fondo Social Europeo Plus (FSE+), a través del Programa Operativo de Inclusión Social y Economía Social, en su Eje Prioritario 6, como proyecto de innovación social hasta 2029. Esta financiación asegura la sostenibilidad y expansión del programa, permitiendo llegar a más personas y generar un mayor impacto social.

Impacto

El Programa Salvia busca generar cambios profundos y sostenibles en las personas mayores, las comunidades y los entornos sociales donde se implementa. A largo plazo, no solo persigue reducir la brecha digital o fomentar la participación social inmediata, sino también promover un envejecimiento activo y saludable, fortalecer las redes de apoyo comunitarias y contribuir a la inclusión social de las personas mayores.

Uno de los principales impactos es la reducción del aislamiento social y digital, facilitando que las personas mayores adquieran competencias digitales y habilidades sociales que les permitan participar activamente en su comunidad, disminuyendo el sentimiento de soledad no deseada. Además, el programa promueve el empoderamiento y la autodeterminación de los participantes, mejorando su calidad de vida y autonomía a través del aprendizaje. Otro impacto importante es el fortalecimiento de la cohesión social. Las actividades intergeneracionales y comunitarias fomentan la interacción entre generaciones y el sentido de pertenencia, lo que genera un cambio en la percepción de las personas mayores, reduciendo los mitos asociados a la edad y reconociéndolas como miembros activos y valiosos de la sociedad. Finalmente, el programa contribuye a la transformación social sostenible, creando un modelo más inclusivo y equitativo que mejora la integración de las personas mayores y refuerza su bienestar emocional, social y físico.

Lecciones aprendidas

Durante la ejecución y evaluación del Programa Salvia, se han identificado aprendizajes clave que son fundamentales para la mejora continua del proyecto y su replicabilidad en otros contextos. Uno de los principales desafíos ha sido las dificultades de transporte en áreas rurales dispersas, lo que ha resaltado la necesidad de planificar actividades descentralizadas o implementar soluciones logísticas que faciliten el acceso de las personas mayores. Además, se ha detectado la compatibilidad del programa con las responsabilidades de cuidado de las personas participantes, lo que ha llevado a adaptar horarios y ofrecer flexibilidad en la programación.

Otro reto importante ha sido la brecha digital y los recursos limitados, lo que subraya la importancia de ofrecer dispositivos compartidos y contenidos accesibles. Asimismo, la integración de actividades físicas ha demostrado ser esencial para mejorar el bienestar y la salud de los/las participantes, lo que se priorizará en futuras ediciones.

Entre las buenas prácticas, la flexibilidad y la adaptación de las actividades a las necesidades individuales han sido clave para garantizar la participación. La provisión de dispositivos digitales y el fomento de la integración social mediante actividades comunitarias han contribuido a reducir el aislamiento y fortalecer las redes de apoyo. Por último, la colaboración con agentes locales ha sido crucial para la difusión y el éxito del programa, ampliando su impacto tanto en comunidades urbanas como rurales.

Presupuesto

El presupuesto del Programa Salvia se adapta según el territorio y la financiación disponible. De base, el coste promedio es de 18.000 € para el desarrollo de dos itinerarios en un mismo municipio o municipios cercanos, beneficiando a 30 personas con un coste medio por usuario de 600 €.

Financiación

Fundación “la Caixa”:

2023: 20.270,00 €. Total proyecto: 27.029,07 €;

2024: 36.610,00 €. Total proyecto: 49.501,40 €;

2025: 29.403,00 €. Total proyecto: 39.204,00 €

Xunta de Galicia: 2025: 20.708,58 €. Total proyecto: 23.035,13 €

FSE+: 2025-2029: 1.444.223,93 €. Total proyecto: 1.520.235,72 €



BUENA PRÁCTICA 7.
ACTÍVATE EN MARCHA

BUENA PRÁCTICA 7. ACTÍVATE EN MARCHA

Tema:

Nuevas tecnologías.

Entidad responsable:

Fundación INTRAS (España).

Tipo de entidad:

Fundación.

Ámbito de actuación:

Personas mayores en el ámbito rural.

Lugar de implementación:

Provincia de Valladolid y Zamora.

Grupo destinatario:

Personas mayores de 55 años.

Persona responsable:

Ana Herrero Blanco.

Email de contacto:

notificacionesjgn@intras.es

Página web:

<https://www.intras.es/>

Breve resumen del programa o proyecto

‘Actívate en Marcha’ es un programa creado para promover un envejecimiento activo y saludable, empleando una metodología innovadora que abarca los aspectos cognitivos, físicos, emocionales, sensoriales y de participación social. A través de esta iniciativa, se acercan las nuevas tecnologías y metodologías de intervención a las zonas rurales (en las provincias de Valladolid y Zamora), con el objetivo de retrasar situaciones de dependencia y/o discapacidad. Además, favorece que las personas mayores puedan seguir viviendo en sus hogares, sin necesidad de trasladarse a otros municipios o ciudades más grandes.

Breve presentación de la organización

Fundación INTRAS fue constituida en 1994 como institución sin ánimo de lucro y con el objetivo de trabajar para el desarrollo y el fomento de actividades orientadas a la asistencia, investigación, evaluación y difusión de acciones en el campo socio-sanitario. Igualmente pretende, a través de sus acciones, colaborar en el progreso y desarrollo de la sociedad. Las acciones se dirigen especialmente a personas con discapacidad, personas mayores y personas con enfermedad mental; grupos que, en muchas ocasiones, son especialmente vulnerables a los cambios socioeconómicos. Consecuentemente también enfoca sus actuaciones hacia el colectivo integrado por personas que directa o indirectamente trabajan o atienden a estos grupos de usuarios. Fundación INTRAS se encuentra implantada en 6 provincias de la Comunidad de Castilla y León (Ávila, Burgos, Palencia, Salamanca, Valladolid y Zamora), Badajoz (Extremadura) y Madrid, además de trabajar en red con entidades de toda Europa a través del desarrollo de proyectos.

Duración del programa o proyecto

Este programa se lleva desarrollando desde el año 2020, un total de 5 años y con previsión de continuar esta atención en los municipios o incluir más.

Contexto y justificación

Castilla y León es una comunidad con una gran extensión territorial y una población envejecida y dispersa, especialmente en zonas rurales. Se estima que en 2034 el grupo de mayores de 65 años representará el 34,8% de la población. A esto se suma que el 42,8% de las personas mayores viven en el mundo rural, donde existen dificultades para acceder a recursos y servicios que permitan mantener su autonomía. Por ello, se hace imprescindible promover programas que faciliten un envejecimiento activo, saludable y dirigido a todas las dimensiones (cognitiva, física, emocional), que permitan a las personas permanecer en su entorno habitual. En este sentido, 'Actívate en marcha' es una iniciativa innovadora que ofrece estimulación integral a personas mayores de 55 años, directamente en la zona rural, sin necesidad de desplazamientos. Asimismo, este programa contempla también la formación tecnológica para la reducción de la brecha digital y fomentar la inclusión social.

Objetivos

Objetivo general: Acercar las nuevas tecnologías al medio rural de forma accesible, mediante terapias innovadoras centradas en la estimulación cognitiva, física y emocional, promoviendo así un envejecimiento activo en personas con deterioro cognitivo.

Objetivos específicos: mejorar la autoestima y el bienestar emocional a través de estrategias de afrontamiento y uso de tecnologías para reforzar las relaciones sociales; integrar actividades de salud y bienestar en la vida diaria rural, ofreciendo además respiro a cuidadores y familiares; generar actividades significativas que mantengan activos los municipios, contribuyendo a evitar la despoblación y fomentando la autonomía personal; impulsar la participación social, favoreciendo la permanencia en el entorno habitual e incentivando la convivencia intergeneracional; reducir la brecha digital, promoviendo el uso de tecnologías como medio para combatir la soledad no deseada.

Desarrollo de las actividades

Desde el año 2020, el programa 'Actívate en Marcha' se ha desarrollado en varios municipios de Valladolid y Zamora con un enfoque innovador que integra tecnología para promover la estimulación cognitiva y el bienestar emocional. Se ha utilizado la herramienta Grador Suite mediante tablets, permitiendo un entrenamiento individualizado de funciones cognitivas superiores, como atención, memoria, razonamiento, lenguaje, etc. Estas tablets también podían usarse en el hogar, facilitando la continuidad del trabajo fuera de las sesiones presenciales. Todas las sesiones incluyeron tecnología: ejercicios cognitivos, vídeos de psicomotricidad, audios de mindfulness y gafas de realidad virtual con Grador Multisensorial, que ofrecían experiencias inmersivas para la regulación emocional y el entrenamiento multisensorial.

