



*“Experiencias de comunidades amigables con las personas mayores en el medio rural con referencia a su impacto”*

*Madrid, 15 de octubre de 2019*

# *Programa Rompiendo Distancias de los Ayuntamientos de Taramundi, San Tirso de Abres y Castropol*

## **“Rompiendo distancias, acercando personas”**



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



# Datos demográficos del Principado de Asturias

Total	Hombres	Mujeres
2018	2018	2018
1.028.244	490.738 / 47,7%	537.506 / 52,3 %

Densidad de población del Principado de Asturias: 96,97 hab./Km<sup>2</sup>



# Datos Geográficos y demográficos de Taramundi

Superficie: 82,16 km<sup>2</sup>

Habitantes: 632

Habitantes mayores de 65 años: 263

Hombres: 122 (46,39%)

Mujeres: 141 (53,61%)

Habitantes mayores de 80 años: 106

(16,77%) densidad: 7,69

Núcleos de población: 45

Parroquias: 4

Recursos Económicos:

Ganadería, agricultura, comercio,  
turismo y hostelería



# Datos Geográficos y demográficos de San Tirso de Abres

Superficie: 31,41 km<sup>2</sup>

Habitantes: 416

Habitantes mayores de 65 años: 150

Hombres: 71, (47,33)

Mujeres: 79 (52,67%)

**densidad 14,42**

Habitantes mayores de 80 años: 60  
(14,42%)

Parroquias: 1

Recursos Económicos:

Ganadería, agricultura, comercio, turismo y hostelería



# Datos Geográficos y demográficos de Castropol

Superficie: 125,8 km<sup>2</sup>

Habitantes: 3.416

Habitantes mayores de 65 años: 1.074

Hombres: 456 (42,46%)

Mujeres: 618 (57,54%)

Habitantes mayores de 80 años: **388**  
**(11,35%)**

Parroquias: 9

Recursos Económicos: Ganadería,  
agricultura, comercio, turismo e  
industria naval



## Características generales del territorio

- Dificultades orográficas, de comunicación y de relación (aislamiento) que conllevan por tanto dificultades de acceso a los recursos
- Despoblamiento y envejecimiento de la población
- Baja densidad demográfica y gran envejecimiento de la población
- Alto porcentaje de personas mayores, de personas mayores que viven solas y de mujeres mayores
- Gran número de cuidadores informales de personas dependientes
- Perfil de usuario de S.Sociales: mujer mayor



La lectora de mayor edad de las rutas de Bibliotecas Móviles es Generosa, con 97 años llenos de sabiduría y simpatía.



**El Programa R. Distancias nace** *Para dar respuesta a las necesidades de la población de personas mayores que sufre un aislamiento y dificultades de acceso a los recursos.*

**Nace de forma experimental en 3 áreas Asturias:**

- 1. Área occidental de Asturias: Taramundi*
- 2. Área Central de Asturias: Mancomunidad de la Sidra*
- 3. Mancomunidad del Oriente asturiano: Cangas de Onis, Onis, Amieva y Ponga.*

**A partir del 2004**, *tras la evaluación de los tres primeros años de implantación, comienza a ampliarse a otras áreas de Asturias.*



# ***EN LA ACTUALIDAD EL PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS TIENE PRESENCIA EN:***

En nuestra Comunidad Autónoma hay 15 programas Rompiendo Distancias, distribuidos por Áreas de la siguiente manera:

Área I: Alto Navia, Oscos-Vegadeo, Taramundi y Valdés.

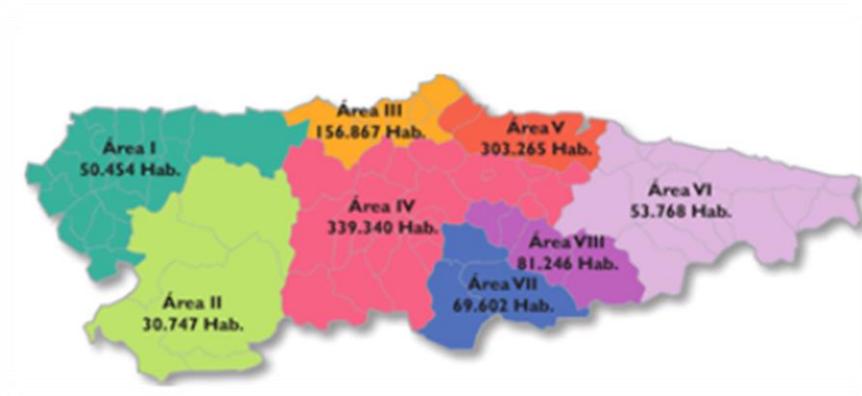
Área II: Narcea.

Área III y IV: Cudillero-Salas.

