



CUIDANDO EN COMUNIDAD.

GUÍA DE EXPERIENCIAS INSPIRADORAS DE CUIDADOS EN EL ENTORNO RURAL



**Comunidades
de cuidados**

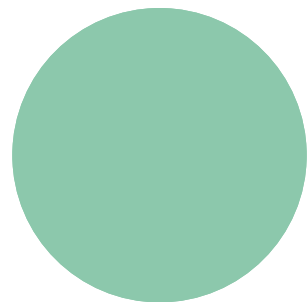
ÍNDICE

CUIDADO
COMUNITARIO
EN ENTORNOS
RURALES



1. INTRODUCCIÓN	3
2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL	4
1. Centro Comunitario Multiservicios “Las nieves”	5
2. Envejece en tu pueblo	10
3. Biocuidados CDR Almanzor	12
4. En bici sin edad (EBSE)	15
5. Envejecer en Muñoveros	17
6. Servicio de alojamiento alternativo “El Sequillo”	20
7. Como en casa	23
8. Empic, plataforma de serveis de proximitat a la gent gran de Les Garrigues	26
9. Euskadi lagunkoia: Red de Municipios Amigables con las Personas Mayores de Euskadi	29
10. Cuidándonos para un futuro mejor	31
11. Nalda, Comunidad Cuidadora Rural	34
12. Quédate con nosotros (Pescueza)	36
13. Programa Viernes	38
14. Programa Rompiendo distancias	42
15. Rural Care	46
16. Envejecer en mi casa	49
17. Cuidando en comunidad en Casas del Castañar	52

1. INTRODUCCIÓN



Esta guía es parte del proceso de trabajo del proyecto **Comunidades de Cuidados, cohousing y otras redes vecinales de apoyo**, uno de los 19 proyectos piloto de experimentación e innovación social financiados por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 para la transformación del modelo de cuidados y apoyos en España, a cargo de los Fondos Europeos *Next Generation*.

Desde la línea de trabajo **Impulso a los cuidados comunitarios en entornos rurales**, hemos asumido el reto de indagar y experimentar sobre posibles iniciativas de cuidados basadas en la comunidad que puedan dar pistas sobre una cartera de servicios de innovación en cuidados para las personas mayores, y otras con necesidades de apoyo, que faciliten su permanencia en sus hogares y pueblos el mayor tiempo posible.

En el transcurso de nuestro trabajo, hemos sido conscientes de la necesidad de contar con referentes de municipios rurales que estén llevando a cabo experiencias innovadoras para dar respuesta a los desafíos que ofrece la permanencia en el territorio de las personas con necesidades de apoyo. Referentes que sean capaces de generar confianza y convicción de posibilidad a quienes se encuentran tratando de impulsar estas iniciativas.

Existen dispersas en el territorio un gran número de pueblos, comunidades, organizaciones y Administraciones públicas tratando de pensar soluciones y alternativas para un cambio de modelo de cuidados en el entorno rural.

En esta guía ofrecemos una batería de experiencias que abordan distintos ámbitos y servicios (espacios y redes comunitarios, servicios de atención directa, transporte y movilidad, entornos amigables, etc.) y que creemos que, en su diversidad, pueden servir de inspiración.

Algunas cuentan con un carácter más institucional, impulsadas por las Administraciones, mientras que otras son impulsadas desde la base social. Por esto, consideramos que la participación de los distintos agentes locales tiene un papel fundamental en los cambios profundos que necesitamos.

Hemos resaltado en las iniciativas el papel de la comunidad y las nuevas formas de gobernanza público-comunitaria, ya que las concebimos como elementos clave para el cambio de modelo en el entorno rural.

Queremos dar las gracias a todas las experiencias participantes por su generosidad a la hora de compartir su trayectoria, aprendizajes y dificultades, y su valentía para innovar e im-

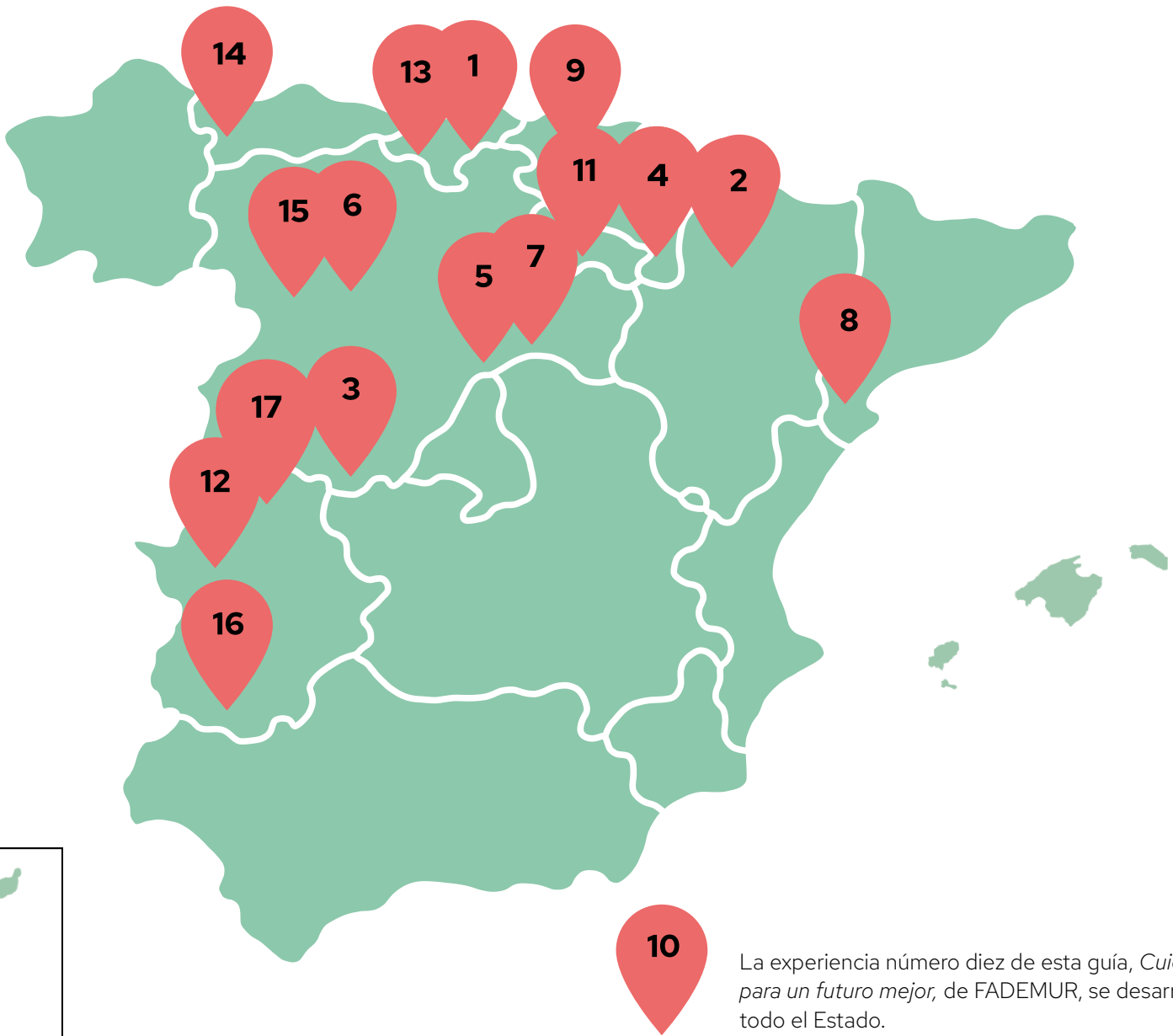
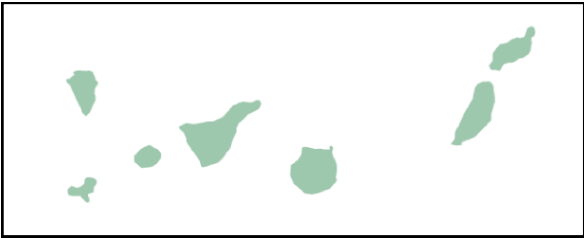
pulsar proyectos no siempre fáciles, pero muy necesarios.

Esperamos que suponga un pequeño aporte para visibilizar que los cuidados en comunidad son ya una realidad en muchos municipios del entorno rural y que sirvan para brindar la energía necesaria a quienes comienzan.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

LOCALIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

- 1. Centro Comunitario Multiservicios “Las nieves”
- 2. Envejece en tu pueblo
- 3. Biocuidados CDR Almanzor
- 4. En bici sin edad (EBSE)
- 5. Envejecer en Muñoveros
- 6. Servicio de alojamiento alternativo “El Sequillo”
- 7. Como en casa
- 8. Empic, plataforma de serveis de proximitat a la gent gran de Les Garrigues
- 9. Euskadi lagunkoia: Red de Municipios Amigables con las Personas Mayores de Euskadi
- 10. Cuidándonos para un futuro mejor
- 11. Nalda, Comunidad Cuidadora Rural
- 12. Quédate con nosotros (Pescueza)
- 13. Programa Viernes
- 14. Programa Rompiendo distancias
- 15. Rural Care
- 16. Envejecer en mi casa
- 17. Cuidando en comunidad en Casas del Castañar

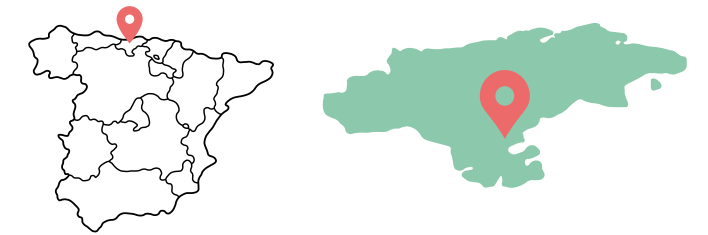


La experiencia número diez de esta guía, *Cuidándonos para un futuro mejor*, de FADEMUR, se desarrolla en todo el Estado.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

1. CENTRO COMUNITARIO MULTISERVICIOS "LAS NIEVES"

www.fundacionpem.org



El centro es un espacio comunitario para personas mayores cogestionado por ellas mismas junto a la Fundación PEM y el Ayuntamiento de Campoo de Yuso. Cuenta con un sistema de transporte a la demanda, así como un servicio de fisioterapia y pedicura. Es un espacio que promueve el aprendizaje, un estilo de vida saludable y un envejecimiento en comunidad.