Además, el programa incorporó un espacio de alfabetización digital con el objetivo de reducir la brecha digital, enseñando el uso de dispositivos móviles y promoviendo su utilización cotidiana para mejorar la calidad de vida y prevenir el aislamiento social. Esta iniciativa representa una metodología innovadora al combinar tecnología avanzada con estimulación cognitiva personalizada y actividades orientadas al bienestar emocional, todo en un entorno accesible y adaptado a las necesidades de la población participante.

Agentes clave

Para el correcto desarrollo del programa hemos contado con una serie de agentes clave para lograr cumplir objetivos.

- Junta de Castilla y León: Financiación obtenida a través de las Subvenciones destinadas a la realización de programas de interés para atender fines sociales en el ámbito de la Comunidad de Castilla y León, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% de los impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) y sobre Sociedades.
- Ayuntamientos de los municipios. Colaborando en la difusión del programa y cediendo espacios municipales para las actividades.
- Personas mayores: Son los protagonistas principales del programa, participando activamente desde el inicio, proponiendo ideas, difundiendo el programa, y participando de manera activa.

- Población general (niños, jóvenes y adultos): han contribuido al desarrollo del programa apoyando en las actividades, lo que ha favorecido una mayor participación y visibilidad.

Evaluación

Para el desarrollo del proyecto, el responsable de calidad del programa realizará el seguimiento exhaustivo sobre la ejecución y la evaluación continua del mismo. La gestión se realizará desde el plano económico y técnico. Para la evaluación e la parte técnica se utilizarán diversas herramientas que nos permitirán ir incorporando mejoras y ajustes para el óptimo desarrollo de 'Actívate en Marcha'.

Estas son:

- Encuestas de satisfacción de los participantes de las actividades.
- Encuestas de satisfacción de los profesionales.
- Pruebas de evaluación y actividades en las actividades realizadas.
- Asistencia de los participantes al programa.
- Grupos focales y grupos de trabajo para la mejora continua.
- En este programa se realiza una evaluación de los participantes pre y post con los siguientes test:
- Evaluación cognitiva con el Mini
- Examen Cognoscitivo (MEC de Lobo)
- Evaluación del bienestar emocional con la Escala de Depresión Geriátrica (GDS de Yesavage).

Resultados

El programa 'Actívate en marcha' ha logrado resultados significativos a nivel individual, pero también comunitario. Se lleva realizando desde 2020 en 9 municipios de las provincias de Valladolid y Zamora, beneficiando a un total de 131 personas mayores de 60 años, en este último año de ejecución. Estas personas tienen dificultades para acceder a programas similares debido a su ubicación geográfica. El enfoque integral

permitió trabajar simultáneamente aspectos cognitivos, emocionales, físico y social. Entre los principales logros se encuentra el fomento de la participación social mediante actividades significativas, el incremento del bienestar emocional a través del entrenamiento en mindfulness, y la promoción de la interacción con nuevas tecnologías gracias al uso de tablets, gafas de realidad virtual y Gradior Suite. Estas herramientas permiten una estimulación cognitiva, sensorial y emocional de forma individualizada y continua. Los ayuntamientos participantes manifestaron una alta satisfacción con el programa, permitiendo la ejecución en los siguientes años. Además, la encuesta de satisfacción aplicada a los participantes mostró una valoración muy positiva. Las personas destacan el ambiente respetuoso, la calidad humana de los profesionales, la utilidad de los contenidos y la mejora de las capacidades cognitiva, sociales y emocionales. Además, las personas manifiestan su deseo de continuar con actividades similares a esta, lo que refleja el alto nivel de compromiso y la motivación de continuar.

Impacto

El impacto del programa Actívate en marcha es muy relevante en entornos rurales, donde las oportunidades de acceso a las intervenciones especializadas son limitadas. La inclusión de herramientas tecnológicas con las tablets y gafas de realidad virtual, ha permitido introducir un enfoque innovador en el trabajo con personas mayores, superando barreras tradicionales de participación y aprendizaje. Otro de los mayores logros ha sido la alfabetización digital de los participantes, mediante sesiones prácticas y accesibles, se ha promovido un uso funcional de la tecnología. Esto ha contribuido a reducir la brecha digital y abrir nuevas posibilidades de ocio y comunicación. El programa, además, genera espacios de convivencia donde los participantes han fortalecido vínculos, mejorando su autoestima y desarrollando una mayor conciencia de sus capacidades. Asimismo, el generar un espacio participativo ha permitido que la persona se sienta valorada y comprometida con las actividades del programa. Además, el uso de la tecnología ha demostrado ser eficaz en la estimulación cognitiva, la autorregulación emocional y la mejora del estado de ánimo, y, permite realizar esta estimulación a lo largo del tiempo, sin necesidad de que el profesional esté de manera continua en el municipio. El programa, por tanto, no solo ha promovido un envejecimiento activo y saludable, también ha transformado la percepción de las tecnologías entre los mayores.

Lecciones aprendidas

El programa “Actívate en marcha” nos proporciona un gran aprendizaje sobre el trabajo con personas mayores en entornos rurales, y la incorporación de nuevas tecnologías en procesos de estimulación cognitiva y bienestar emocional. Una de las lecciones más relevantes es que la brecha digital se puede solventar con una metodología adaptada y acompañamiento personalizado, las personas mayores pueden aprender y beneficiarse del uso de nuevas tecnologías.

Hemos comprobado que la clave del éxito en que las personas aprendan y adopten las tecnologías está en el enfoque práctico, la paciencia y realizar un seguimiento continuado. Además, se ha evidenciado que la tecnología es motivadora y terapéutica para este grupo de edad, además de funcional. Otra lección ha sido la importancia de crear un ambiente seguro, respetuoso que favorezca el compromiso de los participantes y mejore también su bienestar. El buen clima entre los participantes y con los profesionales fueron aspectos fundamentales para el éxito del programa. Asimismo, se ha comprobado que realizar intervenciones integrales (estimulación cognitiva, física, emocional y social), genera una mayor satisfacción y motivación entre los participantes. A esto se suma que el enfoque participativo y flexible ha permitido adaptarse y moldear el programa, teniendo en cuenta las diferentes necesidades individuales y de los grupos. Otro aspecto fundamental es la colaboración y participación de los ayuntamientos para llevar la intervención a lugares donde estas oportunidades no suelen estar disponibles, reduciendo, de esta forma, la desigualdad existente en el acceso a recursos para un envejecimiento activo.

Presupuesto

104.517,80€

Financiación

58.000,00€





BUENAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES DE TERCEROS PAÍSES

BUENA PRÁCTICA 8.

**TIERRAS DE MARIPOSAS: RECUPERANDO Y
TRANSMITIENDO LA MEMORIA Y LA HUELLA DE LAS
MUJERES EN EL PATRIMONIO CULTURAL DE LOS
TERRITORIOS RURALES**

BUENA PRÁCTICA 8.

TIERRAS DE MARIPOSAS: RECUPERANDO Y TRANSMITIENDO LA MEMORIA Y LA HUELLA DE LAS MUJERES EN EL PATRIMONIO CULTURAL DE LOS TERRITORIOS RURALES

Tema:

Internacionalización.

Entidad responsable:

Landsbyggdín lífi (Islandia).

Tipo de entidad:

ONG.

Ámbito de actuación:

Colaboración europea – investigación rural comunitaria, y creación artística en colaboración.

Lugar de implementación:

Santo Adriano, Asturias (España); Kópasker (Islandia); Crest, Val de Drome (Francia).

Grupo destinatario:

Mujeres en áreas rurales; artistas; comunidades rurales; organizaciones culturales.

Persona responsable:

Hildur Thordardottir, Stefania Gisladdottir.

Email de contacto:

hildur.thordardottir@gmail.com

Breve resumen del programa o proyecto

Lands of Butterflies es un proyecto de investigación europeo artístico y comunitario que tiene como objetivo destacar las contribuciones y la memoria de las mujeres en la Europa rural.

Breve presentación de la organización

Landsbyggdín lífi – El enfoque de la organización es conectar a la gente en áreas rurales, empoderar organizaciones locales progresivas y contribuir al desarrollo de áreas rurales del país.

Duración del programa o proyecto

Dos años. Desde julio de 2022 hasta junio de 2024.

Contexto y justificación

El proyecto “Lands of Butterflies” procura conservar y promocionar tanto diferencias culturales como similitudes entre sociedades europeas rurales, enfocándose en el patrimonio y memorias intangibles asociadas a mujeres, para visibilizar el papel que han desempeñado en la construcción de paisajes culturales rurales.

Objetivos

El objetivo es generar nuevas narrativas que nos ayuden a entender mejor el presente y a construir un futuro sostenible en Europa, para enfrentarnos a los grandes retos que hoy en día presentan los territorios rurales: despoblación, crisis medioambiental, migración, transformación digital.

