



ayuntamiento de
mairena del aljara



**PROGRAMACIÓN
SOCIOEDUCATIVA PARA
PERSONAS MAYORES
CURSO 2019/2020**

**CORAZÓN Y MENTE
AL 100%**

Área de Igualdad, Diversidad y
Acción Social

ÍNDICE

1	Introducción	2
2	Justificación	3
3	Contexto-Análisis de la realidad	6
4	Principios y Objetivos	7
5	Destinatarios	8
6	Forma de Acceso	9
7	Áreas de Intervención	10
7.1	Actuaciones de Información y Sensibilización.	10
7.2	Información y asesoramiento a las Asociaciones de personas mayores.	10
7.3	Área de Participación Social.	11
8	Proyectos Socioeducativos	13
8.1	Mi mente, tan viva como siempre	14
	➤ <i>Bloque 1. Memoria, Atención, percepción. Activación cognitiva.</i>	14
	➤ <i>Bloque 2. Mi voz interior: Emociones, Relajación, Mindfulness, autoestima.</i>	15
	➤ <i>Bloque 3. Mi “yo” en el mundo: Habilidades sociales, comunicación.</i>	15
8.2	Ciclo de visitas culturales	16
8.3	Nos conectamos. Nuevas tecnologías.	17
8.4	Avenida 65 (educación vial)	17
8.5	Risoterapia	18
8.6	Educación sexual y cine	19
8.7	Taller de Primeros Auxilios	19
8.8	Vidas de Cuento y Risas	20
8.9	¿Jugamos?	21
8.10	Actividades puntuales	22
9	Temporalización	23
10	Recursos	24
11	Criterios de evaluación	24

1 INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad se enfrenta actualmente a un importante fenómeno: el envejecimiento de la población. La aparición de este novedoso hecho en la historia de la humanidad nos está llevando a nuevas situaciones que debemos afrontar y cambios en la perspectiva de intervención con los grupos de población.

En los últimos tiempos, la experiencia de los mayores está siendo considerada de gran importancia y captando la atención de la población general, no sólo por razones obvias de su aumento debido a la mayor esperanza de vida y de la mejora de las condiciones en las que nuestros mayores llegan a este rango de edad, sino también por una paulatina y creciente sensibilidad ante situaciones sociales de vulnerabilidad que requieren una respuesta más humana.

Desde los distintos organismos se es ya consciente de la importancia de las personas mayores como capital activo para nuestra sociedad, y esta área asume la importante responsabilidad de crear las condiciones que favorezcan que las personas deseen y sepan envejecer activamente.

Promover el desarrollo de relaciones sociales, de ocio y tiempo libre, intenta evitar y/o paliar la situación de aislamiento social en la que se pueden ver inmersas las personas mayores, adquiriendo un papel protagonista, reivindicando su lugar como pieza viva y activa en la comunidad, se convierte en este programa en el principal objetivo a conseguir.

Con nuestra intervención socioeducativa se pretende no solo intervenir para prevenir y amortiguar los posibles deterioros físicos y/o cognitivos que podrían darse debido a la edad, sino también establecer una red de apoyo informal, que permita a las personas participantes en los distintos proyectos que se oferten, promover sus relaciones sociales y paliar o mitigar esa percepción de soledad que en muchas ocasiones invade a esta población, y que repercute en otras áreas de su vida.

La participación de las personas mayores en nuestra localidad contribuye claramente a fortalecer la cohesión social y a mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía.

Por tanto, una planificación de acciones coordinadas, encaminadas a lograr una mejora del entorno de nuestra ciudadanía mayor, es una prioridad asumida por esta área. Se ponen para ello en marcha diferentes estrategias, optimizando y rentabilizando todos los recursos disponibles a su alcance, con objeto que las personas mayores estén presentes activamente la sociedad, facilitando que adquieran nuevas habilidades, actitudes y aptitudes que les permitan optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante todo su ciclo vital, con el objetivo de ampliar y mejorar su calidad de vida.

2 JUSTIFICACIÓN

España es uno de los países de Europa donde este proceso de envejecimiento demográfico está siendo más acentuado, encontrándonos según los datos del Padrón Continuo (INE) a 1 de enero de 2018 con un 19,1% de mayor de 65 años, sobre el total de población (46.698.569).

De la población española que vive sola, un 41,8 % tiene 65 años o más, lo que supone un añadido factor de riesgo en el camino a la consecución del objetivo de calidad de vida de este grupo.

En nuestro municipio, la población mayor de 65 años alcanza ya un 12, 24% de la población total.

En los últimos dos años, el riesgo de pobreza y exclusión de los mayores de 65 años comenzó a subir hasta llegar al 16,4 % en 2018.

Numerosas instituciones y organizaciones internacionales siguen coincidiendo en destacar la función social del envejecimiento activo y la necesidad de diseñar políticas que lo promuevan, proporcionando apoyos, seguridad y cuidados adecuados cuando lo requieran y desde una intervención donde la importancia de su participación activa encamine las diversas actuaciones que se lleven a cabo.

La Constitución española de 1978 compromete expresamente a los poderes públicos en la promoción de las condiciones para que la libertad y la igualdad de las personas y de los grupos en que se integran sean reales y efectivas (artículo 9.2), y en su artículo 50 establece la atención a determinados grupos de población, como las personas mayores.

