

## SUS MANOS

*Manos que dan y dan, y solo algunas veces reciben.*

*Manos que nos acunaron y ayudaron tantas y cuantas veces.*

*Manos vacías de odio y llenas de compasión.*

*Manos que no esperan y que poco piden a cambio.*

*Manos llenas de experiencia y que a veces no hay nadie que las escuche.*

*Manos que nos limpian las lágrimas y consuelan, cuando nosotros lo necesitamos.*

---

*Juana de Gea.*



## ***DATOS IDENTIFICATIVOS.***

- Título del curso: ***EXPERTO UNIVERSITARIO EN INTERVENCIÓN EN CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES.***
- Título del proyecto: ***PROYECTO VIVIR.***
- Autora: ***DE GEA ROBLES, JUANA LUISA.***
- Dirección electrónica: ***jgeade1@hotmail.com***



## *Índice.*

### **1. MARCO TEORICO.**

INTRODUCCION.

MARCO TEORICO, POLITICO Y CIENTIFICO.

IMPORTANCIA DE LA JUBILACION.

### **2. ANALISIS DE LA REALIDAD.**

A. DESCRIPCION DEL AMBITO DE LA REALIDAD.

A.1- CARACTERÍSTICAS SOCIO- ECONÓMICAS.

A.2- CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE LA POBLACIÓN.

A.3- DESCRIPCIÓN DE LOS RECURSOS DEL TERRITORIO.

A.4- AYUNTAMIENTO DE CEHEGÍN DISPONE PARA SUS MAYORES.

B. RECOGIDA DE DATOS.

B.1-ENTREVISTAS.

B.2-EXPERIENCIA PERSONAL Y OBSERVACIÓN DE LA REALIDAD.

C. INFORMACION OBTENIDA TRAS EL ANALISIS DE LA REALIDAD.

D. REFLEXION SOBRE EL PROCESO.

D.1-INVENTARIO DE RECURSOS.

RECURSOS HUMANOS.

RECURSOS FISICOS.-PROYECTO DE PERSONAS MAYORES DE ACCION SOCIAL.-PROYECTO VIVIR.

### **3. PLANIFICACION DEL PROYECTO.**

¿SABER DE DONDE PARTO?

FUNDAMENTACION DEL PROYECTO VIVIR.

PRINCIPIOS.

OBJETIVO GENERAL.

LINEAS ESTRATEGICAS, OBJETIVOS, ACCIONES.

METODOLOGIA.

ACTIVIDADES, TECNICAS, INSTRUMENTOS.

FASE I.

FASE II.

FASE III.

DEFINIR A LA POBLACION.

DEFINIR ALA MUESTRA.

RECOGER DATOS.

ANALIZAR DATOS.

RECURSOS.  
TEMPORALIZACION.

**4. APLICACIÓN. EJECUCION DEL PROYECTO.**

FASE I-ACERCAMIENTO Y CONTACTO.  
FASE II- IMPLICACION ACTIVA Y COHESION.  
FASE III- IDENTIDAD GRUPAL.  
INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACION.

**5. EVALUACION DEL PROYECTO.**

¿QUÉ HEMOS LOGRADO.  
EVALUACION INTERNA.  
COMPROMISO CON LA CALIDAD

**6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.**

**7. INFORME FINAL.**

# **1. MARCO TEORICO** **DEL PROYECTO.**

*Vivir resignadamente la vejez, lleva al sentimiento de fracaso vital al*

*Empobrecimiento.*

*Vivir positivamente como culminación de la vida, como etapa sin la cual la vida quedaría inacabada, inconclusa, cambia radicalmente la perspectiva.*

*Es necesario aprende a envejecer.*

## Introducción.

El ser humano como todo ser vivo, crece se reproduce y muere. Todo el curso de la vida esta sometido a cambios, que a lo largo de los primeros años son positivos, implica crecimiento y se produce rápidamente, posteriormente en la edad adulta los cambios son mas lentos y en algunas funciones esos cambios son negativos, es decir se produce declives en el rendimiento y perdidas funcionales, pero estas perdidas pueden ser compensadas y se puede conseguir optimizando el desarrollo personal y haciendo que los factores de crecimiento existan a todo lo largo del ciclo de la vida.

Que pasa a los 65 años, cuando llega la jubilación, pues no ocurre nada ,ni biológicamente, ni psicológicamente, en el organismo humano para que se establezca esa frontera, sin embargo a esa edad, en este momento según nuestra sociedad, ocurre en hecho importante en la mayoría de las personas: jubilación y con ella la vejez.

Se suele evaluar el envejecimiento como un problema y conviene resaltarlo como un éxito de la sociedad, dar mas años a la vida. Pero también es un reto para la sociedad ya que nos enfrentamos a un fenómeno nuevo que tiene consecuencias económicas, sociales, sanitarias y económicas. La experiencia nos dice que hay distintas formas de envejecer, la cuestión es como prevenir el envejecimiento patológico, y como promocionar un envejecimiento óptimo, ¿es cuestión de suerte o de azahar? Pues no, se pueden hacer muchas cosas para envejecer bien con éxito y con vitalidad.

! Se puede aprender a envejecer bien!

## Marco científico, político y teórico.

En España, según la última proyección de la población realizada por el INE, para la década de 2008 a 2018, se estima que el mayor incremento de población se produzca en el grupo de edad de 65 y más años, que crecerá un 19,4% (1,44 millones) a lo largo de esa década, mientras que el grupo de menores de 15 años lo hará en un 13,1% (921 mil personas más). (INE, 2009). Este cambio demográfico impulsado por el incremento de la esperanza de vida, va a suponer importantes consecuencias a nivel de instituciones políticas y empresariales: solo pensar que entre el 2008 y 2015 la mayor parte de nuestras grandes empresas van a jubilar a la mitad de sus actuales plantillas nos debería hacer pensar como vamos a abordar estos efectos. La actual generación de ancianos españoles que van a vivir veinte o treinta años como jubilados y la mayoría de sus componentes lo van hacer con buena salud la mayor parte del tiempo que les quede de vida. Se trata de personas muchas de las cuales, desean permanecer activas aunque en gran parte no sepan como, con un cúmulo conocimiento, habilidades y experiencia. Convertir a estos nuevos jubilados ociosos, en jubilados activos que disfruten con las tareas que realicen es un importante reto.

Lo que ponen en evidencia estos datos, es que el envejecimiento de la población plantea dos retos muy importantes: por un lado, que se dispongan y empleen los recursos necesarios para promover y fomentar un envejecimiento activo que aumente la esperanza de vida libre de discapacidad y hacerlo con equidad de género entre mujeres y hombres, y, por otro lado, que se consiga una mayor equidad entre regiones. Pero, ¿cuáles serían los recursos necesarios que se deberían potenciar para comprimir la morbilidad y conseguir disfrutar de una vida más larga saludable y activa?.

Rocío Fernández-Ballesteros compila los factores que más se destacan **científicamente**:

1. La educación y el aprendizaje a lo largo de la vida, tienen una enorme influencia en el modo de envejecer. Por ello, es muy importante hacer llegar a la población en general y a las personas mayores en particular, que la educación es un proceso que abarca toda la vida, y que nos permite disponer de más recursos para afrontar los cambios que implica envejecer.
2. El desarrollo socioeconómico está estrechamente relacionado tanto con la esperanza de vida al nacer como con la esperanza de vida libre de discapacidad.
3. Los avances bio-médicos y las medidas desarrolladas por la medicina moderna preventiva, curativa y rehabilitadora.
4. Los hábitos y estilos de vida son determinantes de la morbilidad de la mayor parte de las enfermedades crónicas. Por ello, “las personas que no fuman, beben (alcohol) moderadamente, siguen una dieta equilibrada y hacen ejercicio regular presentan cuatro veces menos discapacidad que las que fuman, beben demasiado, no hacen ejercicio y están obesas”.
5. Las condiciones personales y psicológicas también están asociadas con la morbilidad, la mortalidad y la supervivencia. Optimismo”. La promoción de estos factores a través de una formación específica que llegara de manera general a toda la

población, contribuiría de una manera muy directa a promover un envejecimiento con éxito.

Desde un **marco político** la OMS, El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. En el texto recoge una serie de determinantes del envejecimiento activo, depende de una diversidad de influencias que rodean a las personas, las familias y las naciones. Comprender la evidencia empírica de que disponemos sobre estos determinantes nos ayudará a diseñar políticas y programas que funcionen. Los desafíos del envejecimiento de la población son globales, nacionales y locales. Satisfacer estos desafíos requerirá la planificación innovadora y políticas sustantivas en los países desarrollados y en los países en transición. Los países en vías de desarrollo, la mayoría de los cuales carecen aún de políticas integrales sobre el envejecimiento, se enfrentan a los mayores desafíos.

**La respuesta política desde este marco político entiende**, el envejecimiento de la población es un fenómeno global que requiere medidas internacionales, nacionales, regionales y locales. En un mundo cada vez más intercomunicado, el hecho de no afrontar de manera racional y en cualquier parte del mundo los imperativos demográficos y los rápidos cambios de las pautas de la enfermedad, tendrá consecuencias socioeconómicas y políticas globales. El marco político para el envejecimiento activo se guía por los *Principios de las Naciones Unidas para las Personas Mayores* que son: independencia, participación, asistencia, realización de los propios deseos y dignidad. Las decisiones se basan en comprender cómo influyen los *determinantes del envejecimiento activo* sobre la manera en que envejecen las personas y las poblaciones.

El marco político requiere la acción sobre tres pilares básicos:

1. Salud.
2. Participación.
3. Seguridad.

La participación como un elemento clave del envejecimiento activo:

Las personas mayores seguirán haciendo una contribución productiva a la sociedad en actividades, tanto remuneradas, como sin remunerar, cuando las políticas y los programas sociales, laborales, de empleo, de la educación y sanitarios fomenten su total participación en las actividades socioeconómicas, culturales y espirituales, de acuerdo con sus derechos humanos básicos, capacidades, necesidades y preferencias.

1. Proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante el ciclo vital.
2. Alentar a las personas a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar a medida que envejecen.
3. Reconocer y permitir la participación activa de las personas en las actividades de desarrollo económico, el trabajo formal e informal y las actividades de voluntariado a medida que envejecen, de acuerdo con sus necesidades, preferencias y capacidades individuales.

Desde una **visión más teórica e institucional** el IMSERSO, contempla que el envejecimiento activo se ha convertido en la fórmula más idónea para impulsar la participación social en las personas mayores, se considera adecuado centrarse en la perspectiva más actual de la dinámica, ampliando los puntos de mira y flexibilizando las formas, de tal manera que se sumen tanto la tendencia más institucional de la participación, como aquellas acciones más comunitarias y relacionales.

¿Qué implica la participación social en las personas mayores: el envejecimiento activo?

Tradicionalmente, los estudios de gerontología han centrado sus análisis en el aspecto más economicista y demográfico de las personas mayores, relegando a un segundo plano la temática participativa y de contribución a la sociedad de las mismas. Cuando se piensa en las persona mayores se las visualiza, generalmente, como un colectivo demandante de servicios, ayuda, de cuidados, etc. Ha sido recientemente cuando las teorías y políticas que promulgan una participación social de las personas mayores (envejecimiento activo) están empezando a emerger con fuerza.

«El enfoque activo del envejecimiento trata de ayudar a construir procesos inclusivos en la sociedad para que las personas mayores puedan tener su propio espacio en ella (facilitando lenguajes, herramientas y cauces para ello), a fin de que puedan intervenir de forma activa y útil en su desarrollo y construcción y para que alcancen, como consecuencia, metas cada vez más altas en su autorrealización personal, consiguiendo con ello la satisfacción vital y una mayor calidad de vida».

## La importancia de la jubilación

El momento de la jubilación implica un cambio sustantivo a nivel efectivo y simbólico para aquellas personas que pasan a esta nueva etapa. Las diferentes consecuencias que puede acarrear en la vida de las personas, «otorga» una categoría relevante al acontecimiento de la jubilación: disminución productiva, en ciertos casos salarial, cambios en las expectativas de la vida, pero a la vez, nuevas oportunidades de usos del tiempo, más relaciones sociales, familiares, etc.

El proceso de jubilación se asocia popularmente al cese, relacionado con la edad, de la vida laboral. Esta definición tiene unas connotaciones socioeconómicas claras. Sin embargo, la jubilación supone una serie de implicaciones en otras esferas de la persona psicológica, afectiva, relacional, existencial, que intervienen modelando un nuevo escenario vital.

