

SOLEDAD NO DESEADA
Una dura realidad especialmente
asentada en el medio rural
PÁGS. 10 A 12

LA BRECHA DIGITAL
Formación continuada para eliminar
barreras y facilitar la inclusión
PÁGS. 32 A 35

TELEASISTENCIA AVANZADA
Un servicio orientado a dar seguridad a
usuarios y familias
PÁGS. 64 A 66

NUESTROS MAYORES, una realidad sin filtros

Castilla y León tiene una de las mayores tasas de población envejecida de España, solo por detrás de Asturias y Galicia. Afrontar y atender este dato es el reto de administraciones públicas y entidades privadas que ofrecen nuevos servicios enfocados a mejorar las condiciones de vida



Más Tribuna

LA REVISTA SOBRE LA TERCERA EDAD Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN CASTILLA Y LEÓN

EDITA

Tribuna Contenidos Digitales, S.L.

DIRECCIÓN

Plaza de España 7-9. Primero. Oficina A
37004 Salamanca

EMAIL

info@tribunagrupo.com

TFNOS

902 103 379 - 646 131 275

CONSEJO EDITORIAL

Juan Antonio Martín Mesonero
(Presidente - CEO)

José Luis Martín Aguado
(Consejero)

Félix Ángel Carreras
(Dirección)

Isabel M. García González
(Administración y logística)

REDACCIÓN

redaccion@tribunagrupo.com

PUBLICIDAD

publicidad@tribunagrupo.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

creatividad@comunica360.com

DEPOSITO LEGAL

S 23-2020

AVISO LEGAL

Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos o fotografías de esta publicación, cualquiera que sea el medio de reproducción utilizado, sin autorización previa y expresa de 'MasTribuna'.

Más actualidad **44**



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

48 Más entrevista



Emiliano Rodríguez, médico en el centro de salud Miguel Armijo (Salamanca)

Más actualidad **52**



Decálogo para elegir con éxito una residencia de personas mayores

Más actualidad **56**



EVOLUCIÓN DE LOS PENSIONISTAS

Más actualidad **60**



POLÍTICAS SOCIALES

Más actualidad **64**

Teleasistencia
un servicio que aporta seguridad

Más actualidad **68**



Envejecer activamente donde se ha vivido activamente

72 Más actualidad



¿Cómo está siendo la vida después del COVID?

Más actualidad **76**



MICROCHIPS EN LOS HOGARES

80 Más actualidad



Las residencias, algo más que una alternativa digna para nuestros mayores

Más actualidad **84**



Servicios integrales para los mayores, la apuesta de Santa Marta

Más actualidad **88**



EL AMOR NO TIENE EDAD... y el sexo tampoco

92 Más actualidad



AUTOMEDICACIÓN
Un riesgo más extendido de lo que pensamos

Más actualidad **96**



PLAN DE APOYO Y DINAMIZACIÓN EN SIMANCAS

Datos elocuentes para una realidad sin filtros

Una de cuatro personas mayores de Castilla y León vive sola. El 26,1% de los habitantes de la Comunidad supera los 65 años, frente al 19,97% a nivel nacional. La media de edad es de 48 años, cuatro más que el promedio en España (44). Con estos datos tan evidentes, **Castilla y León está dando pasos importantes en la atención y cuidado del sector de la Tercera Edad**, pero falta camino por recorrer.

En esta revista repasaremos las situaciones más comunes a las que se enfrentan nuestros mayores. Desde el problema de la soledad, qué planes tienen estas personas para afrontar un momento tan determinante en su vida, las **situaciones curiosas que protagonizan los mayores en el novedoso mundo de las redes sociales, cómo afrontan la brecha digital o qué influencia ha tenido el COVID**, son algunos de los temas que desarrollamos en esta nueva entrega de MÁS TRIBUNA.

La gestión administrativa tiene un papel fundamental con fuertes inversiones, por ejemplo, en la **teleasistencia avanzada**, un servicio que está pendiente de 42.000 personas en la Comunidad y en el que la Junta de Castilla y León ha invertido 40 millones de euros para mejorar el contrato y ofrecer nuevas prestaciones. También el trabajo sobre el envejecimiento activo a través de los viajes del **Club de los 60** es otra de las aportaciones del Gobierno regional.

El papel que juegan las residencias o actuaciones consolidadas como la Universidad de la Experiencia tienen también su contenido, mirando de frente a la salud como base fundamental de todo el sistema puesto que nuestros mayores son los principales demandantes de los servicios del Sacyl. La **automedicación** es un problema que cobra mayor relevancia en este caso y es necesaria la terapia educativa para no cometer errores en este sentido.

La revista MÁS TRIBUNA da un repaso a otros temas y proyectos que se están llevando a cabo tanto desde las instituciones públicas en diferentes puntos de nuestro mapa autonómico como de empresas privadas con experiencia en el sector.

Castilla y León tiene, claramente, **una población envejecida que necesita atención**. El denominado 'sobreenvejecimiento', el de los mayores de 80 años, alcanza al 36,4% de los que tienen más de 65. Además, una tercera parte de todos los mayores de Castilla y León, vive en municipios de menos de 2.000 habitantes, que suponen una cifra de 2.121 pueblos repartidos a lo largo de la extensa geografía regional.

Las cifras reflejan una realidad que la Comunidad no puede obviar y cada vez tiene que prepararse más **en un entorno de necesidades ineludibles que deben procurar un final del ciclo vital más cercano, agradable y atendido**. Es responsabilidad de todos.



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Banco Santander está adscrito al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. Para depósitos en dinero el importe máximo garantizado es de 100.000 euros por depositante en cada entidad de crédito.

Este sello de riesgo hace referencia a la Cuenta Online Santander.

Es

TAN

cómodo tener una cuenta

TAN

online

Cuenta Online Santander

0 comisiones
condiciones

Y también te da Bizum,
Tarjeta Débito y 30.000 cajeros
automáticos en todo el mundo.



Por ti, los primeros.

Cuenta no remunerada. TIN 0%, **TAE 0%**. Exclusiva para nuevos clientes.
Consulta condiciones en [bancosantander.es](https://www.bancosantander.es)



Los ‘embajadores’ de las personas mayores en el Ayuntamiento de Salamanca

Jesús Sánchez y Argimiro Pérez integran la oficina del Defensor del Mayor, una figura municipal creada en 2021 para “reforzar la ayuda y la protección a un colectivo que es una parte fundamental en la sociedad”, en palabras del alcalde

Daniel Bajo Peña

El Defensor del Mayor echó a andar en 2021. En agosto se creó la figura y en noviembre el alcalde de Salamanca, Carlos García Carbayo, presentó públicamente al encargado del nuevo servicio municipal, el ex policía local Jesús Sánchez. En su momento el regidor dijo que el **Defensor del Mayor llegaba para “para reforzar la ayuda y la protección a un colectivo que es una parte fundamental en la sociedad”**. Entre sus tareas, prestar asesoramiento, información, atención y **ayuda a las personas mayores en sus relaciones con la administración municipal** y el resto de organismos y entidades dependientes del Consistorio, además de canalizar sus peticiones, quejas y sugerencias.

Ahora, casi dos años más tarde, Jesús Sánchez y el secretario del organismo, Argimiro Pérez, repasan su labor y los retos a los que se enfrentan. Hay que indicar que ambos prestan su servicio de forma voluntaria. Trabajan desde una oficina de Servicios Sociales en la calle Peña Primera y también desde sus domicilios personales por “comodidad” para desempeñar su labor y para agilizar los trámites.

Recuerdan que lo primero que hicieron al tomar posesión fue reunirse con los técnicos municipales y con las administraciones, como la Junta o la Gerencia Territorial de Bienestar Social, y **acometer el desafío de la “banca digital” y el pago por internet**. Tras hablar con todo el que quiso escucharlos, desde instituciones financieras a organismo municipales como el OAGER, lograron que el Ayuntamiento plantease a los bancos la posibilidad de **impartir clases a las personas mayores para echarles una mano con la adaptación al entorno**



JESÚS SÁNCHEZ Y ARGIMIRO PÉREZ son los encargados del servicio municipal del Defensor del Mayor que nació en noviembre de 2021 para reforzar la ayuda y la protección a un colectivo fundamental de la sociedad salmantina.



MEJORAR LA ACCESIBILIDAD

Otros de los retos que han acometido estos meses es mejorar la accesibilidad: señalar la falta de ascensores en edificios antiguos de vivienda o la presencia de escaleras y bordillos en entornos públicos.

digital. Es decir, ayudaron a los mayores con un problema concreto.

Fue sólo el primer paso. Jesús Sánchez repasa otros de los retos que han acometido estos meses: **“la accesibilidad es uno de los más importantes”**, destaca, antes de señalar la falta de ascensores en edificios antiguos de vivienda o la presencia de escaleras y bordillos en entornos públicos. “El acceso a los servicios es muy importante, como los centros de salud”, insiste, de ahí que otorguen tanta importancia a esta cuestión.

También echaron una mano con la **puesta en funcionamiento de las nuevas líneas de autobús**. En el futuro inmediato, atenderán la cuestión de la peatonalización del centro para intentar conseguir algún tipo de **permiso temporal para los coches que van a buscar o a recoger a personas mayores a sus domicilios**; y pedirán más mobiliario urbano.



EN EL FUTURO INMEDIATO, atenderán la cuestión de la peatonalización del centro para intentar conseguir algún tipo de permiso temporal para los coches que van a buscar o a recoger a personas mayores a sus domicilios.

Día a día

Las peticiones llegan a su mesa a través de varias fuentes, como avisos de asociaciones de mayores que contactan con ellos o lo que descubren por su cuenta durante sus paseos por la ciudad.

Ambos pertenecen a un grupo llamado **'Paseando por Salamanca'** y gracias a sus caminatas "vemos los problemas de primera mano", comentan.

Puede ser un paso de peatones despintado, una marquesina que falta en alguna avenida... Por ejemplo, **advirtieron al Ayuntamiento del exceso de vegetación en el Puente Romano**, que prácticamente ocultaba las orillas del río

a los viandantes. Siempre que es necesario elaboran un estudio para que el Consistorio tome cartas en el asunto.

Y la pregunta obligada. Después de todo este esfuerzo, **¿el Ayuntamiento tiene en cuenta estas recomendaciones?** El presidente dice que sí. El alcalde "mira con buenos ojos a los mayores", asegura. No en vano el Ayuntamiento ha incluido a Salamanca en la

Red de Ciudades Amigables y ha impulsado el cargo del Defensor del Mayor.

Ahora, una vez que la nueva corporación municipal acaba de tomar posesión, hay que aclarar la duda de si continuarán en el puesto. La única respuesta, por el momento, es que **el suyo es un cargo de confianza del alcalde y que éste puede nombrar al responsable discrecionalmente. El tiempo dirá.**

CONTACTO DEFENSOR DEL MAYOR



Para contactar directamente con el Defensor del Mayor los interesados pueden pedir cita previa en el **teléfono 923 279 163** o a través del correo **defensordelmayor@aytosalamanca.es**. Su sede física está en las dependencias del **área de Bienestar Social de la calle Peña Primera**.

La ciudad Contigo

SALAMANCA ACOMPAÑA

Programa para combatir la soledad no deseada

¿Eres una persona mayor de 60 años y te sientes sola?

¿Conoces a una persona mayor de 60 años que se sienta sola?

¿Quieres colaborar?



L-V (9 a 18h.) C.M.I. Miguel de Unamuno, C/ Profesor Lucas 5-7
S (10 a 14h.) Centro de Convivencia Victoria Adrados, Avd. Villamayor 55-67



900 37 40 50



acompasal@aytosalamanca.es



Conoce más en
salamancaacompañia.es



**Ayuntamiento
de Salamanca**

El problema de la **soledad**

La soledad no deseada es un “grave y serio problema”, ya que existe un índice de personas en soledad muy alto: un 30% en personas mayores y un 20% en personas jóvenes.

AITANA SÁNCHEZ



Adela Cabezas Mayo, presidenta de la Federación de Jubilados y Pensionistas de Valladolid, se sorprende viendo los datos, ya que no solo se da en personas mayores, sino que “hay mucha gente joven que también está sufriendo ese mismo problema”.



Según la presidenta, esta cuestión “no es de ahora y viene de atrás”, y “habría que empezar a tomar medidas fuertes”, ya que, además, es un problema que “no tiene viso de que se vaya a eliminar, sino todo lo contrario”, pues está habiendo “cada vez más casos” de soledad no deseada. Cabezas Mayo considera que debería intentarse “hacer algo” desde las instituciones gubernamentales, sanidad o alguna entidad, porque es un problema que **“está afectando a un porcentaje muy alto de personas”**.

Causas

Una de las causas de esta soledad en las personas mayores es el aislamiento, que se da en el medio rural especialmente, pero también en las ciudades. Concretamente en los pueblos, la despoblación está causando que las personas mayores se vean aisladas, según la presidenta de la Federación de Jubilados y Pensionistas.

Además de que los pueblos cada vez son más inhóspitos y que de por sí ya hay poca gente, se añaden los algunos problemas: retirada de cajeros bancarios, lo que conlleva que las personas mayores tengan que desplazarse a pueblos más grandes a extraer su dinero; algunos consultorios médicos han pasado de atender cuatro o cinco días a la semana a solamente dos, lo que también les aísla.

Como relata Adela, en los pueblos, “si hay una persona mayor que

vive sola, los vecinos suelen estar al tanto de si ha salido, si no ha salido... pero en las capitales grandes, pueden pasar días y no ves a los vecinos, no sabes si están bien o no...”. Considera que es por **el “ritmo de vida tan estresante que llevamos” y la “enorme desvinculación familiar”**: “Antes siempre teníamos más interés en proteger a los mayores, en cambio ahora, por la forma de vida, (trabajo, hijos, más preocupaciones...) es como que están un poco más dejados”, manifiesta.



¿Están solos o se sienten solos?

“Hay ancianos que están solos y se sienten solos, pero también hay ancianos que se sienten solos sin estarlo completamente porque viven solos y tienen hijos que pasan a visitarles, pero no tanto como ellos quisieran”, relata Adela Cabeza.

Los hijos, por sus trabajos y sus preocupaciones, sí que se preocupan de llamar por teléfono, preguntar qué tal están, ir a verlos, **“pero es como hacer la visita al médico”**. “Una persona mayor, lo que necesita es alguien para que esté con él un rato, hablar con él, contarle su vida... No es una soledad deseada. **La soledad deseada es cuando estás un rato, pero no las 24 horas del día toda la semana y todos los días del año solo.** Y esa no la quiere nadie”.

IMAGEN DE UNA REUNIÓN de la Federación de Jubilados y Pensionistas de Valladolid.



UNA PERSONA MAYOR LO QUE NECESITA ES RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS, salir de casa, ir de paseo, tener contacto con otras personas y poder hablar, tomar un café o jugar a las cartas.

Impacto

La soledad puede tener mucho impacto para la salud psíquica y la salud física. Una persona mayor que está sola no se preocupa de hacerse “una comida en condiciones, porque para ella sola le da lo mismo, come cualquier cosa...”. La nutrición no es como debiera porque dicen: “no me voy a molestar en hacerme la comida para mí solo, no me apetece”.

Una persona que se siente sola no tiene con quién hablar, está todo el día delante de la televisión y eso a nivel psíquico “afecta muchísimo”. **Una persona mayor lo que necesita es relacionarse con otras personas, salir de casa, ir de paseo, en las ciudades ir a los centros de mayores y en los pueblos asistir a las actividades,** para que tengan contacto con otras personas y poder hablar, tomar un café o jugar a las cartas.

#VisitaSantaMartadeTormes



RESPIRARTE

SANTA MARTA



¿Qué planes tienen las personas mayores?

Estar más pendientes de ellos, escucharles más y que puedan expresarse. Estas son algunas de las necesidades que pueden tener las personas mayores.

AITANA SÁNCHEZ

Para ellos, estas circunstancias son “muy importantes” porque “ven que sus familiares están pendientes de ellos y el cariño y la comprensión es lo que más necesitan”, asegura la presidenta de la Federación de Jubilados y Pensionistas de Valladolid, Adela Cabezas Mayo. El simple hecho de decir “Papá, ¿qué tal estás? ¿Qué tal has pasado el día? ¿Has salido? ¿Has comido?” significa mucho para ellos.

Desde la **Federación de Jubilados y Pensionistas de Valladolid**



ELICIO FORMA PARTE DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE VALLADOLID DESDE QUE SE JUBILÓ. Ahora, con 86 años recién cumplidos, y muchos años jubilado, solo tiene palabras de agradecimiento por todas las actividades que realiza, y que también organiza.



trabajan en el medio rural e intentan paliar esa soledad llevando actividades para los mayores a los pueblos. Su objetivo es **fomentar y potenciar la participación entre las personas mayores, promocionando un envejecimiento activo y saludable**, y promoviendo la solidaridad y la interrelación. Además, constituyen, promocionan y gestionan todo tipo de servicios dirigidos a las personas mayores y organizan actividades tendentes a conseguir un mayor bienestar social y calidad de vida entre los mayores.

Como Elicio, una de esas personas que decidió unirse a esta organización cuando se jubiló. Ahora, con 86 años recién cumplidos, y



muchos años jubilado, solo tiene palabras de agradecimiento por todas las actividades que realiza, y que también organiza. Como él mismo relata, el envejecimiento activo es sinónimo de una mayor calidad de vida.

Las personas mayores tienen muchas opciones para mantenerse activas. Esto incluye **visitar museos, parques y otros lugares de interés**. También pueden pasar el rato con sus amigos y familiares, salir de compras, **asistir a eventos culturales, ir al gimnasio o incluso a clases de baile**. Estas actividades les permiten mantenerse física y mentalmente activos, mientras que también les dan la oportunidad de conocer gente nueva.



LAS PERSONAS MAYORES TIENEN MUCHAS OPCIONES PARA MANTENERSE ACTIVAS. Estas actividades pueden incluir hacer voluntariado, unirse a grupos de lectura, organizar reuniones con los amigos, o incluso unirse a un club de viajes.



Actividades sociales para mantenerse activos

Otra opción para las personas mayores es realizar actividades sociales. Estas actividades pueden incluir hacer voluntariado, unirse a grupos de lectura, organizar reuniones con los amigos, o incluso unirse a un club de viajes.

Estas actividades les permiten mantenerse conectados con el mundo y conocer nuevas personas.

Las personas mayores también pueden aprovechar para **disfrutar de actividades recreativas**. Esto incluye practicar deportes como golf, tenis, natación, caminar o hacer senderismo, lo que les puede permitir disfrutar de la naturaleza,



mantenerse en forma y socializar con otros. También pueden aprovechar para aprender algo nuevo, como pintar, tocar un instrumento musical o incluso aprender un nuevo idioma.

Las personas mayores también pueden aprovechar para disfrutar de actividades recreativas como caminar o hacer senderismo disfrutando de la naturaleza

EN LAS NUEVE PROVINCIAS DE CASTILLA Y LEÓN:
CALIDAD Y ATENCIÓN CENTRADA EN CADA PERSONA

30
AÑOS

CONSTRUYENDO
CON
TIGGO

ENCUENTRA TU CENTRO EN: WWW.ACALERTE.COM



LA UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA,

*la oportunidad de los mayores
para mejorar su formación*

La iniciativa está abierta a los mayores de 55 años de Castilla y León para fomentar el envejecimiento activo y ofrecerles una vía para disfrutar de la experiencia universitaria.

**TEXTO: ISABEL ANDRÉS
FOTOS: ARCHIVO DE ICAL Y UNIVERSIDAD DE SALAMANCA**



Van a clases, asisten a charlas, conferencias, actividades culturales y disfrutan como el que más de la vida universitaria. Pero, en este caso, el acceso a la Universidad se produce cuando ya han acabado o encaran el final de su vida laboral, cuando **estudiar es una oportunidad para hacer lo que no pudieron hacer en su juventud** o para mantener intactas sus inquietudes formativas.

El Programa Interuniversitario de la Experiencia es la apuesta por fomentar el envejecimiento activo para los mayores que quieran acceder a la formación universitaria. Se trata de **un programa organizado por las universidades de la Comunidad y que financia la Junta de Castilla y León**. Un programa ya consolidado en todo el territorio regional y que ofrece una oportunidad para que los mayores accedan a formación a lo largo de la vida.

“En la USAL lleva ya un par de décadas implantado y tiene una aceptación muy grande. Cada vez son más los alumnos que quieren participar, siempre hay gente que se queda fuera y es porque **ofrecemos una variedad de formación con asignaturas en todas las áreas de conocimiento**”, cuenta Francisco Javier Rubio, director del programa en la Universidad de Salamanca.

Y es que en esta Universidad de la Experiencia pueden participar personas mayores de 55 años. “Son personas que encaran el final de su vida laboral y quieren reengancharse a la formación. Antes era un poco más tardía la incorporación al programa, pero se vio que quizá si la gente se engancha antes de terminar el ciclo laboral luego es más fácil continuar. Vemos **un espectro de personas desde los 55 años hasta mayores de 90 que llevan más de 15 años cursando el programa**”, explica su director.

De hecho, el perfil de los participantes es muy variado. Tanto personas que sí pudieron estudiar y quieren seguir ampliando su formación como personas que nunca pudieron acceder a los estudios o solo tienen estudios básicos y quieren acudir a la Universidad. **“Para ellos acceder a la Universidad es un reto y una ilusión”**, asegura Rubio.



Estudios

Aunque se trata de estudios no oficiales y formación no reglada, los participantes tienen enseñanzas en varias disciplinas y durante tres años.

Por un lado, hay asignaturas obligatorias para esos tres cursos: **psicología e historia en primero, arte y neurociencias en segundo y literatura y derecho en tercero**. Por otro, la formación se completa con itinerarios formativos, que son grupos de asignaturas en función de áreas temáticas, y se centran en un itinerario científico, uno humanístico, un itinerario de ciencias jurídicas, uno de patrimonio y arte y otro de salud. Se trata de itinerarios optativos y se cursa uno cada año.

Según explica Francisco Javier Rubio, “la formación dura tres años, pero como la demanda era muy alta y a los mayores se le hacía muy poco estar solo tres años existen lo que se llama **los diplomados o los posgraduados, que pueden seguir cursando asignaturas sine die** con un programa más adaptado para una vez que terminan el equivalente al grado”.