A partir de esa premisa, se establece la Ley 9/2016, de 27 de diciembre, de Servicios Sociales de Andalucía, que refiere en su preámbulo: "El Sistema Público de Servicios Sociales de Andalucía constituye una red integrada de responsabilidad y control público de atención, cuya finalidad es favorecer la integración social, la igualdad de oportunidades, la autonomía personal, la convivencia y la participación social y el bienestar social de todas las personas, familias y grupos, desarrollando una función promotora, preventiva, protectora y asistencial".

En esa línea, la Ley 6/1999, de 7 de julio, de Atención y Protección a las Personas Mayores, plantea una actuación integral para atender al bienestar de las personas mayores, como mejora de su calidad de vida, y establece los principios generales donde se incluyen la responsabilidad pública, el principio de solidaridad, de corresponsabilidad, de normalización e integración, de participación, de globalidad y de prevención.

El ser humano es un ser social por naturaleza, necesita de los demás para vivir, y esa necesidad le hace estar en comunicación con los otros, no solo para subsistir, sino para alcanzar una realización personal.

Las características del proceso de envejecimiento y de las condiciones que se presentan en este periodo, pueden llevar a experimentar una serie de vivencias y cambios que vuelven a muchas personas más vulnerables a la aparición de sentimientos de tristeza, soledad o aislamiento, de falta de confianza ... Nos podemos encontrar entonces con la presentación de las tradicionales crisis asociadas al envejecimiento: crisis de identidad, de autonomía y de pertenencia.

Experiencias importantes que se producen, como decimos, en esta fase de la vida, son especialmente significativas y pueden llegar a marcar la evolución de la persona y la adaptación a su nueva situación ante los demás.

En este proceso, marcado muchas veces por la influencia de la pérdida de la pareja, la disminución de las relaciones familiares, por la pérdida del contacto con amistades amigos/as influida también por la finalización de la etapa laboral, por los cambios físicos que produce el paso de los años..., se hace necesario un reajuste de la persona ante su nueva situación, y un inadecuado control del manejo de estas situaciones puede llevar al mayor a riesgos de aislamiento social y sentimientos de soledad.

Estos cambios, junto con la percepción de pérdida de control que generan sobre su vida, son los principales factores que ponen en peligro la calidad de vida de los individuos, sobre todo cuando son sobrevenidos y las personas no están preparadas afrontarlos y adaptarse a ellos.

Cada persona tiene una percepción particular sobre su propio envejecimiento y el de los demás. La manera en que son vividas estas experiencias, y los recursos y condiciones tanto personales (psicológicos, emocionales, de salud...) como sociales de que disponga la persona, marcarán un adecuado reajuste en este proceso y una vivencia del mismo como vía de nuevas posibilidades desde una perspectiva placentera.

Todo lo anterior nos sitúa ante la concepción del envejecimiento como un proceso heterogéneo, que viene marcado por numerosas variables, de las que la edad cronológica o los aspectos relacionados con cambios o limitaciones físicas, solo suponen un elemento en todo ello.

La promoción del envejecimiento activo se presenta hoy en día en el trabajo con mayores como un recurso fundamental para guiar las diversas acciones, que ayuden a realizar su potencial de calidad de vida y a participar en la sociedad de manera coherente con sus deseos, capacidades y necesidades.

El envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos.

Bajo este concepto, definido como el “proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (OMS 2002), se reconocen los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato, en todos los aspectos de la vida a

medida que envejecen y respalda su responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria.

Este es el marco conceptual desde el que esta Programación socioeducativa se configura, situando a la persona mayor en nuestra comunidad como un elemento humano fundamental, convirtiéndola en protagonista de su propia vida, pero como facilitadora del proceso, articulando los esfuerzos necesarios para que la calidad de vida en esta importante etapa consiga su máxima expresión.

Podemos considerar que los principios por los que este programa se rige, se fundamentan en aquellos reconocidos por Naciones Unidas sobre las personas mayores: principio de auto-realización, principio de independencia y principio de participación.

El principio de participación, es uno de los pilares del envejecimiento activo, sobre el cual pueden darse los demás. Implica la consideración fundamental de las capacidades, necesidades e intereses de las personas mayores en toda planificación y ejecución de iniciativas tanto locales como autonómicas que estén dirigidas a ellas. Las personas mayores tienen derecho a ser consultadas acerca de las decisiones que les afectarán directamente y este derecho debe ser reconocido.

Como se ha planteado, la personalidad, las experiencias, los cambios personales, el entorno social y las propias relaciones sociales se integran en la experiencia de envejecer. Envejecer es un proceso personal con características y significación únicas e irrepetibles para cada ser humano.

Este proceso en muchas ocasiones va unido a estereotipos y mitos que la propia persona mayor interioriza y dificulta su adecuada adaptación al cambio. Para algunas personas envejecer es sinónimo de soledad, tristeza, dependencia, pérdida de la memoria y capacidades cognitivas..., mientras que para otros comienza una etapa que ofrece la posibilidad de emprender nuevos proyectos y de disponer de tiempo para propios intereses.

Esta etapa de la vida ofrece la posibilidad de aprovechar nuevas oportunidades, y hoy en día se destaca el enorme valor que tiene para toda la comunidad de la riqueza de experiencia de la vida y de los conocimientos y habilidades que las personas poseen ya en esta etapa vital.

En este momento evolutivo, las actividades de la vida diaria, mantener una vida activa y ampliar la red social, son elementos esenciales que evitan estados de depresión y, por consiguiente, mejoran el estado de bienestar físico y mental de las personas mayores aumentando a su vez la calidad de vida.