Dichas implicaciones se visualizan con algunos de los siguientes estereotipos que rodean a la jubilación:

- ✚ Vejez y jubilación son conceptos sinónimos. En la actual dinámica social, son términos disociados ya que las prejubilaciones, el incremento de la esperanza de vida, la mejor calidad de vida, etc. no hace converger integralmente ambas nociones.
- ✚ La edad de jubilación son los 65 años. La edad tipo estipulada son los 65 años, pero no hay que obviar los años anteriores, y sobre todo posteriores a esta edad como inicio de la jubilación.
- ✚ La jubilación no es un estado final. La jubilación se configura como un proceso en sí mismo, dado que hace referencia a una transición que afecta a diferentes facetas de la vida cotidiana, a la vez que tiene repercusión a niveles administrativos, económicos, etc.
- ✚ Todas las jubilaciones son iguales. El proceso de jubilación puede iniciarse anticipadamente, puede ser parcial, involuntario, etc.
- ✚ No existe una secuencia similar a la hora de vivir la jubilación. La adaptación a la jubilación sí puede pasar por una secuencia común entre las personas jubiladas como respuesta al cambio.

Muchas personas mayores, después de la jubilación quieren seguir viviendo. Y vivir significa hacer, vivir significa actuar. Existen ciertamente jóvenes con alma de viejos que tienen miedo por la vida, por lo que supone el cambio e inseguridad, existen también viejos que cada año con menos éxito se empeñan en engañarse a si mismo e intentan vivir como jóvenes tratando de disfrazar su cuerpo. Pero hay cada vez más, que desean un futuro después de los sesenta y cinco y hasta después de los ochenta, quieren participar en la sociedad como seres humanos conscientes y con experiencia. Las cosas están cambiando pero no con suficiente rapidez, lo que envejecen son los cuerpos no las personas y muchas de ellas acercándose a la muerte, en una sociedad llena de prejuicios que condenan demasiado pronto la pasividad, sin posibilidad de cambio. Sin embargo los minutos de un adolescente, de un hombre maduro, de un jubilado, tienen el mismo valor, son vidas.¿Qué va hacer la sociedad con los jubilados que no cumplen con el estereotipo del viejecito adormilado en su sillón orejero ante el televisor?.¿que harán estas personas con su tiempo?, se trata de personas que desean permanecer activas aunque en gran parte no sepan como y que poseen habilidades, conocimientos y experiencias.

***Este proyecto tiene la finalidad de ayudarles a enfrentar esa etapa de su vida con optimismo y motivación.***

# 2. ANÁLISIS

## DE LA

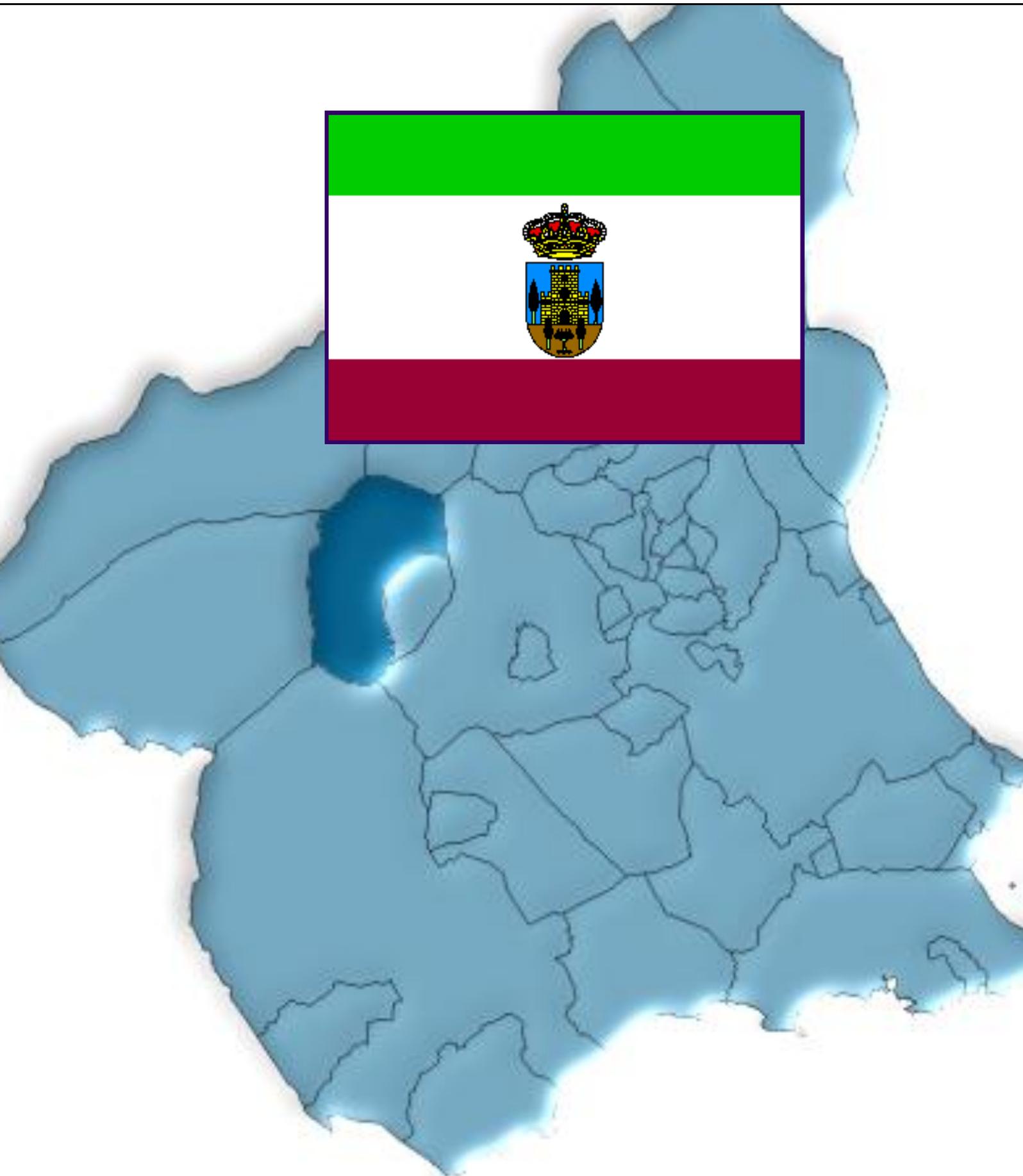
## REALIDAD.

Para abordar la elaboración de un proyecto socioeducativo de manera que la realidad sea un referente básico, se hace necesario acercarse a ella a través de un diagnóstico. *Gloria Pérez Serrano* en su libro “¿Cómo intervenir en personas mayores?” señala que :

*“el diagnóstico que abordamos también se denomina análisis de la realidad. Consiste en descubrir el problema y llegar a comprenderlo para buscarle una solución.*

*Diagnosticar es identificar una situación problema con claridad*

REGION DE MURCIA.  
CEHEGIN.



## **A. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA REALIDAD.**

El municipio de Cehegín esta situado el noroeste de la Región de Murcia. Habitado por algo más de 16.000 personas, se encuentra enclavado sobre un área montañosa cuya altitud media es de 592 metros, rodeado de un bello paisaje natural formado por miles de hectáreas de masa forestal. La población se concentra en el núcleo urbano, pero la localidad cuenta con varias pedanías a lo largo de su término municipal. Posee un valioso casco antiguo, declarado de interés Histórico- Artístico, con edificios que datan de los siglos XVI al XVIII, época en la que Cehegín vivió un tiempo de esplendor y riqueza.

Cehegín, dispone de 64 yacimientos arqueológicos, que datan de una época prehistórica, entre lo que destaco las ruinas de Begastri poblado Ibérico y las cuevas de la Peña Rubia, con pinturas rupestres declaradas por la UNESCO patrimonio de la humanidad.



### **A.1. Características socioeconómicas del territorio.**

Partimos de que la economía de Murcia, no es una de las más importantes de las regiones españolas, su comarca del Noroeste es la más deprimida de la Región murciana, en la que se encuentra nuestra zona de estudio Cehegín. Su economía basa en la agricultura y la extracción de piedra natural, produciendo mármol rojo principalmente. Ambos sectores sufren una crisis importante en estos momentos por lo que se esta apostando por el sector servicios y el turismo rural.

### **A.2. Características básicas de la población.**

Cehegín cuenta en la actualidad con una población de 16.318 habitantes, es uno de los pueblos mas habitados de la región de Murcia, y que sigue experimentando un crecimiento fuerte de la población.

<u>Intervalo de edad.</u>	<u>Habitantes.</u>	<u>Porcentajes.</u>
De 0 a 14 años	2.450	15,01%
De 15 a 29 años	3.005	18,42%
De 30 a 64 años	7.856	50,24%
<b>De 65 años en adelante</b>	<b>3.007</b>	<b>18,43%</b>

Total de habitantes	16.318	100%
---------------------	--------	------

De esta tabla resalto como importante para nuestro trabajo, 3.007 personas que cuentan con mas de 65 años lo que representa 18,43% de la población total. Aunque la tasa de natalidad en nuestro pueblo mantiene un buen nivel, el aumento de la esperanza de vida alcanzando en países desarrollados como España, han originado un cierto envejecimiento en la población, alcanzando el colectivo de las personas mayores de nuestro municipio un 18,43% del total de los habitantes.

### **A.3 Descripción de los Recursos del territorio.**

Cehegín se encuentra rodeado de cuatro pueblos Caravaca de la Cruz, Moratalla, Calasparra, y Bullas, conformando los cuatro la comarca del Noroeste, con la suma total de 65.000 habitantes. Esta comarca se encuentra a unos 65 kilómetros de la capital de la región.

#### **Recursos sanitarios:**

Un centro de salud primaria.

La atención médica especializada se recibe en el hospital comarcal de Caravaca. Cuando la gravedad de la situación lo requiere, los habitantes han de desplazarse a la ciudad sanitaria Virgen de la Arrixaca. Hospital de la Real Piedad, institución privada que acoge a personas en proceso de enfermedad terminal.

#### **Recursos sociales:**

2 UTS que desde el Ayuntamiento realizan todo el trabajo burocrático y de contacto con los ciudadanos a nivel de atención social.

Un servicio de información y asesoramiento en la prevención de drogodependencias y de titularidad pública pero gestionada por la Asociación Betania.

Centro de atención a inmigrantes, con una oficina de asesoramiento y distribución de alimentos perteneciente a caritas.

Un centro de día para niños con problemas socio-familiares.

Un hogar del pensionista que hace las veces de centro social para personas mayores y gestionado por la asociación de jubilados y pensionistas de Cehegín.

Una oficina de información a inmigrantes que funciona de forma puntual y es encaje con los servicios de la mancomunidad de servicios sociales de la comarca del noroeste.

Una oficina de igualdad de oportunidades gestionada por el ayuntamiento.

Una oficina de la juventud donde están habilitados diversos salones para sus actividades.

Un centro de día para mayores, gestionada por el ayuntamiento y coordinada por la asociación Animay, con capacidad para veinticinco mayores, ubicada en el hogar del pensionista de forma provisional, ya que próximamente se abrirá un centro con capacidad para cincuenta personas.

La fuente de estos datos aportados, han sido proporcionados por el Ayuntamiento de Cehegín,( Murcia).



**A.4 El Ayuntamiento de Cehegín dispone para sus mayores de dos recursos:**

LA CASA DE LA TERCIA, edificio del siglo XVIII, donde se ubica el Hogar del Pensionista y el Servicio de Estancias Diurnas para personas mayores.

El edificio se distribuye en dos plantas, con acceso desde la calle a un patio interior, donde se sitúa el ascensor y unas escaleras para llegar al primer piso.



En la primera planta, se encuentra las siguientes estancias:

- ✚ Cafetería.
- ✚ Salón de actos. Donde se realizan los bailes los domingos.
- ✚ Sala multiusos. Actualmente se utiliza como sala de podología, una vez a la semana.
- ✚ Aseos.
- ✚ Peluquería masculina. Con horario de mañana de 10 a 14 horas.



En la segunda planta, compartida entre el Hogar y el Servicio de Estancias Diurnas:

El salón de ocio ocupado por los socios de hogar del pensionista, para lectura del periódico y juego del domino. Se encuentra situado al final de la subida de la rampa, a la izquierda de la foto.

Sala de dirección, ubicada en entre las dos plantas. (Con un horario de apertura al público sin definir. Cuando el presidente lo cree conveniente.)