El programa tiene **siete sedes repartidas por toda la Comunidad**: Arévalo, Ávila, Aranda de Duero, Burgos, Miranda de Ebro, Villarcayo, Astorga, León, Ponferrada, Guardo, Palencia, Béjar, Ciudad Rodrigo, Salamanca, Cuellar, Segovia, Almazán, Soria, Medina del Campo, Medina de Rioseco, Valladolid, Benavente, Toro y Zamora.

El proceso de matrícula es parecido al del resto de alumnos. Para los alumnos de nuevo ingreso en primero en mayo se abre la prematrícula a través de un formulario. Una vez finalizado el plazo se realiza un sorteo y se van escogiendo por orden alfabético. A partir de segundo la matrícula está asegurada. **El precio de la matrícula es de 80,10 euros al año para primero, segundo y tercero y de 55,10 euros para los antiguos alumnos**. Tienen carné universitario con acceso a parking, descuentos, acceso a museos, etc.



Alumnos

El perfil de los alumnos es muy variado. En el caso de la Universidad de Salamanca “hay mayoría de mujeres que de hombres y en algunas sedes las mujeres son casi totalidad. Esto es porque en décadas anteriores, por desgracia, la mujer no pudo estudiar y ahora han visto la oportunidad de hacerlo.

Por edades, hay personas que casi no se han jubilado y otros muy mayores, **la media de edad ronda los 65-70 años**. En cuanto al nivel de estudios, al principio se suele hacer una encuesta, pero eso no influye porque **las clases son participativas, abiertas, divulgativas, no se hacen exámenes, no se pasa control de asistencia, etc.** El nivel de estudios es variado y hay de todo, desde personas licenciadas a gentes sin estudios. Las clases son accesibles para todo el mundo y los profesores son profesores de la universidad y expertos”, cuenta el director del programa en la USAL.

“Su experiencia es muy positiva y, por lo general, la gente está muy contenta. Siempre hay cosas que gustan más y que gustan menos, pero, en general, están recibiendo clases de profesores de la Universidad de Salamanca y ellos lo reconocen y están contentos.



El programa marcha bien y la respuesta de los alumnos es muy positiva”, asegura.

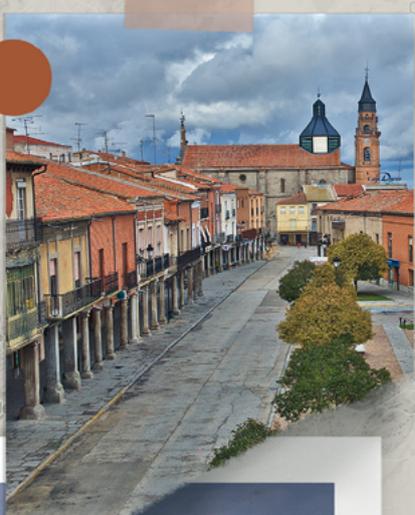
El programa ha vuelto a la normalidad este curso tras dos años difíciles por la pandemia en los que tuvo que transformarse, al igual que el resto de la educación, a formación online. “Nos supuso

EL PROGRAMA HA VUELTO A LA NORMALIDAD ESTE CURSO TRAS DOS AÑOS DIFÍCILES POR LA PANDEMIA en los que tuvo que transformarse, al igual que el resto de la educación, a formación online.

un reto tratándose de las personas a las que va dirigido, pero fue muy exitoso. Evidentemente, las cifras de matrícula descendieron muchísimo y no todo el mundo tuvo la capacidad o las ganas de ponerse a descubrir estas herramientas digitales, pero el éxito fue bastante importante porque pudimos continuar con el programa, que era la idea. Consistía en hacer clases virtuales con una conexión que era común a varias sedes”.

Y es que, **este programa permite a muchos mayores mantener un envejecimiento activo y otros muchos cumplir un sueño** que, diferentes circunstancias, no pudieron cumplir en su juventud. Hoy, las universidades de Castilla y León son un espacio abierto en el que hay alumnos de todas las edades para mantener formación a lo largo de la vida.

- Alba de Tormes
- La Alberca
- Béjar
- Candelario
- Ciudad Rodrigo
- Ledesma
- Miranda del Castañar
- Mogarraz
- Montemayor del Río
- Peñaranda de Bracamonte
- Puente del Congosto
- San Felices de los Gallegos
- San Martín del Castañar
- Sequeros
- Villanueva del Conde



Historias Sentidas

SALAMANCA RUTA DE LOS CONJUNTOS HISTÓRICOS



A woman with vibrant pink hair and a white beret is seated on a blue sofa. She is wearing a white, textured turtleneck sweater and a long, shimmering silver sequined skirt. Her hands are resting on her lap. The sofa is adorned with two pillows featuring the Union Jack flag. Behind her is a large, abstract painting with various colors and figures, including a prominent figure with a red head on the left. The overall scene is brightly lit, highlighting the woman's outfit and the textures of the sofa and painting.

***La nonagenaria vallisoletana triunfa en Instagram
con sus atrevidos looks y su filosofía optimista***

***Sara divierte diariamente a más de 330.000 personas
que siguen con interés sus estilismos únicos y sus
consejos para afrontar la vida lo mejor posible***

***El próximo mes de septiembre
de este 2023, la instagramer
recibirá un reconocimiento
como una de las mujeres más
influyentes del año del Ranking
Top100 Líderes Innovadores***

Sara's Kitchen

La influencer de 91 años con la que no ha podido el Párkinson

Miguel Ángel Fernández

Hay una tendencia generalizada a pensar que, según vamos cumpliendo años, vamos perdiendo facultades y por ello debemos dejar de hacer todo aquello que nos apasionaba o nos daba vida tiempo atrás. Sin embargo, hay quienes se niegan a aceptar que el paso del tiempo sea un impedimento para seguir luchando por su felicidad.

¿Están reñidas las redes sociales con la edad? ¿Puede una persona de más de 60 años ser influencer?

Sara Blanco, conocida en internet como 'Sara is in the kitchen', llegó a internet para romper con todos los estándares que rodean al mundo de las redes sociales, con un estilo muy personal.

Vallisoletana de nacimiento y marbellí de adopción, la longeva creadora de contenido manda un mensaje muy importante a través de su perfil en redes: **"Se puede vivir y ser feliz siendo mayor y afrontando una enfermedad como el Parkinson"**.

La nonagenaria posa en sus fotografías con looks divertidos, mezclando colores, estampados atrevidos y peinados muy peculiares que hacen que no pase desapercibida y que su estilo se haya convertido en todo un éxito viral en las últimas semanas.

"No hay una edad para hacer algo en concreto. He tenido el pelo de todos los colores y nunca he dejado de usar tacones".



"Si te propones algo, puedes conseguirlo, independientemente de tu edad o de si estás pasando una delicada situación de salud"

Nació en **Cogeres de Íscar (Valladolid)** pero la vida le ha hecho viajar mucho y evolucionar como persona y madre. Estuvo viviendo en Los Angeles y ahora reside en Andalucía.

Se popularizó durante la cuarentena en 2020 cuando empezó a compartir, en su perfil, recetas de cocina y consejos sobre estilo y belleza, pero se convirtió en un icono cuando habló sin tapujos sobre la patología con la que vive desde hace años, el Parkinson.

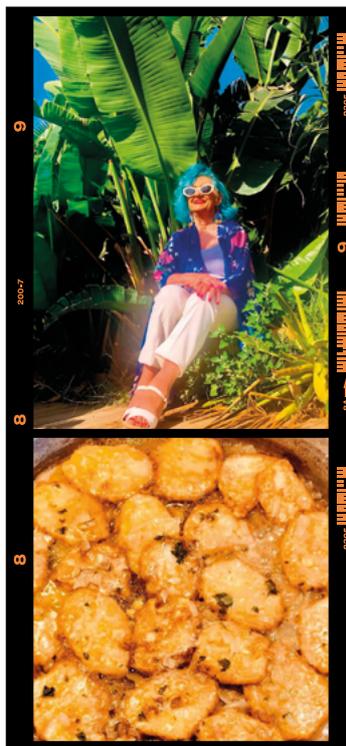
Considera que el secreto de su éxito en internet es su inusual aspecto físico: **“No hay una edad para hacer algo en concreto. He tenido el pelo de todos los colores y nunca he dejado de usar tacones”.**

Acompañada y aconsejada por sus hijas, arriesga y gana con sus outfits imposibles que mezclan estampados y colores sin miedo al ridículo: **“Los colores te dan vida, y te suben el ánimo”.**

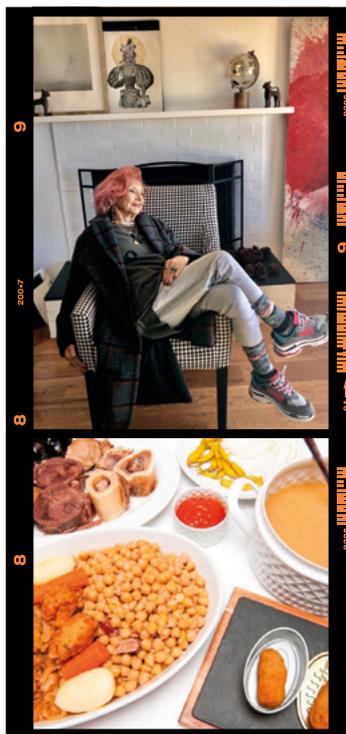
Comenzó en el mundo de las redes sociales en plena pandemia, en 2020, por el consejo de una amiga que le invitó a crearse una cuenta en Instagram donde compartía sus recetas de comida castellana y leonesa para cientos de estadounidenses que vieron en ella mucho potencial: **“Estábamos aburridas en casa mis hijas y yo porque no se podía salir de casa, y decidimos divertirnos haciendo directos”.**

“Los americanos me preguntaban por las recetas de platos tan típicos como las sopas de ajo o la paella, que era comida que yo hacía a diario para mí y para mis hijas”, apunta.

Sara divierte diariamente a más de 330.000 personas que siguen con interés sus estilismos únicos y sus consejos para afrontar la vida lo mejor



“Sal a la calle y disfruta de todo. Yo cojo mi andador y salgo sola. Me voy a tomar un café, a dar un paseo, hago la compra...”



posible: **“Ha ido creciendo de forma exponencial. Estoy muy ilusionada, quiero mucho a mis followers”.**

La nonagenaria afronta esta faceta internáutica mientras hace frente a la enfermedad degenerativa que padece con “toda la positividad y la energía” que puede: *“Me gusta pensar que soy un referente. Tengo muchas dificultades para moverme y por eso quiero ser una persona que visibilice mi enfermedad”.*

‘Sara is in the kitchen’ quiere demostrar que “si te propones algo, puedes conseguirlo, independientemente de tu edad o de si estás pasando una delicada situación de salud” y quiere llamar la atención sobre su enfermedad con su apariencia.

El próximo mes de septiembre de este 2023, la instagramer recibirá **un reconocimiento como una de las mujeres más influyentes del año del Ranking Top100 Líderes Innovadores** que reconoce, anualmente, en diez categorías a cien personalidades que en su trayectoria profesional, personal y empresarial contribuyan de manera decidida a la innovación como elemento transversal y definidor de su actividad.

“Me gusta que la gente me copie y se entusiasme con mi vestimenta y mi apariencia. No me bloquea ni la enfermedad, ni la edad que tengo”, explica y anima a todos los mayores a que *“sean capaces de perseguir sus metas”.*

Lejos de esconder su temblor, le muestra al mundo sus ganas de vivir y lanza un importante mensaje para las personas de su edad: *“Sal a la calle y disfruta de todo. Yo cojo mi andador y salgo sola. Me voy a tomar un café, a dar un paseo, hago la compra... Igual pueden hacer ellos. Tanto si tienen una enfermedad, como si no la tienen”.*



Ayuntamiento
de Tordesillas

TORDESILLAS



histórica y monumental, así de natural



TURISMO DE TORDESILLAS

Casas del Tratado, s/n- 47100

Tordesillas (Valladolid)

983 77 10 67

turismo@tordesillas.net

www.tordesillas.net

#ACTIVAMOS CASTILLAYLEON



CASTILLA Y LEÓN



AYUNTAMIENTO DE TORDESILLAS



Ayuntamiento de Valladolid



AYUNTAMIENTO de Carroyo de la Encomienda



Ayuntamiento de Salamanca



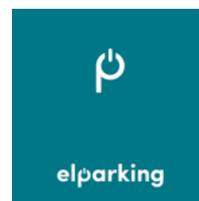
Ayuntamiento de SIMANCAS



Ayuntamiento de Carbajosa de la Sagrada Salamanca



CONFEDERACIÓN HIDROGRÁFICA DEL DUERO







El Clúster SIVI es una agrupación estratégica innovadora de carácter sinérgico, compuesta por entidades representantes de los diferentes eslabones de la cadena de valor en el ámbito de la prestación de servicios socio-sanitarios a personas en situación de dependencia

SOLUCIONES INNOVADORAS

*para la Vida Independiente:
generando un ecosistema innovador
en el sistema de cuidados*

M.T.

E

l Clúster de Soluciones Innovadoras para la Vida Independiente (SIVI)

es un actor clave para promover la difusión, incremento de conocimiento y alineación de los diferentes actores de nuestra

El Clúster SIVI pretende mejorar la calidad de vida de las personas en situación de dependencia

comunidad y fuera de ella. Se mantienen excelentes redes de trabajo a nivel regional con diversas entidades y Clúster del entorno de la salud así como a nivel europeo.

Se trata del único clúster en el sector de la salud con una potente representación del área de los servicios sociales, el ámbito de

la dependencia y los cuidados como espacios para **desplegar el gran potencial de la tecnología centrada en la persona** contribuyendo con ello al desarrollo social y económico del territorio.

Desde el Clúster SIVI se trabaja para poner a disposición de todo el ecosistema del cuidado nuevos y mejores servicios que se apoyen en un proceso de transformación digital que complemente y facilite la atención profesional.

Su objetivo principal es **mejorar la calidad de vida de las personas en situación de dependencia** a través de la aplicación de soluciones innovadoras con elevado componente tecnológico y dinamizar y promocionar la competitividad del sector.

Pablo Gómez, presidente del Clúster califica como muy positiva la década de actividad de esta entidad: “su influencia y visión han sido catalizadores importantes en la apuesta de la Junta de Castilla y León por el **modelo de Atención en Red que apuesta por la innovación social como motor de desarrollo, avance y modernización de los servicios sociales**”, a la vez que destaca que desde el Cluster SIVI se participa en la ideación y despliegue de los proyectos en el marco de este modelo, al que se aporta conocimiento de la realidad y de las necesidades de sus diversos actores.

Los clústeres tienen la capacidad de detectar sensibilidades sociales que las empresas por sí solas no podrían y, además, facilitan la colaboración interempresarial, entre estas mismas entidades con la administración pública y con otros agentes de interés. “Nuestro objetivo es sumar desde la iniciativa privada para llegar a alcanzar un territorio innovador y socialmente responsable”, resalta Pablo Gómez.



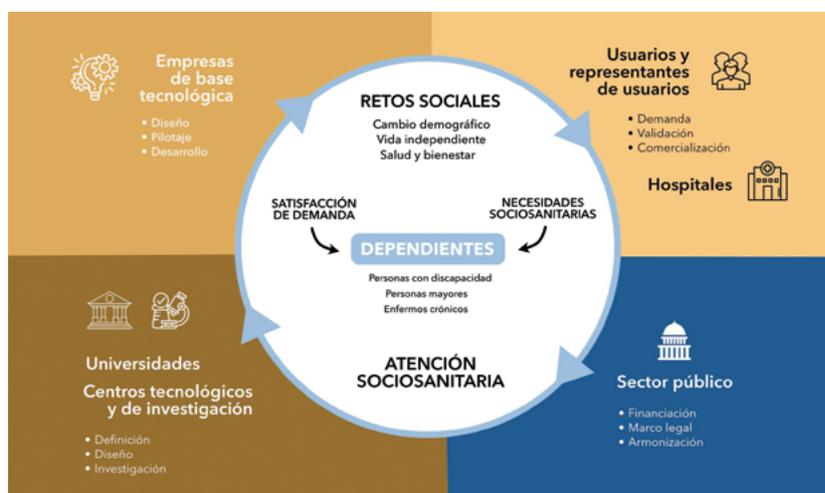
Gran Summit FITECU

Además, el clúster ha presentado ante el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo su segundo plan estratégico, que engloba el período 2024-2027 y tiene como objetivo desarrollar todas las oportunidades que la innovación ofrece al sector y a los más de 50 socios con los que cuenta el clúster.

“La puesta en marcha de esta nueva hoja de ruta llega en un momento que supone una oportunidad única, gracias a la **inyección de fondos comunitarios, para llevar a cabo las transformaciones indispensables en el sistema de cuidados**”, subraya la gerente del Clúster SIVI, Montse Fernández Chimente.

Esta anualidad se ha estrenado con el **Gran Summit FITECU,**

la **Primera Feria Internacional de Innovación y Tecnología al Servicio de los Cuidados** celebrada del 23-25 de febrero en Villardeciervos. Un éxito de resultados en público, con **1.800 asistentes (presencial y online)**, con 24 horas de contenido, 20 empresas expositoras de primer nivel y 35 ponentes de reconocido prestigio participando en las 7 mesas de reflexión, contando con 4 ponentes internacionales de 4 continentes.





Innovación abierta al sector de los servicios asistenciales

2022 fue un año de despegue para el Cluster SIVI y todo su Ecosistema en general. Un periodo marcado los fondos Next Generation, el crecimiento de personal propio y en el número de asociados, así como el trabajo colaborativo.

Entre todas las acciones, destaca el apoyo por parte de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades para la implementación 2022-2023 del **'Programa Push Hub SIVI'** para **fomentar el desarrollo de la innovación abierta en el sector de los servicios asistenciales** promoviendo la colaboración entre las entidades del tercer sector y el tejido empresarial tecnológico de la región con la doble finalidad de **desarrollar soluciones innovadoras que**

faciliten la vida independiente de las personas, fomentado a su vez la competitividad de las organizaciones prestadoras de servicios y desarrolladoras de tecnología en Castilla y León contribuyendo con ello al desarrollo social y económico del territorio.

A través de esta vía de apoyo queda patente el **compromiso de la Junta de Castilla y León con el sector de los cuidados** y la mejora constante de la calidad de vida de las personas.

Los clústeres tienen la capacidad de detectar sensibilidades sociales que las empresas por sí solas no podrían y, además, facilitan la colaboración interempresarial



Reconocimientos destacados

El Clúster SIVI ha sido reconocimiento como 'European Reference Site' con la obtención del máximo galardón de 4 estrellas en la última convocatoria de la Plataforma Europea de Innovación de Envejecimiento Activo y Saludable (EIP on AHA).

Asimismo, ha auspiciado el reconocimiento de la Consejería de Familia e Igualdad de la Junta de Castilla y León como primera Administración Pública que se hace con el premio a la Acción Política más eficaz de colaboración empresarial por el **Programa de impulso a la innovación PushHUB SIVI** dentro del Congreso Nacional de Clusters 2022 celebrado en el marco del V Congreso Nacional de Industria 4.0.



Descubre...

NUESTRAS SOLUCIONES ADECUADAS A SU CENTRO



Limpieza Profesional por sectores
Limpieza y desinfección de Hospitales
Limpiezas Especiales
Limpiezas de Obra



Poda, Siembra de plantas,
Suministro de abonos y fertilizantes
Fumigación, aplicación de tratamiento de plantas
Recolecta y eliminación de hojas



Recepción
Conserjes
Controladores de accesos
Azafatas



Inspecciones técnicas
Mantenimiento Preventivo, Normativo y Predictivo
Mantenimiento Conductivo y Correctivo
Eficiencia Energética



Consultoría e Ingeniería Logística
Soluciones en Logística Sanitaria
Gestión de Stocks
Outsourcing logístico



Equipos Técnicos especializados
Personalización de protocolos
Capacidad de respuesta



Últimas tecnologías de recogida
Optimización del nº y tipología contenedores
Vehículos adecuados a la tipología
del núcleo de población

Ofrecemos soluciones innovadoras en el sector de servicios adecuadas a sus centros: **Limpieza, Jardinería, Mantenimiento, Logística, Servicios auxiliares, Gestión de residuos y Servicios a Personas.**

Respondemos a las necesidades de nuestros clientes, gracias a una amplia red de trabajo formada por **300 delegaciones y 50.000 colaboradores** que operan a nivel internacional.



Generamos... espacios agradables

983 132 222



www.onet-cleaningandservices.es

brecha digital



La alfabetización digital es un reto para muchas personas mayores. Hoy en día cada vez es más necesario tener unos conocimientos básicos sobre las nuevas tecnologías para el día a día. Por ello, desde diferentes gobiernos nacionales, regionales y locales, se han propuesto nuevas iniciativas de formación digital está ayudando a los mayores a tener acceso a la tecnología en un esfuerzo por reducir la brecha digital entre las edades.

La apuesta por la formación digital en mayores

SONSOLES CARO

Estas iniciativas, promueven **conocimientos de computación básica, internet y redes sociales a personas mayores de 60 años**. Asimismo, también se incluye información sobre la seguridad en línea, para ayudar a los usuarios a mantenerse seguros mientras navegan por la web, además de explicar cómo los usuarios pueden aprovechar al máximo la tecnología, desde la creación de una página web, hasta la conexión con familiares y amigos a través de las redes sociales.

Los programas de **alfabetización digital** ayudan a los mayores a mantenerse conectados a la tecnología, lo que les permite mantenerse al día con los avances de la era digital y seguir participando activamente en la sociedad.

Para ello, la Junta de Castilla y León, a través de la Consejería de Movilidad y Transformación Digital, tiene lanzada una **iniciativa para el impulso de los derechos digitales de la ciudadanía**, entre los que destaca la inclusión digital de las personas mayores.