Esta visión de la nueva etapa vital como posibilitadora de oportunidades, nos abre un amplio abanico de intervención para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores desde un enfoque comunitario, social y participativo.

Las próximas generaciones de mayores, muestran sus intereses y preferencias en cuanto a cómo desean utilizar su tiempo libre, relacionados con la participación en programas de ocio y cultura con personas que compartan inquietudes, con talleres relacionados con temas de actualidad y nuevas tecnologías, o de preparación para la situación de jubilación y organización de su tiempo libre, así como tareas de voluntariado y participación social (Rodríguez et al. 2013).

Las ofertas de tipo recreativo, social, cultural, formativo, etc., brindadas desde diversas instituciones contribuyen a reforzar la idea de cambiar el modo de afrontar la etapa de la vejez de un modo más dinámico. Y en ese sentido, el papel que debemos asumir desde este Ayuntamiento es la de constituir a un reto a la vez tan necesario como apasionante.

3 CONTEXTO-ANÁLISIS DE LA REALIDAD

La participación de las personas mayores en nuestra localidad contribuye claramente a favorecer la cohesión social y mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía.

La paulatina evolución hacia una visión de la jubilación desde una perspectiva posibilitadora, como una nueva etapa vital en la que es posible y deseable iniciar nuevos proyectos, cuidar la salud física y psíquica disfrutando de un periodo nuevo de desarrollo personal, hace indispensable conocer de manera directa la nueva realidad que nos muestran las personas mayores.

De este modo, recurrimos a un diagnóstico de las necesidades reales que nos ponga sobre la vía de una intervención objetiva y práctica, que nos permita hacer frente y dar cabida a la diversidad de realidades que puede contemplar este colectivo, con el fin de poder garantizar una atención adecuada y mantener una identidad clara de cada uno de los sectores que forman el grupo de personas mayores.

Según datos recogidos sobre participantes en cursos anteriores, y basándonos en las encuestas de población mayor en Mairena del Aljarafe realizadas para el análisis de la realidad para el curso 2016/2017 en, el perfil general de participantes es:

1. Datos demográficos y de formación:
 - Nivel de estudios: analfabetismo 3,6%; 29% sin estudios; 31,8% estudios primarios; 28,4% estudios secundarios; 7,2% estudios universitarios.
 - Menores de 75 años.
 - 39,4 % continúan con una actividad no remunerada.
 - Número de personas que componen el hogar:
53,7% viven en hogares de dos personas; 41,2% viven solas/os; 5,1% hogares compartidos de tres-cuatro personas.
 - Composición de hogares o convivencia:
38,2% de las personas viven con su cónyuge; 15,2% con hijos/as solteros/as; 5,7% con hijos/as casados/as.
 - Percepción general de buenas relaciones con las personas que conviven.

2. Relaciones Sociales, ocio y tiempo libre

Actividades habituales: ver la televisión 81%; salir a la calle a pasear 48,3%; escuchar la radio 41,4%; reunirse con amigos/as 34,5 %.

Actividades ocasionales: 63,8% realizan excursiones de fin de semana o día; 50% leen el periódico; 29,3% realizan manualidades.

Las personas encuestadas fueron citadas a través de las tres asociaciones personas mayores en el municipio. De los 350 asociados/as en cada uno de ellas aproximadamente, acuden en un 58,6% a las entrevistas.

4 PRINCIPIOS Y OBJETIVOS

El programa que aquí se presenta y su proceso de elaboración está regido sobre la base de unos principios fundamentales que definen la filosofía del mismo, y que se muestran a continuación:



Objetivos generales del Programa:

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores desde la promoción para su autonomía personal.
- Formar a las personas mayores en agentes de su propio desarrollo.
- Promover un reconocimiento de la igualdad de oportunidades de las personas mayores como ciudadano/a con derechos legítimos que les permitan aprovechar todas sus oportunidades.

Objetivos específicos:

- Informar, asesorar y difundir recursos disponibles a la población mayor garantizando una atención social integral.
- Conocer el uso de los espacios sociales y comunitarios como lugar clave de participación de las personas mayores.
- Promover la adaptación del entorno físico que dificulta la participación activa de las personas mayores.
- Favorecer la imagen positiva de las personas mayores a través de la eliminación de estereotipos y/o prejuicios.
- Conocer las emociones y su relación con nuestro comportamiento, a través de nuestro mundo interior.
- Crear estructuras y cauces de coordinación entre todas las instituciones y entidades implicadas en el reconocimiento de las personas mayores en la sociedad.
- Promover la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida facilitando y reforzando los cauces existentes para ello y motivar su deseo de hacerlo.
- Dotar a las personas mayores de los conocimientos y habilidades necesarias para conocer y diferenciar situaciones de emergencias.
- Contribuir a que las personas mayores desarrollen un estilo de ocio activo que redunde en una mayor salud física y psicológica.
- Favorecer la difusión y comprensión integral del envejecimiento activo y sus beneficios por parte de las personas mayores y del resto de los agentes sociales.

5 DESTINATARIOS

Las personas que pueden inscribirse en esta programación son: pensionistas por jubilación o incapacidad permanente del Sistema de la Seguridad Social, pensionista de viudedad con 55 años, pensionista por otros conceptos con 60 años o más de edad, así como la población en general con interés en desarrollar experiencias de relación.