Área IV: Candamo-Las Regueras, Valles del Oso, Belmonte, Somiedo, Mancomunidad Comarca de la Sidra y Grado-Yernes/ Tameza.

Área VI: Mancomunidad Picos de Europa y Cabrales-Peñamellera.

Área VIII: Caso-Sobrescobio.



## **Objetivos Eje1:Atención a situaciones de dependencia**

1. Apoyar el mantenimiento de las Personas Mayores y con discapacidad en su entorno de vida habitual
2. Impulsar servicios de proximidad
3. Potenciar los servicios de carácter psicosocial para personas mayores en situación de fragilidad
4. Fomentar iniciativas y servicios de apoyo a las familias cuidadoras
5. Favorecer redes de colaboración con profesionales y estudiosos del campo de la dependencia

## **Objetivos Eje2: Participación e integración en la comunidad**

1. Potenciar la autonomía y la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento en base a los principios del envejecimiento activo
2. Promover el intercambio de experiencias, la corresponsabilidad y el compromiso social de las personas mayores
3. Potenciar la alfabetización digital de las personas mayores
4. Incrementar las redes sociales mediante el fomento del voluntariado y los cauces para expresarlo
5. Impulsar la solidaridad entre generaciones y la mejora de la imagen social de las personas mayores
6. Facilitar el acceso a la información para mejorar su compromiso y participación social

# Principios metodológicos

Descentralización

Participación

Corresponsabilidad

Flexibilidad

Territorialidad

Intergeneracionalidad

Trabajo en red

Coordinación

# Cómo se articula el Programa Rompiendo Distancias

Con un Programa Marco para todo el Principado de Asturias desarrollando las siguientes fases:

- Elaboración de un diagnóstico participativo de necesidades en cada área
- Planificación anual del Programa
- Desarrollo de las actuaciones:
  - . Servicios de proximidad
  - . Actuaciones de participación comunitaria
- Evaluación anual a través de un protocolo unificado para todos los municipios del Principado de Asturias

# Catálogo del programa Rompiendo Distancias

## 1. Servicios de Proximidad

## 2. Proyectos/Actuaciones/Actividades

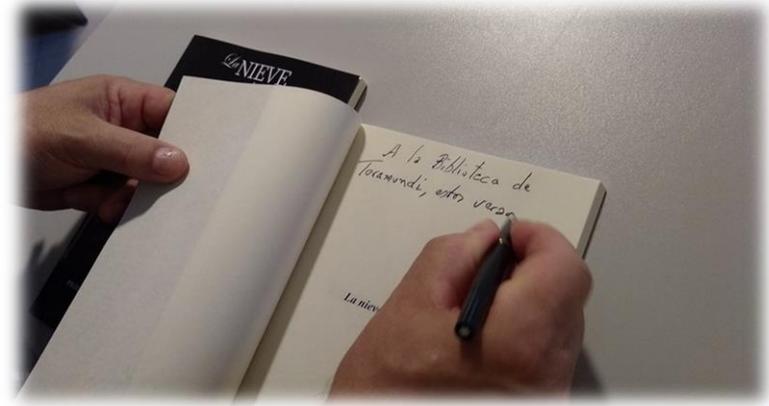
1. Actividades de estimulación cognitiva
2. Actividades de estimulación física
3. Actividades de bienestar mental-emocional
4. Actividades lúdicas, de ocio o esparcimiento
5. Actividades artísticas o artesanales
6. Actividades de promoción de la salud
7. Actividades de acercamiento a las Nuevas Tecnologías
8. Actividades de Promoción de la Participación Social
9. Actividades intergeneracionales
10. Otras

\* Actividades destinadas a otros colectivos: a profesionales que trabajan con personas mayores, a cuidadoras y cuidadores informales, a la población en general .

# Eje 1: Servicios de Proximidad del Programa en Taramundi, San Tirso de Abres y Castropol



*Servicio de Transporte de Acercamiento*



*Servicio de Biblioteca Móvil*



*Servicio de Préstamo de Ayudas Técnicas*



*Servicio de Podología*

*Servicio de Apoyo Psicosocial a personas mayores, familiares, profesionales y personas cuidadores*

## Eje2. Proyectos, actuaciones, actividades



*Taller de bienestar emocional a través de las plantas – crea tu propio jardín – para usuarios Centro Polivalente de Personas Mayores de Taramundi*

## **Eje2. PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD – LINEAS DE ACTUACIÓN EN TARAMUNDI, SAN TIRSO DE ABRES Y CASTROPOL**