Debido a esto, y siendo conscientes de

la importancia de lograr una ciudadanía 100% digital para reducir las desigualdades y brechas que se producen debido a la necesidad imperiosa de saber manejarse en un mundo cada vez más digital, la Junta de Castilla y León, ha puesto en marcha el **proyecto 'Programa CyL Digital'**. Se trata de un programa abierto a todos los ciudadanos de Castilla y León en el que se ofrecen actividades e iniciativas para sensibilizar, formar y asesorar a las personas en la aplicación de las tecnologías a su vida cotidiana.

Todo ello, con el soporte de la **'Red de Espacios CyL Digital'**, en centros que están situados en las capitales de Castilla y León y en los 71 centros asociados en zonas rurales repartidos por toda la Comunidad, que impulsan el acercamiento de las TIC a la sociedad castellana y leonesa y desarrollan actividades formativas para fomentar su utilización y evitar la exclusión digital.

Además, se promueven colaboraciones con otras entidades, públicas y privadas, para obtener un mayor impacto y conseguir el objetivo común de hacer desaparecer la brecha digital.

'Espacio CyL Digital' de Ávila

En la provincia de Ávila, este programa se lleva a cabo en el 'Espacio CyL Digital' de la capital. Esta propuesta consiste en el **desarrollo de un ciclo de actividades de formación y sensibilización que se extiende a lo largo de todo el año**, abordando diferentes temáticas relacionadas con la brecha digital y los derechos digitales de la ciudadanía en Internet, especialmente dirigidos a los colectivos más vulnerables.

De esta forma, se imparten **más de una treintena de cursos y talleres abiertos y gratuitos** sobre distintos grupos de la sociedad, pero haciendo hincapié en la relación entre la tecnología y los mayores.

El 'Espacio CyL Digital' de Ávila, que lleva abierto diez años, colabora con cerca de **45 asociaciones y entidades** para llevar a cabo actividades de formación en competencias digitales en el propio centro.

Por otra parte, los ayuntamientos también intentan reducir esta brecha digital entre las personas de más edad.

Por ejemplo, el Ayuntamiento de Ávila organiza cursos de formación para este gremio que se imparten en los **CEAS Vicente Ferrer, Sur y Jiménez Bustos**, durante todo el año.

Según datos ofrecidos por el Consistorio abulense, **en 2022, alrededor de un centenar de mayores abulenses se formaron para romper con la brecha digital** que representan las nuevas tecnologías en una iniciativa impulsada desde el Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ávila, a través del 'Plan de Mayores'.

"Es una actividad que nos demandaban muchísimos los mayores", explica Paloma del Nogal, concejala de Servicios Sociales de la ciudad



abulense en el gobierno municipal previo a las elecciones del pasado 28 de mayo.

Asimismo, Del Nogal explica que, "con esta actividad queremos ayudar a los mayores en la brecha digital que tanto la están sufriendo ahora mismo y que tanto nos demandaban, porque **había muchísimas personas que ni siquiera sabían utilizar el teléfono móvil**".

En ese sentido, los monitores de dicho curso especifican que buena parte de la formación se centra en el **uso del smartphone y familiarizarse con el uso del Whatsapp, de la cámara de fotos o a poder realizar una videollamada**. Posteriormente, los usuarios del curso se adentran en el uso de aplicaciones que les permitan pedir una cita médica, consultar sus documentos clínicos o realizar gestiones bancarias, actos que pueden facilitarles mucho el día a día a estas personas.

Además, inciden en que el siguiente paso es el **uso del correo electrónico, con la creación de una cuenta y el envío de correos**.





‘Actívate en 3.0’

Otra de las alternativas que tienen las personas mayores de romper esa brecha digital, es a través de unos cursos que organiza La Fundación Ávila, de forma gratuita, bajo el nombre ‘Actívate en 3.0’.

Esta actividad, **financiada por CaixaBank y Fundación Ávila**, en colaboración con la Diputación Provincial de Ávila y la Policía Nacional, está destinada a **reducir el riesgo de exclusión digital de las personas mayores de Ávila**.

El programa incluye charlas y talleres presenciales diseñados con el objetivo de reducir el riesgo de exclusión social, abordando la **integración en las nuevas tecnologías, la ofimá-**

tica básica, los pagos online o la utilización de la aplicación SACYL Conecta, entre otros temas. De esta forma, se refuerza la seguridad online de los participantes y actualiza sus habilidades en asuntos del día a día relacionados con estas áreas.

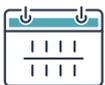
Entre los cursos que imparten, destacan ‘Curso básico de Redes Sociales’; ‘Curso informática básica’; o el ‘Curso básico de Google y sus aplicaciones’.

El ‘Espacio CyL Digital’ de Ávila, que lleva abierto diez años, colabora con cerca de 45 asociaciones y entidades para llevar a cabo actividades de formación en competencias digitales en el propio centro.



USO DE WHATSAPP

Buena parte de la formación se centra en el uso del smartphone y familiarizarse con el uso del Whatsapp, de la cámara de fotos o a poder realizar una videollamada.



SACYL CONECTA

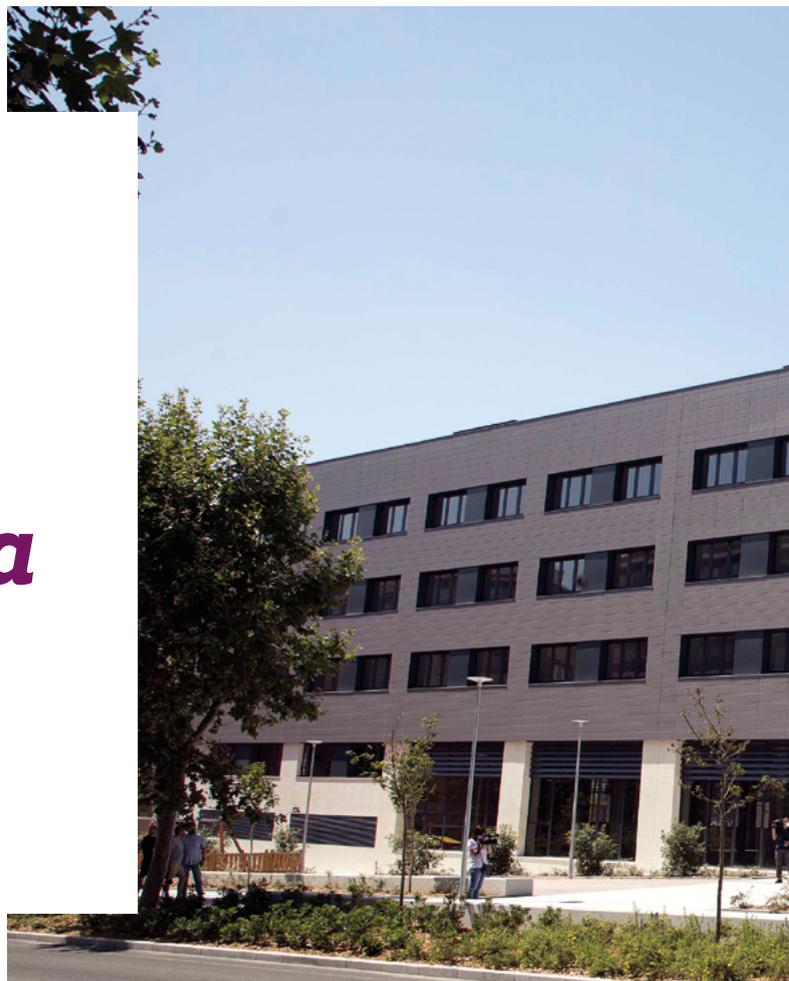
El programa incluye charlas y talleres presenciales diseñados con el objetivo de reducir el riesgo de exclusión social, abordando la integración en las nuevas tecnologías o la utilización de la aplicación SACYL Conecta, entre otros temas.

UN NUEVO ENFOQUE PARA
EL ENVEJECIMIENTO:

Las viviendas colaborativas para la tercera edad

Solución residencial para una jubilación autónoma y de calidad

TERESA SÁNCHEZ



Envejecer de manera independiente y rodeado de personas con intereses similares se ha convertido en una realidad gracias al surgimiento de las viviendas colaborativas para la tercera edad. Estas **comunidades innovadoras ofrecen un entorno seguro y socialmente activo** para los adultos mayores, brindándoles una alternativa a las residencias de ancianos tradicionales.

Desde hace tiempo se empezó a escuchar el grito pronunciado por muchos mayores españoles que buscaban otras opciones. Los asilos son lugares por lo general impersonales, donde el grado de dependencia es alto y donde todo está pautado. Además, muchas familias no pueden permitirse pagar esos lugares: una residencia privada



COHOUSING SENIOR

Estos proyectos de vivienda, también conocidos como 'viviendas compartidas', ofrecen una experiencia única que combina la privacidad de una vivienda propia con la comunidad y la conexión social.

puede a costar unos 2.000 euros al mes, y optar a una plaza pública es difícil. La prueba de ese **cambio de mentalidad** es que más de la mitad de los españoles mayores considera poco probable terminar en un centro geriátrico, según un estudio realizado por la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), una organización que agrupa a asociaciones de mayores de toda España. A los ancianos españoles el denominado 'cohousing' les parece la opción más deseable de pasar sus últimos años.

Este modelo de vivienda surgió en Europa, en países como Dinamarca y los Países Bajos con comunidades que han demostrado ser exitosas y sostenibles a largo plazo. En América del Norte, también se establecieron viviendas colaborativas, donde los



adultos mayores encuentran una alternativa atractiva y enriquecedora para vivir en la vejez y en España, aunque aun en desarrollo y con ofertas que se pueden considerar todavía demasiado puntuales, está ganando terreno.

Y es que a medida que la población mundial envejece, **cada vez más personas buscan formas de vivir de manera independiente pero también valoran la compañía y el apoyo mutuo** de sus pares. Las viviendas colaborativas para la tercera edad han surgido como una respuesta a esta necesidad creciente. Estos proyectos de vivienda, también conocidos como 'cohousing senior' o 'viviendas compartidas', ofrecen una experiencia única que combina la **privacidad** de una vivienda propia con la comunidad y la **conexión social**.



APOYO MUTUO

Los expertos y las propias personas mayores señalan que las viviendas colaborativas fomentan el apoyo mutuo entre los residentes. La comunidad se convierte en una red de cuidado y compañía, donde los vecinos están dispuestos a ayudarse unos a otros en momentos de necesidad.

Uno de los principales beneficios de las viviendas colaborativas es el envejecimiento en un entorno seguro y amigable. Los residentes pueden disfrutar de una vivienda privada, diseñada teniendo en cuenta **las necesidades específicas** de los adultos mayores, al tiempo que tienen acceso a **espacios comunes** para actividades sociales y recreativas. Esto les permite mantener **una vida activa** y participar en diversas **experiencias compartidas**.

Además, los expertos y las propias personas mayores señalan que las viviendas colaborativas **fomentan el apoyo mutuo entre los residentes**. La comunidad se convierte en una red de cuidado y compañía, donde los vecinos están dispuestos a ayudarse unos a otros en momentos de necesidad. Esto no solo reduce los sentimientos de soledad y aislamiento, sino que también proporciona un sistema de apoyo integral.

Una fórmula ideal para hacer frente a ese enemigo silencioso como es la soledad no deseada. Y es que **España ha rebasado ya el umbral de los dos millones de personas mayores de 65 años** que viven solas, y las proyecciones de población apuntan a que este colectivo no bajará del 28 % del total de habitantes en 2040.

El diseño de estas comunidades se adapta a las necesidades de los adultos mayores. Por lo general, incluyen instalaciones de atención médica cercanas, espacios al aire libre, jardines y áreas comunes para actividades como clases de yoga, talleres, comidas compartidas y reuniones sociales. Algunas viviendas colaborativas también ofrecen servicios adicionales, como transporte y programas de enriquecimiento, para mejorar aún más la calidad de vida de sus residentes.



Modelos de gestión y desafíos

Los modelos de organización y gestión varían en las viviendas colaborativas. Algunas comunidades son autogestionadas por los propios residentes, lo que les permite participar activamente en la toma de decisiones y en la administración de la comunidad.

Otros proyectos pueden ser **gestionados por organizaciones sin fines de lucro o empresas privadas**, que brindan servicios y facilitan la creación de un entorno propicio para la colaboración y la participación.

Sin embargo, hay desafíos a superar en la implementación de este modelo. Uno de los principales desafíos es el **acceso a la financiación** para la construcción y mantenimiento de estas viviendas.

Además, encontrar terrenos adecuados y lidiar con la burocracia y los reglamentos locales puede ser un obstáculo. Es fundamental que **los gobiernos y las instituciones se**

involucren y brinden apoyo para facilitar la creación y el desarrollo de estas comunidades. En algunos lugares ya ha encontrado el respaldo **e incluso el impulso municipal**. Un ejemplo es Salamanca donde ya funciona a pleno rendimiento un centro municipal integrado de este tipo –Victoria Adrados–, y se planea la construcción de un segundo gracias a la gran aceptación que ha tenido.

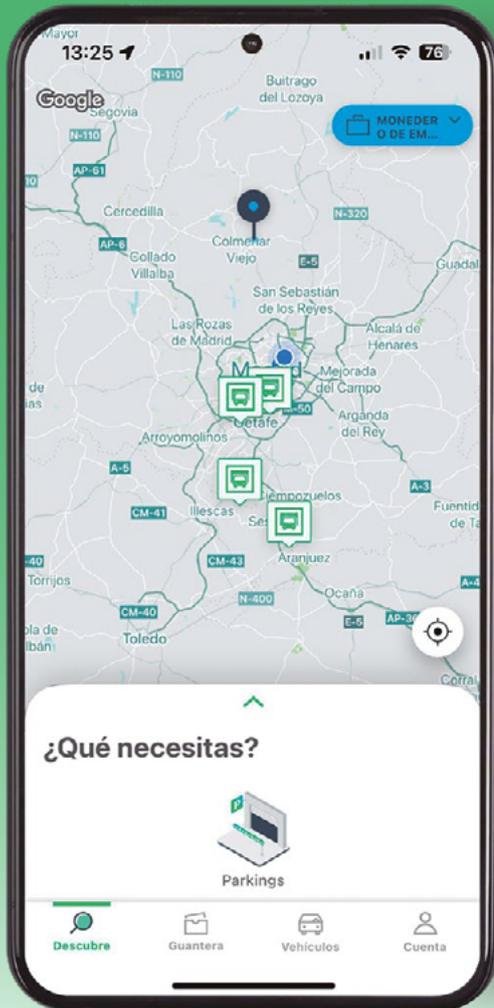
A pesar de los desafíos, el futuro de las viviendas colaborativas para la tercera edad se presenta prometedor. A medida que **la conciencia sobre este modelo crece**, es probable que más personas consideren esta opción para su envejecimiento. Además, la

adaptación constante a las necesidades cambiantes de los residentes a medida que envejecen asegurará que estas comunidades sigan siendo relevantes y valiosas.

En conclusión, las viviendas colaborativas para la tercera edad **ofrecen una alternativa emocionante y enriquecedora para aquellos que desean envejecer de manera independiente**, pero no solos. Estas comunidades promueven una vida activa, socialmente conectada y de apoyo mutuo, brindando a los adultos mayores un entorno en el que puedan florecer y disfrutar de una vejez gratificante. Con el aumento de la demanda y el crecimiento continuo de estas viviendas, **es hora de dar paso a una nueva forma de envejecer.**

UNA FÓRMULA IDEAL PARA HACER FRENTE A ESE ENEMIGO SILENCIOSO COMO ES LA SOLEDAD NO DESEADA. Y es que España ha rebasado ya el umbral de los dos millones de personas mayores de 65 años que viven solas, y las proyecciones de población apuntan a que este colectivo no bajará del 28 % del total de habitantes en 2040.





Planifica y reserva tus descansos en parkings para camiones seguros y de calidad.

Descarga la app gratis y te regalamos 2€ de bienvenida introduciendo el código: **MASTRIBUNA**

Podrás elegir las fechas y realizar el pago online del aparcamiento.



* 2€ de regalo en mowiz TRUCK tras el primer uso de la app. Promoción válida hasta el 30 de septiembre de 2023



Zonas de descanso, duchas y lavandería



Servicios de restauración y tienda



Servicios para camión, lavado, pesaje, taller...



*Asunción Tejada disfruta del servicio de asistencia personal que ofrece el Ayuntamiento de Valladolid:
"Llevo 38 años con el servicio de Ayuda a Domicilio porque mi enfermedad provoca que vaya con andador y silla de ruedas"*

Una vida mejor gracias a la ayuda a domicilio

**TEXTO Y FOTOS:
ALEJANDRO DE GRADO**



'VALLADOLID A TU LADO' es un proyecto de atención domiciliaria cuyo objetivo es aumentar la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Asunción Tejada Vázquez (nacida en 1947) recibe en su casa a la revista MÁS TRIBUNA y cuenta su experiencia que ha ido evolucionando con el paso del tiempo.



a poliomielitis acompaña a Asunción desde que nació. Con tan solo cuatro meses de edad,

ya le diagnosticaron una enfermedad discapacitante que provoca que se paralicen varias partes de su cuerpo. De hecho, **se mueve con un andador porque la vejez empeoró su situación**, aunque asegura, con una sonrisa de oreja a oreja, que **sus piernas “tienen 80 años y su espíritu, 30”**. No obstante, el 1985 fue un año que nuestra protagonista nunca olvidará porque ejerció de punto y aparte entre la muerte de su marido y el nacimiento de su segundo hijo. Con el bastón en mano, y gracias a un consejo de una “conocida”, Asunción tuvo que solicitar el **servicio de Ayuda a Domicilio porque “no podía con todo”**. “Seis meses después de la muerte de mi marido en el 1985, nació mi segundo hijo. El servicio de Ayuda a Domicilio estaba empezando en el Ayuntamiento de Valladolid. No podía con todo porque también tenía que cuidar al mayor...”, reconoce.

Como usuaria habitual, esta andaluza afincada en la capital vallisoletana, señala que **el servicio en aquella época “era diferente”**: “Había una persona encargada de manera personal de mi situación. De hecho, me daban la opción de poner a una amiga o conocida. Ahora le gestión está en manos de la UTE (Unión Temporal de Empresas), que conforman **ONET y Clece, empresa concesionaria del servicio en la capital vallisoletana**.” Ellos te adjudican a una persona que no



solo se encarga de ayudarme a mí, sino a más gente”, apunta. “Te ayuda a bañarte, vestirse, te hace la cama, te recoge la ropa, me pasa el polvo... Está en mi casa una hora diaria. También te va a comprar, te acompaña al médico... Viene cuando crees que puedes necesitar más ayuda según las necesidades que tengas. En mi caso, por ejemplo, llega a las 8.50 y se va a las 9.50. En cualquier caso, **hay mucha flexibilidad porque pueden venir por la tarde o, si un día no viene, al día siguiente está dos horas**”, relata.

Su enfermedad, además, provoca que tenga que ir con un andador en casa y si sale a la calle, tiene que llevarse consigo la silla de ruedas. En cualquier caso, las personas encargadas de gestionar el servicio “se preocupan mucho” por ella. “Me dicen: ‘¿Qué tal estás, Asun?’. Cuando estoy triste o me siento sola, me dan conversación. Hasta ahora todavía eso no me ha pasado porque me relaciono mucho con la gente”, sostiene. Y todo eso solo por una “simbólica” cuota que paga porque es “el Ayuntamiento de Valladolid el que pone la mayor parte del dinero”.

Asunción se mueve con un andador porque la vejez empeoró su situación, aunque asegura, con una sonrisa de oreja a oreja, que sus piernas “tienen 80 años y su espíritu, 30”.

“Me dicen: ‘¿Qué tal estás, Asun?’. Cuando estoy triste o me siento sola, me dan conversación. Hasta ahora todavía eso no me ha pasado porque me relaciono mucho con la gente”



Sad Tecnológico o Teleasistencia

Asimismo, aparte de utilizar el mencionado servicio, también tiene en su casa el Sad Tecnológico (Teleasistencia) desde hace “aproximadamente tres o cuatro años” con un botón de emergencia por si la ocurre algo y con su ‘amiga’ Alexa, la cual la “apaga la luz, cierra la puerta, pone música, cuenta un chiste y habla con la oficina a través de una cámara para saber cómo te encuentras”.

Este último servicio prestado recae en más de **3.500 casos en la actualidad en Valladolid** siguiendo un mismo patrón:

- Búsqueda de perfiles necesarios.
- Definición de indicadores.
- Valoración.
- Puesta en marcha del proyecto.
- Visitas domiciliarias.
- Evolución de resultados.

Estos pasos se trasladan a la nueva iniciativa del **Ayuntamiento de Valladolid en el barrio de Arturo Eyries**, donde reside Asunción. Se trata de un proyecto de atención

domiciliaria denominado **‘Valladolid a tu lado’ cuyo objetivo es aumentar la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas.**

La técnica utilizada se basa en aprovechar la experiencia, el conocimiento y la iniciativa de las auxiliares con un equipo autónomo que distribuye la autoridad y confianza en la inteligencia común del colectivo de profesionales. Entre ellos, se encuentra la que visita a diario a nuestra Asunción que, con el andador o sin él, tira de valentía y coraje para seguir luchando contra una enfermedad que no podrá con ella si su gran espíritu vitalicio se mantiene unido.

La gestión está en manos de la UTE (Unión Temporal de Empresas), que conforman ONET y Clece, empresa concesionaria del servicio en la capital vallisoletana.



“Ellos te adjudican a una persona que no solo se encarga de ayudarme a mí, sino a más gente”, apunta. “Te ayuda a bañarte, vestirse, te hace la cama, te recoge la ropa, me pasa el polvo... Está en mi casa una hora diaria”.

Cercanía es tener un **préstamo¹ inmediato** cuando lo necesites

En CaixaBank sabemos lo importante que es tener a alguien cerca. Por eso, ahora cuentas con un **préstamo inmediato** para hacer realidad tus ilusiones. Solicítalo en tu oficina o con un solo clic a través de la *app* CaixaBankNow.