El Servicio de Estancias Diurnas se encuentra al final de la rampa a la derecha. Sala de televisión utilizada por el servicio, como sala multiusos, sala de descanso, y sala para realizar diversos talleres con los usuarios del servio, con la incomodidad que supone tener que mantener la puerta del servicio cerrada, por los posibles escapadas de personas con alzheimer, así como el traslado de los usuarios arriba y abajo dos o tres veces al día según la actividad.

El servicio dispone de diversas estancias:

Patio.

Dos Aseos.

Despacho.

Sala de Rehabilitación.

Salón - comedor.

Los Recursos Humanos de los que dispone el edificio:

Conserje, que atiende a ambos, al hogar y al servicio, financiado a medias por el Ayuntamiento y la asociación, que en este momento gestiona el servicio de estancias diurnas. Encargado de la recogida de los periódicos, del funcionamiento y mantenimiento del edificio en general.

Bar. -Cafetería, gestionado en este momento por una empresa familiar.

Peluquería solamente masculina, con muy pocos clientes.

Podología. Con bastante éxito ya que ofrece precios muy accesibles.

Estos tres servios, son concesión que adjudica el Ayuntamiento de Cehegín cada cuatro años.

## **B. RECOGIDA DE DATOS:**

### **B.1 Entrevista:**

Entrevistas realizada a la Concejala de Servicios Sociales y con el presidente de la Asociación Hogar del Pensionista de Cehegín. De ambas entrevistas, he podido apreciar que de cara a los mayores no se ofertan una gran variedad de actividades que les dinamice y les ayude a caminar hacia su desarrollo personal.

La concejala de Servicios Sociales a mi pregunta, acerca de las características socioeducativos de los mayores de 65 años, me confirmo que:

1. Son una parte importante de la población rural, con tendencia a aumentar.
2. Bajo nivel cultural y profesional.
3. Escasa vivencia en actividades de ocio y tiempo libre.
4. Escasa o nula oferta formativa.
5. Escaso espacios de encuentros y de posibilidad de asociacionismo.
6. Actitud de rechazo ante el envejecimiento imagen distorsionada y escasa información sobre el proceso de envejecimiento.
7. Falta de demandas hacia este tipo de programas.

De la entrevista con el presidente de la Asociación Hogar del Pensionista de Cehegín, mostró una apatía total, negándose en todo momento y rechazando a contestar a preguntas tan sencillas como cuantos socios dispone el hogar.

### **B.2 Experiencia personal y observación de la realidad.**

Desde hace seis años trabajo con personas mayores, como auxiliar de enfermería, esto me ha permitido durante estos años observar de primera mano, como la sociedad Ceheginera, percibe a la tercera edad.

1. Las familias, en la mayoría de los casos, tratan a sus mayores, como si esta etapa de la vida la tuvieran que vivir con resignación, esperando el final de la vida, y en la mayoría de los caso entienden la vejez como enfermedad.
2. La sociedad Ceheginera, suele ser más bien pasiva y nos cuesta comprometernos con cualquier iniciativa en muchas ocasiones por la falta de conocimiento social por este tipo de intervenciones.
3. La poca participación y presencia de los mayores en la sociedad, es debido en gran parte a la poca concienciación de los responsables políticos con respecto a actuaciones integrales y proveedoras de vida con relación a la tercera edad.
4. En el momento actual y debido a la crisis no encontramos con una aparente paralización de la inversión pública en nuevos servicios sociales.

### **C. INFORMACIÓN OBTENIDA TRAS EL ANÁLISIS DE LA REALIDAD.**

Los servicios sociales de Cehegín se dan respuesta a las demandas de los jóvenes, mujeres, niños e inmigrantes, ofreciendo en estos ámbitos una atención integral, ¿pero y los mayores, que pasa con ellos, se ofrecer una ATENCIÓN INTEGRAL a las personas mayores de Cehegín, desde la atención a la dependencia, hasta la promoción de la autonomía?. Pues no, por ello me voy a centrar en aquello que falta, en lo que no existe.

Por un lado, se desarrollan servicios, que promueven la permanencia de la persona mayor en su domicilio, en las mejores condiciones posibles: ya sea a través de ayuda a domicilio, apoyo a servicios de respiro, a través de un Servicio de Estancias Diurnas.

Por otro lado, el Ayuntamiento posee un edificio, donde actualmente se acoge el hogar del pensionista, que hace las veces de centro social para personas mayores y gestionadas por la asociación de jubilados y pensionistas de Cehegín, pero no hay ningún Programa dirigido especialmente a promover la autonomía de estas personas, desde una perspectiva preventiva e integradora. El hogar del pensionista goza por desgracia de muy poca dinamización, las personas que acuden en su inmensa mayoría son hombres y sus actividades, son jugar al domino o utilizar el servicio de peluquería o la cafetería, que por cierto es muy poco concurrida.

Los mayores de Cehegín son en total, 3.007 personas cuentan con más de 65 años, lo que representa 18,43% de la población total. Datos obtenidos del Padrón de Cehegín.



### **¿QUE PUEDO HACER COMO EDUCADORA SOCIAL PARA MEJORAR E INCREMENTAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS MAYORES DE CEHEGIN?**

#### **D. REFLEXION SOBRE EL PROCESO:**

Teniendo en cuenta el análisis de la realidad, la entrevista, mi experiencia personal, los recursos existentes, así como en la definición de calidad de vida y centrándome en los que falta, es decir, un PROYECTO DE ANIMACIÓN SOCIO CULTURAL, DE DESARROLLO COMUNITARIO Y PARTICIPACION SOCIAL y realizado, ejecutado, controlado y evaluado, por un profesional , UN EDUCADOR SOCIAL, que se sustente en una ideología humanista, que defienda la dignidad humana de toda persona y promover el pleno ejercicio de los derechos fundamentales de las personas mayores, mejorando así su calidad de vida de las personas, grupos y comunidad.

Una calidad de vida óptima, tal como se señala desde la OMS:

*«La prevención de la dependencia empieza ya en la niñez y en la adolescencia. Pero es alrededor de los 40 cuando se deba apostar por unos estilos de vida con actividad física regular y adecuada, dieta equilibrada, vida intelectual y socialmente activa (jogging cerebral), sueño reglado, la evaluación periódica demarcadores de enfermedades, y naturalmente, mayor participación en el tejido socioeconómico y político de la sociedad».*

#### ***Inventario de recursos:***

##### **Recursos humanos- Educador Social..**

Derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de Competencia profesional del **EDUCADOR SOCIAL**, posibilitando:

- ✚ La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.
- ✚ La promoción cultural y social, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social.

#### **F.1 FUNCIONES:**

1. Transmisión, desarrollo y promoción de la cultura.
2. Generación de redes sociales, contextos, procesos y recursos Educativos y sociales
3. Mediación social, cultural y educativa.

4. Conocimiento, análisis e investigación de los contextos sociales y educativos.
5. Diseño, implementación y evaluación de programas y proyectos Educativos.
6. Gestión, dirección, coordinación y organización de instituciones y recursos educativos.

## **F.2 COMPETENCIAS:**

1. Saber reconocer los bienes culturales de valor social.
2. Dominio de las metodologías educativas y de formación.
3. Dominio de las metodologías de asesoramiento y orientación.
4. Capacidad para particularizar las formas de transmisión cultural a la singularidad de los sujetos de la educación.
5. Dominio de las metodologías de dinamización social y cultural.
6. Capacidad para la difusión y la gestión participativa de la cultura.
7. Pericia para identificar los diversos lugares que generan y posibilitan un desarrollo de la sociabilidad, la circulación social y la promoción social y cultural.
8. Conocimiento y destreza para crear y promover redes entre individuos, colectivos e instituciones.
9. Capacidad para potenciar las relaciones interpersonales y de los grupos sociales.
10. Capacidad de crear y establecer marcos posibilitadores de relación educativa particularizados.
11. Saber construir herramientas e instrumentos para enriquecer y mejorar los procesos educativos.
12. Destreza para la puesta en marcha de procesos de dinamización social y cultural.
13. Conocimientos teóricos y metodológicos sobre mediación en sus diferentes acepciones.
14. Destreza para reconocer los contenidos culturales, lugares, individuos o grupos a poner en relación.
15. Dar a conocer los pasos o herramientas de los procesos en la propia práctica.
16. Saber poner en relación los contenidos, individuos, colectivos e instituciones.
17. Capacidad para detectar las necesidades educativas de un contexto determinado.
18. Dominio de los planes de desarrollo de la comunidad y desarrollo local.
19. Dominio de métodos, estrategias y técnicas de análisis de contextos socioeducativos.
20. Pericia para discriminar las posibles respuestas educativas a necesidades, diferenciándolas de otros tipos de respuestas posibles (asistenciales, sanitarias, terapéuticas).
21. Conocimiento y aplicación de los diversos marcos legislativos que posibilitan, orientan y legitiman las acciones del Educador y la Educadora Social.
22. Capacidad de análisis y evaluación del medio social y educativo (análisis de la realidad).
23. Conocimiento de las diferentes políticas sociales, educativas y culturales
24. Capacidad para formalizar los documentos básicos que regulan la acción socioeducativa: proyecto de centro, reglamento de régimen interno, plan de trabajo, proyecto educativo individualizado y otros informes socioeducativos.
25. Dominio de técnicas de planificación, programación y diseño de programas y/o proyectos.

26. Capacidad de poner en marcha planes, programas, proyectos educativos y acciones docentes.
27. Conocimiento de las diversas técnicas métodos de evaluación.

### **Recursos físicos.**

En ambos casos, se contemplarían a través de la educación social, centrándose en los problemas humanos -sociales, en contacto directo con la realidad de los mayores, donde educador con el objetivo de socializar, promover la adaptación social, tendrá en cuenta las necesidades y demandas, para la mejora, el cambio y transformación social.

### **LA CREACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACCION SOCIAL.**

### **LA CREACION DEL PROYECTO VIVIR.**

#### **Propuesta de mejora:**

1. Modificar progresivamente los estereotipos negativos que en nuestro contexto cultural, social, político, actual pesan sobre la vejez y las personas mayores de Cehegín.
2. Conseguir una comprensión amplia del envejecimiento activo por parte de personas mayores, políticas y sociedad en general, entendiéndolo más como posicionamiento vital activo.
3. Modificar el actual modelo de trabajo de las instituciones más centrados en “hacer para” que en “hacer con”, porque ello facilitará una mayor implicación (frente a la mera recepción pasiva) de las personas mayores en la construcción de su realidad.
4. Avanzar hacia una concepción integral de la persona mayor que deberá concretarse en una mayor coordinación envejecimiento sea tema de interés para todas las áreas de las políticas públicas, no sólo de los departamentos de acción social y sanidad.
5. Favorecer la participación de las personas mayores en foros abiertos a los ciudadanos en general (no sólo en centros para mayores) también en el ámbito rural.
6. La igualdad de oportunidades para envejecer activamente de las personas mayores con algún grado de dependencia. Es necesario trabajar por conseguir que los centros de mayores (residencias, centros de día) sean entornos estimulantes en los que se cree una cultura de la participación y se promueva el envejecer activo entre los residentes.
7. Favorecer el desarrollo personal de las personas mayores, que facilitará una mayor implicación en los procesos personales y comunitarios.
8. Es necesario apoyar la ampliación y reciclaje de los equipos profesionales que trabajan en los distintos Espacios para Mayores.

PROGRAMA DE DEFENSAS  
MIAZONAL SAZONAL  
MIAZONAL SAZONAL

ACCION SOCIAL



## **PROGRAMA DE ACCIÓN SOCIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES DE CEHEGIN,**

Los mayores de Cehegín representan el 18, 43% de la población total, por ellos creo necesario que los Servicios Sociales de Cehegín, deberían prestar una atención especial, promoviendo una sociedad de todos y para todos, donde la igualdad de oportunidades se haga efectiva y una realidad.

En la actualidad existen dos pilares fundamentales en los que se asientan la política social dirigida a las personas mayores, y deben asentarse, por tanto en cualquier programa dirigido a las personas mayores, Atención a la situación de dependencia y el Envejecimiento activo, homologados por a Asamblea Mundial del Envejecimiento, Madrid 2002.

**EL OBJETIVO DEL PROGRAMA**, adaptarse y anticiparse a los importantes cambios que en el entorno de las personas mayores esta experimentando, con el fin de contribuir a la mejora de la calidad de vida para conseguir una integración social y participación de este colectivo en la comunidad.