► Vídeo del proyecto

AGENTES IMPLICADOS

El centro, un ejemplo de colaboración público-privada, ha sido promovido por la Fundación PEM y el Ayuntamiento de Campoo de Yuso, con la colaboración de la Junta Vecinal de la localidad de La Población y el apoyo financiero del Gobierno de Cantabria. Fundación La Caixa ha apoyado también la iniciativa financiando actividades concretas.

El Ayuntamiento se ocupa del mantenimiento del centro, del transporte a la demanda y apoya financieramente el servicio de fi-

sioterapia y pedicura. La Junta Vecinal cedió el espacio (antiguas escuelas). El Gobierno de Cantabria ha apoyado económicamente por medio de subvenciones en régimen de concurrencia competitiva. La Fundación PEM apoya, por un lado, la gestión y la dinamización del centro a través de una profesional que trabaja a jornada completa y está de manera permanente en el espacio y financia las actividades de aprendizaje y talleres que se llevan a cabo.

Otros agentes del territorio, como el centro de salud y la farmacia, colaboran como miembros

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

1. CENTRO COMUNITARIO MULTISERVICIOS “LAS NIEVES”

www.fundacionpem.org

de la mesa municipal de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

LUGAR

El municipio de Campoo de Yuso se encuentra ubicado al sur de la región de Cantabria, dentro de la comarca de Campoo, alejado de la franja costera y los principales núcleos urbanos, donde se concentra la mayor oferta de recursos para la población mayor. En 90 años la población de la comarca se ha reducido a menos de la mitad, mientras que en el conjunto de Cantabria se ha incrementado un 60 %. Es oportuno destacar que, de los 19 municipios muy escasamente poblados de Cantabria, 9 están en la comarca de Campoo (el 37 %), siendo uno de los 30 municipios en alto riesgo de despoblamiento, según el Gobierno de Cantabria.

El municipio tiene una población total de 688 habitantes (repartida en 14 localidades), de los

cuales 193 –el 28,05 %– son mayores de 65 años (92 mujeres y 101 hombres) (Instituto Cántabro de Estadística, ICANE, 2022).

CONTEXTO

En Campoo de Yuso existe una alta dispersión poblacional, una bajísima proporción de personas jóvenes y una pérdida del tejido social y familiar de las personas mayores. Además, tiene pocos servicios sociosanitarios de cercanía. Asimismo, encontramos una ausencia de espacios de sociabilidad y servicios de atención continua para las personas mayores y no existen alternativas de transporte. La situación llevó al ayuntamiento a plantearse soluciones que permitiesen atender a la población mayor, con el objetivo de posibilitar un envejecimiento activo y satisfactorio en este entorno rural, que era y es el deseo expresado por las personas mayores. Existen en muchos pueblos de Cantabria infraestructuras públicas en desuso que, incluso estando equipadas, no son aprovechadas

por las comunidades que habitan los pueblos, así como un compromiso institucional firme y una población con ganas de implicarse en la vida de los pueblos. En el año 2022 comenzó un proceso de participación comunitaria con el objetivo de implicar a la población, especialmente mayor, para pensar conjuntamente sobre el futuro centro.

Se comenzó con charlas en todas las localidades del municipio para informar de la puesta en marcha del proceso participativo, tras lo cual se formaron grupos focales de co-creación en los que ir determinando todos los aspectos claves del centro: horario, servicios, reglamento, sistema de transporte, decoración, muebles o nombre. Luego de la puesta en marcha, la co-creación pasó a convertirse en co-gestión.

OBJETIVOS

El objetivo general del Centro Comunitario Multiservicios (CCM) Las Nieves es mejorar

la calidad de vida de las personas mayores que residen en el municipio de Campoo de Yuso a través de su participación en el mismo. Sus objetivos específicos son:

- 1. Mejorar la salud integral de las personas mayores con el fin de promover su autonomía personal, prevenir posibles situaciones de dependencia o de soledad no deseada.
- 2. Favorecer y propiciar el aprendizaje de las personas mayores.
- 3. Favorecer la participación comunitaria e interacción de las personas mayores, ofreciendo un espacio para el encuentro y la sociabilidad.

A QUIÉN SE DIRIGE

El proyecto se dirige principalmente a personas de 60 años y más del municipio de Campoo de Yuso, pero nadie está excluido de participar en el mismo, ni por edad ni por lugar de residencia. De hecho, participan personas de otros municipios y de otras edades.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

1. CENTRO COMUNITARIO MULTISERVICIOS “LAS NIEVES”

www.fundacionpem.org



El perfil de las personas que participa, así como su grado de implicación, es diverso. La participación descansa principalmente en las mujeres, que son las que sostienen el CCM.

Hay personas que solo hacen uso del centro acudiendo a los servicios de pedicura y fisioterapia y, también en algunos casos, personas que han sufrido alguna lesión o episodio adverso de salud, como por ejemplo un ictus.

También un perfil de mujeres más jóvenes, ya jubiladas o próximas a la jubilación, que han trabajado formalmente en el mercado laboral y que cuentan con redes familiares próximas. Existe otro perfil de mujeres de más edad que, en algunos casos, no han trabajado formalmente, pero que han sido las sostenedoras de sus hogares y que, por lo general, no cuentan con redes familiares tan presentes. Ellas son quienes más uso hacen del transporte que pone a disposición el ayuntamiento, ya que no cuentan con vehículo o carné de conducir.

CÓMO SE DESARROLLA

El CCM Las Nieves es un espacio donde se puede acceder a dos servicios concretos: fisioterapia y pedicura. Dichos servicios están subvencionados y cuentan también con un copago por parte quienes los utilizan, lo que repercute en la sostenibilidad del centro.

El centro cuenta con un servicio de transporte a la demanda. Con previo aviso, una furgoneta y conductor del ayuntamiento recoge a las personas mayores –fundamentalmente mujeres– en su casa para llevarlas al centro y, al finalizar la jornada, vuelve a dejarlas en sus casas. Es un lugar para el fomento del aprendizaje y existe una variada programación consensuada con las personas que lo utilizan, que incluye talleres de historia, de fotografía, de cocina, de estampación, de tejido o de baile.

También es un lugar para promover la adquisición de hábitos de vida saludables y la prevención de problemas de salud. Se reali-

zan charlas y talleres con el apoyo del centro de salud del municipio y de la farmacia.

Se promueve el empoderamiento de las personas mayores para que sean ellas mismas las que organicen actividades, como: celebración de efemérides, colaboración en actividades que organiza el ayuntamiento, paseos comunitarios, actividades culturales con otros municipios, entre otras.

En la medida en que existe un transporte a la demanda, el CCM es un lugar de encuentro para las personas mayores, pueden ir siempre que lo desean independiente de la celebración de algún taller o actividad concreta, utilizan el espacio como un lugar para estar y compartir.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La comunidad ha participado desde antes de la puesta en marcha del centro, pues ha sido la encargada de tomar las decisiones relevantes. Su implicación no ha sido meramente consul-

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

1. CENTRO COMUNITARIO MULTISERVICIOS “LAS NIEVES”

www.fundacionpem.org

tiva, también ha sido vinculante, a través de un proceso participativo sin precedentes. La participación activa ha sido, en este sentido, uno de los sellos de identidad y valor principal del proyecto. El resultado actual del centro es, en definitiva, fruto de la implicación de la comunidad.

Asimismo, el centro es también un espacio desde donde buscar la colaboración de otros agentes del territorio, como el centro de salud, la farmacia o la ludoteca.

MODELO DE GOBERNANZA

El modelo de gobernanza descansa en un sistema de cogestión y corresponsabilidad. Periódicamente se realizan reuniones de co-gestión abiertas a la participación para analizar el desarrollo del centro, así como identificar problemas y adoptar soluciones. Para las votaciones de los asuntos, se utiliza un sistema de mayoría simple.

Cada tres meses se realiza una reunión informativa abierta para dar cuenta de lo realizado y lo previsto. En dichas reuniones, la Fundación PEM y el ayuntamiento muestran las cuentas del centro, describiendo los ingresos y gastos como un ejercicio de transparencia.

El ayuntamiento es el titular del espacio y existe un convenio con la Fundación PEM para su gestión. Una persona de la Fundación PEM (dinamizadora) se ocupa del día a día y se convierte en la figura de referencia para la comunidad.