Infórmate en tu oficina o en [CaixaBank.es](https://www.caixabank.es)



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

*Viajar como medicina
contra la dependencia*

*El Club de los 60 se consolida como apuesta de la Junta de
Castilla y León y cuenta con más de 300.000 socios inscritos*

Texto: M.T.
FOTOS: ICAL

El Programa de Viajes del Club de los 60, destinado a Personas Mayores, responde al compromiso de la Junta de Castilla y León con la **mejora constante de la calidad de vida de las personas mayores de la Comunidad** a través de una atención centrada en la persona, primando su autonomía y preferencias y supone una **nueva forma de**

El programa de viajes del Club de los 60 contribuye a mejorar la calidad de vida de los mayores y a prevenir la dependencia

entender el envejecimiento activo y saludable con la persona como protagonista de su propio proceso de envejecimiento.

En estas actuaciones de promoción del envejecimiento activo, se enmarca el 'Club de los 60', que integra todas aquellas **actividades a favor de la promoción de la autonomía personal y prevención de la**



CLUB DE LOS 60

EL CLUB DE LOS 60 ES UNA INICIATIVA ÚNICA EN ESPAÑA CUYO ÉXITO LO DEMUESTRA LA GRAN ACEPTACIÓN POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES, YA QUE CUENTA CON 333.754 SOCIOS (DATO A 31 DE ENERO DE 2023).

La apuesta de la Junta por el programa de viajes del Club de los 60 se basa en que esta iniciativa contribuye a mejorar la calidad de vida de los mayores y a prevenir la dependencia al favorecer su enriquecimiento cultural, la ilusión e implicación en proyectos y las relaciones con otras personas.

Al mismo tiempo, la valoración de la satisfacción de sus usuarios es muy alta. En campañas habituales prepandemia, el 90% de participantes, con carácter general, lo valoran muy positivamente. Además contribuye a crear y mantener empleo, ya que se estima que el programa genera un movimiento de capital de unos 25 millones de euros anuales en Castilla y León, en los años normales. Hay que señalar que el programa se desarrolla a través de las agencias de viaje que son las que asumen todos los gastos, incluido el coste del folleto, lo que significa que no supone ningún coste para la administración.

dependencia dirigidas al mantenimiento y a la mejora del bienestar físico, social y mental de las personas mayores, con el objetivo de favorecer su capacidad funcional y vida independiente durante el mayor tiempo posible.

Entre los programas para personas mayores que incluye el club de los 60 destacan: **el programa Interu-**

niversitario de la experiencia que ha alcanzado en el presente curso 2022/2023 a más de 4.700 alumnos: el programa de Acercamiento intergeneracional o los programas de promoción del asociacionismo en el medio rural que apoyan a las más de 1.914 asociaciones de mayores de la Comunidad, y el programa de viajes, que recobra este año su pleno funcionamiento tras la pandemia.

NOVEDADES



EL NÚMERO DE DESTINOS ES DE 29 Y SE INCORPORAN NOVEDADES en función de la demanda o de las sugerencias de las personas mayores. Los destinos son evaluados por la Consejería para que cumplan los objetivos del programa y las expectativas de sus participantes, y su variedad hace que haya destinos al alcance de todos.



EL PERFIL DE LOS VIAJEROS HA EVOLUCIONADO Y TAMBIÉN EL DE SUS PREFERENCIAS A LA HORA DE ELEGIR DESTINOS; se observa que los viajes internacionales son cada vez más demandados, sobre todo por los nuevos socios que únicamente solicitan este tipo de destinos; por otra parte, los viajes nacionales son demandados por las personas de mayor rango de edad.



Para este año 2023 el programa de viajes del Club de los 60 incorpora destinos ya planteados con éxito en campañas anteriores que previsiblemente ayudarán a recuperar la participación habitual anterior a la pandemia.



Los viajes de la nueva campaña 2023

El diseño de la campaña 2023 ya en la versión estándar, ha recuperado el volumen de plazas y destinos, (habituales en épocas anteriores a la pandemia) **con 29 destinos y 27.604 plazas (14.460 en primavera y 13.144 en la campaña de otoño).**

En otoño 6 hay viajes internacionales y 8 viajes nacionales e ibéricos incluyendo uno en La Palma (con intención solidaria ante el problema que en esa isla produjo el volcán); un trayecto en Portugal; un destino de interior de temática enológica por Castilla y León y un destino de viaje para todos.

27.604 PLAZAS

El diseño de la campaña 2023 ha recuperado el volumen de plazas y destinos, (habituales en épocas anteriores a la pandemia) con 29 destinos y 27.604 plazas.

PRESUPUESTO 18,5 M€

Este año se destinarán a la promoción del envejecimiento activo, 18,5 millones de euros, 12 más que en los presupuestos anteriores (un 185% más).



Gestión del programa

Se introducen las tecnologías de la información y de la comunicación en el programa, por ejemplo la tramitación electrónica con las agencias y el aviso a los socios a través de notificaciones, entre otras.

Un Programa que es fruto del compromiso de la Junta con la **mejora de la calidad de vida de los más de 613.000 castellanos y leoneses mayores de 65 años**, apostando especialmente por un envejecimiento activo y saludable como instrumento esencial para prevenir o retrasar posibles situaciones de dependencia y para **hacer frente al aislamiento social y la soledad** no deseada, en muchos casos crónica que cada vez sufren más las personas mayores, un asunto que preocupa mucho ya que el 25,4%, unos 145.400 de los

castellanos y leoneses que viven solos en su hogar, son mayores de 65 años.

Por ello, este año se destinarán a la promoción del envejecimiento activo, **18,5 millones de euros, 12 más que en los presupuestos anteriores (un 185% más)**. Es fundamental que las personas mayores puedan disponer de los apoyos necesarios para que el paso de los años siga suponiendo tener una vida activa, poder seguir cuidándose física y emocionalmente, seguir relacionándose socialmente, seguir en definitiva disfrutando de la vida.

Un Programa que es fruto del compromiso de la Junta con la mejora de la calidad de vida de los más de 613.000 castellanos y leoneses mayores de 65 años.

DESTINOS

DE LOS 29 DESTINOS, 13 SON FUERA DE ESPAÑA (1 TRANSOCEÁNICOS, 1 CRUCERO Y 11 DESTINOS POR EUROPA), y 16 dentro de España y países fronterizos (12 nacionales, entre ellos, cabe destacar: 3 con territorios de países fronterizos, 2 islas, 2 destinos de Ruta 60 y 2 destinos de 'Viajes para todos').



EN 2023 EL PROGRAMA CUENTA CON DOS DESTINOS NUEVOS y el resto que se recuperan de otros años. Los nuevos destinos serán Tierra Santa-Jordania, y Ruta 60: Castilla y León, Patrimonio de la Humanidad.



LOS DESTINOS RECUPERADOS DE OTROS AÑOS SON Croacia, el Crucero por el Adriático y Egeo, Irlanda, Noruega, Riviera Maya, Selva Negra, Egipto, Grecia, Italia norte, Malta, Noruega, Praga-Viena-Budapest, Andorra-Lourdes-Pirineo catalán, Costa Brava, Costa Tropical (Almuñécar), Galicia, Mallorca, Portugal-Extremadura, Costa de Almería, Costa del Sol, Huelva, La Palma, Murcia, Norte de Portugal, viajes para todos: Valencia y Benidorm. Además, de los dos programas específicos de viajes: 'Ruta 60 Castilla y León' y 'Viajes para todos'.

Emiliano Rodríguez, médico en el centro de salud Miguel Armijo (Salamanca)

“A los mayores la participación en actividades les genera más salud que tomar una pastilla más”

El concepto de vejez ha ido evolucionando con el paso del tiempo, afectado por los cambios sociales así como por los avances en medicina o la mejora en la calidad de vida. ¿En qué momento nos encontramos? Emiliano Rodríguez, médico de Atención Primaria en el centro de salud salmantino Miguel Armijo asegura que la mayoría de las personas octogenarias “van a pasar su tiempo sanos y de forma saludable”.

Tamara Navarro

Y es que el proceso de envejecimiento tiene una importante carga simbólica en todas las culturas. Pero frente a la negativa imagen estereotipada del adulto mayor los hechos nos hablan de otra realidad: **La ancianidad es una etapa más de la vida, no un punto final.**

Envejecer de forma activa y saludable no debe ser el objetivo individual de nuestros mayores sino “una de las metas prioritarias del conjunto



“Quiero destacar que la mayoría de las personas octogenarias van a pasar su tiempo sanos y de forma saludable”.



de la sociedad”. La iniciativa personal de los adultos mayores ha de estar respaldada por una **estrategia conjunta que permita su integración real en la vida** y el desarrollo de una comunidad. “Algo más necesario que una pastilla”.

¿Cómo ha evolucionado la salud en la tercera edad?

“Percibimos un gran envejecimiento de las personas que atendemos de forma habitual en las consultas. Por otro lado, hemos aceptado la diferencia que hay entre la atención que podemos prestar desde la Atención



Primaria respecto a la percepción que se tiene de la atención sanitaria en general. La sociedad se refiere a la población mayor como personas envejecidas con comorbilidad y dependencia sin tener en cuenta la realidad, que es que **hasta dos de cada tres mayores funcionan de forma habitual**, una vez jubilados, como cuidadores, **realizando actividades de ocio, de vida y de envejecimiento saludable**".

¿Es algo generalizado?

"Hay personas que requieren una atención muy intensa y que requie-

ren del apoyo de familiares, algo que puede suponer una sobrecarga, aunque no hay que olvidar que son una minoría. Del mismo modo, **existe un pequeño porcentaje, que no llega al 2-3% de las personas que acaban requiriendo de una institucionalización**, que acaban teniendo una dependencia de cuidados muy intensos. **Quiero destacar que la mayoría de las personas octogenarias van a pasar su tiempo sanos y de forma saludable**".

¿Está centrada la atención a mayores en tratar enfermedades?

"Ahora hay una crisis importante en la Medicina de Familia. Muchos compañeros se han formado para atender a esas personas muy enfermas, ponemos demasiado énfasis en solucionar esos problemas en lugar de implementar todo lo que se llama envejecimiento activo o saludable, especialmente, desde la atención rural. Hay muchas tareas que se pueden implementar desde los consultorios, como **la atención comunitaria y la participación en actividades saludables**. Es una de las raíces en medicina familiar y genera mayor bienestar, genera más salud que dar una pastilla más. **Hay que buscar el equilibrio**".

¿Qué sería necesario para que nuestros mayores estuvieran mejor?

"Es importante destacar la escasez de geriatras que tienen esta visión global de **acercarse a los mayores con una oferta de atención más centrada en lo psicosocial** y menos con el énfasis que puede poner un internista, traumatólogo... etcétera. Falta la orientación en el ámbito comunitario, que los profesionales sanitarios les respaldemos más en esas tareas menos centradas en el Hospital".

Envejecer de forma activa y saludable no debe ser el objetivo individual de nuestros mayores sino "una de las metas prioritarias del conjunto de la sociedad".

Cada vez hay menos días de consultas en el medio rural, ¿Cómo ve esta problemática?

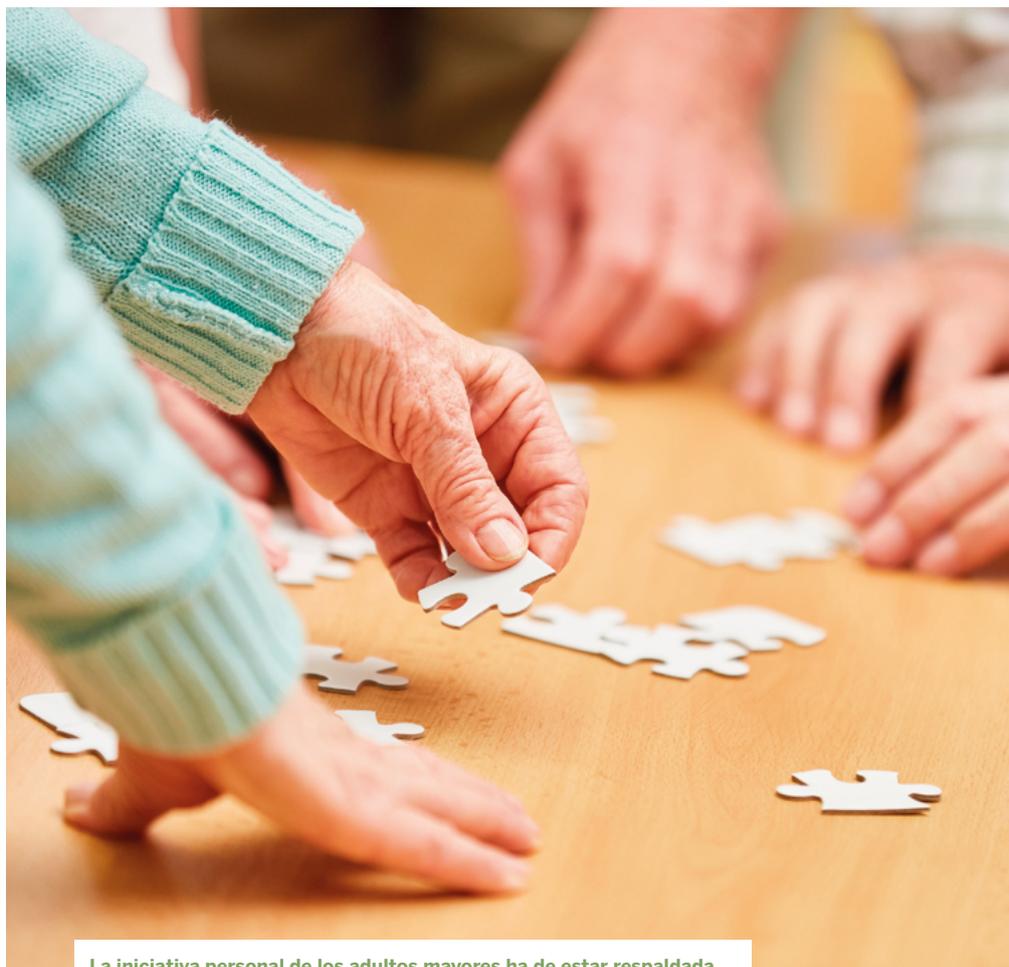
"Es también un ejemplo más del énfasis de abrir consultorios, en contra de lo que significa para las personas mayores que haya un lugar donde relacionarse. Los propios alcaldes, que muchas veces reivindican los consultorios, no se preocupan de que esos mayores tengan el resto del día un ámbito social y emocional adecuado para disfrutar de la vida. La mayor parte de la gente que vive en el pueblo debería tener un lugar para hacer todo esto ya que, excepcionalmente, requieren cuidados sanitarios. Está demostrado que **el sistema sanitario contribuye a un 10-15% de los factores que influyen en la salud y los factores de vida más del 70%**. Cuando la salud en el pueblo se mide por las horas de consulta se está midiendo muy mal".

¿Cuáles son las enfermedades más comunes que padecen?

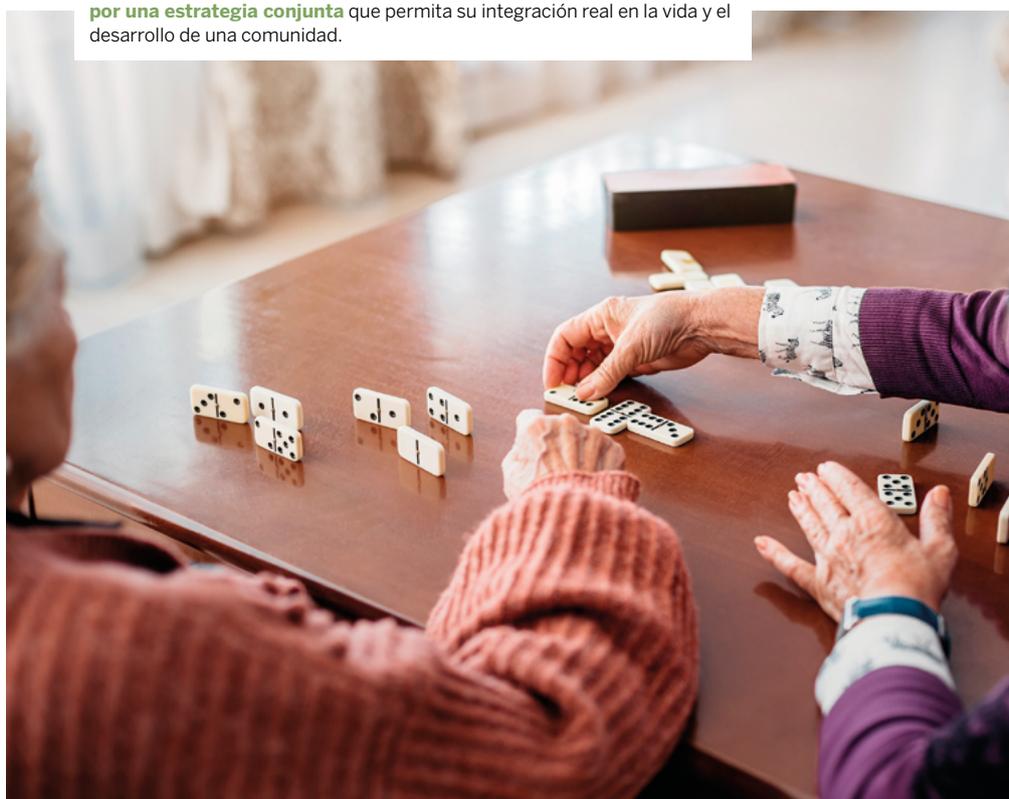
"Los mayores problemas en las personas mayores no son tanto el diagnóstico de enfermedades sino en el grado de dependencia que les genera. Se pueden padecer ciertos procesos con dolor, pero si tienen unos recursos adecuados, como una casa adaptada, **si siguen siendo autónomos e independientes pueden hacer una vida normal. Sus principales quejas son la soledad y la dependencia**".

¿Han aumentado los problemas cognitivos a medida que hemos ido viviendo más años?

"Se modifica y se deteriora progresivamente con la edad. Hay recursos y condiciones para que la dependencia de esto se aminore como pueden ser ayudas. Lo importante es **no hacerles cambios, deben seguir una rutina**. Hay trastornos que a medida que la población es más mayor es



La iniciativa personal de los adultos mayores ha de estar respaldada por una estrategia conjunta que permita su integración real en la vida y el desarrollo de una comunidad.





más probable que haya mayor frecuencia, aunque no es menos cierto que hace unos años tener demencia era algo excepcional, ahora unas simples quejas de memoria lo viven con preocupación de sufrir demencia. **Por ahora, no afecta más que al 5-6% de la población”.**

¿Qué hay de la soledad?

”Sobre todo en las zonas rurales. A nivel de estadísticas globales, **la población por encima de 65 años, en torno a un 20-25% viven solos**, un factor de riesgo que puede agravarlo. La soledad no es lo mismo por decisión propia que porque han fallecido los familiares o se han quedado aislados en el pueblo. Sería más conveniente tener en las zonas rurales un lugar donde reunirse que el simple recurso de exigir una consulta médica dos o tres veces por semana”.

“**Sería más conveniente tener en las zonas rurales un lugar donde reunirse que el simple recurso de exigir una consulta médica dos o tres veces por semana”.**

“**Está demostrado que el sistema sanitario contribuye a un 10-15% de los factores que influyen en la salud y los factores de vida más del 70”.**

¿Qué mejoraría?

”Hay que hacerles una oferta desde la Comunidad acercándonos a ellos como personas que han ejercido durante muchos años ciertas actividades y ahora se les ha reconocido el derecho a no ejercer la actividad laboral. Por ello, **hay que ofrecerle el vivir social y comunitariamente bien, evitar la estigmatización de que son mayores y necesitan consumir más recursos sanitarios.** Son muchos los que participan como canguros, pagan las hipotecas... Algunas empresas ven a estas personas como oportunidad de negocio ya que son clientes que pueden hacer consumo de ocio. **Hay que fomentar su protagonismo facilitando su participación en actividades culturales, lúdicas y sociales más saludables** para ellos ofertadas por las administraciones públicas.



Decálogo para elegir con éxito una residencia de personas mayores

Acalerte, con 30 años de experiencia en el sector, destaca la importancia de comprobar el modelo de atención que presta el centro y el equipo de profesionales que lo conforma

TEXTO: M.T.

A sus 80 años, lo que más le gusta a Mercedes Sánchez de la residencia en la que vive en Valladolid es la **“pequeña familia”** que ha formado con sus compañeros. “Vivimos divididos en unidades de convivencia, nos conocemos muy bien entre todos, **compartimos comida, charlas, juegos... Son como mi familia**”. Inés Rincón, en cambio, a sus 82 años destaca la atención tan personal que recibe de las gerocultoras cada día en su residencia de Salamanca. “Las profesionales son estupendas. Nos conocen a la perfección. Saben si nos gusta levantarnos más pronto, conocen los nombres de nuestros hijos y de nuestros nietos, nuestros gustos a la hora de comer y también perciben si hoy estamos tristes o contentos”.

Tanto Mercedes como Inés, en compañía de sus familiares, se tuvieron que enfrentar en un tiempo no muy lejano a la temida pregunta. Y ahora ¿qué residencia elijo?

Hay varios factores relevantes a tener en cuenta cuando se busca una residencia para una persona mayor y/o dependiente. No existe “la mejor residencia” sino **“la mejor residencia para cada una de las personas”**; explica Diego Juez, presidente de la Federación Castellano y Leonesa de Atención a la Dependencia, Acalerte, que precisamente cumple este año su 30 aniversario y que aglutina a más de 250 empresas del sector de la atención en Castilla y León.

Así que, si la opción más adecuada para sus necesidades, teniendo en cuenta el estado físico y mental de la persona, su entorno social y familiar y las condiciones de su hogar, es ingresar en una residencia, resulta aconsejable **pedir asesoramiento en los Servicios Sociales de su localidad y solicitar un listado de residencias en el entorno**. Solo de esta forma se garantizará que cuenta con la acreditación necesaria y cumple la normativa vigente.

Una vez seleccionados varios centros es preciso, antes de adoptar la decisión final, visitar la residencia en persona, y mucho mejor si va acompañado del futuro residente. Es el momento de abrir bien los sentidos para comprobar por sí mismo cómo son las instalaciones y lanzar todos esos interrogantes que lleva en mente. Pero ¿qué debería preguntar?

Acalerte propone, a todo aquel que se encuentre en la búsqueda de una residencia, **un decálogo de aspectos fundamentales que condicionarán el “éxito” de una buena elección**.