6 FORMA DE ACCESO

La forma de acceso al programa se puede realizar a través de varias vías de acceso:

- Institucional: desde las diferentes derivaciones por parte de los Servicios Sociales Comunitarios (UTS), Centro de salud de la zona y otras áreas municipales.
- Grupo formal: Asociaciones de personas mayores, Centro de adultos, Aula de la experiencia.
- Individual: a través de los diferentes periódicos locales, página Web y redes sociales del Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe y carteles.
- Informal: anteriores participantes de otras iniciativas llevadas a cabo por el Programa de personas mayores.

Se llevarán a cabo sesiones de presentación informativas iniciales en los Centros de Mayores del municipio, donde se presentará la programación y se ampliará la información necesaria al respecto.

Los solicitantes de participación en el Programa, cumplimentarán una ficha de alumnado donde se recogerán datos personales y sociales fundamentales, así como información sobre habilidades e intereses, con el fin de poder adaptar el programa lo mejor posible a la población destinataria final (VER ANEXO I).

7 ÁREAS DE INTERVENCIÓN

El programa de personas mayores se articula mediante tres líneas interconectadas:

7.1 ACTUACIONES DE INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Descripción

Se incluyen aquí todas las actuaciones encaminadas a conseguir el objetivo, establecido en el presente programa, de informar, asesorar y difundir recursos disponibles a la población mayor garantizando una atención social integral. Esto se llevará a cabo a través de la atención de demandas de manera individualizada, tanto personalmente mediante cita previa, como por vía telefónica.

Objetivos específicos

- Recoger y organizar información de las distintas áreas y delegaciones municipales, tanto las dirigidas de forma específica a personas mayores como otras que pudieran ser de interés y utilidad para este grupo.
- Poner en marcha la creación de una guía de recursos municipal editable para el reparto en las diferentes asociaciones.
- Crear un registro informático tanto de las atenciones realizadas y su tipología, como de las demandas y necesidades requeridas por la población mayor.
- Facilitar el acercamiento de las personas mayores a la información de los diversos recursos, así como el acceso a nuevos temas y fenómenos que puedan surgir en nuestro entorno más directo.
- Fomentar e impulsar las relaciones sociales, mejorando las habilidades sociales de las personas mayores a fin de evitar el aislamiento y/o sensación de soledad.

7.2 INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A LAS ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES.

Descripción

El movimiento asociativo se configura como una herramienta clave de participación para las personas mayores. El asociacionismo encuentra, entre los distintos canales de participación, una vía en la que desenvolverse en sus múltiples manifestaciones, y a través del cual se hace más efectiva su presencia como elemento activo y clave en su entorno.

Objetivos específicos

- Crear nuevos y efectivos canales de comunicación mediante reuniones periódicas entre el Ayuntamiento y las diferentes Juntas Directivas de las Asociaciones de Personas Mayores.

- Fomentar la participación social de las personas mayores en su comunidad, entendiendo estos centros como espacios y plataformas dinamizadoras.
- Avanzar en la capacitación y autogestión de las asociaciones de personas mayores.
- Facilitar nuevos modelos de peticiones de servicios adaptables a sus necesidades (partes de trabajos).
- Buscar vías de autofinanciación para las asociaciones distintas a las ofertadas por las Administraciones públicas.
- Poner en marcha un sistema de información con la oferta de actividades para la población mayor.
- Facilitar un adecuado acceso a la información y a la formación de las nuevas tecnologías, aprovechando para ello de forma coordinada, el uso de los medios que existen en las asociaciones de personas mayores.

Temporalidad:

Esta área de intervención se llevará a cabo durante todo el año, estableciéndose de manera periódica reuniones con los sectores implicados, adaptadas tanto a las necesidades del programa como a otras circunstancias que puedan ir surgiendo. Se buscará que las vías de comunicación sean lo más cercanas y accesibles posible, buscando la efectividad del servicio dado.

7.3 ÁREA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL.

Descripción:

Los proyectos socioeducativos para las personas mayores, son intervenciones formativas teórico-prácticas encaminadas a proporcionar una formación complementaria y unas habilidades que faciliten su promoción social y una mejora de la calidad de vida. Estas intervenciones se desarrollan sobre la base de objetivos y contenidos específicos.

Temporalidad:

Las acciones se desarrollarán a lo largo de un periodo de 9 meses. Las sesiones se llevarán a cabo principalmente en las 3 Asociaciones de Mayores del municipio, así como en otras ubicaciones puntuales según la actividad a realizar. Se dedicarán 3-4 sesiones grupales semanales, distribuidas en 3 días, con una duración de entre 1:00 y 1:30 horas, según necesidad.

Metodología:

Se utilizará una metodología de intervención encaminada al cambio, orientada a la transformación y mejora de la situación de partida.

Será activa, participativa y dinámica, que permita descubrir a cada participante sus propias necesidades durante todo el proceso y así poder ser agente activo durante toda su formación, con la intención que puedan extrapolar lo aprendido a otras circunstancias en su vida diaria. A su vez, intentaremos en la medida de lo posible, que sea flexible y adaptada a las necesidades y dificultades que se puedan presentar, ofreciendo estrategias que propicien un aprendizaje autónomo.