El coordinador del proyecto mantiene una comunicación fluida con el ayuntamiento y se encarga de apoyar técnicamente a la dinamizadora. Así mismo, se cuenta con una *unidad de gestión del conocimiento* a través de la cual se evalúa, tanto el impacto que genera la utilización del centro en la calidad de vida de las personas usuarias, como otros aspectos relacionados con su funcionamiento, mejora y desafíos.

PRINCIPALES LOGROS

Durante el último trimestre de 2023 se realizó una evaluación de impacto social por medio de la *Teoría del cambio* que arrojó una serie de logros alcanzados y desafíos o retos de futuro:

- La existencia del centro en el municipio ha significado un cambio muy positivo en la cotidianidad de las personas mayores y en la forma de relacionarse con otras personas y con su entorno.
- Ha permitido tejer redes de amistad y acompañamiento entre las personas usuarias.
- El centro supone un recurso comunitario muy potente para combatir el aislamiento social en una zona dispersa y despoblada y mejorar los sentimientos de soledad que expresaban gran parte de las personas usuarias, especialmente las de más edad y que viven solas.
- Se muestra como un espacio muy valorado para el aprendizaje, para ampliar conocimientos y mejorar en habilidades.
- Representa un espacio seguro y de confianza, pues las personas usuarias lo sienten como un lugar en donde van a encontrar apoyo y en el que serán escuchadas.
- Su participación en actividades que promueven el envejecimiento activo les ha revitalizado y les ha hecho sentirse mejor física y psicoemocionalmente.
- Participar en la cocreación y cogestión del centro ha significado para las personas mayores sentirse personas autónomas con plena capacidad de decisión y protagonistas en un proyecto que consideran importante en esta etapa de sus vidas.
- Ha logrado promover su autonomía personal, retrasando o evitando situaciones de dependencia y fomentando que puedan envejecer de manera autónoma en sus pueblos.
- Supone una inversión en salud, prevención y en alargar la vida de las personas, sobre todo las de más edad, con calidad.
- Este recurso comunitario ha supuesto para muchas personas usuarias dar sentido a su

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

1. CENTRO COMUNITARIO MULTISERVICIOS “LAS NIEVES”

www.fundacionpem.org

vida en la vejez, sentir que su vida tiene valor y que merece ser vivida.

- El centro posibilita fijar empleos de profesionales que viven en el mismo municipio en el que se sitúa o de zonas cercanas.

PERSPECTIVA DE FUTURO

La puesta en marcha del centro ha supuesto un esfuerzo considerable tanto para el Ayuntamiento de Campoo de Yuso como para la Fundación PEM. El consistorio es muy pequeño y cuenta con un presupuesto reducido y muy poco personal, en tanto que la Fundación PEM ha tenido que recurrir a subvenciones competitivas que, por su naturaleza, dificultan el trabajo a medio y largo plazo, generando además déficit financiero en la propia entidad. El proyecto se presentó a la recientemente creada Dirección General de Atención Socio-sanitaria, Dependencia y Soledad no deseada, consiguiendo el compromiso político para la concesión de una subvención nominativa que permitiese asegurar el funcionamiento

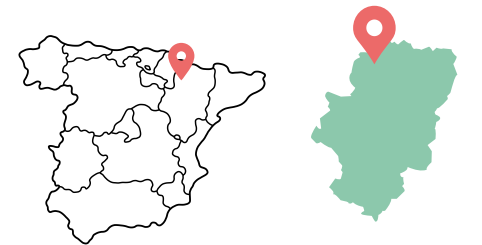
del centro, así como apostar por la puesta en marcha de dos centros más de cara a 2025.

El proyecto del CCM ha sido recientemente reconocido como una buena práctica por la **Organización Mundial de la Salud**.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

2. ENVEJECE EN TU PUEBLO

www.artieda.es



Es un proyecto social y un programa de acompañamiento para personas mayores con el fin de que estas personas puedan seguir viviendo en su pueblo en condiciones dignas.

AGENTES IMPLICADOS

El proyecto está en manos del ayuntamiento y es implementado por una persona contratada del pueblo. Cabe recalcar que la ayuda de la comunidad está siempre presente.

LUGAR

Artieda, comarca Jacetania (provincia de Zaragoza, Aragón). 82 habitantes.

CONTEXTO

Se inició en 2017 tras un proceso de investigación y participación ciudadana que llevó a cabo el ayuntamiento junto con Empenta Artieda, a través de esto se hizo visible la nece-

sidad y problemática que tiene la gente mayor de seguir viviendo en su pueblo en condiciones dignas. Tras esta fase de diagnóstico, Rosa Roca, perteneciente a la empresa social Senderos de tejas, y Empenta Artieda, inician un proceso de colaboración público-privada para implementar un programa de atención de personas mayores y se define entre estos agentes un modelo de acción.

OBJETIVOS

Que los mayores vivan el mayor tiempo posible y en las mejores condiciones donde ellos deseen (que es su pueblo, sus hogares) de una manera digna, de forma que su opinión siga siendo escuchada y su vida siga siendo importante.

2. ENVEJECE EN TU PUEBLO

www.artieda.es

A QUIÉN SE DIRIGE

Este proyecto va dirigido a las personas mayores del pueblo que están viviendo la etapa más avanzada de su vejez. Estas personas han decidido vivir en Artieda, ya que es su lugar de origen y aquí tienen su hogar y sus raíces.

CÓMO SE DESARROLLA

El programa se desarrolla a través de tres líneas de intervención:

- Acompañamientos y apoyos individuales en el hogar: estos se adaptan a las realidades e intereses de cada persona mayor. Luchamos contra la soledad y trabajamos aspectos cognitivos y psicofísicos.
- Acompañamientos externos: gestionamos el acercamiento a diversos servicios básicos y también recreacionales, tanto en el pueblo como los que requieren desplazamiento.
- Actividades comunitarias: asisten diariamente al restaurante de Artieda a la hora de

comer, un espacio intergeneracional y de encuentro social.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

Las vecinas y vecinos de Artieda crean una importante red de apoyo para el proyecto y para la gente mayor, cumpliendo funciones de cuidado emocional y físico y creando espacios de encuentro social.

Todas las actuaciones del proyecto suponen un complemento a los servicios sociales y comarcales, como la asistencia a domicilio, que son primordiales en el día a día. Y el ayuntamiento está siempre presente y pendiente de las necesidades y problemáticas del proyecto y de las y los vecinos.

MODELO DE GOBERNANZA

Actualmente, el proyecto pertenece al Ayuntamiento de Artieda, que tiene contratada a una vecina del pueblo para gestionar las

tareas del proyecto. No obstante, al ser un proyecto flexible, que se va adaptando a las diversas circunstancias, está abierto a propuestas de la comunidad.

PRINCIPALES LOGROS

El principal logro del proyecto es que, hasta el día de hoy, actuando conjuntamente con el ayuntamiento, la comunidad, el albergue y los servicios sociales y comarcales, hemos logrado que la gente mayor de nuestro pueblo siga viviendo en sus casas, en su pueblo.

Tenemos también diversos logros de gestión, como conseguir que vengan servicios básicos al pueblo, como los de podología y peluquería.

Además, junto con el ayuntamiento, se han habilitado espacios de encuentro y recreación para la gente mayor que, a la vez, facilitan el encuentro intergeneracional y crean sentido de pertenencia a la comunidad de Artieda.

PERSPECTIVA DE FUTURO

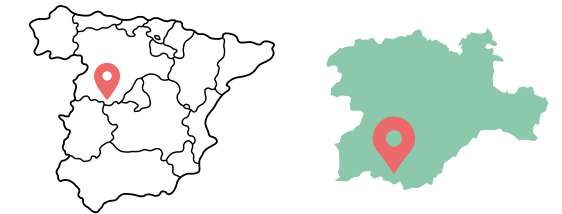
El ayuntamiento y la comunidad tienen como objetivo que este proyecto siga existiendo y continúe mejorando. Para este año (2024) tenemos la intención de sumarle a los servicios que se gestionan atenciones profesionales de fisioterapia y psicología.

Uno de los grandes retos de este proyecto es la financiación, pues hoy en día está financiado mediante diversas subvenciones. Otra problemática es encontrar personas en el territorio que quieran trabajar en él.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

3. BIOCUIDADOS CDR ALMANZOR

www.cdralmanzor.org/biocuidados/



Un proyecto de innovación social en materia de prevención de la institucionalización y desarrollo de servicios de apoyos comunitarios en el ámbito de cuidados en nuestro medio rural, apoyando el plan de vida de los participantes, con la colaboración de apoyos profesionales y de la creación de espacios comunitarios.

AGENTES IMPLICADOS

El proyecto lo promueve la Confederación de Centros de desarrollo Rural (COCEDER) y se desarrolla en 18 Centros de Desarrollo Rural (CDR), en este caso en concreto el Centro de Desarrollo Rural Almanzor.

Está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 a través de los Fondos del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Se lleva a cabo en coordinación con diferentes agentes vinculados al territorio: ayuntamientos, centros de salud, Centros de Acción Social (CEAS), asociaciones y varias ONG.

LUGAR

Comarca de El Barco de Ávila-Piedrahita y Alto Gredos (provincia de Ávila, Castilla León).