Ubicación

» **Quizá la residencia más cercana no siempre sea la más conveniente.**

Hay que sopesar la conveniencia de que el centro **esté lo más cerca posible del domicilio de los familiares**, para así facilitar las visitas, o si, por el contrario, la mejor opción es que lo esté próximo a la zona donde residía la persona mayor para que sea más sencillo la visita de vecinos y amigos y sea una zona reconocible por el usuario.

Tipo de instalaciones y habitaciones

» **Conocer in situ las instalaciones es un paso importante a la hora de decantarse por un centro.**

Es la parte más visible y, como tal, hay que comprobar que sea **seguro, cálido, confortable, limpio, luminoso, accesible y adaptado** a los distintos niveles de dependencia que tenga la persona, y valorar si tiene zonas exteriores y ajardinadas. Conviene recorrer toda la residencia, detenerse en las dependencias comunes que posea y, por supuesto, en las habitaciones, ya sean individuales o dobles.

Modelo de atención

» **Resulta determinante escoger entre un modelo de atención tradicional o uno centrado en la persona y en sus necesidades.**

Cada día es más frecuente encontrar en Castilla y León **residencias adaptadas al modelo ‘En mi casa’**, desde que la Consejería de Familia creara el modelo ya hace una década y Acalerte pilotara ese cambio. Así, los usuarios viven en pequeñas unidades de convivencia que se disponen alrededor de una zona en la que los usuarios desayunan, comen, meriendan y cenan a diario, además de disfrutar de actividades y ocio. Es la forma de que el centro se parezca lo máximo posible a su hogar. Y siempre son atendidas por el mismo equipo de profesionales para que, de esta forma, conozcan al detalle su historia de vida, sus gustos, preferencias y presten una **atención adaptada a cada residente con el objetivo de estimular sus capacidades físicas y cognitivas y así mantener su autonomía el máximo tiempo posible**. Otro factor importante a tener en cuenta es si se trata de un centro libre de sujeciones.





Horario de visitas y relación con los familiares

» La posibilidad de mantener el contacto con la familia a través de visitas, llamadas telefónicas, videollamadas o salidas es uno de los puntos importantes para mejorar la calidad de vida de las personas que viven en una residencia.

Por eso es recomendable saber si los familiares podrán acceder a la residencia de manera flexible o si establece horarios limitados, y cómo será el mecanismo de comunicación con los familiares.

Servicios

» Es fundamental conocer qué servicios ofrece el centro: servicio médico y de enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional, peluquería, podología... y conocer cuál es la disponibilidad de esos servicios.

En función del estado de salud de la persona y de sus características, puede necesitar que la residencia preste unos servicios o programas médicos y de terapia concretos.

Alimentación y menú

» Se debe conocer si la residencia cuenta con cocina propia o si es una empresa externa de catering la que se encarga de proveer al centro de comida.

En ningún caso la calidad de la comida debe verse afectada. Es conveniente **que los menús sean individualizados y adaptados** a las necesidades de cada residente y que estén elaborados por el equipo de médicos y nutricionistas del centro.

Equipo de profesionales

» Lo más valioso de una residencia de personas mayores no es el equipamiento, que también, sino el equipo de profesionales que lo conforman.

Este puede ser más o menos amplio y puede llegar a incluir, además de las **gerocultoras (cuidadoras), médico, psicólogo, enfermera/o, fisioterapeuta, terapeutas ocupacionales, trabajador social, cocinero, limpiador**, personal de administración y otros. Es relevante conocer cuántos profesionales lo conforman, la ratio y que estos estén cualificados y aseguren una atención completa e integral las 24 horas del día.



Actividades que se realizan

» Otro aspecto a tener en cuenta es qué tipo de actividades, terapias o talleres de desarrollo y estimulación cognitiva se desarrollan para que el adulto mayor se mantenga lo más activo posible.

La residencia debe **incentivar la interrelación entre usuarios, la socialización e integración** y proporcionar actividades acordes con la historia de vida de cada usuario, lo que llamamos actividades significativas para la persona.

Revisa el contrato

» Antes de firmar es importante leer bien y con tranquilidad los documentos. Revisar qué día se empezaría a prestar el servicio, cuál va a ser el importe mensual y el precio del resto de servicios.

También se debe especificar la autorización del residente para que el centro pueda facilitar a su familia la información que necesite a lo largo de su estancia.

INTEGRANDO PROGRESO Y SOSTENIBILIDAD



OBRAS HERGON, S.A.U.
C/ Aluminio, 26. 47012
Valladolid (ESPAÑA)
Tif. 983218925 Fax. 983218926
hergonsa@hergonsa.com
www.hergonsa.com

OBRAS HERGON PERU, S.A.
C/ Avda. Circunvalación Golf Los Incas 202
Oficina 901- Distrito Santiago de Surco
Departamento Lima (PERU)
Tif. 014378325
hergonsa@hergonsa.pe



EVOLUCIÓN DE LOS PENSIONISTAS



27,91% MAYOR DE 65 AÑOS

La población de Castilla y León que supera los 65 años supone un 27,91% del total, o lo que es lo mismo, de 2.372.640 personas que viven en el territorio un total de 662.101 son ancianos o ancianas.

SALDO VEGETATIVO

Según los datos del Ministerio de Sanidad, en 2021 murieron 16.204 personas más de las que nacieron en la comunidad autónoma, este dato fue el segundo peor de toda España solo por detrás de una comunidad vecina, Galicia.

PARO JUVENIL

La tasa de paro juvenil ha vuelto a subir en este primer trimestre de 2023 situándose en un 29,44%, algo que no ayuda a que la tasa de personas mayores no disminuya respecto al total.

Respecto al año 2002 la población mayor de 65 años ha crecido en un 16,35 por ciento (93.081 personas)

Más de 660.000 mayores de 65 años en Castilla y León, ¿se merecen más de lo que tienen?

TEXTO: JOSÉ MARTÍN MAJÓN
FOTOS: EFE

Los mayores son una parte de la población de la que muchas veces se olvida la sociedad, pero muchos de ellos fueron los que dieron una nueva vida tanto al país como a la Comunidad. Además, gracias al avance de la medicina muchos de nuestros mayores pueden seguir acompañándonos a pesar de alcanzar o incluso superar la esperanza de vida.

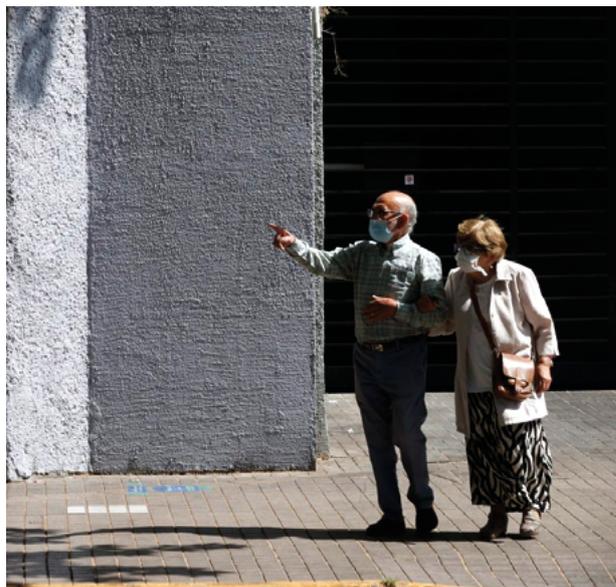
La **población de Castilla y León que supera los 65 años supone un 27,91% del total**, o lo que es lo mismo, de 2.372.640 personas que viven en el territorio un total de 662.101 son ancianos o ancianas. Este segmento de la población aumenta cada año y **la pirámide de población crece y crece a favor de los mayores**, siendo el grupo de población más alto el de 55 a 59 años.

Uno de los factores que afecta al envejecimiento de la población del territorio es la diferencia entre nacidos y fallecidos, es decir, el saldo vegetativo.

Según los datos más actualizados del INE, en 2021 nacían 5,50 niños o niñas por cada 1.000 habitantes y morían 12,31 personas por cada 1.000 habitantes, lo que indica que **en Castilla y León mueren alrededor de siete personas más de las que nacen**.

El saldo vegetativo total también confirma el envejecimiento, pues según los datos del Ministerio de Sanidad, **en 2021 murieron 16.204 personas más de las que nacieron en la comunidad autónoma**, este dato fue el segundo peor de toda España solo por detrás de una comunidad vecina, Galicia.

Estos datos siguen apuntando a que **el futuro de la comunidad estará marcado por las personas mayores** y más, cuando los jóvenes no tienen oportunidades. La tasa de paro juvenil ha vuelto a subir en este primer trimestre de 2023 situándose en un 29,44%, algo que no ayuda a que la tasa de personas mayores no disminuya respecto al total.



¿Qué ha cambiado en 20 años?

Para conocer el proceso de envejecimiento que ha sufrido Castilla y León hemos comparado los datos de la población de la comunidad en los años 2002 y 2022. 20 años de diferencia en los que España ha sufrido más cambios de los que los jóvenes podemos notar, pero estos cambios han perjudicado especialmente a las personas mayores.

EVOLUCIÓN DATOS ENTRE 2002 Y 2022

MAYORES 65 AÑOS	2022	2002	h/2022	h/2002	m/2022	m/2002
Valladolid	124.714	88.037	54.826	37.334	69.888	50.703
Aumento en porcentaje	41,66%		46,85%		37,84%	
Aumento en totales	36.677		17.492		19.185	

En el año 2002 el número de personas que superaba los 65 años en Castilla y León era de 569.020. En 2022 y como ya se había adelantado, es de 662.101 lo que supone **un aumento de la población de edad avanzada de 93.081 personas**, el aumento ha sido de un 16,36 por ciento y respecto al total de población en el 2002 marcaba el 23,1 por ciento y en 2022 el 27,91 por ciento.

Un aumento significativo si se tiene en cuenta que la población total no ha aumentado, sino que ha

descendido de 2.463.623 a 2.372.640 personas.

En cuanto al género, los hombres mayores de 65 años han aumentado en un 13,12 por ciento, pasando de 245.535 a 277.743; en cuanto a las mujeres, el aumento ha sido menor siendo este del 6,45 por ciento, pasando de 323.486 a 344.358.

Respecto a las provincias, **las más envejecidas en estos 20 años han sido Valladolid**, como cabeza de la lista con 36.677 habitantes; **seguido de Burgos**, con 11.365

ancianos más **y Salamanca**, con 7.395 mayores más. Las menos perjudicadas, que incluso han disminuido sus cifras de mayores han sido Zamora, Soria y Ávila, con 3.977, 2.294 y 1.265 ancianos menos.

A pesar de no salir en ninguna de estas listas, **la provincia que más personas mayores acoge es León**, y es que los ancianos de la provincia superan con más de 6.000 personas la población total de la capital, sumando un total de 126.122 mayores de 65 años.

Solo queda cuidar de ellos

La realidad que arrojan estos datos no es otra que **Castilla y León debe de cuidar de sus mayores, casi un tercio de la población es mayor de 65 años** lo que debería hacer pensar no solo a las instituciones autonómicas, sino también a las provinciales y a las municipales. **¿Estamos dando la suficiente cobertura a nuestros mayores? ¿Son necesarios más servicios destinados a este segmento de la población? Y en definitiva ¿estamos cuidándolos como se merecen?**

vive SIMANCAS



Ayuntamiento de
SIMANCAS

aytosimancas.es · 983 590 008 · ayuntamiento@simancas.gob.es



POLÍTICAS SOCIALES

*El camino para alcanzar la
igualdad de oportunidades*

Alejandro de Grado



La Diputación Provincial de Valladolid sigue una hoja de ruta que empieza desde los Centros de Acción Social y la Promoción de Autonomía Personal hasta la inclusión y el apoyo psicológico y educativo que ofrece a la provincia

La Diputación de Valladolid avanza en materias de igualdad gracias al desarrollo de las políticas sociales con servicios incluidos que persiguen un único objetivo: mejorar la calidad de vida y grado de convivencia de la población. Para ello, pone en valor las iniciativas llevadas a cabo en los **Centros de Acción Social (CEAS)**, denominados como “unidad básica” de atención a toda la población.

En ellos, informa de los recursos, orienta a los diferentes casos con la integración familiar como bandera y elabora propuestas de actuación para personas en situación de dependencia. La institución reparte las funciones en las 13 sedes donde el CEAS toma protagonismo como hace en **Simancas, Íscar, Nava del Rey, Tudela, Tordesillas o Medina de Rioseco**. Además, **el Servicio de Ayuda a Domicilio y el programa de Teleasistencia** acaparan la atención de las personas más vulnerables de la provincia con una ayuda que está disponible **los 365 días al año**.

La **inclusión social** es otro de los temas que la Diputación pone de manifiesto. De hecho, está formado por **un equipo multidisciplinar de seis profesionales** que desarrollan acciones destinadas a lograr que **las personas objeto de intervención** participen en una vida social plena y disfruten de un nivel económico que se lo permita. Este servicio también dispone de la atención directa al ciudadano, el cual debe solicitar cita a través del teléfono 012, donde le informarán sobre el servicio.



LAS INICIATIVAS LLEVADAS A CABO EN LOS CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS), denominados como “unidad básica” de atención a toda la población. pretenden mejorar la calidad de vida y grado de convivencia de la población.



Sin embargo, solucionar los diferentes problemas con los que convive una persona de dicha condición no es fácil porque **para tener una vida en condiciones antes, debe lidiar, asimismo, los obstáculos que lleva consigo el panorama económico**. La

Diputación, para subsanar esta problemática y sacar a la persona de un posible riesgo de desahucio, asesora al vallisoletano en relación con los procesos de insolvencia hipotecaria y estudia la conveniencia de la mediación con la entidad financiera.

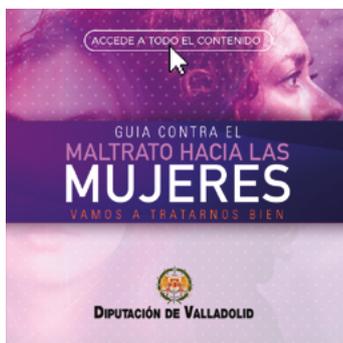


Los convenios suscritos, otra forma de ayudar

La institución brinda apoyo psicológico y educativo a las familias, a la infancia de los más pequeños y a las víctimas de violencia de género. En este sentido, se garantiza la protección de la víctima y la de sus hijos ayudándoles, a su vez, a salir de la situación de violencia.



VAMOS A TRATARNOS BIEN: GUÍAS CONTRA LA VIOLENCIA, que inciden en el problema de tres tipos de violencia prevalentes actualmente en nuestra sociedad.



Con esto, además, se consigue favorecer la recuperación emocional, se recupera el control de su vida evitando los patrones sufridos de violencia. La Diputación, de hecho, cubre las necesidades en casas de acogida con asistencia jurídica y con un punto de encuentro gracias a los convenios que mantiene con diferentes entidades.

Estos convenios destacan no solo para la materia relacionada con la violencia de género, sino también para **el seguimiento del funcionamiento cognitivo de personas como sucede en el Centro Hospitalario Padre Benito Menni**, el cual es testigo

de **talleres de rehabilitación** y de charlas de sensibilización como, por ejemplo, en asuntos que inciden en la pérdida de memoria.

Otro convenio de la Diputación es el que firmó con el Colegio Oficial de Farmacéuticos para garantizar el **mantenimiento y pervivencia de las farmacias calificadas de "viabilidad económica comprometida"** en los municipios de menos de 20.000 habitantes. La finalidad, en esta ocasión, es mejorar la calidad de vida de la población rural que es, al fin y al cabo, lo que persigue siempre la institución ya sea en su Área de Servicios Sociales o lejos de la misma.

AQUAVALL, TU AGUA

*¡Abre el grifo!
Y no olvides después cerrarlo*

Desde Aquavall trabajamos cada día en busca de la excelencia y la mejora del servicio para llevar a tu casa el agua de mayor calidad y proteger el medio ambiente. Porque sabemos que trabajamos para nuestros vecinos y para las próximas generaciones de vallisoletanos.



AQUAVALL

AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID

5 AÑOS CONTIGO



Teleasistencia

un servicio que aporta seguridad

El Gobierno regional destina 40 millones de euros para ampliar la cartera de prestaciones en teleasistencia avanzada. En la actualidad, más de 42.000 usuarios lo disfrutan de manera gratuita en la Comunidad

TEXTO Y FOTOS: M.T.

La Teleasistencia es gratuita en Castilla y León desde enero de 2021 para quienes la soliciten. Se trata de **una prestación que aporta seguridad a los más de 42.000 usuarios** que actualmente disfrutan de ella en la Comunidad, facilitando su permanencia en el domicilio y en el entorno habitual, acompañando y atendiendo situaciones de necesidad, crisis o emergencia -caídas o mareos, entre otras-.

La Junta ha adjudicado un contrato único a nivel autonómico, que se aglutina en una **UTE (unión temporal de empresas), formada por Serveo y Sanivida**, que garantiza el acceso de todos los usuarios de la Comunidad en condiciones igualitarias y se mejora la calidad de la atención añadiendo **nuevos servicios proactivos** y extendiendo el nuevo modelo de la Teleasistencia de Castilla y León. Las corporaciones locales seguirán teniendo un papel importante en este nuevo modelo a través de los CEAS, que continuarán siendo la referencia para los ciudadanos al ser la Administración más cercana. El contrato tiene una duración de tres años, prorrogable hasta un máximo de cinco años en total, un importe de adjudicación de **casi 40 millones de euros** y conlleva, como principal novedad, la implantación y extensión de la Teleasistencia Avanzada.

La Teleasistencia es gratuita en Castilla y León desde enero de 2021 para quienes la soliciten. Se trata de una prestación que aporta seguridad a más de 42.000 usuarios.



Nuevas tecnologías al servicio de las necesidades y preferencias de cada persona

La Teleasistencia Avanzada es una prestación del **nuevo sistema de Atención a la Dependencia 5.0** que está implantando la Junta de Castilla y León y que apuesta por la **atención centrada en la persona, poniendo las nuevas tecnologías al servicio de las necesidades y preferencias de cada persona** y que mejora la atención y el apoyo que reciben en sus propios domicilios quienes habitualmente necesitan apoyo para la gestión de su vida diaria -en muchos casos son personas en situación de dependencia-. **Esta prestación también apoya a la persona cuidadora** en el mantenimiento de la calidad de los cuidados, para evitar la sobrecarga y la claudicación.

La **Teleasistencia Avanzada tiene dos vertientes: servicios de atención proactiva y la introducción de los nuevos servicios basados en alarmas**. En cuanto a los servicios de atención proactiva, a los dos que ya estaban en funcionamiento de seguimiento y apoyo al dependiente y a su cuidador se unen los **nuevos servicios de seguimiento ante procesos de duelo, ante situaciones de soledad no deseada y aislamiento**, en la prevención de situaciones especiales de riesgo -maltrato o de riesgo de suicidio- y también en procesos de convalecencia y rehabilitación.



LA CONSEJERA DE FAMILIA E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES, ISABEL BLANCO, durante su visita a la Sala de Operaciones del servicio de Teleasistencia

Teleasistencia móvil

Respecto a los nuevos servicios basados en alarmas y en comunicaciones automáticas, se extiende y generaliza el uso de la teleasistencia móvil -con geolocalizador para la atención a situaciones de necesidad fuera del domicilio- y de sensores y detectores domiciliarios que van a permitir prevenir y atender situaciones de riesgo en el hogar, por ejemplo, mediante detectores de humo, de gas, de inundación, sensores de presencia, de apertura de puertas o detectores de caídas dentro y fuera del domicilio.

La empresa encargada de la prestación se ocupará de instalar los dispositivos necesarios y explicar su funcionamiento y del **seguimiento permanente de la persona mediante visitas y llamadas telefónicas periódicas**, adaptando la intensidad y frecuencia de los contactos a la persona usuaria o su cuidador, en función de su situación

AUMENTO DE USUARIOS

Para finales de 2025 se espera un importante crecimiento en el número de usuarios de la nueva Teleasistencia, hasta llegar a 50.000.

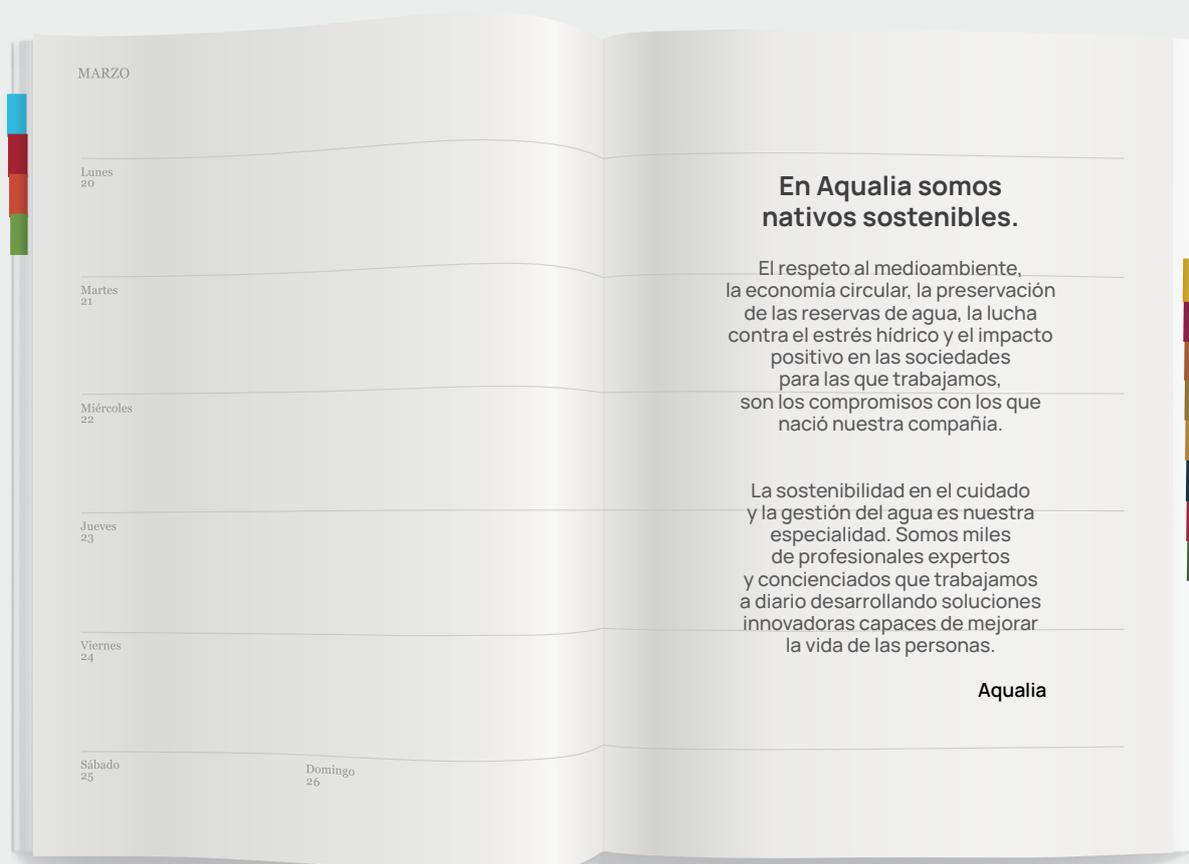
y necesidades. En este seguimiento los usuarios contarán con la **nueva figura del teleoperador de referencia**: recibirán las llamadas siempre del mismo teleoperador, lo que facilita la comunicación y establece un vínculo afectivo que refuerza el sentimiento de acompañamiento.