El programa se llevara acabo a través de diferentes servicios, dirigidos hacia la promoción del ENVEJECIMIENTO ACTIVO, hacia la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores a medida que éstas envejecen.

**LOS SERVICIOS** que se prestaran a través de este Programa:

- ✚ **SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN**, cuya finalidad es orientar acerca de los derechos y recursos sociales, gestionando y apoyando el acceso a ellos.
- ✚ **SERVICIO DE APOYO A LA FAMILIA Y CONVIVENCIA**, comprenderá la prestación de servicios a individuos y familias limitas en sus funciones mas elementales, previniendo la exclusión social.
- ✚ **SERVICIO DE ANIMACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**, la finalidad de este servicio es fomentar la participación ciudadana en la mejora de sus condiciones de vida, prevenir situaciones de exclusión social y facilitar la integración de las personas. Desde este servicio se desarrolla el proyecto vivir, para las personas mayores.

**PRINCIPIOS DEL PROGRAMA: Prevención, sensibilización, promoción, integración, participación.**

**UBICACIÓN:** el programa será gestionado por los Servicios Sociales de Cehegín , que contara con un equipo interdisciplinar, para llevar a cabo cada uno de los servicios, y contara con la presencia de un educador social.



## PROYECTO VIVIR, SERVICIO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL, DE DESARROLLO COMUNITARIO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL.

El proyecto *VIVIR*, destinado a las personas mayores de Cehegín, con a finalidad de dinamizar el Hogar del Pensionista. Este centro tendría como objetivo, que los mayores de Cehegín aprovecharan las oportunidades de ocio de forma productiva y gratificante y desarrollen una vida activa, en sintonía con el entorno con la comunidad que les rodea con las instituciones y potenciando su relación con otras generaciones. Convirtiéndolo, en un lugar de encuentro donde se estimule y promueva actividades socioculturales, ocupacionales o recreativas y se fomente la conciencia ciudadana. Edificio del siglo XVI, con grandes salones y buena accesibilidad, pero con la carencia mas grande que puede tener un servicio, sin usuarios. Esto se debe sin duda, a la falta de propuestas socioeducativas, que movilicen a las 3.000 personas mayores que viven en el pueblo.

El proyecto ira enfocado a aquellas personas que llegada, a ese momento que soñaban durante extensas jornadas en el trabajo y sin embargo, ahora que disponemos de tiempo y tranquilidad... ¿Qué hacemos? Muchas personas ven al retiro laboral como una especie de liberación de la rutina, un tiempo para comenzar a vivir, o, probablemente, un momento para la búsqueda y realización de un cierto hobby o actividad creativa que no pudieron desarrollar anteriormente no por falta de deseo, sino por las exigencias del trabajo y de la familia. Sin embargo, para muchos otros jubilados, la situación del retiro, lejos de ese clima de paz que tanto se ansiaba, se transforma en una gran cantidad de tiempo que no se sabe bien como utilizar, ya que el acostumbramiento a la rutina laboral hizo perder de vista cuales eran las cosas que apasionaban, y la creatividad ha parecido perderse. La finalidad del proyecto, ira enfocada a proporcionar al mayor educación y ganas de vivir, de estar activos, de participar, de no caer en la pasividad y el abandono. Esto se conseguirá haciendo que tomen conciencia de que son protagonistas de su propia historia y de su propia cultura

### ***¿Por qué es necesario el PROYECTO VIVIR?***

Por que la vejez, en muchas ocasiones se percibirse como una pérdida, y esa ruptura en lo que respecta a las relaciones sociales, está determinada por la conjunción de una serie de factores tales como el alejamiento de las relaciones personales establecidas en el trabajo (con la pérdida del rol laboral), la carencia afectiva percibida en cuanto a la relación con los hijos (nido vacío), y la escasez en lo que se refiere a las relaciones con parientes y amigos que se van dejando por el camino como consecuencia de la distancia o la muerte.

Así vista, la vejez, implica una transición negativa hacia la soledad y el desconcierto, de tal manera que para su adecuada adaptación las personas deberán reestructurar muchas de sus rutinas diarias y reorientar sus estructuras cognitivas y conductuales hacia patrones diferentes de comportamiento para una mejor integración y socialización en la etapa que están viviendo.

Uno de los factores de riesgo principales del deterioro de la calidad de vida en la vejez, es el aislamiento social, ligado a la exclusión social y al rechazo, que afecta más intensamente a los hombres que a las mujeres, independientemente de que éstas sean trabajadoras regladas o no. Concepto calidad de vida, involucra muchas variables subjetivas satisfacción, felicidad, autoestima...es difícil de medir y las variable

objetivas son de medición más fácil, la economía, el nivel socio – cultural los déficit funcionales, problemas de salud. La calidad de vida en la vejez tiene que ver con la seguridad económica y con la inclusión social que se asegura por medio de infraestructuras de apoyo y redes sociales. Todo ello promoverá la participación de las personas de edad como miembros activos de la comunidad, una de cuyas funciones puede ser transmitir sus experiencias a las generaciones más jóvenes, al tiempo que comprenden su estilo de vida y los desafíos que les son propios.

La importancia de la participación social de las personas mayores presenta dos dimensiones:

- ✚ Un lado desde una perspectiva individual, la participación social de las personas mayores es una de las estrategias que se deriva del concepto de envejecimiento activo, modelo asociado a la prevención, la promoción, desde el cual se propugna que cada persona afronta su propio proceso el envejecimiento desde un papel o rol activo y sin desconectarse o asilarse de la sociedad.
- ✚ Por otro lado desde una dimensión colectiva, las personas mayores poseen un rico caudal de experiencia vital que debe ser reconocido como insustituible, para posibilitar los cambios derivados del dinamismo inherente a la propia evolución de la sociedad de modo equilibrado.

No obstante una vez reconocida la importancia de la participación de las personas mayores en la sociedad, no hay que ocultar las dificultades que surgen a la hora de impulsar dinamizar y articular dicha participación, dificultades que pueden surgir de las personas mayores, como de los contextos sociales.

Pretende incidir en todos estos aspectos, enmarcándose en la dimensión preventiva e integradora de los Servicios Sociales, dirigiendo su atención directamente hacia las personas mayores e indirectamente hacia toda su población.

- ✚ Es necesario incidir directamente en las personas mayores, es preciso promover una sensibilidad social en torno al envejecimiento, desde intervenciones dirigidas a la sociedad, con el fin, sobre todo, de promover una imagen o modelo de persona mayor que ofrezca la cara real de la vejez, y no solo sus limitaciones y problemas, superando multitud de mitos que relacionan vejez con enfermedad, con desvinculación social, con homogeneidad del colectivo, con personas improductivas, poco atractivas, con escaso rendimiento intelectual, etc. Solo cuando seamos capaces de romper estos tópicos y ofrecer realmente oportunidades de desarrollo personal y de contribución social, estaremos haciendo una sociedad para todas las edades.
- ✚ El envejecimiento activo debe constituir un principio básico aplicable en cualquier circunstancia, esto es, cualquier persona, independientemente de su nivel de autonomía o independencia, puede optimizar sus posibilidades de salud, seguridad y participación. La historia previa de las personas, en lo que a hábitos y estilo de vida se refiere tiene un papel determinante en la aparición, retraso e incluso no presencia de procesos incapacitantes, por lo que cualquier edad puede y debe trabajarse en procesos de promoción del envejecimiento activo.
- ✚ Envejecer no es un proceso uniforme, y fruto de esto es la enorme heterogeneidad del colectivo, lo que precisará programas y actuaciones

diversificadas y adaptadas a las distintas realidades.

✚ Aunque esta heterogeneidad es evidente, sí se pueden señalar algunas condiciones esenciales comunes, para que las personas consigan Envejecer Bien, que será necesario tener en cuenta en cualquier Proyecto de Envejecimiento Activo. Entre ellas destacamos, recogiendo las aportaciones de D.Montoro (2000):

1. El poder decidir sobre el propio cuerpo y la propia vida.
2. La adaptación a las nuevas condiciones biológicas y sociales, que la mayor edad trae consigo
3. Los vínculos de intimidad y cariño, pues en la medida que existe un nivel mayor de actividad social, se estimulará también la actividad física y social
4. El buscar nuevas metas, nuevos motivos de satisfacción y orgullo.

*“El mas bello de los mares  
es aquel que no hemos visto.*

*Nuestro días más hermosos.  
Aun no lo hemos vivido”.*

# **3. PLANIFICACIÓN**

## **DEL**

## **PROYECTO.**

*La educación tiene la misión de permitir a todos sin excepción, hacer fructificar todo los talentos y todas las capacidades de creación, lo cual implica que uno pueda responsabilizarse de si mismo y realizar su proyecto personal.*

**Delors**

*La planificación consiste en introducir, organización y racionalidad a la acción.*

*Ander Egg*

### ¿Saber de donde parto?

Esta iniciativa surge a partir de las necesidades existentes en el pueblo de Cehegín; por un lado tenemos un edificio equipado y preparado, pero vacío de usuarios; por otro lado, están los 3000 mayores de Cehegín que no saben que hacer con su tiempo. ¿Que nos falta?, pues bien lo que falta es lo que va a aportar el PROYECTO VIVIR.

PROYECTO VIVIR, como un vínculo entre los mayores de Cehegín y el resto de la sociedad donde la igualdad de oportunidades, las relaciones intergeneracionales, el envejecimiento saludable y la participación sea una realidad. Si apostamos por los mayores de Cehegín, interviniendo para mejorar la calidad de vida de este sector de la población los beneficios que se obtengan repercutirán, en beneficio de la propia sociedad, es decir contribuirá a mejorar el presente y avanzar hacia una sociedad más justa, una SOCIEDAD DE TODOS Y PARA TODOS.

EL PROYECTO VIVIR, en primer lugar pretende ser un proyecto de animación socio cultural, donde incida en la educación de ocio y tiempo libre. Para ir concretándose en la formación de grupos estables (Aulas) a los que se ofrecían reuniones semanales, talleres, visitas culturales, encuentros, etc. A lo largo del tiempo irá evolucionando de manera progresiva en objetivos, contenidos, proyectos, metodología y recursos:

1. De objetivos propiamente socio-culturales hacia objetivos más sociales.
2. De contenidos centrados en el grupo y en la ocupación creativa del ocio, hacia contenidos encaminados a la sensibilización, promoción, formación, información y prevención.
3. De una metodología “intuitiva” a un método de trabajo claro y un sistema modular adaptado a las características de las zonas y a los grupos de trabajo.
4. De actividades puntuales a la puesta en marcha de proyectos con mayor entidad y una dimensión comunitaria.
5. De recursos mínimos y un equipo de profesionales eventual y discontinuo, a una mayor dotación de recursos materiales y una consolidación del equipo de trabajo.

## FUNDAMENTACION DEL PROYECTO VIVIR.

Partiendo de una visión general del Ocio, este se concibe como una forma de utilizar el tiempo libre (aquel que no está dedicado ni al trabajo ni a otras obligaciones biológicas, familiares o sociales), mediante una libre elección que resulte gratificante al individuo y sea vivida con dinamismo y de forma crítica. Joseph Lief (1992) describe el “tiempo para sí” como aquel tiempo en el que cada cual personaliza una serie de actividades practicándolas según sus necesidades, sus deseos, sus motivaciones, sus intenciones y sus decisiones, poniendo en juego todos los recursos singulares y llegando así a la satisfacción y a la expansión personales, y a una transformación de sí mismo y de las cosas. Es en este sentido cuando el ocio se considera enriquecedor, al tiempo que un elemento indispensable para el desarrollo humano. Adquiere, además una clara función social ya que se constituye un derecho de todo ciudadano, del que nadie debería ser privado, ya que le procura satisfacción personal y mejora de su calidad de vida. Pero este derecho a un ocio creativo y constructivo adquiere un significado especial cuando afecta a personas con discapacidades o limitaciones de cualquier signo, pasando entonces a constituir un elemento fundamental de cara a favorecer su integración social.

La *educación en el ocio* sería un proceso de acción dinámica y participativa mediante el cual se estructuran estrategias que orientan hacia la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento, que permiten al individuo seguir formándose como persona, a la vez que facilitan y actúan como medio de integración social. La educación en el ocio persiguen formar personalidades autónomas, capaces de construir su propio estilo de vida y conseguir así un equilibrio que les proporcione bienestar, tanto en el terreno físico como en el psíquico y social.