La población es de 4819 habitantes (El Barco), 3855 habitantes (Piedrahita) y 1747 (Alto Gredos).

CONTEXTO

El proyecto comenzó en enero de 2022, vinculado a la **Estrategia de Desinstitucionalización** de los cuidados del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. En España se mantiene un elevado número de instituciones y grandes instituciones.

Pese a que se sabe que las instituciones suponen un detrimento en la calidad de vida, la privación de determinados derechos y la grave limitación de las relaciones sociales, no se habían tomado las medidas pertinentes para la promoción de la vida en comunidad.

La finalidad era diseñar una metodología para cambiar un modelo segmentado y basado en estándares urbanos por un modelo de itinerario centrado en la persona y atendiendo a su contexto.

OBJETIVOS

- Diseñar una metodología de trabajo centrada en la persona para el desarrollo de una vida plena en su comunidad.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

3. BIOCIDADOS CDR ALMANZOR

www.cdralmanzor.org/biocuidados/

- Implementar la metodología diseñada para que las personas puedan desarrollar sus proyectos de vida en comunidad y poniendo en valor a la comunidad.
- Promover cuidados y apoyos de calidad basados en la comunidad y fomentar la transición de las grandes instituciones hacia modelos familiares comunitarios en el entorno cercano.
- Desarrollar una gama de servicios de apoyo comunitario que contribuyan a que las personas puedan desarrollar sus proyectos de vida y participar en la comunidad.
- Evaluar el proyecto piloto para generar procesos de aprendizaje compartido.
- Elaborar propuestas para contribuir al desarrollo de nuevas políticas públicas para la prevención de la institucionalización y el fomento de la desinstitucionalización.

A QUIÉN SE DIRIGE

Personas con necesidades de apoyo en riesgo de institucionalización, residentes en alguno

de los pueblos de la comarca y que tengan deseos de llevar a cabo su plan de vida con la colaboración de apoyos profesionales y de su entorno.

CÓMO SE DESARROLLA

La iniciativa cuenta estas líneas de trabajo:

1. Atención directa en domicilio: mediante acompañamiento a 33 participantes de 10 pueblos de la comarca basado en el enfoque de Atención Integral y Centrado en la Persona (AICP), mediante la realización de la historia de vida y el plan de vida; cuenta con las figuras de implementadoras primarias y secundarias, siendo estas últimas las encargadas de prestar los apoyos cotidianos, incluyendo desplazamientos en el entorno para acudir a citas, gestiones, compras etc.
2. Ayudas técnicas, reforma de viviendas y ayudas tecnológicas: se crea un banco de

ayudas técnicas, domótica en domicilio y se llevan a cabo pequeñas reformas, todo ello con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas participantes en sus domicilios.

3. Trabajo comunitario:

A. Creación de Unidades de Apoyo Comunitario.

En estos pueblos de Ávila, con apenas unos cientos de habitantes, el CDR Almanzor ha dado vida a un proyecto creando un espacio de conexión y apoyo en las localidades de Becedas y Aldeanueva de Santa Cruz. Las Unidades de Apoyo Comunitario están siendo verdaderos motores de vida en la comunidad. Estas unidades, ubicadas en espacios comunitarios cedidos por los ayuntamientos, están pensadas como centros abiertos donde todos los miembros de la comunidad se sienten bienvenidos y valorados. En ellos pueden no solo recibir servicios, sino participar activamente. Se trata de

un espacio comunitario próximo, donde se fomentan las relaciones, se previene la soledad no deseada y se organizan actividades de envejecimiento activo y saludable.

También se usa como un recurso profesional de apoyos de proximidad, donde se trabaja en según el modelo de AICP en coordinación con diferentes agentes de la comunidad. Se gestionan y coordinan diferentes apoyos tanto para las actividades básicas de la vida diaria como para otras instrumentales (acceso a las nuevas tecnologías, etc.). Las profesionales del CDR Almanzor impulsan las actividades, conocen y dinamizan la comunidad y conectan entidades, de tal manera que en estas unidades colaboran muchos agentes de la comunidad: ayuntamientos, vecinos y, también, el centro de salud.

La figura de la profesional facilitadora comunitaria, que está ubicada en estas

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

3. BIOCIDADOS CDR ALMANZOR

www.cdralmanzor.org/biocuidados/

Unidades de Apoyo Comunitario, sirve de referencia y apoyo a los vecinos y vecinas más vulnerables, acude a sus domicilios si es preciso y gestiona los recursos necesarios para su participación en las actividades comunitarias y para mejorar su calidad de vida.

B. Desayunos comunitarios.

Los desayunos comunitarios son un espacio creado junto con los vecinos y vecinas del municipio donde surgen. En ellos se refuerzan los vínculos, se habla de las problemáticas que comparten, se proponen posibles soluciones y se realizan diferentes actividades adaptadas al grupo.

Se están realizando en tres pueblos de la zona: La Horcajada, Becedas y la Nava de Barco. En cada pueblo el grupo tiene sus propias características, pero comparten lo fundamental: cuentan con un espacio de relación social, algo que perciben haber perdido, especialmente después de la pan-

demia. Sirven como germen para crear grupos de apoyo comunitario.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La comunidad contribuye especialmente a través de la cultura del cuidado y las redes que se generan desde las Unidades de Apoyo Comunitario y los Grupos de Apoyo Comunitario, que prestan apoyos de forma natural a las personas en situación de vulnerabilidad que los necesitan.

MODELO DE GOBERNANZA

El proyecto está gestionado por el CDR Almanzor, que forma parte de COCEDER. Son las personas asistentes a las Unidades de Apoyo Comunitario y los desayunos comunitarios las que promueven las actividades que se realizan. Es fundamental fomentar y mantener la sensación de pertenencia al grupo, trasladando su papel activo, y no pasivo, en las cuestiones relativas a su municipio.

PRINCIPALES LOGROS

El proyecto ha logrado la permanencia en el hogar de personas en riesgo de institucionalización, dotándolas de mayor autonomía y favoreciendo proyectos de vida más plenos y significativos.

Se han generado espacios de encuentro para la comunidad que no existían anteriormente y desarrollado actividades que aportan mejoras de la salud física y emocional de las personas participantes. Asimismo, se han construido redes informales de apoyo.

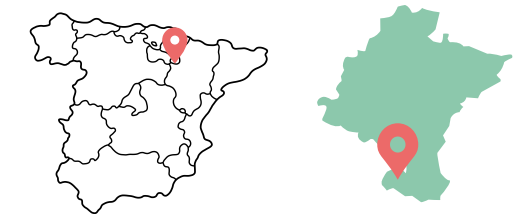
PERSPECTIVA DE FUTURO

La financiación actual finaliza en diciembre de 2024 y se explorarán futuras posibilidades.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

4. EN BICI SIN EDAD (EBSE)

www.enbicisinedad.org/navarra/



Esta iniciativa consiste en paseos en triciclos adaptados que permiten dedicar tiempo reposado a personas mayores y con problemas de movilidad.

AGENTES IMPLICADOS

La asociación *Biciclistas de Corella* promueve y lidera la iniciativa, impartiendo formaciones y haciendo las gestiones para que se den los paseos en *yayacleta* (denominación con la que se conocen los triciclos en Corella).

LUGAR

Corella (8500 habitantes) y resto de Navarra, donde se hacen formaciones de manera habitual.

Actualmente hay otros dos capítulos en marcha en Navarra (concretamente en Tudela y Estella) y, en breve, esta iniciativa llegará a Funes y Pamplona.

CONTEXTO

Estos paseos forman parte de un movimiento internacional nacido en Copenhague en 2012 que llegó a Corella en 2018. Las formaciones de EBSE comenzaron en otoño de 2018; en diciembre de ese año se adquirió el primer triciclo y, de forma inmediata, comenzaron a organizarse estos paseos. EBSE forma parte de un proyecto Erasmus (Generaciones pedaleando por la inclusión y la acción climática

<https://www.erasmuscyclingschools.com>).

OBJETIVOS

- Mejorar las relaciones intergeneracionales. Para ello, implantar EBSE en Corella se vio como la mejor forma.

- Ayudar a las personas mayores y con discapacidad a reconectar con la comunidad, ofreciéndoles ir a obras de teatro, eventos musicales y actividades festivas.
- Organizar excursiones intergeneracionales, talleres de costura, etc.
- Abordar distintas prioridades (inclusión social, movilidad sostenible, acción climática, etc.).

A QUIÉN SE DIRIGE

Personas mayores y con discapacidad.

CÓMO SE DESARROLLA

Se realizan paseos en triciclos adaptados y al terminar hay una parada para tomar café o un refresco. En estos paseos las personas

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

4. EN BICI SIN EDAD (EBSE)

www.enbicisinedad.org/navarra/



participantes van a su casa, a la huerta, a ver a su familia o amistades, etc.

Además, se proponen actividades de colaboración y convivencia con personas mayores, entre otras, talleres de cocina o de costura, excursiones intergeneracionales o salidas culturales y sociales.

Se están impartiendo formaciones por toda Navarra para que EBSE se implante en más municipios de la comunidad autónoma.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

Hay varias entidades que colaboran de forma estrecha, como el IES Alhama (socio de *Biciclistas de Corella* en el proyecto Erasmus), la Residencia San José (donde viven muchas de las personas mayores con las que paseamos y guardamos las *yayacletas*) y asociaciones de mayores, como las Tejedoras de Corella.