Todo ello se complementa con el **nuevo servicio de ayuda para la gestión de citas médicas**, que incluye ayuda para petición de citas médicas y realiza llamadas de recordatorio. Para ello se instalarán terminales digitales en todas las nuevas solicitudes.

Con todas estas novedades, se espera **un importante crecimiento en el número de usuarios de la nueva Teleasistencia, hasta llegar a 50.000 a finales de 2025.**

Nuestra agenda 2030 comenzó a escribirse en 1972

aqualia.com



Primera empresa del sector certificada por AENOR en la consecución de los ODS





Envejecer activamente donde se ha vivido activamente

CleceVitam recupera espacios en desuso en el centro de las ciudades para reconvertirlos en modernas residencias para mayores

Texto: Javier Ruiz-Ayúcar
Fotos: ICAL

S

omos lo que habitamos. Si somos nuestro barrio, con sus calles, sus comercios y sus plazas de reunión, **¿por qué cambiar de espacios en la vejez?** Actualmente, cada vez más residencias para personas mayores optan por instalarse a las afueras de las ciudades, lejos del entorno urbano en el que las personas mayores han vivido durante décadas.

LA EMPRESA CLECEVITAM HA RECUPERADO ESPACIOS ABANDONADOS

siguiendo las nuevas necesidades sociales, evitando así que las personas mayores se tengan que ir a vivir lejos de sus zonas de referencia.



Dando un paseo por las zonas céntricas de las capitales cada vez se ven más carteles de 'Se alquila' en los locales y más edificios en desuso, normalmente dotacionales y antaño colegios, seminarios o clínicas, por falta de niños, vocaciones o por el cambio demográfico que está experimentando el país en los últimos años.

Los centros urbanos son zonas con una población mayor y cada día menos servicios debido a las limitaciones para construir y los altos precios, entre otros motivos. Para luchar contra estas dos problemáticas son muchos los programas de reordenación urbana y numerosas las iniciativas que buscan rehabilitar el centro de las ciudades y fomentar el comercio de proximidad mientras se crean servicios para el vecindario.

Una de ellas es la planteada por la **empresa CleceVitam, que cuenta en Castilla y León con once residencias para personas mayores de las que ocho se encuentran en zonas céntricas.** Para conseguirlo se **han recuperado espacios abandonados siguiendo las nuevas necesidades sociales,** evitando así que las personas mayores se tengan que ir a vivir lejos de sus zonas de referencia, sin deslocalizar los servicios hacia el extrarradio y ofreciendo una atención de la más alta calidad a unos precios muy competitivos dado que todos los edificios ocupados son de uso dotacional, suponiendo una inversión en servicios, no en ladrillo.

Cerca de casa para estar como en casa

El objetivo es que las personas mayores se queden en su zona, que puedan seguir paseando por las calles que conocen, acudiendo a tomar un café con amigos y familia a su bar preferido o comprando aquello que les pueda apetecer en su tienda de confianza.

“El **paso de entrar en un centro residencial es muy importante tanto para el residente como para sus seres queridos** por lo que todo aquello que suponga una continuidad con la vida que tenía antes, cuando estaba en su casa, facilitará que sienta la residencia como su nuevo hogar”, señala Juncal Melgosa, directora de **CleceVitam San Quirce, en Valladolid.** El centro que dirige es una de las dos aperturas que ha habido en lo que va de año en la Comunidad, la otra es la de **CleceVitam San Francisco, en Palencia.**

Estos dos centros suponen un claro ejemplo de la rehabilitación de espacios en desuso en pleno centro de la ciudad. En el caso de la nueva residencia vallisoletana, con ella se ha modernizado y dado vida a un terreno que antes ocupaba el convento de San Quirce y Santa Julita y que quedó vacío tras la marcha de las últimas religiosas. Similar fue el caso de la residencia palentina (CleceVitam San Francisco) que ahora ocupa el recuperado edificio de la Compañía de Jesús, situado a tan solo unos pasos de la Plaza Mayor de la capital.

Estos son solo algunos ejemplos pero a ellos se suma **CleceVitam Otazu, en León,** recientemente reformada y ubicada en una antigua clínica de prestigio; **CleceVitam San Pedro Poveda en el conocido como 'El Teresiano' de Burgos** y junto al Paseo del Espolón; **CleceVitam San Antonio** en el popular edificio 'Ladrillo a ladrillo' o **CleceVitam Patio de los Palacios,** en una de las calles más concurridas del centro de Valladolid.



“Sigo haciendo lo que me gusta”

La buena ubicación de los centros CleceVitam permite que las personas mayores que viven en ellos continúen con sus rutinas. Es el caso de Pedro Barsanti, residente en la salmantina CleceVitam San Antonio, que ha podido seguir acudiendo a las sesiones de ensayo con su grupo de coro. “Puedo entrar y salir cuando quiero y al estar cerca de mi casa sigo haciendo lo que me gusta pero teniendo ahora todas mis necesidades cubiertas en la residencia”, señala.

Asimismo, y aunque pudiera parecer un dato peregrino, **mantenerse en las zonas céntricas favorece la realización de salidas y la programación de actividades que ayudan a las personas mayores a mantenerse más activas.** “En nuestro caso tenemos contacto directo con los responsables de las principales salas de exposiciones de Burgos y, en cuanto tienen una muestra nueva, nos llaman para contarnos la temática y que se la podamos proponer a nuestras personas residentes”, explica Silvia Ballesteros, responsable de CleceVitam San Pedro Poveda, quien apunta que “de este modo no van a ciegas y pueden elegir si quieren ir o no en función de sus gustos”. Además, las visitas son siempre guiadas “y no nos olvidamos de parar a coger fuerzas en alguna cafetería o terraza en función del tiempo que haga”, añade Ballesteros.



Ser parte de la vida del vecindario

Fiestas patronales, Semana Santa o marchas solidarias forman parte de la programación anual de todas las ciudades, que condensan la mayoría de su actividad en el centro. Sus vecinos acostumbran a juntarse en sus zonas más históricas para compartir sus momentos de ocio. En este sentido, estar en el propio centro hace que ser parte de la vida activa de las diferentes capitales sea especialmente sencillo.

Es por ello que los usuarios de las diferentes residencias esperan con ganas, como el resto de sus vecinos, mayores y pequeños, a que lleguen las fechas especialmente marcadas en el calendario para acudir a las casetas, observar el lento caminar de las cofradías, animar a corredores y andarines o disfrutar del alumbrado navideño.

“Hemos abierto hace unas semanas pero **desde el primer momento tuvimos claro que teníamos que participar en la vida cultural y social de la ciudad**”, afirma Patricia Nieto, directora de CleceVitam San

Francisco. Quizá por ello su primera salida en grupo fue para disfrutar de la Feria Chica de la capital palentina y tomar un refresco frente al ayuntamiento.

Con todo, **los centros CleceVitam garantizan el envejecimiento activo de sus residentes, promoviendo que sigan haciendo su vida y ofreciéndoles, al mismo tiempo, terapias, salidas y actividades para apoyar su socialización** y el mantenimiento de sus capacidades. Que envejecan activamente donde han vivido activamente.

MOTION FOR LIFE

*Visitar a un amigo, ir a trabajar,
al colegio, salir a la carretera...
Moverse es vivir.*

*Y desde 1889, Michelin innova
para que nuestra vida en movi-
miento sea más segura, más fácil
y más responsable, independen-
ientemente de dónde estemos
y de cómo decidamos movernos.*



MICHELIN



¿Cómo está siendo la vida después del Covid-19?

La pandemia producida por el Covid-19 golpeó fuertemente a toda la población mundial, especialmente a la tercera edad. A nivel físico, fue una enfermedad muy dura ya que la gravedad era extrema, pero, a nivel psicológico, fue una época, aún, más complicada.

**TEXTO Y FOTOS:
XAVI RAMOS**

Aquellas personas que viven en residencias de mayores vieron como, de la noche a la mañana, no podían recibir las visitas de sus familiares y esta situación se prolongó durante varios meses, siempre con el miedo a un posible contagio. Y cuando por fin pudieron ver a sus familiares, fue entre estrictas medidas de seguridad que distaban mucho a lo que era la vida anterior a la pandemia.

Verónica de la Peña, gerente de residencias y servicios de ayuda a domicilio en Clece, cuenta que “afortunadamente” ya no se “están dando casos de positivos, aunque siempre puede haber alguno”. Esta situación está haciendo que sea mucho más fácil volver a “una vida normativa” y se están recuperando rutinas que antes eran totalmente normales como “el hecho de comer todos juntos en el comedor en lugar de estar separados o realizar diferentes actividades en grupo”. Eso sí, De la Peña afirma que aún “se siguen llevando a cabo algunas medidas de seguridad y, sobre todo, hay que tener mucho cuidado en el momento en el que pueda haber un positivo”.

A nivel general, **la sociedad está recuperando el ritmo de vida alcanzado antes de la pandemia** y olvidándose por completo, y sin ningún tipo de temor, de las medidas restrictivas que se ejecutaron en su momento. Pero ¿entre las personas de la tercera edad está ocurriendo lo mismo? “Por fortuna se va perdiendo ese miedo”, afirma Verónica de la Peña aunque añade que **“es cierto que el miedo sigue existiendo, pero va quedando en el olvido y todos estamos intentando que sea una vida lo más normalizada posible”.**



UNA DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD ANTE LA PANDEMIA QUE MÁS HA TARDADO EN SER ELIMINADA HA SIDO EL USO DE LAS MASCARILLAS. Verónica asegura que ha sido un paso que “han asumido con mucha alegría y con total normalidad” porque también se trata de “intentar que la vida sea lo más parecido a como era antes”.

Una de las medidas de seguridad ante la pandemia que más ha tardado en ser eliminada ha sido el **uso de las mascarillas.** De la Peña comenta que “nuestro personal, tanto en residencias como en ayuda a domicilio, siguen llevando la mascarilla por seguridad, sobre todo, para ellos”, pero, al igual que ha ocurrido con la población más joven, **las personas mayores “han dado el paso para eliminar las mascarillas con absoluta normalidad,** a pesar de ver como nuestro personal sigue utilizándola”.

Además, en este sentido, Verónica asegura que ha sido un paso que “han asumido con mucha alegría y con total normalidad” porque también se trata de **“intentar que la vida sea lo más parecido a como era antes”.** Esto se une con “otras actividades que se vuelven a llevar a cabo y donde queremos que los

familiares se sientan participes e, incluso, hacer jornadas donde sus familias vengan a visitarles”.

De la Peña recalca que el Covid “fue muy duro para ellos” así que esta normalización de la vida “se está llevando a cabo tan bien que lo están aceptando con mucha alegría” porque volver a “hacer las actividades que se hacían antes, comer todos juntos...” son acciones que reportan una gran satisfacción.

“Hay muchas personas que viven solas y deciden entrar en un centro residencial porque allí van a estar mejor atendidas, van a poder socializar, estar con más personas... eso sigue existiendo”, asevera Verónica de la Peña quien, además, puntualiza “después de una pandemia que ha hecho mucho daño a las residencias, se están volviendo a los datos normales”.

“Hemos descubierto lo vital que es socializar”

Por su parte, también existe un gran número de personas que viven en sus domicilios, ya sea en un pueblo o en una ciudad, y necesitan de cierta ayuda durante algunas horas al día. En estos casos, acude un auxiliar en un servicio más personalizado para apoyar tanto psicológica como físicamente al paciente.



De la Peña afirma que **el Covid “ha hecho mucho daño a nivel físico, pero también a nivel psicológico y cognitivo para las personas mayores”** y, en el caso de la ayuda a domicilio, al ser un servicio más personal “quizás puede ser más complicado conseguir que se lleve a cabo una vida más social, pero poco a poco eso se está logrando”.

“La gente está volviendo a salir, vuelven a hacer las actividades que hacían antes de la pandemia... en definitiva se está volviendo a hacer una vida normal por parte de todos”, asegura Verónica de la Peña

que también destaca la facilidad que se están encontrando en todo este proceso.

“La adaptación a esta nueva etapa está siendo muy fácil porque **esto era lo que todos queríamos: volver a socializarte con tus amigos, con tu familia, con los vecinos, salir a tomarte un café...**, es volver a recuperar tus orígenes”.

De la Peña destaca la enseñanza más importante que nos ha dejado esta pandemia y es que “hemos descubierto lo vital que es poder socializar en la vida con otras

personas, con la familia, poder salir...”

Ya ha pasado un tiempo desde el fin de la pandemia o, al menos, desde que empezaron a eliminarse las restricciones y Verónica de la Peña quiere destacar que, afortunadamente para **las personas mayores, podemos volver a “ofrecer los servicios que se llevaban a cabo antes del Covid** porque el objetivo es que las personas que acuden a nuestras residencias o a nuestros servicios de ayuda a domicilio puedan tener una vida plena dentro de sus circunstancias”.

“Hay muchas personas que viven solas y deciden entrar en un centro residencial porque allí van a estar mejor atendidas, van a poder socializar”.



“El Covid ha hecho mucho daño a nivel físico, pero también a nivel psicológico y cognitivo para las personas mayores”.



Bienvenido
al lugar en el que tú
eres importante


SEGUNDO HOGAR


COMUNICACIÓN


SEGURIDAD


INNOVACIÓN



CleceVitam

RESIDENCIAS DE MAYORES



18 CENTROS ABIERTOS EN ESPAÑA

BARAKALDO · BURGOS · CARTAGENA · CASTELLÓN · Cerdanyola
CORUÑA · LEÓN · LÉRIDA · PALENCIA · SALAMANCA
SORIA · TENERIFE · VALLADOLID · VIGO

 www.clecevitam.com

 900 802 103

 info@clecevitam.com

Casi un millar de sensores se han instalado, o están a punto de hacerlo, en 300 hogares del medio rural zamorano, en los que viven solos otros tantos mayores de 75 años. Se trata de un proyecto piloto enmarcado en la estrategia Silver Economy, que posiciona a Zamora como uno de los principales lugares Silver en Europa. Un plan para aprovechar el envejecimiento como generador de empleo de la mano de las nuevas tecnologías.

MICROCHIPS EN LOS HOGARES

El nuevo empleo que genera el envejecimiento

TERESA SANTOS

El vecino de toda la vida que pasaba a ver a sus vecinos es ahora un “**cuidador Silver**” y sus atenciones se han transformado en una profesión que combina la atención a los mayores con las **nuevas tecnologías**.

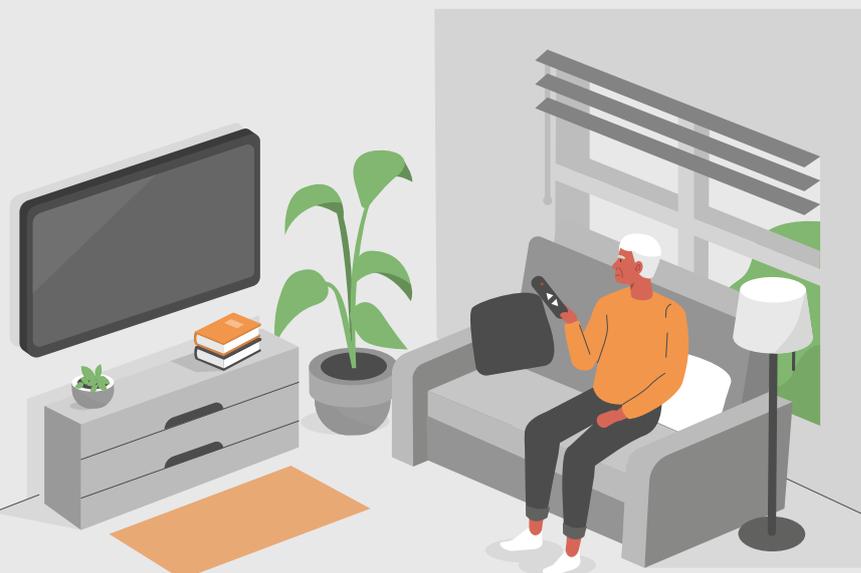
Eso, en **Zamora**, la provincia española que lidera rankings en envejecimiento y que se ha convertido en un **campo de ensayo** como territorio Silver. Una aventura, impulsada desde la Diputación de Zamora, que posiciona a la provincia como territorio Silver europeo.

“Aprovechar el **envejecimiento poblacional** como recurso **generador de empleo** y riqueza”. Ese es, en síntesis y en palabras de la responsable del proyecto, Ana Isabel Sánchez, jefa de Servicio del área de Emprendimiento y Fondos Europeos de la Diputación, el plan que lleva fraguándose desde 2014, con la organización de varios congresos internacionales como “lanzadera”. El último se celebró en la capital zamorana a finales de 2022 en el Teatro Ramos Carrión, en su cuarta edición.

La estrategia **Silver Economy**, trabajada con los agentes sociales y económicos de la provincia, se aprobó en el Pleno de la institución provincial antes de su ratificación en las Cortes de Castilla y León, en octubre de 2020. Tras una experiencia con otro proyecto en el municipio de Villafáfila hace año y medio, este mes de mayo ha visto la luz el actual programa piloto **‘Cuidadores Silver e innovación en contextos de atención al mayor’**, con el que se ha formado a una veintena de personas para atender, en estos momentos, a unos 180 usuarios.

Los cuidadores suelen ser vecinos del mismo pueblo que trabajan “bien remunerados, de forma sostenible, lo que es importante para que los mayores no se vayan a una residencia, de forma que **se genera empleo en el medio rural y se favorece el comercio local**, es un eslabon”, explica Ana Isabel Sánchez.

La cantidad de usuarios se cifraba a comienzos de junio en **181, residentes en 17 municipios** de las comarcas de Campos-Pan-Lampreana, en la provincia de Zamora. Todos, de entre 75 y 97





“YO ESTOY CONTENTÍSIMA CON LO QUE ME HAN HECHO”, se expresa Josefa en el pequeño municipio de Villaseco donde reside. “Veo muy bien todo esto porque estoy sola”. Sus hijos viven en Lérida y recibe llamadas a diario. “Estamos todos contentos de que me tengan controlada”.

años de edad, **viven solos y desde hace semanas sus hogares están “monitorizados”**, con sensores que permiten a sus cuidadores y familiares en la distancia saber que están bien y conocer al momento cualquier incidencia.

Sensores hay una media de tres por hogar. Ya hay **más de 500** instalados, mientras se espera **llegar a colocar 900 en los 300 domicilios** que se espera alcanzar con este pilotaje, planteado hasta agosto.

Los sensores **se instalan en la puerta de la habitación o en la nevera** porque, como apunta Amparo Enríquez, técnica de Intervención y Coordinación de Recursos Silver, “todo el mundo abre la nevera para desayunar”. Y si, por ejemplo, el frigorífico no se abre durante un tiempo determinado, o llama la atención algo fuera de lo normal, se registra una incidencia.

Como si alguien acude “diez veces al baño por la noche”. **“Si hay algo que sale de ojo”**, el sistema

envía una advertencia al cuidador y al familiar. Como si, por poner otro ejemplo, se detecta que han transcurrido determinadas horas sin que haya actividad en la casa cuando no es lo habitual. Entonces la cuidadora se encarga de ver qué pasa.

Sin grandes incidencias por el momento, **el sistema sí detectó la caída de una usuaria que se rompió la cadera**, según apunta Iñaki Bartolomé, gerente de Ideable, la empresa especializada en estos dispositivos Kwuido y encargada desde la Diputación de Zamora para su montaje, dentro del proyecto Silver.

La firma, radicada en País Vasco, es pionera en España. “Pocas empresas hay con distintos servicios de tecnología para la atención a mayores”. Bartolomé habla de teleconsulta, telemedicina... Es “la única empresa europea tan versátil” en un sector totalmente en auge, sobre todo tras el Covid-19. **“Antes había más reticencias en el uso de la tecnología** al cuidado de los

mayores pero **se ha visto que es una aliada** sí o sí, pero detrás siempre hay personas”.

Un **repetidor**, instalado en el Ayuntamiento o en alguna otra zona céntrica para dar cobertura a toda la población, **capta la señal de los sensores y la envía a la aplicación**, a la que cuidadores y familiares pueden acceder a través del PC, móvil o tablet.

“Yo estoy contentísima con lo que me han hecho”, se expresa Josefa en el pequeño municipio de Villaseco donde reside. **“Veo muy bien todo esto porque estoy sola”**. Sus hijos viven en Lérida y recibe llamadas a diario. “Estamos todos contentos de que me tengan controlada”.

A sus 84 años, Josefa necesita un bastón para caminar y no quiere oír hablar de residencia mientras tenga bien la cabeza, como es el caso. Sí tiene “miedo” de caerse en las escaleras de su casa pero ahora se siente más tranquila como usuaria del proyecto Silver. “Son muy amables”, subraya acerca de quienes la han visitado con motivo de este proyecto enmarcado en la llamada Silver Economy, la economía plateada que tiene como objetivo a los mayores de 50 años.