*Las actividades de ocio*, ya sean de forma pasiva o activa, ocupan un espacio fundamental dentro del tiempo de las personas mayores. Los patrones de actividad activos marcan la tendencia del envejecimiento activo y saludable, formulándose como elemento clave para la prevención de la dependencia. El mantenimiento de una vida social activa, a través de las actividades de ocio, garantiza un envejecimiento satisfactorio tanto a nivel cuantitativo como cualitativo. Por una parte, se encuentran los cursos y talleres de alfabetización, básicos para poder iniciar un camino hacia el aprendizaje más profundo. Y en la misma vertiente, los programas de apoyo al mantenimiento y/o recuperación de la memoria. En otro escalafón, la formación en las nuevas tecnologías es una de las principales tendencias en formación de personas mayores dadas las implicaciones que de ello se sustrae para desenvolverse en la sociedad de la información. Otra línea de actividades de formación se despliega en diversos cursos y talleres de temáticas diversas, muy significativos sobre todo a nivel local y municipal.

Para que una actividad de ocio cumpla un *objetivo educativo* deberá cumplir las siguientes condiciones:

Voluntariedad (el individuo la elige libremente).

Capacidad para:

- a) Producir una vivencia placentera, creativa, constructiva.
- b) Potenciar el desarrollo de la autonomía.
- c) Desarrollar una actitud positiva hacia la VEJEZ.

Desde esta perspectiva, el ocio cumple las siguientes *funciones*:

- ✚ Fomenta el desarrollo de la autonomía, la capacidad de decidir y elegir.
- ✚ Desarrolla las habilidades sociales y ayuda a madurar a la persona.
- ✚ Fomenta la creatividad, la apertura hacia nuevos intereses y actividades permitiendo desarrollar capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
- ✚ Despierta la capacidad de disfrute lúdico.
- ✚ Favorece la recuperación de la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- ✚ Facilita la inclusión y la integración social de las personas con carencias en este campo.
- ✚ Ayuda al establecimiento del intercambio y el contacto humano (ocio compartido), potenciando no solo los aspectos individuales sino también los sociales y relacionales.
- ✚ Propicia el bienestar y la satisfacción personal.

#### PRINCIPIOS BÁSICOS DEL PROYECTO:

- ✚ PREVENCIÓN: Educar hábitos, conductas y actitudes saludables, desde una visión biopsicosocial, para la promoción de la autonomía personal y social.
- ✚ SENSIBILIZACIÓN: Crear conciencia en torno a temas de envejecimiento y otros de interés social.
- ✚ PROMOCIÓN: Dotar de habilidades y recursos para una vida cotidiana más satisfactoria en el ámbito personal y comunitario.
- ✚ INTEGRACIÓN: Potenciar la comunicación, las relaciones intergeneracionales y la ayuda mutua. Impulsar un papel más activo, comprometido y solidario de las Personas Mayores en la sociedad.

#### OBJETIVO GENERAL:

***Mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Cehegín (Murcia), desde la promoción de su envejecimiento activo y el fomento de una SOCIEDAD DE TODOS Y PARA TODOS.***

## LÍNEAS ESTRATÉGICAS, OBJETIVOS Y ACCIONES.

### 1. LINEA ESTRATEGICA: *SENSIBILIZACIÓN ANTE EL ENVEJECIMIENTO.*

#### Objetivos Específicos:

1. Contribuir a la adopción de un concepto positivo de la vejez, entendida como activa y orientada hacia el desarrollo.
2. Ofrecer oportunidades para el intercambio de conocimientos y experiencias entre las generaciones.
3. Reconocer la contribución de las mujeres y los hombres mayores en el sostenimiento de la familia, la comunidad y la economía.

#### Acciones:

1. Realización de una campaña de sensibilización que contribuya a la promoción de una imagen activa de las personas mayores.
2. Organización de un acto conmemorativo del Día Internacional del Mayor.
3. Participación en los medios de comunicación.
4. Desarrollo de un programa con el Institutos y colegios Municipales de Educación, de intercambio intergeneracional.

### 2. LÍNEA ESTRATÉGICA: *ENVEJECIMIENTO ACTIVO.*

#### A. PROMOCION DE LA SALUD.

#### Objetivo específico:

1. Aumentar la incidencia de factores que protejan la salud y el bienestar, así como reducir la incidencia de los factores de riesgo relacionados principalmente con la enfermedad.
2. Promover la salud, la prevención y detección precoz de las enfermedades, especialmente las más incapacitadoras.
3. Sensibilizar e informar a las personas mayores sobre comportamientos saludables.
4. Contribuir a una mejor comprensión del proceso del envejecimiento y propiciar de éste modo que se adopten modos de vida más sanos y responsables.
5. Mantener y mejorar la calidad de los programas municipales de prevención y promoción de la salud de las personas mayores.
6. Incrementar los programas de prevención y promoción de la salud.
7. Promover actividades encaminadas a prevenir trastornos emocionales en situaciones de jubilación.
8. Incrementar la coordinación con los Servicios Sanitarios de la ciudad.

#### Acciones:

1. Incremento de al menos un tercio el número de plazas en el Programa Municipal de deporte para personas mayores.
2. Información de los Programas regionales de Termalismo.
3. Creación del Programa Municipal de Refuerzo de la Memoria.
4. Creación de actividades de educación para la salud dirigidas a personas mayores y Puesta en marcha de Programas de Educación para la Salud atendiendo a problemáticas específicas en razón de género.
5. Creación de programas de Educación y Seguridad Vial.

6. Realización de una campaña divulgativa dirigida a trabajadores/ as próximos/as a la jubilación, que informe de los cambios psicológicos y sociales que se producen en la nueva etapa.
7. Creación de cursos de preparación para la jubilación.
8. Colaboración con los Servicios Socio-sanitarios en la difusión e información de los programas dirigidos a las personas mayores.

## B. *CULTURA Y OCIO.*

### Objetivos específicos:

1. Promover el bienestar físico y psíquico así como la autoestima y satisfacción personal a través de la participación en programas culturales y de ocio creativo.
2. Estimular a las personas mayores a participar en la vida cultural y en el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
3. Ofrecer una oferta diversificada de actividades de ocio y tiempo libre en relación con los distintos intereses y demanda de los/as mayores.
4. Posibilitar el conocimiento y la familiarización de las personas mayores con el uso de las nuevas tecnologías.
5. Apoyar la participación de las personas mayores en los programas de Educación Permanente de Adultos/as.
6. Generalizar programas de ocio activo.

### Acciones.

1. Creación para los Talleres Ocupacionales Municipales dirigidos a personas mayores.
2. Incremento y diversificación de los Cursos de Informática y nuevas Tecnologías para personas mayores.
3. Mejora y mantenimiento de los Servicios de Lectura y Biblioteca.
4. Crear una biblioteca en el hogar del pensionista y la creación de programas de intercambio de libros.

## 3. *LÍNEAS ESTRATÉGICA: INFORMACIÓN, PARTICIPACIÓN SOCIAL, VOLUNTARIADO Y SOLIDARIDAD.*

### Objetivos específicos:

1. Impulsar la participación activa e informada de las personas mayores en la sociedad.
2. Desarrollar la solidaridad social a través del voluntariado con y para las personas mayores.

### Acciones:

1. Creación de un Consejo Asesor Municipal de Mayores
2. Dotación de equipos informáticos a la Asociación de Mayores ubicada en los centro.

3. Colaboración con los programas de voluntariado de personas mayores.
4. Realización de acuerdos de colaboración con Organizaciones de Mayores para el desarrollo de Programas de Solidaridad.
5. Creación del programa no a la Soledad.

#### 4. LÍNEA ESTRATÉGICA: *FOMENTO DE LA MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS QUE OFRECE A LOS MAYORES EN HOGAR DEL PENSIONISTA.*

##### Objetivo específico:

1. Convertir El **Centro Social de Mayores** es un establecimiento abierto donde se prestan a los usuarios servicios sociales y asistenciales.
2. Que el centro social sirva como establecimiento donde se puedan llevar a cabo las líneas estratégicas anteriores.

##### Acciones:

1. Creación de nuevas estancias.
2. Servicio de restauración: Cafetería y comedor con menús sanos y económicos.
3. Servicios de peluquería, estética, y belleza para hombres y mujeres.
4. Actividades lúdicas- recreativas.
5. Atención social: Información de los recursos del sistema público estatal y autonómico o local; atención personalizada.
6. Atención sanitaria: Colaboración con la Sanidad Pública en actuaciones (campañas) de atención preventiva; escuela de salud para mayores; sensibilización ante hábitos saludables.-Rehabilitación.-Podología.-Dentista - Protésico dental.
7. Actuaciones culturales y formativas.
8. Compromisos de Calidad que asume el Centro
9. Ofertar la realización de las siguientes actividades con carácter anual:  
Campaña antigripal., Cursos de formación, talleres., Controles sanitarios.
10. Programas viajeros
11. Viajes culturales.
12. La realización efectiva de cada una de las actividades de este compromiso estará supeditada a la demanda por parte de los mayores.

### *METODOLOGÍA.*

El proyecto vivir; La educación en las personas mayores ha de facilitar la lucha y el alcance de nuevos retos, para que estimule a las personas, que tienen que orientarse al descubrimiento de las capacidades y posibilidades no únicamente a la compensación de déficit. No se trata solamente de dotar a las personas de edad con aquello que las circunstancias socioeconómicas le negaron en un momento, sino valorar la experiencia que le da la vida, lo que se tienen y a partir de ahí hacer aflorar nuevas oportunidades para su desarrollo y expresión. Para el logro de los objetivos del programa, es necesario trabajar en el marco de una metodología participativa, abierta y flexible y con estrategias que faciliten las actividades del ocio, en un espacio de confianza y de colaboración con los usuarios, facilitando una relación empática y de cercanía, con ellos.

La educación expresiva:

*“se concibe capaz de reconocer el capital personal y social del ser humano. Es una oportunidad para que el colectivo de mayores se plantee otros estilos de vida, otros proyectos. Es un importante camino a seguir colocando al mayor en lo alto de la dignidad humana, haciéndose participante y protagonista de la propia historia y la del mundo en el que vive.”*

Principios de la educación expresiva.

**PRINCIPIO de EXPERIENCIA.** Todo modelo educativo ha de partir del punto mas próximo de la vida del adulto mayor. La idea fundamental de la educación expresiva consiste en partir de lo conocido a lo desconocido de lo cercano a lo remoto.

**PRINCIPIO de DINAMIZACION.** La tarea educativa procede los intereses y de las posibilidades de las personas en un contexto social. Se hace necesario por ejemplo, hacer énfasis en las fortalezas de los mayores dimensión que brilla por su ausencia. Se trata no solo de adaptarse a partir de aficiones, sino de potenciar habilidades adquiridas en el tiempo.

**PRINCIPIO de PARTICIPACIÓN.** Se refiere a la interacción de las personas, que parte de la experiencia del adulto. Toda educación es activa y implica necesariamente la participación del mayor. Pero enfatizar priorizando el principio de participación ampliando a la educación expresiva partiendo que todos poseemos implícita o explícitamente un caudal de saberes que es preciso canalizar desde y con sus iniciativas.

**PRINCIPIO de ESPONTANEIDAD.** Hace referencia a promover la creatividad de la persona mayor. Los factores esenciales del proceso expresivo en su secuencia natural son: improvisación, la naturalidad, la recreación, la expresión y el arte espontáneo.

**PRINCIPIO de AUTOANÁLISIS.** Los mayores son capaces de detectar problemas que se presenten en su desarrollo. Existe el riesgo de subjetividad y la fijación de ideas pero el principio de interactividad puede ser una valiosa ayuda para alcanzar la objetividad.

**PRINCIPIO de INTERACTIVIDAD.** Desde la teoría educativa la adultos sostengo que importa la manera de enseñar que el programa por lo que del educador social no tiene la llave de la formación en los adultos mayores. Esto quiere decir que el papel fundamental de la educación expresiva no es la realidad lo que enseñe sino que sepa interactuar con los mayores.