MODELO DE GOBERNANZA

El proyecto de EBSE está gestionado por *Biciclistas de Corella*.

PRINCIPALES LOGROS

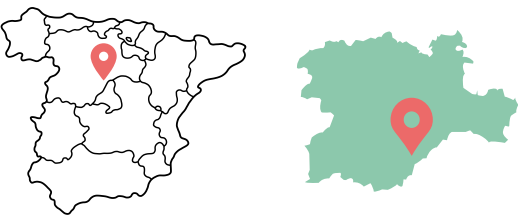
- Catorce formaciones de pilotos en Corella.
- Contribución a la creación de EBSE en Estella, Tudela y Nalda (La Rioja). Se espera que pronto comiencen su andadura EBSE Funes y Pamplona.
- Fundación de EBSE España en febrero de 2023 en la asamblea nacional que se celebró en Corella.

PERSPECTIVA DE FUTURO

No hay riesgos para su continuidad porque la iniciativa está creciendo a nivel autonómico y nacional. Actualmente hay 29 capítulos EBSE en España.

5. ENVEJECER EN MUÑOVEROS

www.comunidadesdecuidados.org/2024/08/23/munoveros-una-vecindad-activa-en-torno-a-los-cuidados/



Es una iniciativa de acompañamiento, multiservicios sociosanitarios y espacios de encuentro y ocio significativo, que permitan a los vecinos envejecer en su pueblo y en su casa hasta el final.

AGENTES IMPLICADOS

Iniciativa promovida por la asociación *Envejecer en Muñoveros*. Desde 2022, se impulsa junto al proyecto *Comunidades de Cuidados*, financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, con la colaboración del Ayuntamiento de Muñoveros.

Actualmente, desde la asociación se están promoviendo nuevas vías de financiación y posibles alianzas para la continuidad del proceso.

LUGAR

Muñoveros (Segovia, Castilla y León). 127 habitantes censados (aunque su población aumenta de manera significativa durante los diversos periodos vacacionales).

Actualmente se está ampliando la participación a la población de los pueblos más cercanos, como Arevalillo, Caballar, Cubillo, Puebla de Pedraza, Torreiglesias, Turégano, Valdevacas y Guijar y Veganzones.

CONTEXTO

En 2018, un grupo de vecinos y vecinas de distintas edades comenzaron a soñar con la posibilidad de generar los recursos y servicios necesarios para que las personas mayores no tuvieran que irse del pueblo, un proceso que denominaron “Envejecer en Muñoveros”.

En 2022, este proceso se ve impulsado y financiado por el proyecto *Comunidades de Cuidados*. Se realizó un diagnóstico participativo y un plan de acción de cuidados,

envejecimiento y dependencia. Todo ello dio como resultado la puesta en marcha de la iniciativa de un centro comunitario con servicios sociosanitarios, de ocio y encuentro. Este centro ha sido el germen de otras iniciativas de la asociación, como por ejemplo un incipiente servicio de acompañamiento personal.

OBJETIVOS

- Promover la permanencia en el entorno y en el propio hogar el mayor tiempo posible, a través de la puesta en marcha de actividades y servicios de apoyo y cuidados y de activación de las redes comunitarias como soporte.
- Promover el acceso de las personas mayores a los servicios y programas de salud física y mental, incluso en las situaciones de dependencia.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

5. ENVEJECER EN MUÑOVEROS

www.comunidadesdecuidados.org/2024/08/23/munoveros-una-vecindad-activa-en-torno-a-los-cuidados/



- Generar espacios de encuentro y ocio significativo para las personas mayores, incrementando su participación e integración social en la vida comunitaria.
- Desarrollar un sistema de gobernanza público-asociativa del espacio y sus actividades.

A QUIÉN SE DIRIGE

- Personas mayores u otras con necesidades de apoyo.
- Personas mayores autónomas con necesidad de espacios de encuentro y ocio significativo.
- Personas cuidadoras y comunidad en su conjunto.

CÓMO SE DESARROLLA

Es una iniciativa para posibilitar la permanencia en el pueblo durante el envejecimiento, mediante la implementación de servicios de apoyo sociosanitario y la dinamización comunitaria, todo ello articulados en torno a

un espacio físico, el centro sociocomunitario, que se convierte en vertebrador de posibilidades de ocio y encuentro significativo y actividades terapéuticas. Tanto las/los profesionales como la vecindad juegan un papel esencial en su desarrollo.

El centro abre en horario de tarde, 3 días a la semana, con la presencia de la dinamizadora, así como otros días para realizar actividades gestionadas por la asociación *Envejecer en Muñoveros*, sin presencia profesional.

En el centro se realizan dos tipos de actividades:

- Actividades lúdicas, de ocio significativo y encuentro (que son responsabilidad de la dinamizadora y vecinos/as colaboradoras), con una oferta de programación que se va elaborando de manera participativa: "Surradores de versos" (escritura creativa, poesía), música y movimiento, relajación, paseos saludables, juegos de mesa, cine,

CreARTE (expresión artística), rutas ambientales, maratones, *collages* fotográficos, etc.

- Actividades terapéuticas, destinadas a personas con mayores necesidades de apoyo, para preservar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD), ralentizar la pérdida de capacidades, aliviar el dolor, etc. Para ello, se ha contado con los servicios de profesionales del ámbito sociosanitario de la zona. Se han ofrecido los siguientes servicios: valoraciones individuales por parte de una terapeuta ocupacional para establecer objetivos personalizados; sesiones en pequeño grupo e individuales de terapia ocupacional para personas con necesidades de apoyo; sesiones en pequeño grupo e individuales de fisioterapia para personas con necesidades de apoyo; estimulación cognitiva; talleres grupales de psicología (cuidados para cuidadoras, autoestima), nutrición, fisioterapia (prevención de caídas, prevención del dolor, actividad física...), podología y terapia ocupacional (para llevar a cabo adaptacio-

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

5. ENVEJECER EN MUÑOVEROS

www.comunidadesdecuidados.org/2024/08/23/munoveros-una-vecindad-activa-en-torno-a-los-cuidados/

nes domiciliarias). Estas actividades hoy en día se encuentran paradas por ausencia de financiación, aunque se está estudiando cómo retomar algunas de ellas mediante copago colectivo.

Además, con el asesoramiento de *Comunidades de Cuidados* y financiación de la Diputación de Segovia, se ha puesto en marcha en 2024 un pequeño proyecto piloto de acompañamiento personal para promover el acceso a recursos y servicios y la participación comunitaria de personas con necesidades de apoyo, todo ello a partir de planes de vida.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La iniciativa parte de un grupo de vecinos y vecinas que, posteriormente, constituyeron la asociación. El papel de la comunidad es clave desde el inicio, participando y promoviendo tanto el diagnóstico inicial, la elaboración del plan de acción, codiseñando y gestionando las iniciativas y estudiando estrategias de via-

bilidad futura. Además de la implicación clave de los miembros de la asociación en tareas de gestión y organización, otras personas de la comunidad se han ocupado de realizar distintas tareas voluntarias, que abarcan la organización y dinamización de actividades como un taller de cocina, cine, rutas ambientales, traslados en vehículo, organización de eventos, edición de un libro digital, tareas de diseño gráfico y difusión o decoración del espacio, entre otras.

MODELO DE GOBERNANZA

Se ha constituido una junta de gobernanza conformada por miembros de la asociación *Envejecer en Muñoveros* y miembros del equipo técnico de *Comunidades de Cuidados*, con la participación de la dinamizadora.

Este grupo de gobernanza mantiene contacto y relación con el ayuntamiento, así como con el resto de agentes relevantes en el territorio.

Las personas participantes se reúnen en asamblea mensualmente con la dinamizadora, un espacio donde se proponen actividades, se evalúa la marcha de las mismas y de la propia iniciativa. También contribuyen a la decoración y disposición del espacio.

PRINCIPALES LOGROS

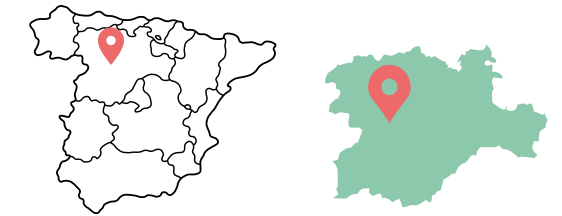
- El grupo motor, transformado en asociación, ha jugado un papel fundamental como impulsor y ha continuado dinamizando el proceso y solicitando financiación una vez finalizada la intervención de *Comunidades de Cuidados*.
- La colaboración activa de vecinos/as de forma voluntaria para coorganizar actividades junto a la dinamizadora.
- Personas que se encontraban aisladas y con escasa participación social han logrado establecer vínculos, tanto con el equipo profesional, como con la vecindad, participando de forma activa en las actividades propuestas y en la vida comunitaria.

PERSPECTIVA DE FUTURO

La asociación *Envejecer en Muñoveros* es un agente activo que tiene claro su proyecto final, con una base social comprometida. El principal riesgo que afronta la iniciativa es la financiación, una vez finalizada la intervención del proyecto *Comunidades de Cuidados*. Contando con una gran empuje y participación social, sus perspectivas de futuro están sujetas al apoyo que pueden recibir por parte de las Administraciones públicas.