Desarrollo de las actividades

Este proyecto consiste en una serie de talleres y reuniones con la población local de Santo Adriano y Kópasker, en los que se trabaja con ellos con el fin de recuperar su patrimonio intangible y crear entornos participativos y reflexivos en ambas regiones. Durante el verano de 2023, se organizan residencias artísticas en ambos territorios bajo la coordinación de la compañía artística francesa, que culminan en una tercera residencia en Francia en abril de 2024.

Agentes clave

- Landsbyggðin lífi
- La Ponte Ecomuseu
- Groupe ToNNe
- Mujeres en Kópasker y Raufarhöfn
- Mujeres en Santo Adriano
- Grupo artístico en Crest

Evaluación

Se organizó una evaluación conjunta del proyecto en Crest (Francia)

Se pidió a los participantes evaluar su experiencia.

La oficina regional española monitorizó el proyecto.

Resultados

Creamos un sitio web <https://landsofbutterflies.eu/> con un libro virtual y vídeos

Dibujos virtuales: <https://landsofbutterflies.eu/exhibition/>

Vídeos con entrevistas a mujeres que viven en esas áreas de Islandia y España sobre el patrimonio cultural, con música original de una de las artistas francesas.

Impacto

Los participantes aprendieron sobre sus diferencias y lo que les une. Ahora continúan con miles de recuerdos, imágenes, sonidos, palabras e ideas para el futuro.

Lecciones aprendidas

No bastó publicitar para atraer a participantes –colgar pósteres, difundir online o mandar mensajes—. La única manera para asegurar que la gente participara fue contactar a quienes conocíamos personalmente, o a través de amigos. Llamarles directamente e invitarles.

Presupuesto

134.000 en total, dividido entre las tres entidades socias, no en partes iguales, porque España fue el coordinador.

Financiación

Financiado por la Unión Europea – Creative Europe Programme.



BUENA PRÁCTICA 9.

**EARLY. POTENCIAR A LAS PERSONAS MAYORES DEL
MEDIO RURAL PARA IMPULSAR LA CREATIVIDAD EN
LA AGRICULTURA**

BUENA PRÁCTICA 9.

EARLY. POTENCIAR A LAS PERSONAS MAYORES DEL MEDIO RURAL PARA IMPULSAR LA CREATIVIDAD EN LA AGRICULTURA.

Tema:

Internacionalización.

Entidad responsable:

CSR Innovative Solutions.

Tipo de entidad:

Empresa privada¹.

Ámbito de actuación:

Internacional.

Lugar de implementación:

Áreas rurales en Noruega, Portugal, Italia, Bulgaria, Turquía y Países Bajos.

Grupo destinatario:

Personas mayores y jóvenes con dificultades para incorporarse al mundo laboral o mostrar sus habilidades.

Persona responsable:

Diyana Todorova.

Email de contacto:

diana@csr-innosolutions.com

Página web

<https://www.early-project.site/>

¹ El proyecto Early fue coordinado por Brainlog, ONG con sede en Dinamarca y Noruega gestionada por el equipo de CSR Innovative Solutions.

Breve resumen del programa o proyecto

EaRLY (Enhancing Rural Elders to Boost Creativity in Agriculture) es un proyecto europeo que buscó fortalecer comunidades rurales conectando a las generaciones mayores con las jóvenes a través de la cultura y la creatividad. Implementado en áreas rurales de Noruega, Portugal, Italia, Bulgaria, Turquía y Países Bajos, el proyecto se enfocó en conservar los conocimientos tradicionales —tales como agricultura, artesanía, y patrimonio local— que tienen las personas mayores de 60 años, y transmitirlos a jóvenes de menos de 30 años que se enfrentan a desafíos sociales o laborales. Utilizando métodos creativos, de bajo uso tecnológico y participativos —como la narración de historias, talleres, y el mapeo comunitario—, EaRLY promocionó el aprendizaje intergeneracional, el envejecimiento activo y la participación juvenil. El proyecto ayudó a abordar la despoblación rural, apoyó la economía circular, y fortaleció lazos comunitarios a través de patrimonio cultural compartido.

Breve presentación de la organización

CSR Innovative Solutions ApS es una consultoría pequeña ubicada en Dinamarca y Noruega que se enfoca en la responsabilidad social, la sostenibilidad, y el desarrollo rural en Europa. La organización trabaja con proyectos financiados por la UE que buscan apoyar a comunidades, promocionar la inclusión, y conservar el patrimonio cultural. Una de sus fortalezas principales es trabajar con una actitud orientada hacia la participación y la comunidad para impactar de manera duradera, sobre todo en áreas rurales y menos desarrolladas. CSR Innovative Solutions fue la organización que coordinó el proyecto EaRLY, que unió a generaciones de personas mayores y jóvenes a través de actividades creativas que ayudaron a conservar conocimientos tradicionales. También ha participado en proyectos relacionados con la economía circular, la innovación digital, y el emprendimiento social. En general, la organización trabaja para fortalecer las comunidades locales, combinando valores culturales con herramientas y métodos modernos. Sus proyectos incluyen a menudo actividades prácticas, talleres, e intercambio de conocimientos, siempre con un firme enfoque en la sostenibilidad y la inclusión.

Duración del programa o proyecto

2 años, 2021-2023

Contexto y justificación

Muchas áreas rurales de Europa se enfrentan a la emigración juvenil, poblaciones envejecidas, y una pérdida de tradiciones locales. El proyecto EaRLY se creó para responder a estos retos, promoviendo el diálogo intergeneracional y empoderando tanto a personas jóvenes como a mayores, a través de la creatividad y el patrimonio cultural. Mediante la conservación de habilidades y conocimientos tradicionales – tales como la agricultura, la artesanía, y la narración de historias– y la introducción de jóvenes a nuevas herramientas y pensamiento emprendedor, el proyecto buscó revitalizar comunidades rurales. La iniciativa se centró en creación colaborativa, inclusión y métodos para asegurar que las dos generaciones desempeñasen un papel activo en la construcción de su futuro y la conservación de su identidad.

Objetivos

Objetivo general:

- Fomentar la cohesión social y el desarrollo rural, conectando generaciones a través del aprendizaje creativo, el patrimonio cultural y la participación comunitaria.
- Objetivos específicos:
 - Involucrar a las personas mayores (+60) como vehículos del conocimiento cultural y empoderarlas para compartir sus experiencias.
 - Apoyar a jóvenes que se enfrentan al paro o al aislamiento de la vida rural.
 - Utilizar prácticas culturales para promocionar el emprendimiento, la identidad y la inclusión.
 - Desarrollar un modelo reproducible que combine el conocimiento tradicional con herramientas e innovación modernas.
 - Promocionar la coproducción y la propiedad comunitaria a través de metodologías creativas y de participación como el PHCA, los mapas mentales y la narración.

Desarrollo de las actividades

El proyecto siguió un enfoque por fases, englobando seis países. Primero, se llevaron a cabo investigaciones y consultas con las personas mayores para recoger conocimiento tradicional. Esto llevó a la creación de los videotutoriales “The Old Way”, que documentan las prácticas en la agricultura, la artesanía, la conservación de alimentos y la narración de historias. Se organizaron talleres con grupos de jóvenes locales, que visitaron granjas y artesanos para experimentar estas actividades de primera mano. También vieron tutoriales de otros países, reflexionando sobre su contenido e intercambiando impresiones. Las actividades se planificaron siguiendo el método PHCA (Planificar, Hacer, Comprobar, Actuar), garantizando así un proceso estructurado para la participación y la evaluación. Así mismo, se utilizó el método de mapas mentales para visualizar habilidades claves y competencias necesarias para desarrollar carreras basadas en el conocimiento tradicional. En talleres tanto presenciales como online, se recogieron comentarios a través de encuestas y grupos focales. Las actividades hicieron hincapié en la seguridad, la inclusión, y el respeto al patrimonio cultural. Los materiales multimedia, mapas de habilidades, y vídeos de reacciones ayudaron a construir una plataforma para el aprendizaje futuro y la inspiración.

Agentes clave

EaRLY fue coordinado por CSR Innovative Solutions ApD e implementado por un consorcio de organizaciones de Noruega, Portugal, Italia, Bulgaria, Turquía, y Países Bajos.

Entre los actores clave figuraron:

Personas mayores (+60): compartieron sus conocimientos y participaron en tutorías.

Jóvenes (18-30): involucrados en aprendizaje, comentarios, y coproducción.

Artesanos locales, granjeros, y emprendedores: ofrecieron demostraciones prácticas y consejos profesionales.

Instituciones culturales, municipalidades y ONG: apoyaron en la implementación y difusión. El proyecto enfatizó la coproducción, en la que se trató tanto a las personas mayores como a las jóvenes como contribuidores igualitarios y agentes de cambio.