Se tendrán presente durante todo el proceso los siguientes aspectos:

- **Carácter informal:** las demandas de las personas mayores son de naturaleza multifactorial en la mayoría de los casos, respondiendo a diferentes factores y su relación con actuaciones preventivas y promocionales de sus capacidades.
- **Trabajo en red:** constituyendo una estrategia de articulación de recursos que economiza recursos.
- **Sostenibilidad:** procuramos en la resolución de los problemas grados aceptables de legitimidad con objeto de empoderar a las personas destinatarias para obtener garantías de éxito.
- **Carácter participativo:** la participación en todas las fases del programa es una garantía de éxito. Por lo que garantizaremos siempre que resulte posible las aportaciones de las personas mayores en nuestras acciones.

8 PROYECTOS SOCIOEDUCATIVOS

INICIATIVAS
<p>Mi mente, tan viva como siempre</p> <p>Bloque 1. Ejercicios para mi mente: Memoria, Atención, Activación cognitiva</p> <p>Bloque 2. Mi voz interior: Emociones, Relajación, Mindfulness</p> <p>Bloque 3. Mi “yo” en el mundo: Habilidades sociales, comunicación, expresión oral y escrita</p>
<p>Ciclo de visitas culturales</p>
<p>Nos conectamos. Nuevas tecnologías</p>
<p>Avenida 65. Educación Vial</p>
<p>Risoterapia</p>
<p>Video fórum: Educación Sexual y cine</p>
<p>Primeros auxilios</p>
<p>Vidas de cuento y risas (actividad intergeneracional)</p>
<p>Jugamos</p>
<p>Música y Movimiento: el flamenco (pendiente de confirmación)</p>
<p>Torneo Deportivo de Mayores Mairena del Aljarafe (pendiente de programación)</p>
<p>Actividades puntuales especiales</p>

8.1 MI MENTE, TAN VIVA COMO SIEMPRE

DESCRIPCIÓN

Como en años anteriores, uno de los pilares de la intervención que desde este programa se impulsa, dada su importancia en todos los ámbitos de la nuestra vida, es la estimulación y el entrenamiento en las habilidades y funciones cognitivas, que requieren una especial atención en este grupo de población.

Este proyecto engloba las actuaciones dirigidas a mantener o mejorar estas capacidades y funciones mediante la planificación de actividades para su activación y mantenimiento. Son numerosos los estudios que han comprobado la pertinencia y utilidad de este tipo de programas aplicados tanto en personas que conservan estas capacidades como en aquellas que ya las tienen afectadas en cierto grado.

A lo largo de estos cursos, diversos talleres se han centrado en nuestra memoria, en la expresión oral y escrita, en la activación cognitiva... Para este, nos proponemos, tras la experiencia de nuestros participantes de varios años, darle a todo este trabajo anterior un sentido global, funcional y transversal, ya que es así como en nuestro día a día estas funciones deben ser utilizadas para relacionarnos de la manera más adecuada con nuestro entorno.

La finalidad es mejorar la calidad de vida y asegurar una adecuada adaptación de la persona mayor a los cambios ambientales, facilitándole mecanismos para que adquieran estrategias compensatorias y le ayuden a mantener su competencia social en su contexto más próximo.

El proyecto constará de diversas áreas transversales, y se irán utilizando diversos métodos para trabajar y estimular las funciones cognitivas superiores de las personas mayores. Estas funciones abarcarán la memoria, la atención, la percepción tanto visual como auditiva, el razonamiento abstracto o el cálculo, y para el trabajo de cada una de ellas se irán entrenando habilidades de expresión oral y escrita.

Los bloques correspondientes a las áreas que se entrenarán, estrechamente relacionadas entre sí, serán:

- ***Bloque 1. Ejercicios para mi mente: Memoria, Atención, percepción. Activación cognitiva.***

Objetivos:

- Mantener y estabilizar las capacidades cognitivas y conductuales de la persona.
- Restaurar las habilidades cognitivas olvidadas o en desuso.
- Mejorar el estado funcional de la persona en las actividades de su vida diaria.

➤ *Bloque 2. Mi voz interior: Emociones, Relajación, Mindfulness, autoestima.*

La atención plena se puede alcanzar de muchas maneras (correr, andar, comer, leer el periódico, escuchar música, etc.), pero también se puede alcanzar con algunas formas de meditación y concienciación de todo nuestro ser y nuestro entorno.

La práctica de actividades y rutinas como la relajación o Mindfulness, en nuestro día a día, nos permite redirigir la atención sobre la acción en las actividades de la vida diaria y entender qué pasa dentro de nosotros y cómo ello nos influye en la relación con lo que nos rodea. Ser conscientes de ello nos aporta una mayor seguridad sobre nosotros mismos y nuestras posibilidades, favoreciendo la autoestima y las relaciones sociales positivas.

Objetivos

- Aprender a regular, gestionar y afrontar emociones y situaciones vitales que acompañan al envejecimiento.
- Detectar nuestro estado tanto físico como emocional y aprender a interpretarlo en cada momento.
- Promover una actitud activa y autónoma ante el día a día.

Contenidos

- Técnicas de relajación y mindfulness
- Beneficios que produce la práctica en la estructura y función cerebral
- Ejercicios de atención al presente y estimulación sensorial
- Cuaderno de bitácora.

➤ *Bloque 3. Mi “yo” en el mundo: Habilidades sociales, comunicación.*

Las habilidades sociales y de comunicación nos permiten relacionarnos de manera adecuada con nuestro entorno y responder a las exigencias y demandas de las situaciones de forma efectiva.