6. SERVICIO DE ALOJAMIENTO ALTERNATIVO "EL SEQUILLO"

www.cdrsequillo.es



Una vivienda compartida de personas mayores en situación de especial vulnerabilidad, por carecer de vivienda, recursos económicos y apoyos familiares.

AGENTES IMPLICADOS

Los principales agentes son las personas voluntarias de la comunidad que colaboran apoyando a las personas mayores que ocupan este recurso y las trabajadoras sociales del Centro de Acción Social de Medina de Rioseco, ya que son quienes informan de este recurso y derivan a las personas mayores que lo necesitan.

Además, están implicadas las personas que prestan los servicios de *catering*, Teleasistencia y Ayuda a Domicilio, las profesionales de las actividades comunitarias en las que participan para fomentar su sentido de pertenencia y el personal del Centro de Salud de Villafrechós, que les proporciona los cuidados médicos y de enfermería que necesitan.

LUGAR

La casa está en Tordehumos, un pequeño pueblo de la provincia de Valladolid (Castilla y León), de 388 habitantes.

Es una casa de pueblo, como cualquier otra, consta de dos plantas con un amplio patio. En la planta baja están la cocina, el comedor, un cuarto de estar y un baño. En la primera planta hay dos baños y cuatro dormitorios: dos dobles y dos sencillos.

CONTEXTO

Este proyecto social se puso en marcha el 14 de abril de 1993, como un recurso alternativo a una residencia de mayores. Tenía como finalidad cubrir las necesidades sociales de aque-

llas personas mayores de la zona que no tenían vivienda o que atravesaban circunstancias diversas, como por ejemplo que su vivienda no reunía las mínimas condiciones de habitabilidad o accesibilidad y, además, presentaban serias dificultades económicas y de tipo familiar.

OBJETIVOS

Los objetivos de este servicio de alojamiento alternativo son:

- Dar alojamiento a personas mayores que no puedan permanecer en su domicilio, intentando que tengan cubiertas sus necesidades mediante una atención integral centrada en la persona, garantizando su bienestar físico, psíquico y social.

6. SERVICIO DE ALOJAMIENTO ALTERNATIVO "EL SEQUILLO"

www.cdrsequillo.es

- Dar respuesta tanto a las necesidades básicas y de vivienda como a las de comunicación, relación y afecto de las personas que conviven en el alojamiento.
 - Ofrecer la posibilidad de vivir en un recurso social normalizado de carácter comunitario, adaptado a las características del medio y al modo de vida rural, con apoyos prestados por el servicio de Ayuda a Domicilio y Teleasistencia.
 - Evitar que las personas mayores abandonen el medio rural siendo atendidos por la comunidad, ayudando de este modo a crear empleo y a fijar la población.
- A QUIÉN SE DIRIGE**
- Tiene como destinatarias a las personas mayores que cumplan estos requisitos:
- Tener 60 años o más. Si no tiene cumplidos los 60 años se valorará la situación específica.
 - No tener vivienda o no reunir las mínimas condiciones de habitabilidad.
- Bajos recursos económicos: subsidio por cotización agotada o insuficiente, pensión no contributiva o pensión mínima de la Seguridad Social.
 - Vivir solo/a y carecer de apoyos familiares.
 - Autonomía física y psíquica.
 - No padecer enfermedad infectocontagiosa, alcoholismo o toxicomanías.
 - Ser residente en la zona del CEAS de Medina de Rioseco. Si hubiese plaza libre podría admitirse a personas de otras zonas rurales de la provincia que cumplan los requisitos.
 - Que no necesite vigilancia las 24 horas.
 - Que pueda desplazarse por sí mismo/a.
 - Que pueda responsabilizarse de las tareas de autocuidado (bien por sí mismo/a o con una mínima ayuda): actividades básicas de la vida diaria, medicación...
 - Que expresen su deseo de ocupar el recurso.

CÓMO SE DESARROLLA

En la vivienda actualmente viven cinco personas mayores, cuatro hombres y una mujer.

Reciben atención personal y doméstica diaria, excepto domingos y festivos, prestada por una auxiliar de ayuda a domicilio que se encarga de las tareas domésticas, del apoyo en los baños, del control de medicamentos, acompañamiento y apoyo en gestiones personales, etc.

Hay servicio de Teleasistencia, *catering* y lavandería a domicilio, así como apoyo y acompañamiento a las personas mayores en la realización de gestiones personales y acceso a servicios y recursos comunitarios. Las personas viven integradas en la comunidad, participando de la actividad cotidiana del pueblo.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

Este recurso fue puesto en marcha por la Asociación Centro para el Desarrollo Rural El Sequillo (CDR El sequillo) con la colaboración e implicación de la asociación de personas mayores de Tordehumos y del ayuntamiento.

El grupo que vive en el Alojamiento Alternativo participa en la vida de la comunidad de manera totalmente normalizada, utilizando los servicios que ofrece, así como en las iniciativas que se proponen en el pueblo dirigidas a personas mayores (promoción de envejecimiento activo, talleres y actividades propuestas por la asociación de personas mayores, etc.).

MODELO DE GOBERNANZA

El responsable del recurso es el CDR El Sequillo. Las personas que viven en él contribuyen a los gastos de manera solidaria aportando el 75 % de su pensión y gestionan su tiempo de manera autónoma, ellas deciden qué hacer y cuando. Son ellas las que toman las decisiones y realizan las propuestas que consideran.

PRINCIPALES LOGROS

- Mantener el recurso estos 31 años, a pesar de las dificultades de financiación y las de ajuste a la normativa de Servicios Sociales.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

6. SERVICIO DE ALOJAMIENTO ALTERNATIVO "EL SEQUILLO"

www.cdrsequillo.es

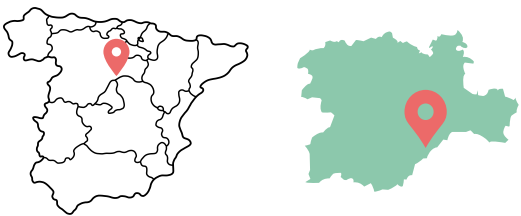
- Demostrar, una vez pasado el periodo de experimentación, que es un recurso válido y adaptado a las personas mayores y a las características del medio rural.
- Evitar la institucionalización en un primer momento del 100 % de las personas que han utilizado el recurso y de más de un 50 % del resto.

PERSPECTIVA DE FUTURO

El mayor riesgo es no conseguir subvenciones para su continuidad, ya que las personas que viven en él tienen pensiones muy pequeñas y con su contribución no es posible su mantenimiento.

7. COMO EN CASA

www.codinse.com



Servicio de comida a domicilio para personas mayores o dependientes en la comarca Nordeste de Segovia. La ubicación de las instalaciones se encuentra en Campo de San Pedro y, desde allí, se distribuye a diferentes localidades de la comarca. La distribución de las comidas, en caliente, es de lunes a viernes. En algunos casos también se les entrega el viernes la comida, en frío, del sábado y domingo.

AGENTES IMPLICADOS

La actividad está promovida por la Coordinadora para el Desarrollo Integral del Nordeste de Segovia (CODINSE) en colaboración con el Ayuntamiento de Campo de San Pedro, titular de las instalaciones.

LUGAR

Campo de San Pedro, comarca Nordeste de Segovia (provincia de Segovia, Castilla y León).

La comarca tiene 10 067 habitantes. En este momento se intervine en 13 localidades con un total de 1660 habitantes.

CONTEXTO

El proyecto se inicia en 2014 como respuesta a la necesidad de ofrecer servicios y atención a las personas mayores para hacer realidad su deseo de permanecer en sus pueblos y en sus casas.

Inicialmente, se ofrecía la comida en el Centro de Día de Campo de San Pedro. Se hacían rutas para recoger a personas interesadas en el servicio de comedor y, de manera transversal, se convierte en un espacio de relación.

Con la pandemia se transforma en servicio de comida a domicilio, lo que permite llegar

a más localidades y atender a personas de edad más avanzada que nunca se trasladarían.

Aunque lo deseable es poder prestar los dos servicios, no es sostenible.

OBJETIVOS

- Facilitar la autonomía personal.
- Mantener a las personas mayores en su medio habitual de vida.
- Evitar en lo posible la institucionalización.
- Frenar la pérdida de población.
- Promocionar el medio rural como un entorno cuidador de las personas mayores.
- Fomentar la empleabilidad.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

7. COMO EN CASA

www.codinse.com



A QUIÉN SE DIRIGE

Personas mayores o dependientes de la comarca Nordeste de Segovia.

CÓMO SE DESARROLLA

El proyecto permite proporcionar la comida principal del día a personas mayores del nordeste de Segovia. Más de la mitad viven en localidades que no superan los 50 habitantes, no tienen vecinos/as cerca o no cuentan con familiares directos. A estas personas, recibir una visita diaria les hace sentirse más seguros.

El servicio permite llevar a cabo una cierta supervisión y prestarles asesoramiento o pequeños apoyos. El personal que lleva a cabo este servicio es percibido como un familiar más: se trata de una cocinera, una persona de apoyo (que también es la encargada de hacer las rutas) y una técnica que se encarga de las labores de gestión y coordinación.