Evaluación

La evaluación combinó aspectos cuantitativos (número de participantes, vídeos producidos, talleres realizados) y cualitativos (a través de encuestas, grupos de reflexión, y entrevistas). Evaluamos cada actividad con el modelo PHCA. Los participantes rellenaron encuestas utilizando escalas Likert, evaluando su interés en varias profesiones artesanales, la dificultad de aprenderlas, y la probabilidad de que elijan dedicarse a eso en un futuro.

Resultados

- Se involucró a 78 participantes de seis países.
- Se creó y pilotó un modelo de aprendizaje intergeneracional replicable.
- Se produjeron más de una docena de vídeos educativos ‘The Old Way’, que mostraron artesanías, preparación de comida, agricultura e historia oral.
- Se diseñaron y utilizaron herramientas de mapas mentales para visualizar competencias necesarias.
- Se desarrollaron mapas digitales de habilidades necesarias en profesiones tradicionales.
- Se introdujeron ciclos de aprendizaje basados en el modelo PHCA con resultados mensurables.
- Se crearon y aplicaron herramientas para recoger comentarios de jóvenes (escala Likert, encuestas, reflexión en grupo). Se produjo contenido multimedia: se grabaron talleres, tutorías, entrevistas, y reacciones de jóvenes.
- Se fortaleció la identidad local y se ayudó a la juventud a ver las habilidades tradicionales como oportunidades empresariales.
- Se fomentó el intercambio cultural a través del aprendizaje de la juventud de un país sobre las tradiciones de otro país.
- Se publicó un Manual de Usuario como guía práctica para que otras regiones puedan aplicar el modelo.
- Los resultados confirmaron que involucrar a la juventud rural a través de la creatividad, la tradición, y la coproducción puede cambiar perspectivas sobre el desarrollo local. Se empoderó a las personas mayores, se abrieron nuevas puertas para los jóvenes, y el modelo demostró potencial para replicarse.

Impacto

EaRLY tuvo un impacto importante a nivel personal, comunitario y regional. Las personas mayores se sintieron reconocidas como líderes culturales. Las personas jóvenes recibieron inspiración para explorar vías alternativas arraigadas en la tradición, tales como el ecoturismo, la agricultura sostenible y las artesanías hechas a mano.

Se fortalecieron las conexiones en las comunidades, reduciendo brechas generacionales y aumentando la apreciación hacia la historia y habilidades locales. Muchos participantes comunicaron que consideran el conocimiento local como valioso y merecedor de ser conservado o adaptado en nuevos proyectos.

Lecciones aprendidas

- El patrimonio cultural es un recurso activo, no sólo un recuerdo para ser archivado.
- La coproducción fortalece el sentido de propiedad: las actividades más exitosas fueron las que involucraron a participantes de manera directa.
- Los métodos de participación (ej. narración de historias, PHCA, mapas mentales) son eficaces en contextos tanto de bajo alfabetismo como multiculturales.
- Las personas mayores son activos comunitarios poderosos. Incluirlas mejora la autoestima y la cohesión social.
- La juventud está abierta a actividades creativas y manuales, sobre todo si están relacionadas con oportunidades reales (ej. el emprendimiento).
- El aprendizaje entre países añade valor: los participantes disfrutaron de comparar tradiciones y reflexionar sobre similitudes y diferencias.
- Las herramientas visuales y de vídeo son métodos poderosos para conservar y transmitir habilidades tradicionales.
- Las herramientas digitales deben permanecer accesibles y de baja complejidad, sobre todo en áreas rurales.
- La adaptabilidad es clave: las organizaciones socias tuvieron que adaptar actividades debido al COVID-19 y otros límites locales.
- El impacto duradero requiere consistencia: los participantes quieren maneras para continuar su aprendizaje o incluso crear una empresa partiendo de lo que han aprendido.

Presupuesto

El Programa Erasmus+ (KA227) financió EaRLY, con co-financiación de seis organizaciones socias. El presupuesto incluyó costes de personal, talleres, transporte, equipo, producción multimedia, y difusión.

Financiación

Financiado por el Programa Erasmus+ de la Comisión Europea – Colaboración Estratégica en el ámbito de la Creatividad (Acuerdo Núm. KA227-D91F770C).



Early

AGRICULTURE

ENHANCING RURAL ELDERLS TO BOOST CREATIVITY IN AGRICULTURE

AN ARTICLE BY CSR INNOVATIVE SOLUTIONS AS
WWW.CSR-INNOVATIONS.COM

CSR INNOVATIVE SOLUTIONS AS



INFO@CSR-INNOVATIONS.COM

CSR Innovative Solutions provides corporate project management for private companies within Corporate Social Responsibility services. For enterprises, we provide important benefits in terms of risk management, cost savings, access to capital, customer relationships, HR management, sustainability of operations, ability to innovate and eventually generating a profit.

Our mission is to help our partners to build the future and further grow, using cutting-edge technologies and best practices in software development. We do not shy away from admitting that we are driven by the wide cliché of making the world a better place by providing one solution at a time with our projects.

We diligently play our part in making this vision a reality, whether by developing in-house projects or working for our partners, to bring all ideas to life.

CSR Innovative Solutions AS (Norway) is eager to share the project concept of Enhancing Rural Elders to Boost Creativity in Agriculture - EARLY Erasmus+ project, where our company is also a coordinating partner. The project has been approved by the Norwegian National Agency of Erasmus+ Programme - The Directorate for Internationalization and Quality Development, in higher education - Diku.

In Norway the arable land is only 3% of the total territory of Norway, not including the islands of Svalbard and Jan Mayen. Of these, only a very small proportion are located in regions where climatic conditions and soil are suitable for growing cereals suitable for human consumption. According to the latest data from the Central Statistics, the arable land used for agriculture is 9,845,182 hectares.

Aurland municipality of Norway is located in the territorial district of Sogn og Fjordane located in the central, western part of the country of Vestland in Norway. Aurland is located in the southern part of the 204 km long Sognefjorden, on the coast of Næreyfjorden and is the administrative and cultural center of the villages of Flam, Undredal, Gudvangen and others.

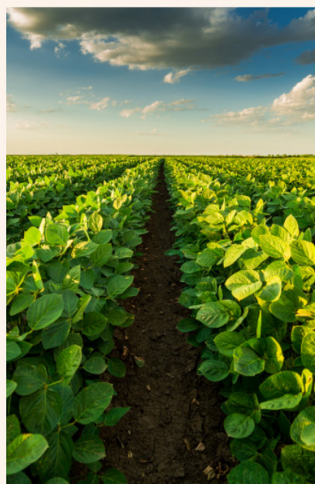


35

AGRICULTURE

We have identified that migration of young people to cities and increasing employment in will have consequences for the rural production and within the service sector such as tourism. Furthermore, aging of the population and loss of valuable experience, traditions and continuity between generations will have an impact on traditional branches and products such as knitting and weaving, carpentry activities and crafts, livestock, agriculture and farming.

The increasing trend of transition from agriculture to animal husbandry, which in the future will lead to dependence on imports, loss of national food resources and danger to the population during crises (pandemic, war) as well as pollution (Fukushima).



36

PROJECT: EARLY

Enhancing Rural Elders to Boost Creativity in Agriculture - EARLY project aims to match the "old ways" with new generations through creativity to activate new trends (e.g. circular economy, community development, etc.) in low density regions. Through the use of cultural resources, we want to:

- improve the quality of life in project areas, attracting new economic, financial, and human resources, improving social and territorial cohesion;
- foster creative and innovative approaches for preservation of Cultural Heritage and its transmission to future generations;
- stimulate life-long learning and to provide a focal point for older persons' reflections upon their lives and, and the meaning of cultural heritage for their wellbeing;
- increase social cohesion, regional development, an enriched cultural environment, and intergenerational learning, while concurrently extending the knowledge base about the importance and role of cultural heritage in supporting health.

INTELLECTUAL OUTPUTS

Research about the state of the art of each rural country partner about the profile of experience, practices, knowledge of elders and old generation;

Mind Maps and PDCA - Plan, Do, Check, Action
EARLY platform - Artistic and cultural activities

BUENA PRÁCTICA 10.
INICIATIVAS COMUNITARIAS DE ACOMPAÑAMIENTO
EN ZONAS RURALES

BUENA PRÁCTICA 10.

INICIATIVAS COMUNITARIAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN ZONAS RURALES

Tema:

Participación social.

Entidad responsable:

Befriending Networks.

Tipo de entidad:

ONG.

Ámbito de actuación:

Local y regional.

Lugar de implementación:

Escocia (Reino Unido).

Grupo destinatario:

Personas mayores que experimentan, o están en riesgo de experimentar, aislamiento social o soledad no deseada.

Persona responsable:

Susan Hunter.

Email de contacto:

susan@befriending.co.uk

Página web

www.befriending.com.uk

Breve resumen del programa o proyecto

Este programa incluye ejemplos de tres miembros de la red Befriending Networks, iniciativas comunitarias de acompañamiento en la Escocia rural.