1. Iniciativas de promoción de la salud y el envejecimiento activo: ejercicio físico, alimentación , bienestar emocional, seguridad, autocuidado....
2. Propuestas de participación social: intercambios, talleres, jornadas, viajes culturales, encuentros y actividades culturales
3. Iniciativas de empoderamiento de la mujer, difusión de los recursos dirigidos a ellas, realización de jornadas formativas, sensibilización para la prevención de la violencia de género, encuentros intergeneracionales....
4. Iniciativas de acercamiento a las Nuevas tecnologías y su uso para la eliminación de la brecha digital
5. Fomento del Asociacionismo y asesoramiento a Asociaciones de Personas Mayores realizando colaboraciones conjuntas
6. Iniciativas de Visibilización y Mejora de la imagen social de las Personas Mayores para la eliminación de estereotipos
7. Desarrollo de iniciativas intergeneracionales para fortalecer los lazos dentro de la comunidad
8. Difusión y fomento de iniciativas de Voluntariado

# Participación e integración en la comunidad en casos de especial fragilidad

- Propuestas en relación al abordaje de la soledad en personas mayores en especial fragilidad y usuarios de otros servicios
- ✓ Organización de actividades dirigidas a usuarios y usuarias de SAD, centros sociales, centros de día, residencias y equipamientos para personas mayores a través de la coordinación con las profesionales de estos servicios
  - ✓ Descentralización de actividades – creación y puesta en marcha de servicios de transporte de acercamiento para facilitar la participación de quienes no tienen vehículo propio o medio de transporte.
  - ✓ Elaboración de un censo de personas mayores que vivan solas
  - ✓ Intervenciones asistidas con Perros de Terapia y Musicoterapia
  - ✓ Inminente comienzo de un **Servicio de Estimulación física y cognitiva** dirigido a personas mayores que viven solas

# Eliminación de barreras a la participación

- ✓ Inscripción en las actividades durante las rutas de Biblioteca móvil, en las actividades descentralizadas por los núcleos de población o a través de mensajería móvil, llamada telefónica o whatsapp.
- ✓ Recordatorios de aviso sobre actividades y servicios a través de mensajería móvil a familiares (hijos/hijas ) de personas mayores que sin ser dependientes comienzan una etapa de olvidos y falta de memoria en su vida cotidiana pero que no les impide participar con normalidad en las propuestas realizadas.
- ✓ Entrega de octavillas recordatorias de los programas de actividades.

# *Iniciativas de promoción de la salud*



*Talleres de RCP*



*Taller Paciente Activo – PACAS -*



*Paseos en la naturaleza*



*Taller de ejercicio y movimiento*

## *Acercamiento a recursos culturales y del entorno*



*Visita a Museos de la Comarca*



*Visita al conjunto  
Etnográfico de Teixois*



*Visita al Castro de Viladonga en  
Lugo*



*Presentación Poemario de Chema  
Cotarelo Rodil*

# *Iniciativas intergeneracionales y de conservación de la cultura tradicional*



# *Iniciativas de participación en la comunidad*



*Iniciación a las NNTT*

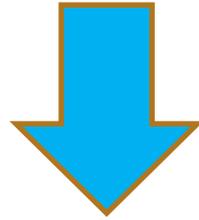


*Día Internacional de las PM 2018*



*Intercambios personas mayores*

# DEL TRABAJO EN RED DE LOS 4 PROGRAMAS DEL AREA 1 ROMPIENDO DISTANCIAS SURGE LA PROPUESTA DE



Realizar de forma simultánea el proceso de adhesión de los 12 municipios a la Iniciativa Territorios Amigables con las Personas Mayores: Comarca Oscos – Eo (7 municipios), Alto Navia (4 municipios) y el de Valdés.

# FASES DEL PROCESO DE ADHESIÓN A LA INICIATIVA DE CIUDADES AMIGABLES

Año 1-2



Año 3-5



## 1. Planificación

- a. Lograr la participación de las personas mayores
- b. Evaluación de la adaptación del territorio a las personas mayores
- c. Elaboración de un plan de acción
- d. Identificación de los indicadores