## ACTIVIDADES, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Las actividades se realizaran en tres fases:

### FASE I:

Línea estratégica.	Acciones.	Actividades.	Técnicas instrumentos.
1. sensibilización.	<p>Presentación del proyecto, a la institución responsable, en este caso el Ayuntamiento y a los Servicios Sociales de Cehegín.</p> <p>Sensibilización del sector, a quien se dirige el proyecto en general y los miembros de que conforman la junta del hogar del pensionista en particular.</p> <p>Información propagandística, acerca de los talleres que se proponen.</p> <p>Detección de minorías activas. Aquellas personas que demandas estos talleres ya que estos pueden ser un medio para atraer a mas gente.</p>	<p>Investigación sobre las personas mayores de Cehegín.</p> <p>Conocimiento de la demografía.</p> <p>Búsqueda de bibliografía.</p> <p>Búsqueda de documentación en Internet.</p> <p>Lectura de libros.</p> <p>Asistencia a jornadas.</p>	<p>Observación.</p> <p>Entrevistas.</p> <p>Sondeo.</p>

### FASE II: IMPLICACIÓN ACTIVA Y COHESIÓN GRUPAL.

Línea estratégica.	Acciones	Actividades	Técnica instrumentos.
1. SENSIBILIZACIÓN.	<p>Divulgación del proyecto.</p> <p>Organización de un acto conmemorativo del Día Internacional del Mayor.</p> <p>Desarrollo de un programa con el Institutos y colegios Municipales de Educación, de intercambio intergeneracional.</p>	<p>Charla informativa.</p> <p>Organizar conferencia acerca del envejecimiento positivo, que contara con la presencia de un invitado especial.</p> <p>Vino español.</p> <p>Formativa. Reuniones donde se preparen a los interesados en la materia.</p>	<p>Conferencia colectiva.</p> <p>Contabilizar la asistencia.</p> <p>Detección de minorías activas.</p> <p>Contabilizar la asistencia de los usuarios.</p>

Línea estratégica.	Acciones	Actividades	Técnicas e instrumentos.
<p>2. ENVEJECIMIENTO ACTIVO.</p> <p>PROMOCIÓN DE LA SALUD.</p> <p>OCIO Y CULTURA.</p>	<p>Creación de actividades de educación para la salud dirigidas a personas mayores y Puesta en marcha de Programas de Educación para la Salud atendiendo a problemáticas específicas en razón de género.</p> <p>Creación de programas de Educación y Seguridad Vial.</p> <p>Realización de una campaña divulgativa dirigida a trabajadores/ as próximos/as a la jubilación, que informe de los cambios psicológicos y sociales que se producen en la nueva etapa.</p> <p>Creación de cursos de preparación para la jubilación.</p> <p>Colaboración con los Servicios Socio-sanitarios en la difusión e información de los programas dirigidos a las personas mayores.</p> <p>Creación para los Talleres Ocupacionales Municipales dirigidos a personas mayores.</p> <p>Incremento y diversificación de los Cursos de Informática y nuevas Tecnologías para personas mayores.</p> <p>Mejora y mantenimiento de los Servicios de Lectura y Biblioteca.</p> <p>Crear una biblioteca en el hogar del pensionista y la creación de programas de intercambio de libros.</p>	<p>Actividades formativas.</p> <p>Cursos, talleres, jornadas.</p> <p>Colaboración con la sanidad pública.</p> <p>Creación de una biblioteca.</p> <p>Colaboración con biblioteca municipal.</p> <p>Convenio con la misma.</p>	<p>Cuestionarios.</p> <p>Entrevista.</p> <p>Informes médicos.</p> <p>Observación sistemática.</p> <p>Detección de minorías activas.</p> <p>Observación sistemática.</p> <p>Técnicas grupales para dinamizar a los mayores en cada uno de los momentos de evolución hacia el sentimiento de grupo.</p>

Líneas estratégicas.	Acciones	Actividad	Técnica e instrumento
3. INFORMACIÓN, PARTICIPACIÓN SOCIAL, VOLUNTARIADO Y SOLIDARIDAD.	Creación del programa no a la Soledad. Creación de un Consejo Asesor Municipal de Mayores	Desarrollo del programa. Actividades formativas. Visitas a Hospitales, en casa.	Observación participante. Entrevistas, cuestionarios. Petición de voluntariado. Detección de los usuarios.

Líneas estratégicas.	Acciones.	Actividades.	Técnicas e instrumentos.
4. FOMENTO DE LA MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS QUE OFRECE A LOS MAYORES EN HOGAR DEL PENSIONISTA.	Creación de nuevas estancias. Servicio de restauración: Cafetería y comedor con menús sanos y económicos. Servicios de peluquería, estética, y belleza para hombres y mujeres. Actividades lúdicas-recreativas. Atención social: Información de los recursos del sistema público estatal y autonómico o local; atención personalizada. Atención sanitaria. -Rehabilitación. -Podología. -Dentista - Protésico dental. Actuaciones culturales y formativas. Compromisos de Calidad que asume el Centro Ofertar la realización de las siguientes actividades con carácter anual: - Campaña antigripal., Cursos de formación, talleres., Controles sanitarios. Programas viajeros Viajes cultural.	Formativas. Lúdicas. Artísticas. Sociales. Excursiones. Salidas culturales. Hora del vermouth. Cine forum. Menús económicos. Fiestas. Encuentros. Información y difusión de recursos.	Técnicas de dinamización. Observación participante. Entrevistas informales. Registro y recopilación de datos. Contabilizar la asistencia.

### FASE III: REFLEXION, OBSERVACION Y EVALUACION.

El momento de valorar y revisar la experiencia requiere de las siguientes técnicas e instrumentos para el acopio de información.

Línea estratégica.	Acciones	Actividades	Técnicas e instrumentos.
Transversal.	Creación de un reglamento de régimen interior. Creación de hojas de quejas y sugerencias.	Cumplimiento de las normas de convivencia. Compromiso de calidad. Indicadores de seguimiento. Análisis del funcionamiento. Medidas para subsanar en caso de incumplimiento. Unidad de responsabilidad.	Desarrollados en la evaluación.

### DEFINIR A LA POBLACIÓN.

Para acceder a la condición de socio del centro se requiere:

Haber alcanzado la edad de 60 años.

No padecer enfermedad infecto contagiosa ni psicopatías susceptibles de alterar la normal convivencia del centro.

De igual modo puede obtenerse esta condición el cónyuge del socio( con independencia de la edad), que mantendrá en caso de fallecimiento de aquel en tanto no cambie de estado civil.

### IDENTIFICAR LA MUESTRA.

La muestra vendría definida por personas mayores que vivan en Cehegín. Es preciso que no padezcan alteraciones en el comportamiento (algún tipo o grado de demencia, enfermedad mental, deficiencia...) que les impida la aceptación de normas y la asunción de los valores universales. Se trata de personas con una actitud abierta. Dada la singularidad del proyecto, está abierto a mayores de diferentes pertenencias culturales, sociales o étnicas.

### RECOGER DATOS.

Los instrumentos a utilizar para la recogida de datos y posterior valoración serían: la observación sistemática, el cuestionario “mayores”, la escala de Goldberg, el cuestionario sobre recursos sociales, la observación colectiva, y el análisis de los resultados.

## ANALIZAR LOS DATOS.

Una vez reunida toda la información se trata de reducir, categorizar, clarificar, sintetizar y comparar los datos con el fin de obtener una visión lo más completa posible de la realidad estudiada. De este modo, podría decir si se han alcanzado con satisfacción los objetivos que he pretendido conseguir, tanto los generales, como los específicos.

## RECURSOS.

A la hora de realizar un proyecto, los recursos ofrecen cierta garantía de que el citado proyecto podrá llevarse a cabo. En este sentido es importante considerarlos con la relevancia que tienen. Por ello aludo a tres tipos de recursos: (1) los recursos humanos, (2) los recursos materiales, y (3) los recursos financieros.

1. **Recursos humanos** preciso para la puesta en marcha y realización de este proyecto:

Una educadora social: ejerciendo las funciones de coordinación, planificación, información.

Monitor de tiempo libre, con funciones de dinamización.

Un colaborador/a en el caso de que el número de mayores participantes sea superior a 12 (*prestaría su apoyo en aquellos momentos en que sea necesario para mayor seguridad del grupo de mayores*).

2. Los **recursos materiales** que considero necesarios son, como:

Material fungible. El hogar del pensionista pertenece al ayuntamiento por lo que este tipo de material lo facilitarían ellos.

Equipamiento e infraestructura: el centro está equipado con todo lo necesario. Por lo que solo sería necesario reubicar las estancias.

3. Los **recursos financieros** que se necesitan para llevar a cabo este proyecto se estiman del siguiente modo:

El hogar cuenta con una infraestructura determinada, entonces solo necesitaríamos una financiación en sueldos, para los trabajadores:

Gratificación al voluntario: 300Euros.

Sueldo del educador social: 1000 Euros.

Sueldo del monitor de tiempo libre: 600 Euros.

Conserje: 250 Euros.

Sueldos al mes.

## TEMPORALIZACIÓN:

El proyecto VIVIR de Mayores, tendrá una vigencia de cuatro años. El Proyecto se iniciará en Julio con la presentación del mismo, a la Institución encargada de la gestión. A partir de este momento el Proyecto se pone en marcha, con la Fase I acercamiento y contacto.

El proyecto irá evolucionando hacia la Fase II, implicación activa y cohesión grupal, a partir del mes de Septiembre. En meses posteriores (octubre y noviembre), el educador irá preparando tres actividades importantes en el proyecto:

Asamblea General.

Día internacional de las Personas Mayores.

Taller de ocio y tiempo libre.

El mes de Diciembre, se realizara la Programación para el año 2011.

Julio 2011, se efectuara la primera evaluación externa con los datos recogido durante los seis primeros meses.

# 4. APLICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

*Lo que tenemos que aprender, lo aprendemos haciendo”*

*(Aristóteles).*

*La ejecución implica poner en práctica el proyecto y prestar atención a su desarrollo, control y seguimiento.*

La ejecución del proyecto vivir no se ha podido llevar acabo, por motivos de temporalidad, es decir la Concejala que en este caso es la responsable directa del Hogar del Pensionista, espacio donde se va a realizar el proyecto, en una entrevista informal que tuve con ella hace pocos días, me confirmo su interés por llevar acabo dicho proyecto, pero con la condición que su ejecución se llevase a cabo a partir del mes de Septiembre de este año.

El objetivo de esta fase es el desarrollo y puesta en práctica del plan diseñado.

E. Ander-Egg (1991:67) considera la ejecución o aplicación como parte del proceso planificador, ya que se trata de “*la fase en la que se deben producir hechos u operaciones que van provocando el cambio situacional*”.

Siguiendo el libro “*Elaboración de Proyectos Sociales*” de Gloria Pérez Serrano, la ejecución requiere de varios momentos (*sensibilización, detección de minorías activas, capacitación del personal voluntario, cohesión a nivel grupal, crear proyectos propios y, creatividad*).

Señalar primero, que el objetivo primordial del proyecto, es la mejorar la calidad de vida de las personas mayores, y entre las líneas estratégicas que propongo *FOMENTO DE LA MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS QUE OFRECER A LOS MAYORES EN EL HOGAR DEL PENSIONISTA*, para ello como educadora social debería de conocer a los mayores de Cehegín, desde una perspectiva objetiva y subjetiva, por lo que la aplicación del PROYECTO VIVIR, la realizare a través de un taller de ocio y tiempo libre, esto me permitirá conocer al sector al que va enfocado el proyecto, así como conocer sus necesidades e intereses..., para posteriormente ir integrando los servicios propuesto en esta línea estratégica.

Una vez expuesto mi proyecto a la CONCEJALA DE SERVICIOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE CEHEGIN, con la conclusión de poder llevarlo a cabo en meses posteriores (Septiembre 2010) ,elaboro la supuesta e hipotética aplicación de mi proyecto a la realidad, para lo cual -*a modo de esquema*- seguiría los siguientes pasos:

*FASE I: ACERCAMIENTO Y CONTACTO.*

Acciones.	Fecha.	Contenido.
1. Presentación del proyecto a los S.S.	12 de julio	Entrevista formal con la concejala.
2. Sensibilización de la población.	19 de julio	Entrevista con el presidente actual del hogar del pensionista.
3. Información propagandística.	Durante el mes de Agosto.	Despliegue de carteles informando el taller y proyecto vivir.

4. Detección de minorías activas.	Durante el mes de agosto.	Entrevista informales con personas mayores con el fin de que conozcan el proyecto.
-----------------------------------	---------------------------	--

## ***FASE II: IMPLICACIÓN ACTIVA Y COHESIÓN GRUPAL.***

Durante el mes de septiembre, se realizara la incorporación del educador social al Hogar del pensionista, este momento será el apropiado para realizar la charla con los socios, pensionista y jubilados de Cehegín.