Estas habilidades se pueden aprender o modificar, y se van adaptando a diferentes situaciones y contextos. En ellas van a influir factores cognitivos (pensamientos, creencias, valores, emociones, autocrítica, autoestima), que en muchas ocasiones determinan la eficacia del comportamiento interpersonal. Esta forma adecuada de contactar y comunicarnos con el mundo permite conseguir reforzadores en las situaciones de interacción social, mejorar la autoestima, potenciando sentimientos positivos hacia el contacto y favoreciendo así la participación en la comunidad, aumentando nuestra red de apoyos.

El objetivo general del trabajo en este bloque es potenciar los recursos personales y conseguir que lleguen a establecer relaciones interpersonales gratificantes. Para ello se trabajarán transversalmente diversos contenidos, pertenecientes a los anteriores

dos bloques, y se prestará atención especial a la práctica de la comunicación oral y escrita, como herramienta fundamental que favorece tanto el funcionamiento social como el cognitivo.

Objetivos

- Aprender a ser asertivos.
- Entrenar habilidades para relacionarse con los demás.
- Promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria.
- Fomentar la creatividad.
- Mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- Adquirir o aumentar la autoestima.

Contenidos

- Asertividad, autoestima
- Habilidades sociales
- Técnicas de resolución de conflictos
- Expresión oral
- Expresión escrita

8.2 CICLO DE VISITAS CULTURALES

Descripción

La práctica de actividades de ocio y culturales ayudan al mantenimiento de roles sociales activos, supone un medio de recompensa personal, y trae consigo un aspecto positivo para la propia salud física.

Seguir en contacto con nuestro entorno, participar activamente en eventos generales, conocer la vida y la historia de lo que nos rodea, ..., nos sitúa como ser social parte del engranaje y genera beneficios en la autoestima, previniendo igualmente riesgos de aislamiento y desconexión.

Objetivos

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante el ocio.
- Potenciar las relaciones sociales, fomentando la creación de nuevas relaciones o el mantenimiento de las mismas.
- Fomentar la diversión y el espacio de ocio.

Contenidos

- Búsqueda de información sobre monumentos y lugares de interés.
- Visitas monumentales, museos, exposiciones y eventos de interés.
- Puesta en común de la visita realizada.
- Evaluación final

8.3 NOS CONECTAMOS. NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Descripción

En una sociedad donde las tecnologías de la información y la comunicación son consideradas herramientas indispensables para participar y sentirse integrado en la misma, un colectivo como el de las personas mayores, requiere de un acercamiento a la llamada Sociedad del Conocimiento. Nuestra propuesta es favorecer el manejo del uso de la telefonía móvil e informar sobre las posibilidades que conlleva su utilización.

En este proyecto participarán: Área de Bienestar Social, Igualdad y Convivencia Ciudadana, y Andalucía Compromiso Digital.

Objetivos

- Proporcionar a las personas mayores un conocimiento suficiente, objetivo y operativo sobre los contenidos que encierra el manejo del teléfono móvil.
- Conseguir que todo el grupo maneje de forma correcta su teléfono móvil y resuelva correctamente cada aplicación.

Contenidos

- ¿Qué es un smartphone?
- Encendido y apagado smartphone. Iconos pantalla.
- Llamar y recibir llamadas. Guardar números en la agenda.
- Escribir sms, hacer y enviar fotos y videos.
- Conectarse a Internet. Acceso a Internet.
- Descargar e instalar App. Aplicaciones recomendadas.
- Seguridad: compras on-line, banco electrónico, redes sociales, APP mensajería.

8.4 AVENIDA 65 (EDUCACIÓN VIAL)

Descripción

La movilidad segura en este sector es una prioridad que tienen que asumir la Administraciones Local, puesto que “al dar más años a la vida” son más los/as mayores que pueden actuar como conductores/as, utilizar servicios públicos de transportes, desplazarse a pie por la ciudad, o lo que es lo mismo formar parte activa del tráfico. Las infraestructuras, la accesibilidad a los transportes públicos y los sistemas de gestión del tráfico –especialmente en los ámbitos urbanos deben tener cada vez más presente a este grupo poblacional, haciendo más fácil y, por tanto, más segura su circulación”.

En este proyecto participarán: Área de Bienestar Social, Igualdad y Convivencia Ciudadana Policía Local, Andalucía Compromiso Digital.

Objetivos

- Analizar las dificultades de movilidad de las personas mayores, con especial atención a los desplazamientos como peatones en su entorno próximo y como usuarios de transporte público (metro, bus...).
- Promover la adaptación del entorno físico que dificulta la participación activa de las personas mayores en los espacios públicos, como requisito básico para la plena incorporación social en nuestro municipio.
- Fomentar e impulsar las relaciones sociales a fin de evitar el aislamiento y/o sensación de soledad.
- Identificar los cambios físicos y psicológicos que acontecen con la edad y su influencia en la seguridad vial a través de hábitos de vida saludable.

Contenidos

- Evaluación inicial de participantes. Pretest.
- Cambios asociados a la edad y hábitos de vida saludable.
- Normas, señalizaciones y utilización adecuada de elementos, recursos y transportes.
- Utilización de nuevas tecnologías (maps y otras APP).
- Puesta en práctica: paseando por la Avenida 65.
- Evaluación final.