En paralelo a este proyecto y gracias a otros fondos, se han hecho talleres de estimulación cognitiva y física, derivación a servicios sociales, ayuda para gestionar la atención a la dependencia, acompañamientos, servicio de asistencia personal, todo ello siempre condicionado a los recursos disponibles, lo que condiciona su continuidad.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

Inicialmente costó que se entendiera, muchas personas cuestionaban la rentabilidad. Actualmente se valora de otro modo, se ha visto que es un servicio que, efectivamente, evita en su medida que las personas mayores se tengan que ir a la residencia o con los hijos. Queda pendiente avanzar hacia una mayor implicación.

MODELO DE GOBERNANZA

Lo gestiona CODINSE a través de fondos que va recibiendo del IRPF o de la Fundación

La Caixa y el copago de las personas beneficiarias. Este año se ha realizado una campaña de *crowdfunding* apoyada principalmente por familiares, personas ligadas a la entidad, alguna asociación, empresa y ayuntamiento.

Es un proyecto muy valorado, pero no cuenta con todo el apoyo de la comunidad que sería deseable. Sería estratégica una mayor implicación por parte del ayuntamiento, titular de las instalaciones, con quien inicialmente se creó una comisión. CODINSE se plantea diseñar estrategias para lograr un mayor compromiso.

PRINCIPALES LOGROS

- Permite conocer más de cerca las necesidades que demandan o sienten las personas mayores del entorno para promover soluciones acordes a las necesidades reales.
- Favorece la permanencia de las personas mayores en su casa y su entorno, frenando su institucionalización.

7. COMO EN CASA

www.codinse.com

- Carácter supramunicipal. En territorios despoblados y dispersos es imprescindible planificar servicios olvidando los localismos y trabajando en coordinación y colaboración con otras entidades públicas y privadas.

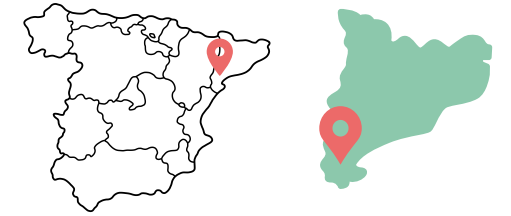
PERSPECTIVA DE FUTURO

Existen riesgos para la continuidad. CODINSE considera que no pueden continuar en solitario, esperando a que llegue la subvención. La experiencia les ha demostrado que la cobertura de servicios de esta índole requiere de apoyos financieros que lo hagan sostenible en el tiempo, más allá del copago.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

8. EMPIC, PLATAFORMA DE SERVEIS DE PROXIMITAT A LA GENT GRAN DE LES GARRIGUES (PLATAFORMA DE SERVICIOS DE PROXIMIDAD A LAS PERSONAS MAYORES DE LES GARRIGUES)

www.empic.cat



Se trata de aproximar servicios y actividades enfocadas a las personas mayores de los municipios de la comarca de les Garrigues (Lleida), de forma coordinada mediante un grupo de profesionales implicados/as en la plataforma.

AGENTES IMPLICADOS

La plataforma se coordina desde el Consell Comarcal de les Garrigues, mediante una persona técnica que coordina a varios/as profesionales del territorio, que se desplazan a los municipios de la comarca a realizar los servicios y actividades necesarias. También están implicados los ayuntamientos de los municipios donde se prestan los servicios.

LUGAR

Comarca les Garrigues (provincia de Lleida, Cataluña). La comarca tiene 18 887 habitantes.

CONTEXTO

Durante el año 2017 se realizó una diagnosis comarcal de envejecimiento, ya que el índice de envejecimiento comarcal ya era muy elevado, que reflejó las necesidades que tenían las personas mayores en los municipios para poder envejecer de forma saludable y activa.

A raíz de la diagnosis se diseñó una plataforma de servicios de proximidad para poder acercar diferentes servicios a esos municipios, coordinando un grupo de profesionales del territorio y fomentando la ocupación de

la población joven, para potenciar también su arraigo al territorio. De esa manera, además de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, se fomentaba la ocupación de las personas jóvenes de la comarca.

OBJETIVOS

- Facilitar servicios y actividades en los municipios de la comarca.
- Garantizar un envejecimiento saludable, respetuoso y activo.
- Prevenir situaciones de dependencia y resolución de problemáticas sociales.
- Generar ocupación calificada y reconoci-

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

8. EMPIC

www.empic.cat



- miento a los/las profesionales del territorio.
- Apoyar a las juntas de las asociaciones de personas mayores de la comarca.

A QUIÉN SE DIRIGE

Personas mayores de 60 años que vivan en la comarca de les Garrigues.

CÓMO SE DESARROLLA

En cuanto al funcionamiento de la plataforma, tiene carácter flexible y se adapta a las necesidades e intereses de cada uno de los municipios que participan. Asimismo, cada municipio ofrece un tipo de actividades y equipamientos, según los recursos de que dispone y sus posibilidades de acción.

Por lo general, los principales servicios pedidos por las personas mayores son:

- Conocimientos para el funcionamiento del teléfono móvil e informática general.

- Clases de gimnasia orientada a personas mayores.
- Sesiones de entrenamiento de la memoria.
- Musicoterapia.
- Talleres de manualidades.
- Baile *country*.
- Servicios de proximidad: podología, fisioterapia, asesoramiento a asociaciones de personas mayores, banco de productos de apoyo.

Los/las profesionales, coordinados por una persona técnica, se desplazan a los municipios de forma coordinada para aprovechar los desplazamientos.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La comunidad juega un rol clave al brindar apoyo, generar redes de ayuda mutua y fomentar la interacción social, mejorando así la calidad de vida de las personas mayores y facilitando su acceso a los servicios esenciales.

MODELO DE GOBERNANZA

Los servicios que se aproximan a cada municipio se deciden en comunidad teniendo en cuenta las necesidades e intereses de las personas usuarias de cada municipio.

La persona técnica coordinadora de la plataforma es la encargada de organizar y gestionar todos los servicios, así como al equipo profesional que los prestan.

A nivel financiero, las personas usuarias aportan una parte del importe de los servicios y el resto se subvenciona a través de la Diputación de Lleida y los ayuntamientos de la comarca, mediante un convenio de colaboración Consell Comarcal-ayuntamiento.

PRINCIPALES LOGROS

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores manteniendo su autonomía y dignidad por más tiempo.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

8. EMPIC

www.empic.cat

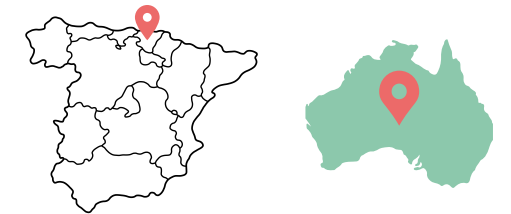
- Reducción de la soledad y el aislamiento social conectando a las personas con su entorno, voluntariado, familiares y fomentando la interacción social.
- Acceso a servicios personalizados adaptándolos a sus necesidades.
- Generación de empleo local.
- Fomentar el envejecimiento activo.
- Detección temprana de necesidades y problemas.
- Fortalecimiento del tejido comunitario.
- Optimización de los recursos públicos.

PERSPECTIVA DE FUTURO

El envejecimiento progresivo de la población hará que la demanda de servicios siga creciendo en las próximas décadas, por lo tanto, cada vez serán más necesarios estos servicios. No obstante, las Administraciones públicas deberían apostar más por este tipo de iniciativas facilitando financiación para llevarlas a cabo.

9. EUSKADI LAGUNKOIA: RED DE MUNICIPIOS AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES DE EUSKADI

www.euskadilagunkoia.euskadi.eus



Euskadi cuenta con 84 municipios adheridos, de los cuales, sobre todo en Álava, un gran número son municipios del entorno rural, demostrando que esta iniciativa cobra sentido también fuera de las ciudades.

AGENTES IMPLICADOS

Promovida por el Departamento de Bienestar, Juventud y Pacto Demográfico del Gobierno Vasco y puesta en marcha por el Instituto Matia, con la adhesión de los ayuntamientos de los diferentes municipios y la participación activa de las personas mayores.

LUGAR

84 municipios adheridos, muchos de ellos en el entorno rural. En Álava, destaca la participación de varios municipios de menos de 1000 habitantes, como Aramaio, Bernedo, Armiñón, Arraia, Kuartango o Villabuena, por citar algunos.

CONTEXTO

Se engloba en la iniciativa "Age-Friendly Cities and Communities" promovida por la Organización Mundial de la Salud.

OBJETIVOS

Sensibilizar y promover cambios reales en los municipios que mejoren la vida de las personas mayores en los siguientes ámbitos, contando con su participación plena:

- Entorno físico: transporte, vivienda y espacios al aire libre y edificios públicos.
- Entorno social: participación y empleo, respeto e inclusión y tejido social y comunitario.

- Servicios: comunicación e información y servicios sociales y sanitarios.

A QUIÉN SE DIRIGE

- Personas mayores.
- Ayuntamientos.
- Comunidad en su conjunto.