### **DIVULGACIÓN DEL PROYECTO.**

Dentro de la primera fase de aplicación, y para la consecución de divulgar la propuesta realizaría las siguientes tareas:

CHARLA DE PRESENTACIÓN, en el Hogar del pensionista de Cehegín. Se llevaría a cabo por la Responsable del proyecto y contaría con la presencia de la CONCEJELA DE SERVICION SOCIALES DE CEHEGIN:

#### Contenido:

Presentación de la responsable.

Exposición del proyecto, a grandes rasgos.

Señalar los objetivos generales del proyecto.

Implicar a los participantes:

Sugiriendo mediante el “*brainstorming*” verbalicen aquellos talleres que les gustaría que se llevase a cabo.

Invitar a que a la salida de la charla pase por la mesita en que se encontrará, y den sus datos aquellos que se han mostrado interesados en el taller.

Finalizar sintetizando la bondad del taller respecto a su desarrollo como personas. Agradecer su asistencia y participación, así como su inestimable riqueza como personas, del que se beneficiaran todos aquellos que se impliquen y participen en el proyecto.

Con una lista de personas interesadas en el taller OCIO Y TIEMPO LIBRE o en sus diversos talleres se trataría de, convocar a una reunión individual, donde se pasaría un cuestionario y conocería de primera mano sus necesidades.

Detectar las minorías activas.

Favorecer la formación del grupo o grupos en el caso de varios, mediante técnicas de dinámica grupal, en los que las minorías activas detectadas se encuentren significativamente distribuidas.

Una vez identificados el grupo de trabajo, teniendo presentes sus expectativas y distribuidos eficazmente las minorías activas identificadas, pasaría a la segunda fase del proyecto, en la que se requiere una implicación activa por parte de todos los agentes del mismo. Es el momento de crear y promocionar la cohesión grupal y de

caminar hacia la creación de propios proyectos, alcanzando, en lo que consideraría la **tercera fase** como la consolidación de la **identidad como grupo**. Para la consecución de esta parte del proyecto realizaría las siguientes tareas o actividades.

Acciones.	Fecha	Contenido
1. Incorporación del educador social.	Septiembre 2010.	Dar a conocer la figura del educador dentro del centro, tareas responsabilidades...entre los pocos usuarios que asisten al centro.
2. Charla informativa.	Septiembre 2010.	Envió de carta y notas informativas acerca de la charla y los talleres. Así como de los nuevos servicio que se van a prestar.
3. Entrevista individuales con los usuarios.	Septiembre 2010	Citar a los interesados a los talleres.
4. Capacitación del personal voluntario y no voluntario.	Septiembre 2010	Entrevistas informales y formales con los voluntarios y aquellos profesionales que desean prestar servicio en el Hogar.

La cohesión a nivel grupal, se trata de la realización del primer taller que se pondrá en marcha dentro del proyecto vivir, Taller del ocio y tiempo libre.

#### TALLER DE OCIO Y TIEMPO LIBRE. (ANEXO 19)

Nº SESION	CONTENIDO	HORARIO	FECHA
1.	IMPORTANCIA DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE	17 A 18 H	LUNES 4 DE OCTUBRE
2	OCIO, ROLES Y LOS CICLOS DE LA VIDA.	17 A 18H	MARTES 5 DE OCTUBRE.
3.	PUNTOS FUERTES Y DEBILES EN EL ARES DEL OCIO.	17 A 18H	MIERCOLES 6 DE OCTUBRE.
4.	ACCESO A LOS SERVICIOS Y RECURSOS.	17 A 19 H	JUEVES Y VIERNES 7-8 DE OCTUBRE.

5.	PLANIFICACION DEL TIEMPO DE OCIO.	17 A 18H	LUNES 11 DE OCTUBRE.
6.	DESPEDIDA Y EVALUACION.	17 A 18 H	MIERCOLE 13 DE OCTUBRE.

### FASE III: IDENTIDAD GRUPAL.

La siguiente actuación sería, las líneas estratégicas, *INFORMACIÓN, PARTICIPACIÓN SOCIAL, VOLUNTARIADO Y SOLIDARIDAD*, recoge entre sus acciones creación de un consejo asesor, donde los socios estén representados por medio de la asamblea general y la junta de gobierno.

La ASAMBLEA esta constituida por todos los usuarios del centro o sus representantes si no pueden actuar por ellos mismos. La asamblea puede ser ordinaria (una vez al año) o extraordinaria (cuantas veces sea necesaria mediante acuerdo del 25% de los socios o mayoría simple de la junta de gobierno).

La JUNTA DE GOBIERNO esta integrada por la representación de los socios elegidos de forma directa y secreta. Este centro contara, con once representantes que formaran la junta y su mandato será de dos años. Se puede constituir comisiones de trabajo para el desarrollo de las funciones propias de la Junta de gobierno.

Línea estratégica.	Acción.	Fecha.	Objetivos.
1. SENSIBILIZACIÓN.	Creación de un Consejo asesor.	Diciembre 2010	Niveles de información. Fomento de la participación personal y comunitaria. Estimulo para llevar a cabo acciones de intercambio mutuo. Mejora progresiva de la vida.

El educador social ejercerá las funciones de mediador, en la ASAMBLEA Y LA JUNTA, CON VOZ, PERO SIN VOTO. Se trata de que el educador trabaje con ellos y para ellos.

La educadora propone para empezar, Organizar EL DIA INTERNACIONAL DEL MAYOR, se llevara a cabo una conferencia acerca del envejecimiento activo que contara con la presencia de distintos invitados expertos en el tema. Además se invitara a distintas instituciones y asociaciones presentes en el pueblo. Para finalizar el acto se ofrecerá un vino español.

Esta asamblea servirá para organizar la Programación del año 2011 donde el educador social propondrá las actividades expuestas a continuación y se elegirán en común aquellas que las personas mayores crean más necesarias y urgentes. En esta asamblea también se aprobarán los derechos de los usuarios.

1. Asistir a la asamblea general y tomar parte en sus debates con voz y voto.
2. Participar en los servicios y actividades que se organicen, colaborando en sus conocimientos y experiencias en el desarrollo de los mismos.
3. Formar parte de las comisiones que se constituyan.

4. Elevar por escrito a la junta de gobierno las propuestas relativas a la mejora del servicio.
5. Beneficiarse de los servicios y prestaciones establecidos para la atención de los socios.
6. La participación como elector y elegible en los procesos electorales del centro.
7. La obtención de un documento acreditativo de su condición, de expedición gratuita.

Es a partir de este momento en el que se hace más presente la aplicación práctica y la autogestión, quedando favorecidas a través de la elaboración propia y de la creatividad.

LÍNEAS ESTRATÉGICA	ACCIONES
<i>OCIO Y CULTURA.</i>	Creación para los Talleres Ocupacionales Municipales dirigidos a personas mayores. Incremento y diversificación de los Cursos de Informática y nuevas Tecnologías para personas mayores. Mejora y mantenimiento de los Servicios de Lectura y Biblioteca. Crear una biblioteca en el hogar del pensionista y la creación de programas de intercambio de libros.
<i>FOMENTO DE LA MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS QUE OFRECE A LOS MAYORES EN HOGAR DEL PENSIONISTA.</i>	Creación de nuevas estancias. Servicio de restauración: Cafetería y comedor con menús sanos y económicos. Servicios de peluquería, estética, y belleza para hombres y mujeres. Actividades lúdicas- recreativas. Atención social: Información de los recursos del sistema público estatal y autonómico o local; atención personalizada. Atención sanitaria: Colaboración con la Sanidad Pública en actuaciones (campañas) de atención preventiva; escuela de salud para mayores; sensibilización ante hábitos saludables. -Rehabilitación. -Podología. -Dentista - Protésico dental. Actuaciones culturales y formativas. Compromisos de Calidad que asume el Centro Ofertar la realización de las siguientes actividades con carácter anual: – Campaña antigripal., Cursos de formación, talleres., Controles sanitarios. Programas viajeros Viajes cultural.

LINEA ESTRATEGICA.	ACCIONES
<i>INFORMACIÓN, PARTICIPACIÓN SOCIAL, VOLUNTARIADO Y SOLIDARIDAD.</i>	<p>Creación de un Consejo Asesor Municipal de Mayores</p> <p>Dotación de equipos informáticos a la Asociación de Mayores ubicada en los centro.</p> <p>Participación en los medios de comunicación.</p> <p>Desarrollo de un programa con el Institutos y colegios Municipales de Educación, de intercambio intergeneracional.</p>
<i>SENSIBILIZACIÓN ANTE EL ENVEJECIMIENTO.</i>	<p>Realización de una campaña de sensibilización que contribuya a la promoción de una imagen activa de las personas mayores.</p> <p>2. Organización de un acto conmemorativo del Día Internacional del Mayor.</p> <p>Participación en los medios de comunicación.</p> <p>Desarrollo de un programa con el Institutos y colegios Municipales de Educación, de intercambio intergeneracional.</p>
<i>ENVEJECIMIENTO ACTIVO.</i>	<p>Incremento de al menos un tercio el número de plazas en el Programa Municipal de deporte para personas mayores.</p> <p>Información de los Programas regionales de Termalismo.</p> <p>Creación del Programa Municipal de Refuerzo de la Memoria.</p> <p>Creación de actividades de educación para la salud dirigidas a personas mayores y Puesta en marcha de Programas de Educación para la Salud atendiendo a problemáticas específicas en razón de género.</p> <p>Creación de programas de Educación y Seguridad Vial.</p> <p>Realización de una campaña divulgativa dirigida a trabajadores/as próximos/as a la jubilación, que informe de los cambios psicológicos y sociales que se producen en la nueva etapa.</p> <p>Creación de cursos de preparación para la jubilación.</p> <p>Colaboración con los Servicios Socio-sanitarios en la difusión e información de los programas dirigidos a las personas mayores.</p>

INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACION.

Técnicas de recogida de información.	Instrumentos.	Contenido.
Observación directa.	Fichas anecdóticas. Lista de control.	Utilizadas por el educador, en momentos puntuales. Durante cualquier actividad, taller, seminario....
Observación indirecta.	Notas de campo.	Utilizada por el educador durante el desarrollo de la actividad.
Encuesta y entrevistas.	Cuestionarios. Mayor. Recursos sociales. Evaluación del ocio y tiempo libre. Satisfacción del usuario. Profesionales. Escala Goldberg.	Previamente al inicio de la actividad, con el fin de conocer e identificar a los usuarios.

Técnicas de grupo.	Instrumentos.	Contenido.
Interviene un experto.	Panel.	Asambleas y reuniones.
Participa activamente el grupo	Grupo de discusión. Phillis 6.6 Foro. Seminarios. Servicio de estado mayor. Role- plaing. Brainstorming.	En el desarrollo de cualquier actividad, taller, fiesta,.....

Publicidad promovedora para la difusión.	Instrumentos.	Contenido.
Mayores con actividades.	Folleto.	Diseño de un libreto con las diferente actividades.
Carteles publicitarios.	Carteles,.	Diseño de carteles con mensajes propagandísticos y llamadas de atención.

**REFLEXION**

**Y**

**VALORACION.**

**5. EVALUACION**

**DEL**

**PROYECTO.**

*“Todo lo que puede suceder sucede, pero sólo puede suceder lo que sucede”*

*(Franz Kafka).*

En esta fase hay que intentar responder a la pregunta *¿que hemos logrado?*.

*“La evaluación es el proceso de reflexión que permite explicar y valorar los resultados de las acciones realizadas. La evaluación nos permite reconocer errores y aciertos de nuestra practica a fin de corregirlos en un futuro. Es una perspectiva dinámica que nos permite reconocer avances, retrocesos y desviaciones, en el proceso de consolidación y nos ubica en la etapa actual con sus retos, tareas y sombras”.*

El modelo de evaluación seleccionado para la evaluación del proyecto tal y como recomienda el libro elaboración de proyectos sociales, y teniendo en cuenta que trabajo como educadora social dentro del proyecto me decanto por los modelos de carácter cualitativo es decir por el modelo de evaluación democrático, para dar respuesta a los problemas que tengo que resolver.

El modelo de Evaluación Democrática:

1. Tiene el propósito de promover el cambio en aquellos que participan el programa.
2. Todos tienen derecho a conocer los datos de la investigación y expresar su opinión.
3. La metodología más empleada para el análisis de la realidad son la observación, la entrevista, los debates, los cuestionarios atendiendo al contexto, al proceso como a los resultados.