8.5 RISOTERAPIA

Descripción

Taller donde se trabajará como eje principal desde la risa y el buen humor, donde los participantes experimentarán su capacidad de reír, de disfrutar, de dar rienda suelta a su creatividad, favoreciéndose la autoestima, el afrontamiento del estrés, la mejora del sentido del humor..., a través de procesos dinámicos y lúdicos y de trabajo de grupo, siendo herramienta de desarrollo personal a través de la interacción grupal.

En este proyecto participarán: Área de Bienestar Social, Igualdad y Centro de Información de la Mujer.

Objetivos

- Crear un clima de grupo que anime a experimentar, desarrollar, expresar, relacionarse, jugar y bailar, en definitiva, disfrutar.
- Incorporar el humor a la vida cotidiana.
- Favorecer la comunicación interpersonal.
- Recuperar la fuente de la risa natural y espontánea.
- Comprender la diferencia entre "reírse de" y "reírse con"

Contenidos

- Bases de la Risoterapia.
- Risa y autoestima.
- El buen humor como fuente de salud.
- La risa como una actitud frente a la vida.
- Consejos para aprender a reír.
- La risa como hábito diario.

8.6 EDUCACIÓN SEXUAL Y CINE

Descripción

El cine como estrategia para la educación sexual de las personas mayores es una alternativa creativa, artística e innovadora, una estrategia didáctica y medio de expresión popular para la creación de actitudes y la formación de valores. A través de esta herramienta informaremos, comunicaremos y nos expresaremos para contribuir a generar conocimientos relacionados con su desarrollo sexual.

Objetivos

- Desmitificar la creencia que la sexualidad es propia de adolescentes y jóvenes, presentando mediante el cine la realidad sexual de las personas mayores.
- Contribuir a mantener vigente la sexualidad durante todos los ciclos de la vida.
- Identificar y comprender los cambios que se generan en el ser humano durante el proceso de envejecimiento y buscar mecanismos de adaptación y ajuste de ellos.
- Facilitar una comunicación abierta y fluida sobre estos temas, que posibilite la expresión de ideas y dudas al respecto.

Contenidos

- Visualización de la película.
- Características sexuales de las personas mayores.
- Resolución de problemas.

8.7 TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

Descripción

En todas las situaciones que se nos van presentando en nuestro día a día, debemos dar una determinada respuesta que sea adecuada a ella. En función de las consecuencias de estas respuestas que damos, aprendemos y las podemos incorporar a nuestros conocimientos o, por el contrario, las descartamos como adecuada para una situación similar posterior.

En nuestra intervención con las personas mayores también vamos a hacer frente a las emergencias, entendiendo por tales aquellas que requieren solución inmediata dada la gran alteración producida a nuestro organismo.

Es fundamental conocer los mecanismos de actuación ante esas situaciones ya que muchas de ellas ponen en compromiso la propia vida.

Objetivos Específicos

- Adquirir conocimientos básicos para que sean capaces de proporcionar una correcta ayuda en caso de emergencia.
- Reducir el estrés que suelen generar estas situaciones.

Contenidos

- Activación de emergencia y comprobación de signos vitales.
- Asfixia y enfermedades respiratorias.
- Lipotimias y desmayos.
- RCP.
- Situaciones de emergencia con personas mayores.
- Valoración inicial.
- Botiquín de las personas mayores

8.8 VIDAS DE CUENTO Y RISAS

Descripción

En este taller se trabajarán y elaborarán historias de vida desde una perspectiva diferente. Nuestros recuerdos serán evocados a través de diferentes sentidos, como puede ser a través de los sabores (nuestras recetas favoritas), los olores, sonidos (canciones de infancia...), y lo que ellos nos evocan.

A partir de ahí, se utilizarán diversos recursos para plasmar y expresar esos recuerdos a modo de historias, esta vez trabajadas en otros formatos.

Se explorarán formatos diferentes para plasmar estas historias:

- formato cuento, tanto escrito como en versión digital donde se aprovecharán las aportaciones de las nuevas tecnologías (historias contadas junto a imágenes y sonidos).
- Formato “monólogo”, donde se contarán nuestras mejores anécdotas en tono de humor, experimentándolas de una manera positiva y compartiéndolas con los demás desde la empatía y el respeto.
- Formato “recetario”, contando nuestros mejores recuerdos a través de la gastronomía que siempre ha ido unida a familias y eventos importantes.

En este taller se están trabajando de manera transversal los contenidos básicos de esta programación, como son la memoria, la atención, las habilidades de comunicación y las relaciones sociales.

Está previsto realizar parte de este proyecto con actividades intergeneracionales, donde se compartan y se trabajen las historias con alumnado de primaria y secundaria del municipio.

Objetivos

- Fomentar la comunicación y la relación entre los miembros del grupo.
- Estimular diferentes áreas (psicomotricidad, planificación, ejecución de tareas, memoria, creatividad...) a través de actividades de expresión escrita y oral.
- Mejorar la autoestima ofreciéndoles la posibilidad de ser protagonistas.
- Favorecer la solidaridad y el diálogo entre generaciones, fomentando la empatía, sobre la que se trabaje hacia una sociedad global donde todas las edades tengamos un lugar protagonista.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad en las personas participantes.

Contenidos

- El cuento: estructura, funciones, temática y desarrollo.
- El monólogo: estructura, funciones, temática y desarrollo.
- APP de diseño.

8.9 ¿JUGAMOS?

Descripción

La vida en común es una tarea compartida. Tratamos de impulsar un nuevo concepto de ocio y tiempo libre en las personas mayores. Crear un espacio común de uso público, que estimule y haga posible el disfrute, la creatividad, la imaginación y en definitiva el intercambio, la colaboración y el encuentro de la ciudadanía.