## 2. Ejecución

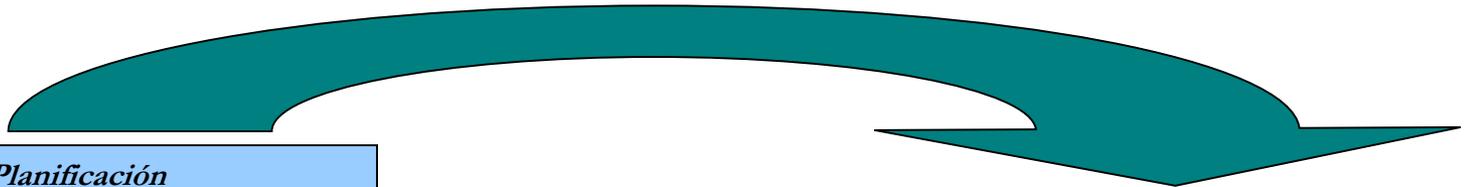
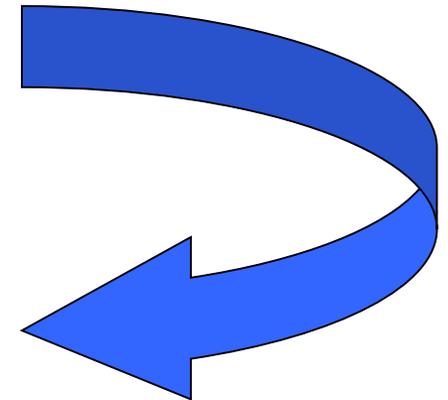
- a. Ejecución del plan de acción
- b. Seguimiento de los indicadores.

## 3. Evaluación de los progresos

- a. Medición de los progresos
- b. Identificación de los éxitos y las deficiencias persistentes
- c. Presentación de un informe sobre los progresos realizados

## 4. Mejora continua

Ciclos de 5 años



# *Fases en el Proceso de adhesión*

**Año 2017** /Inicio del  
Proceso de sensibilización a  
técnicos, políticos, personas  
mayores y población en  
general

**Profesionales implicados :**  
Administración local:  
Servicios Sociales  
Servicios de Salud  
Otros profesionales

**Año 2018**

**Diseño de Grupos Focales**  
**Reuniones de coordinación**

**Colectivo de Personas Mayores**

Tejido asociativo

Centros de Personas Mayores :  
Residencias, Centros de día, Centros  
Sociales

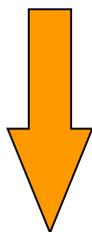
Personas mayores individuales que son  
referentes en el municipio

**Otros colectivos implicados**

Familiares y Cuidadoras y cuidadores informales  
La población en general

# CREACIÓN DE GRUPOS FOCALES

## Año 2018



### Taramundi

1. Parroquias (4)
2. Grupos activos de participación (2)
3. Profesionales
4. Junta directiva Asociación de Personas Mayores
5. Familiares y cuidadores



### San Tirso de Abres

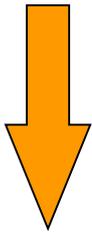
1. Parroquia (1)
2. Tejido asociativo
3. Grupos de participación (2)
4. Profesionales
5. Familiares y cuidadores informales



### Castropol

1. Parroquias (4)
2. Consejo de Mayores
3. Grupos de participación
4. Profesionales
5. Familiares y cuidadores informales

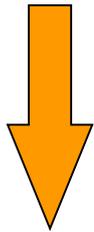
# TEMAS RECURRENTE EN LOS GRUPOS FOCALES



1. La soledad
2. Los problemas de comunicación
3. Desean vivir su vejez en su lugar de residencia habitual
4. Destacan los valores positivos frente a los negativos de vivir en el entorno rural

# Metodología de investigación – acción

## Avances en el proceso de amigabilidad



1. Creación de concejalías específicas en los Ayuntamientos de personas mayores y de amigabilidad y participación
2. Planes de eliminación de barreras arquitectónicas
3. Iniciativas de abordaje de la soledad

## **Retos que nos esperan a corto y medio plazo**

Pérdida de la población en los municipios rurales

Aumento de la población de personas dependientes

Aumento del número de familias cuidadoras y profesionales del cuidado

Aumento del número de personas mayores que viven solas

### ***¿CÓMO RESPONDER?***

- 1. Descentralizando servicios y potenciando nuevos servicios de Proximidad**
- 2. Uso de las Nuevas Tecnologías adaptadas a las nuevas necesidades,; localizadores GPS, videoconferencias por skype...**
- 3. Fortaleciendo las redes de apoyo a las familias y personas cuidadoras - programas de respiro familiar –**
- 4. Formando a los y las profesionales que trabajan con personas mayores**
- 5. Potenciando la coordinación sociosanitaria y el trabajo en red**

## **Otro Gran Reto que nos espera a corto y medio plazo**

Cambio en el perfil del colectivo de personas mayores en Asturias, España y Europa fruto de la transformación de la sociedad y mayor esperanza de vida.



### **Que abordaremos**

1. Incorporando la opinión, propuestas y aportaciones de las personas mayores en un proceso constante de investigación acción
2. Creando canales y cauces de participación potenciando el asociacionismo, el voluntariado y los órganos de representación de las personas mayores (consejos sectoriales y de mayores) adaptados a estos nuevos perfiles.

***¡Gracias por su atención!***

***Trinidad Suárez Rico***

**E-mail: TRINIDAD.SUAREZRICO@ASTURIAS.ORG**