- Caraidean Uibhist en las islas Hébrides Exteriores.
- BeFriend y Berwickshire Housing Association (BHA) en las Fronteras Escocesas.
- Kincardine y Deeside Befriending en el sur de la Aberdeenshire rural.

Cada iniciativa crea y sostiene emparejamientos de acompañamiento. Los emparejamientos crean conexiones entre dos personas (acompañadora y usuaria), coordinadas por la organización de acompañamiento. Gracias a los intereses compartidos, la conversación, y la participación en actividades comunitarias, las personas voluntarias y acompañadas aumentan su participación social y fortalecen las relaciones interpersonales.

El trabajo de Befriending Networks alimenta la participación social, mejora el bienestar y fortalece las conexiones comunitarias a través del acompañamiento liderado por personas voluntarias.

Breve presentación de la organización

Befriending Networks se estableció en 1994 como asociación para los servicios de acompañamiento en Reino Unido. En 2011, la red se expandió para abarcar servicios de acompañamiento en Reino Unido y algunos internacionales. Befriending Networks apoya la colaboración con el sector de acompañamiento, y es pionera en innovación, políticas, investigación y la práctica de calidad. La beneficiaria principal de Befriending Networks es la organización de acompañamiento, su personal y los miembros de su consejo de administración. Al formar y empoderar a las organizaciones miembro, las prepara para dar oportunidades de acompañamiento de calidad en sus comunidades. Befriending Networks es una asociación con 300 servicios de acompañamiento afiliados. Befriending Networks es una ONG gobernada por una junta de administración compuesta por sus propios miembros. Befriending Networks tiene una plantilla de 9 personas, incluyendo una en Dirección, otra en Gestión de aprendizaje y desarrollo, y otros puestos que ofrecen servicios de apoyo y garantías de calidad.

Duración del programa o proyecto

Este programa ha estado en activo entre 13 y 30 años. Los emparejamientos de acompañamiento que organizan las entidades miembro son abiertos y no tienen una duración máxima.

Contexto y justificación

En la Escocia rural hay menos proporción de personas de entre 16 y 44 años, pero más proporción de las que tienen 45 o más. Cuando la gente llega a la edad de la jubilación (+65) es más probable que vivan en áreas rurales.

Caraidean Uibhist opera en 5 islas, la población de las cuales llega a 5.000 habitantes, con una densidad de 9 personas por kilómetro cuadrado.

BeFriend opera en el sureste de Escocia. El 43% de la población de Berwickshire vive en 21 asentamientos con menos de 500 personas. Los pueblos rurales accesibles del área no superan 3.700 personas.

Kincardine and Deeside Befriending está en el noreste de Escocia. El servicio opera en un área con perfil rural, incluyendo un 12,3% de población en áreas remotas y un 36,4% en áreas rurales accesibles debido a la proximidad de otros pueblos más grandes.

1 de cada 5 adultos en Escocia dice haber experimentado soledad no deseada en la última semana.

Objetivos

Las comunidades rurales escocesas han desarrollado servicios de acompañamiento innovadores para apoyar a personas mayores o aisladas con oportunidades para la participación social en actividades comunitarias e interacciones que fortalecen las relaciones interpersonales, la inclusión y el bienestar.

El número de personas que viven solas aumentó en más de 100.000 entre 2011 y 2022, año en el que más de un tercio (37,1%) de todos los hogares en Escocia eran hogares unipersonales. El aumento más significativo que hemos visto en la soledad no deseada durante la pandemia fue entre mayores de +60.

Los objetivos compartidos por las tres iniciativas comunitarias de acompañamiento incluyen:

- Facilitar el acceso a actividades comunitarias y servicios
- Reducir el aislamiento social y la soledad no deseada
- Mejorar el bienestar psicológico, físico y emocional
- Promocionar la independencia y la autoestima
- Fomentar conexiones comunitarias e intergeneracionales

La persona que recibe el apoyo de acompañamiento mejora su bienestar, mientras que la persona voluntaria que realiza el acompañamiento desarrolla habilidades, conocimientos y confianza en este rol de voluntariado. Ambas sienten una mayor conexión. Entre los beneficiarios secundarios se incluyen cuidadores no remunerados y familiares.

Desarrollo de las actividades

Estas tres iniciativas de miembros ofrecen acompañamiento comunitario. El acompañamiento es el emparejamiento de dos personas, gestionado por una organización, para desarrollar una conexión significativa. El acompañamiento involucra el emparejamiento de una persona usuaria y una voluntaria; en estos tres ejemplos el emparejamiento es abierto y no tiene fecha de terminación determinada. Juntas desarrollan conexiones a través de intereses compartidos, conversación y participación en actividades comunitarias.

A las personas voluntarias se les provee formación, apoyo, políticas, procedimientos y límites para la duración de su emparejamiento. El acompañamiento tiene lugar en sesiones regulares, normalmente una vez a la semana, de entre 1 y 3 horas.

Cada año Caraidean Uibhist facilita 75 emparejamientos en 5 islas. Las actividades incluyen sesiones individuales y grupales, estimulación cognitiva y excursiones comunitarias. El servicio se centra en la persona, se orienta hacia la comunidad, y es flexible. También se ofrecen llamadas de acompañamiento por teléfono.

BeFriend (BHA) apoya a 122 personas beneficiarias cada año con 41 personas voluntarias y 4 miembros del personal a tiempo parcial. En el último año ha organizado 90 eventos comunitarios, incluyendo almuerzos comunitarios, bailes de té, excursiones en grupo a lugares de interés locales, y una fiesta navideña.

Kincardine and Deeside Befriending apoya a 127 personas mayores cada año con 90 personas voluntarias. Asiste a 85 cada mes, el 70% de las cuales tiene 80 años o más. Sus actividades incluyen visitas a personas confinadas en casa, excursiones a lugares locales y apoyo con la compra y asistencia a citas.

Agentes clave

En cada iniciativa de acompañamiento, hay tres partes de una relación dinámica: la persona que acompaña (voluntariado), la persona acompañada (usuaria del servicio), y la organización que facilita el emparejamiento. Las otras partes son externas a este trío.

Siendo actividades comunitarias, hay una interdependencia entre espacios comunitarios tales como los centros comunitarios, los servicios de transporte comunitarios, y otros grupos comunitarios, además de negocios locales.

Los socios comunitarios son esenciales para la identificación de quienes necesitan apoyo de acompañamiento; estos socios pueden ser organizaciones de referencia tales como proveedores de atención sanitaria, proveedores de atención social, trabajadores sociales, u otros socios de la organización.

Los cuidadores y familiares se asocian al servicio, como partes interesadas. También es parte interesada quien financia o encarga el servicio de acompañamiento.

Evaluación

Las iniciativas de acompañamiento (befriending) monitorean su impacto mediante evaluaciones regulares que involucran tanto a las personas usuarias del servicio como a las personas voluntarias. Cada organización publica un informe anual de sus actividades benéficas, incluyendo estadísticas clave, testimonios cualitativos de impacto y estudios de caso. Asimismo, deben informar periódicamente sobre sus avances, productos y resultados a las entidades financiadoras.

Las tres iniciativas en este ejemplo han participado en la evaluación externa.

Kincardine and Deeside Befriending han recibido del Befriending Networks Quality in Befriending Award, que requiere demostrar buenas prácticas en 7 áreas y 60 indicadores.

Caraidean Uibhist encargó a Community Enterprise llevar a cabo un informe de impacto externo en febrero de 2023; mientras que BeFriend (BHA) encargó una evaluación independiente a Figure8 Consultancy en el verano de 2023.

Resultados

Caraidean Uibhist

- Las personas participantes reportaron mejoras en movilidad, vida social y salud mental.
- Las personas que utilizan el servicio retomaron sus actividades de ocio.
- Mejoras en la seguridad del hogar mediante visitas del Servicio de Bomberos.
- Las personas usuarias se convierten en personas voluntarias cuando pueden, aportando a la sostenibilidad del proyecto.
- Han surgido y se mantienen nuevas actividades comunitarias y centros adaptados para personas mayores en la comunidad.

BeFriend (BHA)

El acompañamiento comunitario derivó en:

- Formación de grupos de amistad independientes.
- Aumento de la confianza gracias a la participación en grupos, reduciendo la necesidad de apoyo individualizado (1:1).
- Mayor sostenibilidad de los eventos comunitarios locales gracias a las oportunidades de acompañamiento grupal.

Kincardine and Deeside

- El 100% de las personas usuarias reportó una mejora en el estado de ánimo, la autoestima y el contacto social.
- El 100% de las personas voluntarias afirmó que el acompañamiento mejoró sus vidas.
- El 69% de las personas voluntarias se sintió más conectado con su comunidad.