Al principio, como cabría esperar, los usuarios se muestran reticentes. Es “como si fuera a entrar en sus casas la NASA”, comenta Amparo Enríquez, quien se hace eco también de las dudas iniciales sobre la privacidad. “Al comienzo, la mayoría de los usuarios están a la expectativa, con miedo de que pueda ser algo invasivo”. “Cuando entramos explicamos el proyecto, que la señal recoge vibraciones pero no les graba”. **La intimidad no se ve afectada**, según Amparo Enríquez y los demás técnicos relacionados con el proyecto.

No hay cámaras

Se trata de una combinación de distintos sensores. Unos detectan la presencia, otros la vibración si se utiliza algún objeto, como explica Iñaki Bartolomé.

El sistema es "poco intrusivo", defiende el mismo. "No se coloca un router ni supone un gasto de luz, es muy sencillo de mantener y de instalar". El aparato se pega en la pared o en una puerta y funciona con pilas. Se instala teniendo en cuenta las rutinas del usuario que previamente han detectado las cuidadoras. "Si toman medicinas, pues igual se pone el sensor en el armario donde las guardan".

Las cuidadoras, una por localidad en la que viven o están vinculadas, tienen entre 24 y 56 años. Un de ellas es Rocío Matellán, quien ha tenido ahora la oportunidad de insertarse en el mercado laboral con este nuevo perfil en el municipio de Monfarracinos, tras recibir la formación específica de la que se acompaña un programa que no duda en calificar de "estupendo". En su caso, asegura, el mundo de la tercera edad es totalmente vocacional. "He trabajado en residencias de ancianos y la labor que estoy desempeñando ahora me parece **la forma perfecta de atenderlos**, manteniendo su independencia e intimidad; pueden **estar supervisados sin invadir espacios... Es el futuro**".

En opinión de esta cuidadora vocacional, "en cuanto van a una residencia es imposible estimularlos



SENSORES. Hay una media de tres por hogar. Ya hay más de 500 instalados, mientras se espera llegar a colocar 900 en los 300 domicilios que se espera alcanzar con este pilotaje, planteado hasta agosto.



EL APARATO SE PEGA EN LA PARED O EN UNA PUERTA Y FUNCIONA CON PILAS. Se instala teniendo en cuenta las rutinas del usuario que previamente han detectado las cuidadoras. "Si toman medicinas, pues igual se pone el sensor en el armario donde las guardan".de que me tengan controlada".



LAS CUIDADORAS, UNA POR LOCALIDAD EN LA QUE VIVEN O ESTÁN VINCULADAS, TIENEN ENTRE 24 Y 56 AÑOS.

Su labor es supervisar que estén bien. "Son autónomos y queremos que lo sigan siéndolo pero a cierta edad hay riesgos".

de forma adecuada", mientras que **en sus hogares monitorizados** "tienen su vida", **están atendidos de "una forma no invasiva"** y "se sienten seguros".

Su labor es supervisar que estén bien. "**Son autónomos y queremos que lo sigan siéndolo** pero a cierta edad hay riesgos" y posibilidades de producirse situaciones de las que pueden alertar los microchips. De forma habitual, Rocío les visita o les llama por teléfono. "Les animo a llamarme si se sienten solos, hago actividades con ellos de estimulación cognitiva..."

Están "encantados" con este nuevo servicio que ha entrado en sus vidas a través de pequeños artefactos con sensores que les hacen estar "más tranquilos". Como dice Iñaki Bartolomé, "**no es solo tecnología fría, sino que se combina siempre con cuidadores** que están en el pueblo y les acompañan".

El proyecto que se lleva ahora a cabo ahora en las comarcas de Campos-Pan-Lampreana tiene una financiación de unos 500.000 euros y ya se está planteando el siguiente, en otra zona de la provincia.

La estrategia Silver Economy de Zamora, presupuestada en 40 millones de euros y canalizada a través de la Junta de Castilla y León, "se replica" ya en otras provincias, como Almería, Málaga o Cáceres, según Ana Isabel Sánchez. "Es una transferencia total, **hemos transformado el fenómeno del envejecimiento en fenómeno de desarrollo**" con una "fuente de ingresos sin precedentes" que también busca atraer a firmas del sector Silver en una provincia tan necesitada de la apuesta y el empuje empresarial como es Zamora.

Amparo Enríquez, técnico Interventor y de Coordinación de Recursos Silver



“Nos piden que obremos el milagro para estar en sus hogares el mayor tiempo posible”

“Coordinar este proyecto es una experiencia laboral-emocional difícilmente superable para mí. No puedo olvidar en ningún momento que los usuarios receptores son personas mayores, que viven solas, vulnerables y que, particularmente, me producen una ternura que condiciona mis actuaciones en cada paso que doy.

Es como trabajar con un **globo de cristal finito y frágil** que no quieres que nada le pueda dar un golpe o arañar para que no se rompa. Que nada ni nadie pueda dañarles.

Cuando tenemos que acceder a sus domicilios para conocerles y para identificar sus rutinas, siempre lo hacemos acompañados de sus cuidadoras, lo que nos permite amortiguar un poco la inevitable primera desconfianza que la

tecnología genera a este tipo de usuario y, aun así, ellos lo ponen tan fácil!

Nos muestran sus hogares, y si nos descuidamos no salimos de allí sin comer o cenar con ellos. También resulta muy curioso ver la complicidad con sus cuidadoras y la confianza que depositan en ellas a la hora de abrirnos sus puertas.

Es elegante ver **cómo estas personas**

que desconocen la tecnología, ponen a nuestra disposición sus estancias y sus objetos personales para que les instalemos los sensores con una sonrisa permanente, a la vez que nos cuentan cada golpe o cada alegría de sus vidas y la satisfacción de muchos de ellos por tener esta opción de sentirse seguros sin molestar a los demás.

Son héroes o heroínas que viven en las zonas rurales, **con lo justo muchas veces**, y que casi se auto mantienen con sus huertos, y nos piden, **nos ruegan, que obremos el milagro de que puedan permanecer en sus hogares el mayor tiempo posible** de sus vidas, seguros y tranquilos.

Y yo me veo aquí, con la suerte de que me han puesto en la mano **una herramienta increíble**, que puede ser la

solución a este problema y únicamente con colocar unos sensores en sus domicilios que monitoricen sus rutinas, sin irrumpir en su día a día, sin transgredir su intimidad, y sin que resulte agresivo a ningún efecto, conseguirlo.

Esa es mi gratificante labor ahora, coordinar todo este proceso, que, aunque es laborioso, porque la tecnología tiene siempre los inconvenientes de la logística y el suministro, que ya no depende de nosotros... Es muy **reconfortante descubrir** que Diputación, Ayuntamientos, técnicos, cuidadores, tecnología, usuarios y familiares **remamos en la misma dirección** y que finalmente se alcanzan los objetivos.

Este es un proyecto que marcará **un antes y un después en la población de las zonas rurales** de la provincia”.

En el contexto de las residencias de ancianos, la terapia ocupacional adquiere una gran relevancia ya que puede mejorar la calidad de vida de los residentes al promover su autonomía, su capacidad funcional y su bienestar

Las residencias, algo más que una alternativa digna para nuestros mayores

**TEXTO Y FOTOS:
VERÓNICA FERNÁNDEZ**



En la sociedad actual, el envejecimiento de la población es una realidad que no se puede ignorar. **Cada vez más personas alcanzan edades avanzadas y, en muchos casos, necesitan cuidados y apoyo en su día a día.** En un mundo cada vez más acelerado y fragmentado, donde las familias no siempre pueden brindar el cuidado y la compañía necesarios, **estas instituciones juegan un papel crucial en el bienestar de los mayores.** Además de brindar atención médica y asistencial, reconocen la importancia de la terapia ocupacional como un recurso vital para mejorar la calidad de vida y el bienestar de los residentes.

Las residencias de ancianos ofrecen un ambiente seguro y adaptado a

las necesidades de los residentes, proporcionando atención médica, asistencia personal, servicios de enfermería y terapias específicas para promover su bienestar físico y emocional.

Una de las principales ventajas de las residencias de ancianos es que brindan una **atención integral y continua.** Los residentes reciben cuidados médicos y asistencia las 24 horas del

“Destacaría mucho la palabra compañía, es una de las cosas que más demandan nuestros mayores”.

día, lo que les proporciona una sensación de seguridad y tranquilidad. Además, el personal de las residencias está capacitado para atender las necesidades específicas de las personas mayores, **desde el manejo de medicamentos hasta la movilidad y la alimentación adecuada.** Pero más allá de la atención médica, las residencias también se centran en ofrecer compañía y apoyo emocional a sus residentes. Para este sector de la población, **la soledad y el aislamiento son problemas significativos que pueden afectar negativamente su bienestar mental y emocional, y ahí es donde la terapia ocupacional juega un papel muy importante.**

La Terapia Ocupacional es una disciplina terapéutica que se centra en



LAS RESIDENCIAS DE ANCIANOS OFRECEN UN AMBIENTE SEGURO Y ADAPTADO A LAS NECESIDADES DE LOS RESIDENTES, proporcionando atención médica, asistencia personal, servicios de enfermería y terapias específicas para promover su bienestar físico y emocional.



ayudar a las personas a mantener su independencia y participar activamente en las actividades de la vida diaria. En el contexto de las residencias de ancianos, la terapia ocupacional adquiere una relevancia aún mayor, ya que puede mejorar la calidad de vida de los residentes al promover su autonomía, su capacidad funcional y su bienestar psicossocial. **Se basa en la evaluación individualizada de las capacidades y necesidades de cada residente.** Los terapeutas ocupacionales trabajan en estrecha colaboración con los residentes, sus familias y el equipo multidisciplinario de la residencia para diseñar un plan de intervención personalizado. Este plan puede incluir una amplia variedad de actividades

y técnicas terapéuticas adaptadas a las capacidades físicas y cognitivas de cada persona.

“Destacaría mucho la palabra **compañía, es una de las cosas que más demandan nuestros mayores.** Les da igual que se llame terapeuta, psicólogo, enfermera, auxiliar... lo que ellos ven es una persona que les acompaña y brinda todo su apoyo en alguna de sus

Una de las principales ventajas de las residencias es que brindan una atención integral y continua.

actividades significativas”, afirma Aitor Fernández, terapeuta ocupacional quien reclama que “hay funciones que solo desempeñamos los terapeutas pero también hay actividades que exigen otros perfiles profesionales o incluso perfiles que no sean profesionales. Aquí entra en juego **el papel único del voluntariado**”.

Aitor señala que “**es muy importante elegir cuidadosamente cada tipo de actividad, dependiendo de las personas que participan.** Vale más hacer muy pocas actividades para poca gente o individualizadas que no un sinnúmero de actividades colectivas con personas que no encuentran en éstas ningún tipo de vinculación o identidad”.



Así funciona la terapia ocupacional

Las actividades de terapia ocupacional en las residencias de ancianos son variadas y se adaptan a las necesidades individuales de los residentes como señalan distintos terapeutas. Estas actividades están diseñadas para fomentar la participación activa, la estimulación cognitiva, la movilidad, la coordinación, la socialización y el disfrute en el día a día. Algunas de las actividades más comunes incluyen:

Rehabilitación física

Los terapeutas ocupacionales trabajan en estrecha colaboración con los residentes para mejorar su fuerza, equilibrio y movilidad a través de ejercicios específicos y técnicas de terapia física.

Estimulación cognitiva

Se utilizan actividades y juegos diseñados para mantener y mejorar las funciones cognitivas de los residentes, como la memoria, la atención, el lenguaje y la resolución de problemas.

Actividades recreativas

Se organizan eventos y actividades recreativas para fomentar la socialización, la diversión y el disfrute, como salidas culturales, bailes, juegos de mesa o proyecciones de películas.

Terapia ocupacional sensorial

Se emplean estímulos sensoriales, como la música, la aromaterapia o la estimulación táctil, para mejorar el bienestar emocional y estimular los sentidos de los residentes.

Entrenamiento en actividades de la vida diaria

Los terapeutas ocupacionales ayudan a los residentes a mantener su independencia en las actividades básicas de la vida diaria, como vestirse, comer, bañarse o realizar tareas domésticas adaptadas a sus capacidades.

Terapia manual

Se realizan actividades que implican el uso de las manos y los dedos, como manualidades, pintura, costura o jardinería, para promover la destreza manual y la coordinación.



Un recurso esencial que mejora la calidad de vida

La terapia ocupacional se ha consolidado en las residencias como un recurso esencial en estos entornos, permitiendo a los residentes **mantener su independencia, participar activamente en la vida diaria y disfrutar de una mejor calidad de vida.** Es fundamental reconocer y valorar el papel de la terapia ocupacional en las residencias de ancianos para garantizar el bienestar integral de los residentes y mejorar su calidad de vida en la etapa de envejecimiento. **“Ellos nos esperan día tras día, si estás de baja van a sentirlo mucho.** Tal es así que cuando en las residencias contamos con voluntarios, los residentes los demandan mucho, conscientes de que el vínculo con ellos trasciende lo institucional y lo profesional.”, apunta Aitor.

NOS IMPORTA
tu sonrisa



ESPECIALISTAS EN SALUD BUCODENTAL

Implantología y periodoncia - Microcirugía bucodental
Ortodoncia y ortopedia - Odontopediatría - Estética dental
Endodoncia - Rehabilitación mediante prótesis dental
Armonización de la sonrisa con Ácido Hialurónico



globaldent
ASTURIAS





El Ayuntamiento de la localidad salmantina ofrece numerosas posibilidades a este colectivo en atenciones, seguimiento, actividades, ocio y cultura

Servicios integrales para los mayores, la apuesta de Santa Marta

M.T.



LOS MAYORES CUENTAN EN LAS FECHAS MÁS SEÑALADAS CON PROGRAMACIONES ESPECÍFICAS: actividades navideñas, talleres de Pascua, actividades de San Valentín o de San Blas.



El Ayuntamiento de Santa Marta de Tormes ha destacado en los últimos años por emprender una **política activa en lo que se refiere al bienestar y mejora de la calidad de vida del colectivo de mayores.** En ese sentido, el equipo de Gobierno se ha esforzado por sacar adelante programaciones específicas que atiendan a sus necesidades y demandas, así como convenios con diferentes empresas locales para que tengan unas mejores condiciones en los servicios que tienen a su disposición.

Así, los mayores de Santa Marta pueden acceder a **precios especiales**

en los servicios de arreglo de ropa, de plancha y costura, fisioterapia, podología y peluquería. Además, con la llegada de la pandemia, se puso en marcha el **servicio 'Buenos días, buenas noches'**, un programa de acompañamiento telefónico para combatir el aislamiento de aquellos mayores que viven solos. Un servicio que realizan voluntarios de El Telar y El Cueto de Asprodes, que son quie-

nes hacen estas llamadas telefónicas con una periodicidad pactada para combatir la soledad no deseada de este colectivo.

En cuanto a las actividades, los mayores cuentan en las fechas más señaladas con programaciones específicas más acordes con sus gustos y con sus posibilidades. Así, en los últimos años han podido disfrutar de **actividades navideñas, talleres de Pascua, actividades de San Valentín o de San Blas.** Todas ellas encaminadas a que pasen un rato divertido y en buena compañía, pero también a que se mantengan activos y no pierdan el contacto con la sociedad.



Semana cultural de los mayores

Por otro lado, en este 2023 se ha programado la II Semana Cultural de Mayores que comprende varios días de actividades de ocio, deporte y salud como bailes, excursiones, cine, paseos saludables y diferentes talleres. También es importante el Día del Mayor, que cada año se celebra en Santa Marta; una jornada de convivencia repleta de actividades que se ha convertido ya en un referente para los mayores de la provincia.



Servicio de comedor social

Desde el año pasado además, la Escuela Municipal de Hostelería acoge un servicio de comedor social dirigido a este colectivo y con cabida para 20 personas que a lo largo de varios meses pueden disponer de lunes a viernes de un menú equilibrado elaborado por el equipo del centro y que se sirve en las propias instalaciones.



EDUCACIÓN Y OFERTA CULTURAL EN PLENO CENTRO DEL MUNICIPIO

Por último, y también a disposición de este colectivo, están el Centro de Educación de Adultos y la Universidad de la Experiencia que dan servicio a los mayores en el propio municipio, cubriendo así también sus inquietudes formativas.

A todo esto hay que añadir la oferta cultural de la que pueden disfrutar sin salir de Santa Marta como las **exposiciones permanentes e itinerantes** que ofrecen el Museo de la Moto, el Museo del Grabado, el Museo de Arte Contemporáneo José Fuentes, el Espacio Serzo, la Sala Tragaluz, la Sala Protagonistas y la Sala Delibes.

Por otro lado, y pensando fundamentalmente en este colectivo, las **diferentes salas del Edificio Sociocultural** se reservan para que los mayores puedan realizar todas estas actividades con la mayor comodidad posible, y en pleno centro del municipio.



Transformando experiencia en resultados

Desbloqueando el potencial de tu empresa con sabiduría y visión senior

Contacto

Tlf: 603 654 092
talentsen@clustersivi.org
www.talentsen.org

pushHUB SIVI
PROGRAMA DE IMPULSO A LA INNOVACION

Servicios de Consultoría Senior

- Diversidad y talento intergeneracional
- Estrategia integral y continuada
- Liderazgo, confianza y compromiso.
- Planes de negocio y emprender proyectos con metodologías ágiles
- Acompañamiento, estrategia y táctica para la innovación y cocreación
- Calidad y excelencia sociosanitaria. Nuevos modelos y servicios del futuro
- Impacto positivo en el ecosistema, redes colaborativas y alianzas.
- Estrategia integrada comercial y de marketing
- Mejora de los procesos y de sus resultados
- Digitalización eficiente y eficaz



EL AMOR NO TIENE EDAD... *y el sexo tampoco*

La sexualidad en la tercera edad sigue siendo un tema tabú para la mayoría de la sociedad. Sin embargo, la realidad es que para muchos adultos mayores el deseo sexual seguirá siendo una parte importante de sus vidas. El envejecimiento no tiene por qué significar el fin de la vida sexual.

JAVIER RUIZ-AYÚCAR

Es importante entender que la sexualidad no es un tema exclusivo de los jóvenes, sino que **las personas mayores también tienen sus propias necesidades, deseos y comportamientos.** Y aunque la sociedad puede tener una imagen distorsionada de lo que representa la sexualidad para la tercera edad, hay muchas formas en que los adultos mayores pueden disfrutar de la vida sexualmente.

Hay que tener en cuenta que existen muchos cambios físicos y mentales que acompañan el envejecimiento, y

estos pueden afectar la vida sexual de una persona. Los problemas físicos como la artritis, el dolor crónico, los problemas de movilidad, los problemas de equilibrio y la presión arterial alta pueden afectar la capacidad de algunas personas mayores para disfrutar de la sexualidad.

Por otro lado, **los problemas psicológicos también pueden afectar la sexualidad en la tercera edad.** Los cambios de humor, la depresión, la ansiedad, el estrés y la soledad pueden afectar la motivación sexual. Además, los



Los cambios normales

El Instituto Nacional del Envejecimiento de los Estados Unidos es una de las entidades que abordan con mayor detalle los cambios físicos que este proceso conlleva tanto en los hombres como en las mujeres, cambios que a veces afectan la capacidad de tener y disfrutar de las relaciones sexuales.

Así, una mujer puede notar cambios en su vagina y que a medida que las mujeres envejecen, la vagina puede acortarse y estrecharse. Las paredes vaginales pueden volverse más delgadas y un poco más rígidas. La mayoría de las mujeres tendrán **menos lubricación vaginal**, y puede tomar más tiempo que la vagina se lubrique naturalmente.

Estos cambios podrían hacer que ciertos tipos de actividad sexual, como la penetración vaginal, sean dolorosos o menos deseables. Si la sequedad vaginal es un problema, **usar un lubricante a base de agua o condones lubricados puede hacer que la penetración sea más cómoda**. Si una mujer está usando terapia hormonal para tratar los calores súbitos o sofocos u otros síntomas de la menopausia, es posible que desee tener relaciones sexuales con más frecuencia que antes de la terapia hormonal.

En cuanto a los hombres, a medida que envejecen **la impotencia sexual, también llamada disfunción eréctil o DE, se vuelve más común**. DE es la pérdida de la capacidad de lograr y mantener una erección y puede hacer que un hombre tarde más en lograrla. La pérdida de la erección después del orgasmo puede ocurrir más rápidamente, o puede tomar más tiempo antes de que otra erección sea posible.

La DE no es un problema si ocurre de vez en cuando, pero si ocurre con frecuencia es recomendable hablar con el médico. **Tanto médicos como psicólogos recomiendan hablar con la pareja sobre estos cambios y sobre los sentimientos que originan**. El médico puede tener sugerencias para ayudar a que las relaciones sexuales sean más fáciles.

problemas de memoria, la falta de atención y concentración pueden dificultar el disfrute de los juegos sexuales, según indican diversas fuentes del mundo de la psicología.

A pesar de estos problemas, hay muchas maneras en que los adultos mayores pueden disfrutar de la sexualidad. Primero, **es importante entender que la sexualidad en la tercera edad no tiene por qué ser como la sexualidad de los jóvenes**. Los adultos mayores pueden tener relaciones íntimas sin tener relaciones sexuales, como el contacto físico, los besos

y los abrazos. Estas son formas de conexión que pueden ser tan satisfactorias como el contacto sexual.

Además, hay muchos juegos sexuales que los adultos mayores pueden disfrutar, como jugar a los juegos de mesa, ver películas eróticas, escuchar música erótica o escribir historias eróticas.

Finalmente, **es importante recordar que la sexualidad en la tercera edad es algo normal y natural, y que los adultos mayores tienen derecho a**

disfrutar de la vida sexualmente.

Es importante que los adultos mayores se sientan cómodos hablando sobre el tema con sus amigos, familiares o profesionales de la salud, y que busquen ayuda si necesitan asesoramiento o tratamiento para cualquier problema relacionado con la sexualidad.

Por lo tanto, es importante **que la sociedad reconozca la importancia de la sexualidad en la tercera edad y apoye a los adultos mayores en su búsqueda de la felicidad sexual**.