Objetivos

- Potenciar la innovación en la vida asociativa conectando el entorno con la ciudadanía.
- Crear un espacio común donde se dinamicen ideas y se proyecten acciones.

Contenidos

- Asamblea.
- Diseño de ideas.
- Realización de bocetos.
- Puesta en marcha.

8.10 ACTIVIDADES PUNTUALES

Se organizarán actividades específicas para la celebración de días de especial significación, relacionadas con el colectivo o con cualquier temática de interés, y que favorezcan la participación y el sentido de pertenencia en nuestra localidad.

La programación para estos días está aún abierta, y se irán diseñando las distintas actuaciones en función de la disponibilidad, los recursos y coordinaciones con otras áreas y/o organismos, adaptándolas a los intereses de los participantes.

Alguno de estos días será:

- 1 de octubre: Día Internacional de las Personas Mayores
- 25 de noviembre: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- 24 de enero: Día Internacional de la Educación
- 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer
- 7 de abril: Día Internacional de la Salud
- 23 de abril: Día del Libro
- 15 de mayo: Día Internacional de las Familias
- 5 de junio: Día Internacional del Medio Ambiente

9 TEMPORALIZACIÓN

El programa general se llevará a cabo a lo largo de todo el año.

Las áreas de intervención directa con las personas mayores, incluidos los diferentes proyectos (talleres y actividades puntuales), se desarrollarán a lo largo de los meses del curso escolar, con una duración de 9 meses (de septiembre a junio). Los meses restantes serán dedicados a la evaluación del programa y planificación de actividades e intervenciones para el próximo curso.

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO INDIVIDUAL		Cita Previa. Viernes de 10 a 12 h. Área de Bienestar Social, Igualdad y Convivencia Ciudadana Septiembre-Junio	
INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A LOS CENTROS		Previa Cita, bajo demanda y necesidades del servicio, en los centros de mayores.	
PROYECTOS EDUCATIVOS	1er Trimestre	Octubre	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto "Mi Mente, tan viva como siempre" Bloque 1: Talleres de Memoria. Activación Cognitiva Salida Visita a Aljarafesa Jornada Torneo Deportivo (por confirmar)
		Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> Avenida 65: Proyecto de Educación Vial y salud
		Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto "Mi Mente, tan viva como siempre" Bloque 1 y 2: Memoria y Mi voz interior: Relajación, Mindfulness. Salida cultural
	2º Trimestre	Enero	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto "Mi Mente, tan viva como siempre" Música y Movimiento: El flamenco.
		Febrero	<ul style="list-style-type: none"> "Nos conectamos": uso del móvil y app Proyecto "Mi Mente, tan viva como siempre" Salida cultural
		Marzo	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto "Mi Mente, tan viva como siempre" Bloque 2. Mi voz interior: Emociones, Relajación, Mindfulness Bloque 3. Mi "yo" en el mundo: Habilidades sociales, comunicación, expresión oral y escrita Primeros auxilios
	3er Trimestre	Abril	<ul style="list-style-type: none"> "Vidas de cuento y risas" "Jugamos" Video-fórum: Educación Sexual y Cine
		Mayo	<ul style="list-style-type: none"> Risoterapia Salida cultural "Vidas de cuento y risas"
		junio	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto "Mi Mente, tan viva como siempre" "Jugamos"

10 RECURSOS

Recursos humanos

- Personal del Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe.
- Profesionales de otras administraciones o entidades.
- Personas voluntarias.

Recursos Materiales

- Fungible: carpetas, folios A4, folios A-3, Bolígrafos, cartulinas A4, Cola blanca, lápices de colores, rotuladores, tizas, globos, cuadernos, gomas, pegamentos, forros adhesivos, papel continuo, reglas, cintas adhesivas, palillos, gomillas, cartulinas, tijeras, papel de pegatinas, citrato férrico armónico, ferrocianuro potásico, formón, guantes de látex, agua destilada, agua oxigenada, etiquetas, jeringuillas pequeñas, cuencos, bayetas, papel de limpieza, pincel, esponja, rodillo, papel grueso, negativos, cuerdas y pinzas para tender, lana.
- No fungible: Fotocopiadora, Impresora, dispositivos USB, pizarra blanca, tijeras, reproductor joybox, cinta métrica, punzón, balanza de precisión, jarras medidoras, botellas negras de fuelle. ordenador portátil, calculadora, caja caudales, plastificadora.
- Material que forma parte de la infraestructura: Aula* (Conexión a Internet), proyector, sillas, mesas.

Recursos Financieros

Partida presupuestaria prevista: 2150 €

11 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para realizar la recogida de esta información recurriremos a la triangulación de diversos métodos evaluativos, tanto de carácter cuantitativo como cualitativo.

La evaluación será continua, estando presente en todas fases de intervención, de manera que nos permita ir tomando las decisiones adecuadas en cada momento, convirtiéndose en un programa vivo que parta y se desarrolle desde la población a la que se dirige.

Para esta evaluación se dispondrá de los siguientes elementos:

- Documento de encuesta realizada a la ciudadanía.
- Documento de planificación de actividades.
- Autoregistro.
- Cuaderno de campo.
- Autoevaluación.
- Encuesta de satisfacción del alumnado (participación y motivación).
- Escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965): administrada pre y post-intervención.