- El 80% de las personas voluntarias llevó a quienes reciben el servicio a cafeterías o excursiones.
- El 38% acompañó a las personas usuarias a citas médicas.

Impacto

Mejora de la calidad de vida y beneficios para la salud

Quienes participan reportaron sentirse más felices, en conexión y con mayor seguridad.

- “Estaría en casa sintiendo frustración y soledad... me ha dado más movilidad, mejorado mi vida social y mis relaciones.”

El apoyo mediante acompañamiento reduce el estigma asociado a la soledad y el aislamiento, los cuales tienen impactos perjudiciales en la salud física y mental, incluyendo un mayor riesgo de deterioro cognitivo, estrés, diabetes e infartos.

- “Charlotte tiene mucha paciencia y es muy simpática. Mi capacidad para andar se está reduciendo, peor ella me ayuda a desplazarme y me lleva a unos sitios geniales.”
- “Es divertido, me ayuda a salir de la casa, y he conocido a nuevos amigos con los que quedo fuera del servicio.”

Resiliencia comunitaria

Estas iniciativas comunitarias de acompañamiento reconocen y responden a las dificultades de la vida rural, siendo el transporte una de ellas, la distancia a los servicios sanitarios. Los problemas relacionados con la pobreza pueden hacer a quienes viven en las comunidades rurales más vulnerables y poner más personas en situaciones de riesgo.

- “BeFriend (BHA) no sólo me ha hecho conocer nuevas amistades y mejorado mi confianza, sino que me ha cambiado la vida.”
- “Las actividades de trabajo en grupo me ayudaron a aumentar mi confianza y conocer a nuevas personas. Me encantaría que me ofrecieran más actividades de este tipo.”

Empoderamiento

Las familias y las personas cuidadoras se sienten empoderadas, ya que el acompañamiento puede incluir a cuidadores no remunerados. Estas iniciativas aseguran que quienes están en confinamiento en casa por su condición sigan teniendo interacción y estimulación externa, aliviando la presión sobre los familiares. Algunas personas que recibían acompañamiento pasaron a ser personas voluntarias, y así contribuyeron a su comunidad.

Lecciones aprendidas

Los enfoques centrados en la persona son claves, incluyendo la adaptación de apoyo a necesidades individuales, que a su vez alimenta la confianza y la participación. Los servicios de acompañamiento pueden ofrecer apoyo individual fiable junto con actividades sociales en grupo; son percibidos como inclusivos y flexibles por parte de los miembros del programa de acompañamiento. Las actividades de acompañamiento en grupo aumentan la confianza. El acompañamiento a eventos sociales reduce el aislamiento y fomenta la amistad. Esto incluye el desarrollo y mantenimiento de habilidades para el conocimiento de nuevos amigos a largo plazo, lidiando con situaciones nuevas, y una voluntad para asistir a lugares nuevos.

Dada la naturaleza del servicio, las personas voluntarias también se benefician. El acompañamiento mejora su bienestar y fortalece los vínculos comunitarios. Estas personas se vuelven más conscientes de las necesidades de su entorno, fomentando el entendimiento intergeneracional y la buena vecindad. El voluntariado en sí se considera un antídoto contra la soledad por el sentido de propósito que brinda. Existe una necesidad continua de reclutar, retener y reconocer la labor de las personas voluntarias.

La ruralidad posee retos particulares en el diseño del servicio y cómo se lleva a cabo. No tener suficientes recursos, y distancias más largas para viajar a citas obligatorias como la atención hospitalaria, ponen de relieve la importancia de que las personas mayores puedan permanecer activas y sanas durante el mayor tiempo tiempo posible. El transporte es una barrera para el envejecimiento activo y saludable y el apoyo a la independencia y la participación en actividades sociales.

Las organizaciones anfitrionas de iniciativas de acompañamiento deben recaudar fondos continuamente para asegurarse de que sus servicios permanezcan con suficientes recursos y que sean fiables. Hay mucha competencia para conseguir fondos, y hay fondos estatales limitados para las iniciativas de acompañamiento.

Presupuesto

Una media de 86.000 libras² por iniciativa.

Financiación

National Lottery Community Fund, fideicomisos y fundaciones, y financiación estatutaria.



**Befriending
Networks**

BUENA PRÁCTICA 11.
BIENESTAR UNIVERSAL Y NAVEGACIÓN
COMUNITARIA

BUENA PRÁCTICA 11.

BIENESTAR UNIVERSAL Y NAVEGACIÓN COMUNITARIA

Tema:

Participación social.

Nombre del programa o proyecto

Universal Wellbeing and Community Navigation (Bienestar Universal y Navegación Comunitaria).

Entidad responsable:

Social Enterprise Kent.

Tipo de entidad:

Empresa social.

Ámbito de actuación:

Proyectos de prevención que ayudan a que la gente permanezca independiente y con buena salud durante más tiempo.

Lugar de implementación:

Thanet, distritos Dover y Hythe en Kent, UK.

Grupo destinatario:

Personas mayores en áreas rurales y hombres.

Persona responsable:

Katie Pope.

Email de contacto:

k.pope@sekgroup.org.uk

Página web:

<https://sekgroup.org.uk/support/support-for-organisations/volunteering-at-social-enterprise-kent/>

Breve resumen del programa o proyecto

Los programas de Bienestar Universal y Navegación Comunitaria están financiados por el Cuidado Social de Adultos del Consejo del Condado de Kent y el Servicio Nacional de Salud, y son servicios preventivos que aspiran a ayudar a las personas a vivir más años con buena salud. Esto es a través de dar a las personas acceso a información, asesoramiento y actividades y eventos agradables, para reducir el aislamiento social y mejorar el bienestar. El Bienestar Universal también incluye un programa de financiación mediante subvenciones. Estamos comisionados para realizar este trabajo en áreas que son una mezcla de rurales, costeras y urbanas, incluyendo algunos vecindarios que se encuentran entre los más privados de Inglaterra.

Breve presentación de la organización

Social Enterprise Kent (SEK) fortalece comunidades, empodera a las personas y mejora vidas. Proporcionamos resultados sostenibles a través de tres áreas clave:

- **Formación y habilidades:** Ofreciendo apoyo empresarial a medida y cursos como primeros auxilios, protección y más, beneficiando a PYMES y organizaciones del sector voluntario y comunitario.
- **Bienestar y salud:** Abordando problemas sistémicos como la detección del cáncer, la salud mental, la soledad y las desigualdades financieras.
- **Apoyo centrado en la persona:** Entregando apoyo 1:1 para la empleabilidad, prescripción social y salud y bienestar.

Duración del programa o proyecto

Los programas son continuos, con Navegación Comunitaria en su séptimo año y Bienestar Universal en su quinto año.

Contexto y justificación

El Consejo del Condado de Kent (KCC), el financiador, tiene la obligación de proporcionar cuidados preventivos (Care Act 2014). Queremos prevenir el deterioro de la salud, para que los residentes vivan más años con buena salud. Sabemos que la actividad física y la comunidad (previniendo la soledad) son clave para esto.

Este programa se realiza en asociación con 8 proveedores locales, incluyendo centros para personas mayores y un proveedor de ocio. Queríamos asegurarnos de que las comunidades desatendidas que podrían no comprometerse con proveedores o servicios tradicionales también pudieran acceder a eventos y actividades, por lo que creamos el Fondo Comunitario.

Nuestros tres logros principales del proyecto han sido:

1. Comunicación rural
2. Involucrar a hombres en el programa
3. Programa de provisión de financiación mediante subvenciones.

Objetivos

- Los objetivos de nuestro trabajo de Comunicaciones Rurales son asegurar que la información llegue a las personas aisladas en las áreas más rurales de la zona, para asegurar que tengan igualdad de acceso a apoyo e información, y para asegurar que permanezcan independientes en sus propios hogares y comunidades durante el mayor tiempo posible. Este es un trabajo centrado en la persona, donde se apoya a las personas participantes para hacer conexiones y alcanzar metas de su propia elección.
- En todo el Reino Unido, hay menos hombres mayores involucrándose en actividades de bienestar. Queríamos pilotar varios programas diferentes para intentar animar a los hombres a participar en actividades que construyan sus vínculos y relaciones comunitarias.
- El fondo de bienestar comunitario y, más recientemente, el fondo de bienestar invernal aspiran a financiar organizaciones de base para organizar actividades y eventos para personas mayores de 55 años y adultos con necesidades complejas. El fondo de invierno aspira a impulsar actividades que ocurren durante el período invernal, cuando puede haber sentimientos intensificados de soledad, particularmente en el período entre Navidad y Año Nuevo, cuando muchas organizaciones están cerradas.