El proyecto VIVIR de Mayores, tendrá una vigencia de cuatro años. Al final de cada año presupuestario la Concejala de servicios sociales , presentará ante la JUNTA DE GOBIERNO de Mayores un INFORME ANUAL con el desarrollo del Proyecto durante dicho año. En este informe ha de especificarse claramente el grado de cumplimiento de los objetivos, el nivel de desarrollo del Proyecto y la financiación del mismo. Junta de gobierno aprobará, si procede, el Informe Anual.

Al finalizar el tercer año de vigencia del Proyecto, se realizará un ESTUDIO sobre la realidad de los mayores en Cehegín, que permita desarrollar las bases del siguiente Proyecto Municipal de Mayores.

En el Primer semestre del año 2011 de vigencia, se realizará una EVALUACIÓN e INFORME EXTERNO, que contenga una valoración que recoja al menos los siguientes aspectos:

1. Grado de consecución de los objetivos del Proyecto.
2. Análisis de las posibles causas que hayan influido en la consecución del grado de realización.
3. Recursos puestos a disposición del Proyecto: eficacia y eficiencia de los mismos.
4. Puntos fuertes y aspectos a mejorar en el Proyecto desarrollado.
5. Propuestas de mejora de la calidad del Proyecto.

Evaluación interna, realizada por el Educador social:

	Compromisos.	Indicadores de seguimiento de los compromisos.
<b>Compromiso 1.</b>	Facilitar la credencia de socio en el mismo día hábil en el que se formula la petición.	Porcentaje de socios a quienes se les facilita la credencial el mismo día hábil.
<b>Compromiso 2.</b>	Facilitar el 90% de los informes sociales en el plazo de un mes desde su solicitud.	Porcentaje de informes sociales facilitados en plazo máximo de un mes.
<b>Compromiso 3.</b>	Oferta de actividades para los socios.	Porcentaje de actividades realizadas y socios participantes respecto a lo ofertado.
<b>Compromiso 4.</b>	Contestar el 95% de las quejas presentadas en 10 días hábiles.	Porcentaje de quejas contestadas antes de diez días hábiles.

El proyecto Vivir asume el COMPROMISO CON LA CALIDAD:

 Con respecto al Compromiso 1, facilitar la CREDENCIAL:

Este compromiso, se llevara a cabo entre el educador y el usuario con el fin de obtener más información acerca de los mismos.

Técnicas e instrumentos.	ANEXOS.
Credencial.	A. 1
Cuestionario de mayores.	A. 2
Cuestionario recursos sociales.	A. 4
Escala Goldberg.	A. 3
Cuestionario de evaluación del ocio y tiempo libre.	A. 5

Con los resultados de estos cuestionarios se abrirá un archivo, donde también se recomienda al usuario las actividades, talleres, servicios más adecuados a su nivel de interés y necesidades. (A. 6).

 Con respecto al compromiso 2, INFORMES SOCIALES:

El educador social en horario estipulado, informara, orientará y recogerá documentación con el fin de que los servicios sociales, agilicen sus peticiones, tanto a las familias como al propio usuario. Se llevara a cabo un registro, donde se indique nombre del solicitante, código, y la fecha de entrada del expediente. (A. 7)

✚ Con respecto al compromiso 3, ACTIVIDADES:

ANTES DEL PROCESO.- Publicidad, acerca de las actividades.

En un libro donde se recoge todas las mismas. (A. 8)

Hoja de inscripción que se entrega debidamente cumplimentada en las oficinas del mismo centro. (A.9)

Carteles y anuncios. (A.10)

DURANTE EL PROCESO.-

Observación.	Fichas anecdóticas. (A. 13) Lista de control. (A. 14) Notas de campo. (A.15)
Encuestas.	Cuestionario de satisfacción del usuario. (A.16) Cuestionario a los profesionales. (A.17)
Técnicas de grupo.	Interviene un experto. Activamente el grupo.

✚ Con respecto al Compromiso 4, presentación de QUEJAS Y SUGERENCIAS:

El hogar dispone de hojas de quejas y sugerencias a disposición de sus socios en donde dejar constancia de las quejas, reclamaciones, iniciativas o sugerencias que considere convenientes. Las indicadas hojas estarán a disposición en la recepción del Hogar. En caso de solicitarlo pueden ser ayudados por el personal de centro en la formulación de la queja o sugerencia. (A. 11-12)

✚ Medidas para subsanar en caso de incumplimiento de los compromisos:

Las reclamaciones por incumplimiento de los compromisos declarados se dirigirán a los servicios sociales municipales, quienes comprobaran la realidad del mismo, adoptando las medidas pertinentes en orden de subsanar cuando proceda. En este caso se pedirán disculpas al interesado.

✚ Aseguramiento de la calidad:

Con el fin de garantizar e cumplimiento de los compromisos de calidad asumidos, el centro ha configurado los siguientes elementos de control:

Constitución de una comisión de garantía de calidad que se reúna una vez cada seis meses, con ocasión de convocatoria de la JUNTA DE GOBIERNO.

Realización de evaluación de opiniones de los socios mediante cuestionario anónimo, sobre los servicios y actividades. Anualmente se informara a la ASAMBLEA del seguimiento de los compromisos. (A.16)

ANALISIS DE LOS RESULTADOS. las medidas que utilizaría para la *evaluación final* serían la “reflexión sobre los resultados obtenidos” plasmado en el Informe Anual, autoevaluación del responsable del proyecto y, la metaevaluación o evaluación del sistema de evaluación y seguimiento utilizado.

# **6. CONCLUSIONES**

**Y**

**PROPUESTAS DE**

**MEJORA.**

*“Cuesta tanto llegar a ser plenamente humano que son muy pocos los que tienen la clarividencia o el coraje de pagar el precio”.*

## CONCLUSIONES:

Fundamentación y marco teórico:

Una vez decida que el PROYECTO VIVIR, iba destinado a dinamizar el centro de mayores de Cehegín, en el marco de la calidad de vida, la primera fase del proyecto Vivir, fue destinada desde el primer momento a la recopilación de información, mi preocupación era conocer como diversos autores y documentos describen el termino calidad de vida, dentro del colectivo de las personas mayores.

El marco del PROYECTO VIVIR esta realizado desde el estudio y la comprensión de este concepto , en diversas perspectivas, científica, política y teórico, poniendo las palabras de diversos autores, a mis ideas sobre lo que son los mayores bajo mi opinión.

***Este proyecto tiene la finalidad de ayudarles a enfrentar esa etapa de su vida con optimismo y motivación.***

Diseño y desarrollo del proyecto:

La realización de esta actividad, tal como se indica en el portafolios es complicado, debido al que el proyecto no se ha podido llevar a cabo, por causas ajenas a mi persona, pero esta circunstancia no me impide ser critica con mi proyecto y reconocer aquellos aspectos que serian mejorables en el PROYECTO VIVIR.

Esta fase engloba diversas actividades, para el desarrollo de las cuales he utilizado diversas experiencias que se llevan cabo en distintas provincias como Valladolid o Salamanca, donde hay una gran preocupación por sus mayores y esto genera grandes proyectos.

En origen comentar que el proyecto esta destinado a aquellas personas que han cumplido los 65 años, detalle este que debo ampliar y mejorar, dando cabida a toda persona que quiera aprender, formarse o simplemente seguir viviendo, formando parte de la sociedad independientemente de su edad. Lo mismo sucede con el genero, ya que son las mujeres en su gran mayoría las que están interesadas en seguir activas, por lo que debería trabajar estrategias que ayuden a incorporar al hombre a estos talleres.

Otro de los aspecto que el proyecto debo mejorar son los que se refieren a los Recursos.

Ya que el proyecto se ubica en un edificio destinado para los mayores de Cehegín, debería ser mas concreta en definir estancias, aunque este supuesto creo que lo debería hacer sobre la marcha, dependiendo de la cantidad de personas que soliciten la actividad o de que tipo de actividad se lleve acabo.

En lo que concierne a los recursos humanos sucede algo parecido, no se puede contratar personal que desarrolle la actividad sin conocer primero, la cantidad de personas que van realizar la actividad.

Comentar por ultimo que el Proyecto vivir, desde sus inicios, lleva implícito el concepto calidad de vida, no solo como lo define la Organización Mundial de la Salud, si no también vinculando el termino, con el valor y el sentido de la vida humana. Por lo tanto una de las competencias del educador social es sin duda, la relación de ayuda con los mayores es decir, que sepa comprende, que tenga en cuenta sus sentimientos, que participe de su sufrimiento, que busque sentido a sus problemas, que le ayude a buscar pistas vitales para salir de su situación etc. es necesario que el educador tenga

competencias relacionales y emocionales, saber, hacer y saber ser.

Mi preocupación en esta fase es como ubicar el proyecto dentro de la institución responsable, que en este caso es el Ayuntamiento, mas concretamente servicios sociales, por ello creo un nuevo marco donde se ubicaría el PROYECTO VIVIR, es decir dentro del programa destinado a los mayores y sus familias, aportando para lo cual tres servicios para atender a todas sus necesidades, desde la gestión de documentación o información, hasta este proyecto.

### 3. APLICACIÓN:

Esta actividad, esbozan los tres primeros meses del proyecto, así como uno de los talleres que se realizarían en el caso de llevarse a cabo el proyecto. El taller del ocio y tiempo libre, sería una de las alternativas con las que cuenta el proyecto, impartido por el educador social con el fin de conocer las verdaderas necesidades de este colectivo y detectar las minorías activas.

Esta actividad recoge diversas formas de encuentro con los mayores de Cehegín (reuniones, charlas, etc.) y el proyecto en si se basa en despertar en ello la motivación e interés por seguir activos y miembros de la comunidad.

### REFLEXION Y VALORACION.

Para el desarrollo de esta fase, utilizo fundamentalmente la evaluación democrática como aliada, para proyectar el cambio de este colectivo.

Utilizo técnicas de recogida de información, como cuestionarios, entrevistas etc., este es sin duda uno de los puntos mas flojos de proyecto al no saber como profesional, como leer o interpretar los datos.

Creo sin duda que debería de formarme, estudiar y conocer mas de cerca como interpretar los datos y como utilizarlos.

## **7. INFORME FINAL.**

## APORTACIONES PERSONALES QUE HE APRENDIDO DURANTE LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO.

Expongo estos dos ejemplos por ser los mas recientes, y mas significativos para mi:

La conferencia sobre ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE celebrada en Logroño a finales de Abril, la MINISTRA TRINIDAD JIMÉNEZ, hizo mención a la definición de la Organización Mundial de la Salud, sobre el envejecimiento activo, en la misma hizo mención a la idea de elaborar un libro blanco del mayor, pero quizás lo mas importante de su conferencia inaugural fue el hecho de resalta el papel de las personas mayores en la construcción de la sociedad democrática, hecho este que muchos de nuestros políticos olvidan y que ella tuvo a bien en resaltar, dando las gracias a los mayores por el país que nos han legado.

Las jornadas realizadas en Ávila en Julio de este año, con el titulo de EXCUSIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL, en las cuales participe activamente, con una exposición de mi trabajo, invitada por Gloria Pérez Serrano, y en la que intervino un elenco de ponentes tan importantes como, José Carlos Bermejo del centro San Camilo, pues resaltar de ellas que todos ellos en algún momento de su exposición hicieron referencia a sus progenitores y a como estos habían influido en sus vida.

Estos dos ejemplos ponen de manifiesto una vez más, que a nivel general, en el primer ejemplo y otro mas particular en el segundo caso, los mayores son imprescindibles en nuestra sociedad. Que personas tan importantes como la Ministra, Bermejo o la propia Gloria Pérez Serrano, tengan la humildad de reconocer que sus primeros valores fueron adquiridos a través de sus padres o abuelos, y que estas influencias les han hecho llegar a donde están o a lo que son, nos muestra una vez mas o en este caso a mi personalmente lo significativo y relevante, que supone estar cerca de las personas mayores con quien puedo compartir, aprender de ella.

El proyecto Vivir, tiene a bien hacer entender a los responsables políticos de Cehegín, el valor de la dignidad humana de las personas mayores, que no solamente son cifras demográficas, sino que son reales, concretos que están ahí. No solo hay que proporcionarles confort, sino procurar que su biografía no se de por terminada cuando se jubilen, al quedar incapacitados.

*La vida de muchos de ellos,*

*puede se todavía una vida de cambios, de metas, de ilusiones, de futuro,*

*una vida plena, una vida de hombre o de mujer,*

*una vida que merezca ser vivida.*