¿Qué causa los problemas sexuales?

Algunas enfermedades, discapacidades, medicamentos y cirugías relacionadas con el envejecimiento pueden afectar a la capacidad de tener y disfrutar de las relaciones sexuales.

Artritis

El dolor en las articulaciones debido a la artritis puede hacer que el contacto sexual sea incómodo. El ejercicio, los medicamentos y posiblemente la cirugía de reemplazo de articulaciones pueden ayudar a aliviar este dolor. Descansar, baños tibios y cambiar la posición o el momento de la actividad sexual pueden ser útiles.

Dolor crónico

El dolor puede interferir con la intimidad entre las personas mayores. El dolor crónico no tiene que ser parte del envejecimiento y a menudo puede ser tratado. Sin embargo, algunos medicamentos para el dolor pueden interferir con la función sexual.

Demencia

Algunas personas con demencia muestran un mayor interés en la sexualidad y la cercanía física, pero es posible que no puedan juzgar qué comportamiento sexual es apropiado. Las personas con demencia severa pueden no reconocer a su cónyuge o pareja, pero aun así desean tener contacto sexual y pueden buscarlo con otra persona. Puede ser confuso y difícil saber cómo manejar esta situación, pero siempre ayudará acudir a especialistas.

Enfermedad cardíaca

El estrechamiento y endurecimiento de las arterias puede cambiar los vasos sanguíneos de manera tal que la sangre no fluye libremente. Como resultado, los hombres y las mujeres pueden tener problemas con los orgasmos. Tanto para los hombres como para las mujeres, puede tomar más tiempo excitarse, y para algunos hombres, puede ser difícil lograr o mantener una erección. Las personas que han tenido un ataque al corazón, o sus parejas, pueden temer que tener relaciones sexuales cause otro ataque.

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden causar problemas sexuales. Estos incluyen algunos para la presión arterial, antihistamínicos, antidepresivos, tranquilizantes, para la enfermedad de Parkinson o para el cáncer, supresores del apetito, medicamentos para problemas mentales y para las úlceras. Algunos pueden conducir a la disfunción eréctil o dificultar la eyacuación en los hombres. Otros medicamentos pueden reducir el deseo sexual en las mujeres o causar sequedad vaginal o dificultad en lograr excitación y orgasmos.

Incontinencia

La pérdida del control de la vejiga o el escape de orina es más común a medida que las personas, especialmente las mujeres, envejecen. La presión extra en el vientre durante las relaciones sexuales puede causar un escape de orina. Cambiar las posiciones o vaciar la vejiga antes y después de las relaciones sexuales puede ayudar con esa situación. La incontinencia generalmente puede ser tratada.

Derrame cerebral

La capacidad de tener relaciones sexuales a veces se ve afectada por un derrame cerebral. Un cambio en las posiciones o algunos dispositivos médicos puede ayudar a las personas con debilidad continua o parálisis a tener relaciones sexuales. Algunas personas con parálisis de la cintura para abajo aún pueden alcanzar orgasmos y sentir placer.

Diabetes

Esta es una de las enfermedades que pueden causar disfunción eréctil en algunos hombres. En la mayoría de los casos, el tratamiento médico puede ayudar. Se sabe menos sobre cómo la diabetes afecta la sexualidad en las mujeres mayores. Las mujeres con diabetes son más propensas a tener infecciones vaginales por hongos, las cuales pueden causar picazón e irritación y hacer que las relaciones sexuales sean incómodas o indeseables, aunque pueden ser tratadas.

Depresión

La falta de interés en las actividades que anteriormente se disfrutaban, como la intimidad y la actividad sexual, puede ser un síntoma de depresión. A veces es difícil para una persona saber si está deprimida. Como en otros casos, es importante hablar con el médico. La depresión puede ser tratada.

Cirugía

Siempre preocupa tener cualquier tipo de cirugía, pero puede ser aún más problemático cuando se trata de los senos o del área genital, aunque la mayoría de las personas vuelven al tipo de vida sexual que disfrutaban antes de la cirugía.

Histerectomía

La histerectomía es una cirugía para extirpar el útero de una mujer debido a dolor, sangrado, fibromas u otras razones. A menudo, cuando una mujer mayor tiene una histerectomía, también se le extirpan los ovarios. Decidir si someterse a esta cirugía puede hacer que las mujeres y sus parejas se preocupen por su futura vida sexual, por lo que es necesario hablar con el ginecólogo o cirujano.

Mastectomía

La mastectomía es una cirugía para extirpar todo o parte del seno de una mujer debido al cáncer de mama. Esta cirugía puede causar que algunas mujeres pierdan su interés sexual, o puede hacer que se sientan menos deseables o atractivas para sus parejas. Además de hablar con el médico, a veces es útil hablar con otras mujeres que se han sometido a esta cirugía.

Prostatectomía

La prostatectomía es una cirugía que extirpa toda o parte de la próstata de un hombre debido al cáncer o a una próstata agrandada. Puede causar incontinencia urinaria o disfunción eréctil, por lo que es recomendable hablar con el médico sobre las preocupaciones que se originen antes de la cirugía.

TELEASISTENCIA

AYUDA A DOMICILIO

PLAZAS RESIDENCIALES

ANIMACIÓN COMUNITARIA



DIPUTACIÓN
DE **ÁVILA**

al Lado de nuestros mayores

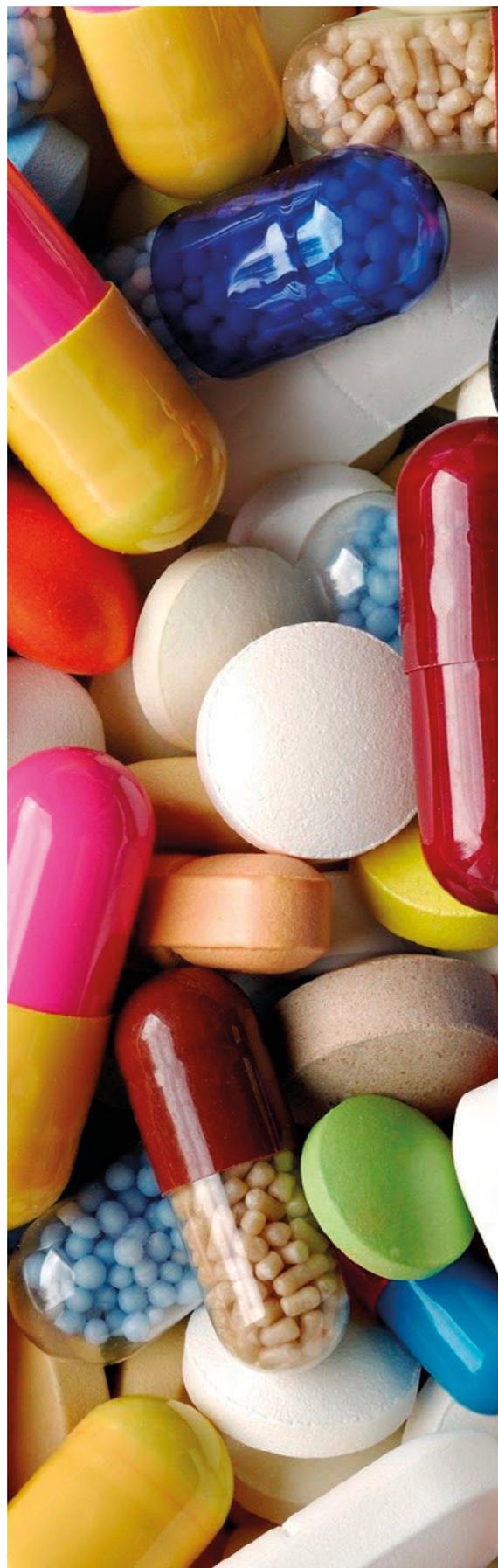
Los mayores tienen mayor conciencia de la necesidad previa de consultar al especialista antes de tomar un medicamento

AUTO MEDICA CIÓN

Un riesgo más extendido de lo que pensamos

Tomar medicamentos por iniciativa propia sin ninguna intervención médica. Esta definición podría utilizarse para responder a la pregunta **¿qué es la automedicación?** Esta situación en la que los pacientes consiguen y utilizan medicamentos sin participación del médico, ni en la prescripción ni en la supervisión del tratamiento, **es un riesgo que está más extendido de lo que pensamos, con especial crecimiento en las personas de mayor edad** que siempre ha tenido una conciencia más convencional sobre la necesidad de consultar antes con un especialista.

La automedicación es una práctica cada vez más común entre la población, ya que permite a los pacientes adquirir y tomar medicamentos sin la necesidad de acudir al médico, una práctica que se ha convertido en **una solución rápida para aliviar los síntomas y tratar enfermedades de las denominadas comunes**, como gripes, dolores de cabeza y otras afecciones menores. Sin embargo, **el abuso o el uso excesivo de medicamentos sin receta puede tener graves consecuencias para la salud**, ya que el hecho de no contar con el consejo de un profesional médico puede hacer que el tratamiento sea menos efectivo; que los síntomas





no desaparezcan del todo; y ser muy peligrosa para la salud mental de una persona por **efectos secundarios psiquiátricos como ansiedad, depresión, insomnio y otros trastornos del estado de ánimo.**

En nuestro país, **el 26% de los españoles se automedica**, según el V Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon, una tendencia que ha vuelto a incrementarse por segundo año consecutivo en España, alcanzando de esta manera su cifra más alta desde 2020.

Pero, **¿cuáles son los motivos que llevan a una persona a automedicarse?** Más del 42% de los encuestados afirma que el principal motivo para automedicarse es porque saben lo que les va a recetar el médico; la segunda razón más común, que representa al 31% de los encuestados, es para tratar enfermedades que no se consideran graves; y en tercer lugar, acumulando un 21%, los encuestados, señalan las largas listas de espera para conseguir una cita, seguido de la pérdida de tiempo en consulta, acusada por el 18% de la muestra.

Además, se han encontrado algunas diferencias en función de la edad. En general, **los más jóvenes (18-25) encuentran como principal razón para automedicarse el hecho de pensar que no tienen nada grave (45,2%)**, casi un 10% más que aquellos que declaran saber qué les va a recetar el médico en función de sus síntomas (36,1%). Por otro lado, son los encuestados de entre 56 y 65 años quienes más se escudan en saber lo que les va a recetar su médico para automedicarse (54,6%).

Principales causas de la automedicación



Acceso a la información.

El exceso de información en los nuevos soportes ha facilitado que las personas se automediquen, ya que cuando sienten algún malestar, buscan, por ejemplo en Internet, una solución rápida sin verificar o saber si el tratamiento propuesto es adecuado.



Venta de medicamentos sin receta médica.

Un gran número de fármacos no requieren de una receta médica, una situación que provoca, con frecuencia, que las personas compren medicamentos que consideran convenientes para aliviar su malestar.



Medicamentos en casa.

El hecho de que muchas personas tengan medicamentos acumulados en sus casas, como analgésicos y antiinflamatorios, por eso, aumenta las probabilidades de que se automediquen.



Falta de educación sanitaria.

Cuando uno se medica por su cuenta no tiene la lista completa de los riesgos que hay a la hora de ingerir un medicamento. Por ello, saber qué es la automedicación y sus implicaciones y consecuencias es relevante para combatir el mal uso de los medicamentos.



Consecuencias de la automedicación. Resistencia a medicamentos, efectos secundarios dañinos, intoxicación, agravamiento de la enfermedad, consumo de medicamentos que no solucionan el malestar, ocultamiento de enfermedades graves, riesgo de abuso y dependencia.

Respecto al tipo de medicamentos que se toman sin prescripción médica, **los medicamentos más consumidos sin prescripción son de tipo antiinflamatorios y analgésicos** (83,3%), seguido de antibióticos (13,2%) y ansiolíticos y antidepresivos (11,2%).

En cuanto al perfil del consumidor, atendiendo a variables sociodemográficas, el estudio recoge que **las mujeres (28,3%) se automedican más que los hombres (24,9%)**. En relación con la edad, los españoles con edades comprendidas entre los 26 y 40 años son los que más recurren a la automedicación, representando al 31,5% de los encuestados, prácticamente el doble que los mayores de 65 años, posicionados como el colectivo que menos se automedica en España (16,9%).

Por comunidades autónomas, **los canarios son los que más se automedican en España, representando al 35,3% de los encuestados**. Les sigue de cerca Murcia, acumulando a un 33,7% de la muestra que indica recurrir a la toma de algún tipo de medicación sin prescripción médica. Por el contrario, los navarros son los que menos realizan esta práctica, alcanzando a un 16,8% de los encuestados.

26%
DE LOS ESPAÑOLES
SE AUTOMEDICA

83,3%
ANTIINFLAMATORIOS
Y ANALGÉSICOS,
SEGUIDOS DE
ANTIBIÓTICOS Y
ANSIOLÍTICOS.

31,5%
DE JÓVENES ENTRE
LOS 26 Y 40 AÑOS
SE AUTOMEDICA
FRENTE AL 16,9% DE
LOS MAYORES DE 65
AÑOS.

Peligros de la automedicación



Resistencia a determinados medicamentos. El exceso de medicamentos en un momento determinado de la vida puede provocar que, cuando realmente se necesite, los fármacos ya no hagan el efecto deseado. Esto ocurre por ejemplo con los antibióticos, cuando además la mayoría de las infecciones son producidas por cuadros víricos, por lo que el consumo de estos medicamentos no produce ningún tipo de beneficio o mejoría, creando también resistencia a los mismos.



Toxicidad: La automedicación provoca efectos secundarios, intoxicación y reacciones.



Falta de efectividad: Debido a que se hace uso abusivo de los medicamentos en situaciones no necesarias.



Adicción a los medicamentos: Dependencia de los fármacos.



Enmascaramiento de procesos clínicos graves: Conlleva el retraso en el diagnóstico y tratamiento adecuado a la patología en cuestión.

TU MARCA NOS INSPIRA



CREATIVIDAD PARA TU COMUNICACIÓN

agencia de comunicación & publicidad
marketing@comunica360.com - www.comunica360.com



PLAN DE APOYO Y DINAMIZACIÓN

*para personas mayores de 50 años
con el que Simancas quiere potenciar
el envejecimiento saludable*

Miguel Ángel Fernández

La localidad vallisoletana ha desarrollado un exhaustivo estudio para construir una red natural de apoyo que enriquezca y promueva la mutua ayuda y la cooperación

E

l Paradigma del Envejecimiento Activo y Saludable, señala que las personas no solo necesitan salud o seguridad para vivir y para envejecer dignamente, sino que se necesita disponer de **oportunidades de participación y desarrollo personal.**

Es esencial tener entornos en los que envejecer no sea un problema para seguir viviendo con autonomía, seguridad, bienestar y participación, y ello supone beneficios para toda la sociedad. El Informe Mundial de Envejecimiento y Salud indica que una mayor adecuación entre los entornos

y las personas mayores se puede conseguir en todas partes, pudiendo hacer mejor las cosas, y hacer mejores cosas.

La localidad vallisoletana de Simancas traslada esta teoría a su municipio teniendo en cuenta la población empadronada y sus características. Desde el **Equipo de Gobierno de Simancas, con su alcalde Alberto Plaza a la cabeza**, uno de los objetivos marco propuesto para el municipio es mejorar el entorno en el que su ciudadanía vive, se mueve y se relaciona, atendiendo los deseos, preferencias, necesidades y experiencias de la población.

Su Ayuntamiento busca el beneficio de todas las personas, incluyendo las de mayor edad. Según la base de datos del padrón, **un 39,3% de la población de Simancas, tiene más de 50 años**. Así, se ha involucrado en un novedoso proyecto, incorporando mejoras, con valor intergeneracional para presentes y futuras generaciones.

La contribución al bien común en los entornos cotidianos desde un enfoque constructivo de propuestas de mejora, asegura la continuidad entre generaciones y plantea mejoras que sirven a la colectividad, siendo asumida esta contribución desde la participación cívica, la autonomía y el bienestar, e identificando el doble beneficio, ya que **las diferentes aportaciones que se realizan al bien común, repercuten en la utilidad social** y, asimismo, en el propio beneficio de quienes las realizan.

En este planteamiento, se valora la necesidad de configurar **un Proyecto de desarrollo transversal y que contribuya a nutrir un Plan**, dirigido a las personas mayores, que estimule a la población de personas que superan los 50 años del municipio de Simancas y **que propicie una dinamización en su entorno de convivencia**, contribuyendo al desarrollo personal y social a lo largo de todas las etapas vitales.

Teniendo en cuenta esta teoría, el Consistorio ha llevado a cabo un proyecto de desarrollo que evolucione hasta ciertos niveles de forma enriquecedora, firme y transversal a todas las áreas de intervención en el municipio.

En beneficio de este sector de la población, se realizó un estudio sobre las **preferencias, intereses y necesidades de este grupo diana**, a través de grupos focales en los



núcleos identificados de mayor población en estas características de edad. En esos grupos se desgranó aspectos y características del mismo, con el objetivo de que la información extraída de dicho estudio, posibilitara el **diseño y configuración de medidas y acciones que promovieran la mejora de la calidad de vida** y sirviera de base para la confección de una oferta atractiva y motivante de actividades, así como de acciones participativas y dinámica, que dieran cobertura a sus necesidades e inquietudes y contribuyeran al enriquecimiento individual y colectivo en el municipio.

En sintonía con la OMS, para facilitar el desarrollo de políticas de carácter integral, se referenció su propuesta de las áreas de trabajo o desarrollo que la conforman, y que permitían una visión global que facilita el trabajo transversal y coordinado, en el propio ámbito municipal, en la medida de las posibilidades y viabilidad del mismo, pero también contemplando el tejido asociativo de la localidad, favoreciendo la optimización de recursos.

LÍNEAS DE TRABAJOS

Así se pueden destacar los puntos en los que el equipo de gobierno del municipio ha incidido en el desarrollo de líneas de trabajo:

ESPACIOS AL AIRE LIBRE Y EDIFICIOS

La influencia del entorno y los espacios donde nos movemos de forma cotidiana, para poder envejecer con calidad de vida es irrefutable, siendo uno de los objetivos a este respecto, que **los espacios al aire libre y edificios municipales, faciliten a las personas mayores relacionarse** y realizar tareas de la vida cotidiana, y que todas las personas puedan utilizarlos libre y autónomamente.

TRANSPORTE Y MOVILIDAD

La **utilización libre, cómoda y segura de los medios de transporte** constituye un factor clave para el envejecimiento activo y saludable. La capacidad de trasladarse desde el lugar de residencia **determina la participación social y cívica**, las relaciones sociales y el acceso a servicios comunitarios y de salud.



CON LA CONFIGURACIÓN DE ESTE PROYECTO, SE PROMUEVE LA CREACIÓN Y CONSTRUCCIÓN PROGRESIVA, DE UN PLAN DE APOYO Y DINAMIZACIÓN DE PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS EN MEJORA CONTINUA, que contribuya y se ajuste a un envejecimiento saludable en las premisas mencionadas para la población del municipio, así como a una involucración en la convivencia y relaciones sociales, que proporcionen a los participantes y población diana, la constitución de una red natural de apoyo que enriquezca y promueva la mutua ayuda y la cooperación, así como una contribución comunitaria al desarrollo del propio municipio.

TRABAJO Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Las personas mayores continúan contribuyendo en sus comunidades después de su jubilación. Muchas de ellas, siguen desarrollando actividades en beneficio de sus familias y comunidades.

Una premisa desarrollada es el apoyo a la actividad de este colectivo a través de un diálogo cercano y accesible por el equipo de gobierno del municipio, propiciando el desarrollo de acciones adaptadas a sus necesidades e intereses.

SERVICIOS SOCIALES Y DE LA SALUD

Los servicios de sociales y de salud son vitales para mantener la salud y la independencia en la comunidad.

Muchas de las preocupaciones que transmiten las personas mayores, las personas cuidadoras, proveedores de servicios y otros agentes, se refieren a la **disponibilidad de cuidado suficiente y de buena calidad, apropiado, accesible y asequible.**



RESPECTO E INCLUSIÓN SOCIAL

El respeto y la inclusión social hacia las personas mayores requieren de una puesta en valor y factores como la cultura, estado de salud y status económico representan un aspecto importante.

El **grado de participación de las personas mayores en la vida social, cívica y económica** del municipio está íntimamente relacionado con su experiencia y percepción de inclusión (si se sienten incluidas participan más).

PARTICIPACIÓN SOCIAL

La participación en las redes sociales de forma adaptativa, supone un factor de buena salud y el bienestar durante todo el ciclo vital.

La **participación en actividades comunitarias de ocio, sociales, culturales y espirituales**, así como en actividades familiares, siendo su principal red de apoyos (familia, comunidad vecinal, pequeño comercio y servicios sociales), permite a las personas mayores seguir ejerciendo su competencia, gozar de respeto y estima, y mantener o establecer relaciones de apoyo y cuidado. **Fomentar la integración y participación social formal e informal, es la clave** para mantenerse informado, dependiendo no solo de la oferta de actividades sino del acceso adecuado a la información.

COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN

En el marco del envejecimiento activo y saludable mantenerse "conectados" con el entorno, con eventos y personas y recibir información oportuna y práctica para la organización de la actividad diaria y atender las necesidades personales, se plantea como el mecanismo garantista de acceso a la participación, para ello, se establecen vías o canales de información y comunicación en un formato y diseño fácil y accesible con las personas mayores.

Las tecnologías de la información y comunicación, se enmarcan en una evolución progresiva siendo herramientas útiles, pero en muchas ocasiones, pueden convertirse en instrumentos de exclusión social, y por ello es fundamental **favorecer el acceso, de toda la población y por consiguiente, a las personas mayores, a las tecnologías de la comunicación.**

Gestionamos el agua de una forma
sostenible para cuidar de las personas
y el entorno.

Cuidamos del agua para **cuidar de ti.**





ME MANTENGO **ACTIVO** EN VERANO

Programa para la promoción del **envejecimiento activo** y evitar la **soledad no deseada** a través del ejercicio físico, la estimulación cognitiva y el desarrollo personal.



Conoce todos los programas para mayores en
mayores.aytosalamanca.es



**Ayuntamiento
de Salamanca**