Desarrollo de las actividades

1. Un proveedor ha sido innovador, poniendo un 'hub in a pub', utilizando un espacio conocido y local para residentes para compartir información y consejos. Nuestro servicio de Navegación Comunitaria está establecido en el centro allí, donde el Servicio Nacional de Salud y proveedores comunitarios trabajan para hacer que quienes estén aislados puedan recibir el apoyo que necesitan. Trabajamos con Age Care Technologies, una organización internacional, que desarrolló una herramienta para discernir qué es importante para la gente, qué servicios necesitan.
2. Hemos pilotado iniciativas como "Traiga un hombre gratis", actividades de solo hombres y actividades dirigidas a ellos. La más exitosa de estas ha sido la reunión de motos "Moto y brunch" e ir de pesca.
3. El fondo nos permite contribuir directamente a comunidades desfavorecidas, para asegurar que a ellas también les lleguen apoyos y actividades, además de permitir la financiación de otras actividades más especializadas, como la formación en habilidades de circo. Durante los dos primeros años el fondo fue gestionado totalmente por SEK. En el tercer y cuarto año, tuvimos un panel externo de personas expertas en salud y gobierno local, que conocían las poblaciones y la necesidad en sus áreas y con experiencia en la gestión de otras ramas de provisión de fondos. En el año 3, el 3,75% del panel fueron mayores de 55.

Agentes clave

El programa para el Bienestar Universal se provee en colaboración con Romney Marsh Community Hub, Age UK Hythe and Ashford, Age UK South Kent Coast, Age UK Thanet y Your Leisure. El programa de Navegación Comunitaria se provee en colaboración con Age UK South Kent Coast, Age UK Canterbury, Age UK Kent Rivers y Age UK Herne Bay and Whitstable.

Evaluación

1. Ofreciendo 12 semanas de apoyo 1:1 para personas en casa o en un lugar de su elección, somos capaces de superar barreras como el aislamiento y las dificultades de accesibilidad. Trabajamos proactivamente para retrasar o prevenir el ingreso en residencias, promoviendo el envejecimiento en el lugar y manteniendo la autonomía personal. Al realizar sesiones de información como "hub in a pub", se rompen barreras como el transporte.

2. Hubo éxito de actividades que eran solo para hombres, o que eran actividades típicas masculinas. También vimos que, mediante la financiación de subvenciones a organizaciones de hombres, como Man Sheds, el Club de Cricket de Kent, el Club de Fútbol de Folkestone y organizaciones de pesca, fuimos capaces de llegar a hombres que podrían no asistir típicamente a sesiones dirigidas por nuestros proveedores principales.
3. La financiación de subvenciones ha tenido éxito, financiando organizaciones de base en los últimos 4 años. Financiamos 78 organizaciones de base diferentes, incluyendo financiación dirigida a comunidades desatendidas.

Resultados

Hemos apoyado al 12% de todas las personas mayores de 55 años en Thanet, Dover y Folkestone & Hythe a través del programa de Bienestar Universal. Hemos tenido 13.201 derivaciones a nuestro servicio de Navegación Comunitaria desde 2021.

1. A través de nuestro servicio de apoyo en el hogar, asistimos al 50% de nuestras personas clientes con apoyo para ayudas económicas, incluyendo el Subsidio de Asistencia (Attendance Allowance), que está diseñado específicamente para pagar servicios que ayudan a las personas a permanecer en casa el mayor tiempo posible. El 10% de nuestras derivaciones fueron para servicios de habilitación, que ayudan con cosas como barras de agarre y asientos elevados, lo que igualmente ayuda a las personas a quedarse en sus propios hogares por más tiempo.
2. Durante el programa piloto para hombres, tuvimos un aumento año tras año de la cantidad de hombres involucrados en el proyecto: en el año 1 tuvimos 1.263, en el año 2 tuvimos 1.455 y en el año 3 tuvimos 2.028. También fuimos capaces de otorgar subvenciones a muchas actividades centradas en hombres a través del fondo de bienestar comunitario.
3. Financiamos 78 organizaciones de base diferentes, llegando a grupos diversos como la comunidad LGBTQIA+, la comunidad nepalesa, grupos de discapacidad sensorial, grupos neurodivergentes y la comunidad romaní.

Impacto

“La asesora me tranquilizó inmediatamente y nos asistió para solicitar una tarjeta azul y el muy necesitado subsidio de asistencia, del cual yo no sabía nada”. nosotros sabía nada”.

“Soy médico y ahora tengo mala salud yo mismo, la asesora me ayudó a mí y a muchos otros ese día a solicitar ayudas y asistencia muy necesitados de los cuales ninguno de En 2021 “mi esposa falleció pacíficamente en el hospital. En ese momento mi vida se desmoronó, de repente estaba solo... me encontré hundiéndome más y más en la depresión, sin ver salida. Sin los encuentros semanales de 'Moto and brunch' probablemente todavía estaría atrapado en casa y nunca habría encontrado la confianza para salir y conocer a las amistades y experimentar la camaradería del grupo. 'Moto y brunch sin duda me ha devuelto algo que creía que desde el fallecimiento de mi esposa se había ido para siempre, ¡ese algo era MI VIDA!”.

Lecciones aprendidas

Algunas de las cosas que pilotamos no funcionaron como se planeó, como la iniciativa “Trae a un hombre gratis”; creemos que esto se debe al tipo de actividades que se ofrecieron a través de esta iniciativa (no actividades típicamente “masculinas”) y debido a la preferencia de los hombres de reunirse con otros hombres. El trabajo en asociación con organizaciones que ya están integradas en sus comunidades, como nuestros proveedores principales o los grupos que hemos financiado mediante subvenciones, conduce a un mayor impacto y éxito, ya que ya están comprometidos con y son parte de la comunidad, lo que significa que pueden ponerse en marcha inmediatamente con su trabajo.

Presupuesto

Bienestar Universal recibe £1.231.840,75 de financiación por año. Navegación Comunitaria recibe £599.595,00.

Financiación

Bienestar Universal está financiado por el Consejo del Condado de Kent, y Navegación Comunitaria está financiada por el Consejo del Condado de Kent y el Servicio Nacional de Salud.



BUENA PRÁCTICA 12.
PREPARADORAS DE COMIDAS

BUENA PRÁCTICA 12. PREPARADORAS DE COMIDAS

Tema:

Lucha contra la soledad no deseada.

Entidad responsable:

Food Train.

Tipo de entidad:

Organización sin ánimo de lucro del tercer sector.

Ámbito de actuación:

Proyecto de la vecindad local de repartir comida.

Lugar de implementación:

Escocia, Reino Unido.

Grupo destinatario:

Personas mayores que viven en su propia casa.

Persona responsable:

Jen Grant.

Email de contacto:

jen.grant@thefoodtrain.co.uk

Página web:

<https://thefoodtrain.co.uk/>

Breve resumen del programa o proyecto

Meal Makers (Preparadoras de comidas) es una iniciativa comunitaria para compartir comidas que conecta a personas mayores (denominadas "comensales") con personas voluntarias locales ("cocineras") que preparan y comparten comidas caseras en el hogar de la persona comensal semanalmente. Más allá de la simple alimentación, el programa fomenta el acompañamiento al emparejar a las personas participantes según su personalidad, intereses y preferencias alimentarias, fomentando relaciones duraderas. Disponible en toda Escocia, Meal Makers opera eficazmente tanto en zonas urbanas como rurales gracias al reclutamiento local de personas voluntarias. La iniciativa combate el aislamiento social, la soledad y la malnutrición en personas mayores al nutrir conexiones sociales significativas en torno a la experiencia compartida de una comida.

Breve presentación de la organización

Durante 30 años, Food Train ha trabajado en toda Escocia para apoyar a las personas mayores para que coman bien, envejeczan bien y vivan bien en casa. Food Train facilita la vida diaria de las personas mayores proporcionando un apoyo regular vital a quienes enfrentan los desafíos del envejecimiento. Food Train ofrece una gama de servicios en toda Escocia que incluyen un servicio de compra y entrega de comestibles, acompañamiento (befriending), un servicio de biblioteca, excursiones grupales en la comunidad local y más. Durante los últimos 10 años, Food Train ha ampliado su prestación de servicios para abordar los crecientes problemas de soledad, aislamiento social y malnutrición entre las personas mayores a través de proyectos como Meal Makers y Eat Well Age Well. Food Train trabaja para garantizar que las voces de las personas mayores estén en el centro de la toma de decisiones en Escocia, abogando por un cambio sistémico para mejorar las vidas de las personas mayores en todos los niveles del gobierno.

Duración del programa o proyecto

Meal Makers lleva 10 años en funcionamiento. Los emparejamientos entre cocineras y comensales no tienen una duración definitiva, y muchos duran varios años.

Contexto y justificación

La malnutrición, el aislamiento social y la soledad son problemas crecientes entre las personas mayores. La investigación de Food Train ha demostrado que el 16 % de las personas mayores pueden estar en riesgo de malnutrición y aproximadamente dos tercios de las personas mayores han sentido que les falta acompañamiento. Muchas personas mayores tienen dificultades para conectar con sus comunidades locales y a menudo pueden no recibir visitas durante días o semanas seguidas. El aumento de la soledad y el aislamiento social son reconocidos como factores de riesgo para llegar a la malnutrición y pueden tener un impacto significativo en el apetito y el deseo de comer de una persona mayor. Meal Makers se estableció para reducir el aislamiento social, la soledad y la malnutrición a través de las visitas regulares de la persona voluntaria y la provisión de una comida regular. A través de la formación de las personas voluntarias, las visitas regulares también pueden ayudar a mejorar la detección temprana del riesgo de malnutrición mediante el cribado y mejorar el acceso al apoyo que la persona mayor podría no recibir de otra manera.

Objetivos

Objetivo General:

- Crear relaciones sostenibles y mutuamente enriquecedoras entre personas mayores y personas voluntarias locales.

Objetivos Específicos:

- Reducir el aislamiento y la soledad no deseada entre personas mayores.
- Mejorar la ingesta nutricional y reducir el riesgo de malnutrición.
- Proporcionar a las personas mayores interacciones auténticas de manera regular.
- Facilitar la identificación temprana de necesidades de apoyo adicionales con visitas asiduas.

Desarrollo de las actividades

Desde su creación, Meal Makers ha expandido y desarrollado su servicio de emparejamiento, teniendo en cuenta los comentarios de las personas voluntarias y de las personas mayores para mejorarlo y para forjar relaciones más duraderas. Desde sus

inicios en Glasgow, Meal Makers ha crecido continuamente y ahora opera en cada región de Escocia. Estamos trabajando en difundir el servicio para facilitar el reclutamiento de personas voluntarias para personas mayores usuarias que se apunten. El reclutamiento de personas voluntarias puede ser difícil, sobre todo en las áreas rurales, de ahí la importancia de la publicidad continua y el fortalecimiento de los vínculos entre otras organizaciones de personas voluntarias. La formación de las personas voluntarias también se ha desarrollado a lo largo de la vida del proyecto para garantizar que estas puedan proporcionar comidas caseras seguras y nutritivas, y para que puedan identificar cualquier problema que pueda surgir y ayudar a la persona mayor a acceder al apoyo adecuado de Food Train o de otras organizaciones.

Agentes clave

Las personas voluntarias están en el corazón de la prestación del servicio de Meal Makers y provienen de una gran variedad de edades, géneros y orígenes, siendo muchas de estas personas voluntarias personas mayores ellas mismas. Los comentarios de las personas mayores son vitales para garantizar que el servicio satisface sus necesidades y para guiar el desarrollo futuro. Un pequeño equipo de profesionales de desarrollo gestiona el servicio de emparejamiento, así como el reclutamiento de personas voluntarias, la publicidad del servicio y la creación de relaciones con organizaciones clave del tercer sector y gobiernos locales. Estas colaboraciones amplifican el alcance comunitario y la resiliencia, asegurando que el servicio continúe satisfaciendo las necesidades cambiantes de la población que envejece en Escocia.

Evaluación

La evaluación del proyecto es continua para garantizar que Meal Makers satisface las necesidades de las personas mayores a las que sirve. Las personas mayores que utilizan el servicio completan encuestas una vez al año y se invita a las personas voluntarias a completar encuestas según sea necesario. Los comentarios también se recopilan fuera de las encuestas. Asimismo, se recogen datos relativos al número de emparejamientos entre personas cocineras y personas comensales, la ubicación de los emparejamientos y el tiempo que han estado emparejadas. Los hallazgos de la evaluación informan las actualizaciones de la formación, las estrategias de reclutamiento y la prestación del servicio, asegurando que el proyecto continúe logrando un impacto significativo.

Resultados

Desde su inicio, Meal Makers se ha expandido para crear emparejamientos en toda Escocia, tanto en áreas urbanas como rurales. Actualmente está disponible en todas las zonas de Escocia y el proyecto ha facilitado que se compartan casi cien mil comidas entre personas cocineras y personas comensales. Los emparejamientos pueden variar en duración desde unos pocos meses hasta varios años, con algunos emparejamientos actuales que se establecieron al principio del proyecto y que siguen compartiendo comidas hoy, 10 años después. Las personas mayores que utilizan el servicio han informado de que el aspecto del proyecto de compartir comidas ha ayudado a mejorar su ingesta dietética; una persona comensal comentó: “[él] superó mis expectativas. La comida estaba deliciosa y fue la primera comida en mucho tiempo que recuerdo en la que realmente terminé hasta el último pedazo”. Aunque las personas comensales valoran mucho la comida que se les proporciona, por encima de todo califican muy positivamente el acompañamiento que reciben. Una persona comensal informó: “la mitad del tiempo no es solo la comida; es la conversación que tenemos. Es un poco de compañía; a veces [él] es la única persona que veo en toda la semana. Nos hemos hecho amigos, puedo hablar con [él] de cualquier cosa”. Las personas voluntarias también califican muy positivamente su participación en el programa y a menudo recomiendan la participación a otras personas; una persona cocinera informó: “se lo recomendaría a cualquiera que tenga una hora libre a la semana para compartir su tiempo... ¡y su cena! Es como pasarse a ver a una vecina amable: sin complicaciones, muy casual e informal”.

Impacto

El proyecto Meal Makers ha mejorado significativamente las vidas de las personas mayores que participan en él. Los resultados muestran que las personas mayores se benefician de una visita social regular de una persona voluntaria que ayuda a reducir los sentimientos de soledad e aislamiento y permite que tanto la persona mayor como la persona voluntaria construyan amistades duraderas que son mutuamente beneficiosas. Muchas personas mayores que viven en zonas rurales pueden encontrar dificultades para acceder a eventos o servicios y participar significativamente en sus propias comunidades como solían hacerlo, y el proyecto Meal Makers ofrece una

oportunidad para cerrar esa brecha conectando a una persona mayor con una persona voluntaria de su comunidad local, lo que puede ofrecer una nueva forma de conectar con la gente tanto para la persona mayor como para la persona voluntaria. Meal Makers también ha tenido un impacto en las dietas de las personas mayores que utilizan el servicio, ya sea a través de una mejora del apetito o un aumento en la variedad de alimentos que comen, ya que las comidas cocinadas por las personas voluntarias a menudo pueden servir de inspiración para aquellas personas que tienen dificultades para pensar en comidas que comprar o preparar cuando están solas. Este cambio dietético, así como la reducción de la soledad y el aislamiento, ayudará a prevenir la malnutrición en las personas mayores que utilizan el servicio, lo que a su vez ayuda a mantener una buena salud durante más tiempo. Finalmente, la visita regular de la persona voluntaria ha ayudado a mejorar la identificación temprana de problemas de salud o de atención social que, de otro modo, pasarían desapercibidos o no se informarían por parte de personas mayores aisladas.

Lecciones aprendidas

No se puede exagerar la importancia del proceso de emparejamiento. Es importante basar los emparejamientos no solo en la ubicación, sino también en las personalidades, las preferencias de comida o cocina e intereses, para garantizar que los emparejamientos sean compatibles y tengan más posibilidades de éxito. También es importante que se establezcan expectativas claras sobre lo que el servicio proporciona tanto con la persona voluntaria como con la persona mayor que utiliza el servicio.

La formación y el apoyo para las personas voluntarias también han sido vitales en la ejecución del proyecto Meal Makers. Las personas voluntarias deben sentirse apoyadas y seguras de que pueden proporcionar comidas de forma segura a la persona mayor, y tener un sistema de apoyo robusto para pedir ayuda si la necesitan. A lo largo de los años, se ha implementado la formación y el apoyo a las personas voluntarias, y estas tienen acceso a una amplia gama de formación y recursos para ayudarlas a identificar cualquier problema y plantear dichos problemas al personal de Food Train según sea necesario.

Finalmente, se ha comprobado que la publicidad dirigida es clave para expandir los servicios, especialmente en las zonas rurales de Escocia. Es importante conectar con organizaciones locales en las áreas objetivo, tanto para reclutar personas voluntarias como a personas mayores. Debido a la naturaleza aislada de muchas personas mayores en las zonas rurales, puede ser difícil llegar a ellas a través de una sola vía de publicidad; por lo tanto, trabajar con organizaciones locales y grupos comunitarios para publicitarse de diversas maneras puede ser útil. Lo más importante es que está claro que una conexión humana simple, ofrecida de una manera estructurada y sostenible, puede tener un impacto transformador en la salud y la felicidad.

Presupuesto

Cargo de 5 libras al mes para la persona mayor.

Financiación

Una subvención del Gobierno de Escocia financia Meal Makers.