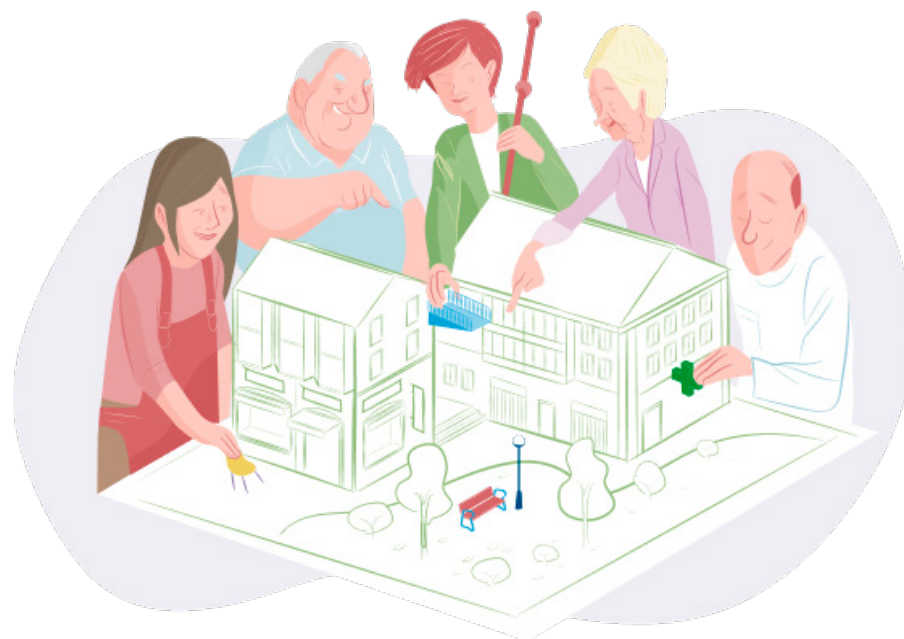
CÓMO SE DESARROLLA

Los municipios se suman a la red para ser más inclusivos y accesibles desde la participación activa de las personas mayores. Ayuntamiento y ciudadanía (con protagonismo de mayores) se comprometen a trabajar para mejorar en distintos ámbitos: transpor-

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

9. EUSKADI LAGUNKOIA

www.euskadilagunkoia.euskadi.eus



te, vivienda, espacios al aire libre y edificios, participación ciudadana, respeto e inclusión, tejido social y comunitario, comunicación e información, servicios sociales y salud.

Tras la firma de adhesión del ayuntamiento, se inicia el ciclo de mejora continua con la creación de un grupo motor (con protagonismo de mayores), se elabora un diagnóstico inicial y un plan de amigabilidad, que ha de llevar a la puesta en marcha de acciones e iniciativas y a su posterior evaluación. La red ofrece formación y asesoramiento en el proceso.

También se implementa el programa "Comercios amigables". Una red de establecimientos que tienen en cuenta las necesidades de las personas mayores y, en consecuencia, se comprometen en la mejora de la amigabilidad de sus servicios, además de promover el apoyo y la detección de situaciones de fragilidad y vulnerabilidad, destacando las *Farmacias amigables*.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La participación de la comunidad se articula a través del grupo motor, que es el verdadero protagonista del proceso de diagnóstico y de elaboración del plan de amigabilidad.

MODELO DE GOBERNANZA

Cada proceso lo gestiona su propio ayuntamiento junto con el grupo motor, con el asesoramiento que presta la red en Euskadi a través de Fundación Matia.

PRINCIPALES LOGROS

- Gran adhesión de municipios en su territorio que sigue creciendo, superando además la dicotomía urbano/rural.
- Metodología clara, que permite que municipios de diferentes tamaños la apliquen.
- Contribuye a la sensibilización social sobre la necesidad de transformar nuestros entornos y comunidades.

- Promueve la participación activa y el protagonismo de las personas mayores.

PERSPECTIVA DE FUTURO

La red goza de estabilidad y continúa sumando adhesiones.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

10. CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

www.fademur.es/fademur/formacion-y-proyectos/cuidandonos-para-un-futuro-mejor/



Programa de apoyo a la salud y prevención de las dependencias a través del envejecimiento activo, saludable y participativo.

AGENTES IMPLICADOS

FADEMUR (Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales) cuenta con varios programas en el ámbito rural a nivel tanto autonómico como estatal, así como programas dirigidos al apoyo de la mujer en el mundo rural y su entorno.

La entidad crea, con instituciones y agentes sociales de los territorios, redes de colaboración y apoyo, a través de su Red de Voluntarias Rurales que detectan las necesidades.

El programa se adapta a los servicios existentes en cada territorio y busca soluciones innovadoras que se ajusten a las realidades y desafíos del medio rural en re-

lación con el envejecimiento de la población. Se mantienen reuniones y una colaboración activa en distintos ámbitos con los agentes sociales de los territorios.

LUGAR

La labor de FADEMUR se extiende por todo el territorio estatal, además de contar con programas específicos que se llevan a cabo a nivel autonómico. El trabajo se desarrolla, principalmente, en municipios con una población inferior a 20 000 habitantes.

Según los datos recopilados desde el inicio del programa, el 43,1 % de los municipios atendidos tienen entre 1000 y 5000 habitantes, mientras que el 32,8 % cuenta con menos de 1000 habitantes.

CONTEXTO

Antes de 2017, FADEMUR, a través de su trabajo con mujeres en el territorio, identificó la necesidad de apoyar no solo a la población mayor, sino también a sus familias y cuidadoras, en su mayoría mujeres. Aunque se llevaron a cabo algunas acciones puntuales, no fue hasta ese año cuando se lanzó el programa *Cuidándonos para un Futuro Mejor*, con el claro objetivo de promover la salud, prevenir la dependencia y proporcionar a las personas mayores y sus familias en zonas rurales las herramientas necesarias para fomentar la autonomía personal mediante un envejecimiento activo, saludable y participativo.

Con el tiempo, este programa fue ampliado, dando un salto a nivel territorial y estatal. Se

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

10. CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

www.fademur.es/fademur/formacion-y-proyectos/cuidandonos-para-un-futuro-mejor/



desarrollaron programas específicos como "Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Castilla-La Mancha" y, en Canarias, los programas "Cuidando a los Cuidadores" y "Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Canarias", que siguen siendo referentes en las áreas rurales donde se implementan.

Además, el programa se extendió a la Comunidad de Madrid con "Bienenvejeciendo", que está previsto que se retome este año tras una pausa de dos años. Asimismo, FADEMUR se propone expandir este reto e implementar un programa propio en Aragón. La creciente demanda del programa y sus características de actuación hacen que se planteen nuevos retos para poder llegar a un mayor número de municipios pequeños de España.

OBJETIVOS

- Capacitar a las personas mayores en el envejecimiento saludable mediante activida-

des que mejoren su bienestar físico, psicológico y social en el entorno rural.

- Sensibilizar a la sociedad sobre las necesidades y problemáticas de las personas mayores para mejorar su calidad de vida, garantizando la accesibilidad y protegiendo sus derechos en el medio rural.
- Crear redes y alianzas entre asociaciones y entidades locales para desarrollar políticas de envejecimiento activo y participativo y mejorar la coordinación en el ámbito rural.

A QUIÉN SE DIRIGE

Personas de edades cercanas a la jubilación y mayores de 65 años que residen en el ámbito rural, especialmente las mujeres.

CÓMO SE DESARROLLA

Programa que fomenta el envejecimiento activo, saludable y participativo, que apoya a las instituciones existentes y a los agentes

locales para mejorar la calidad de vida y promover la autonomía, ofreciendo actividades adaptadas a las necesidades de la población mayor rural, trabajando también para reducir el aislamiento social, la soledad no deseada y mejorar la integración comunitaria.

Se desarrolla a través de varias líneas de intervención. Se realizan campañas de sensibilización y difusión, materiales didácticos y de difusión de conocimiento (como cuadernos cognitivos, calendarios saludables, infografías sobre temas como la morbilidad diferencial o *el síndrome de Yentl*, entre otros.). Se desarrollan talleres de diferentes temáticas: alimentación, cuidado físico y mental y participación activa y comunitaria. Además, se llevan a cabo mesas de trabajo anuales con expertos/as en diferentes materias y realizamos publicaciones con los temas abordados a través de libros blancos.

Es un programa que sienta las bases para que las redes de apoyo que se crean se afiancen

10. CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

www.fademur.es/fademur/formacion-y-proyectos/cuidandonos-para-un-futuro-mejor/

año tras año, dotando de autonomía a las personas mayores en la participación en sus comunidades y creando espacios de encuentro y cooperación entre los diferentes agentes sociales y la población que conviven en las áreas menos pobladas.

FADEMUR cuenta con equipo multidisciplinar e interdisciplinar que trabaja en todas las áreas que se requieren en los programas.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

El programa involucra activamente a las personas beneficiarias y sus familias en el análisis, implementación y evaluación, promoviendo su participación y empoderamiento. Busca implantar modelos de gobernanza participativos e inclusivos, especialmente en áreas rurales.

El trabajo busca la implicación de los diferentes agentes sociales, entidades e instituciones de los territorios, para crear alianzas y favo-

recer esa red de colaboración y apoyo. Entre los principales colaboradores de FADEMUR se encuentran los ayuntamientos, asociaciones de mayores, asociaciones de mujeres, diputaciones, grupos de acción local, centros de la mujer, concejalías, centros de mayores, centros de día, residencias y otras entidades como la Cruz Roja, además de diversos agentes sociales.

MODELO DE GOBERNANZA

Destaca el valor otorgado al conocimiento de este grupo de población y la voluntad de darle su lugar en las comunidades rurales para que se empoderen y participen, ya que no solo son parte importante del pueblo, sino que tienen mucho que aportar y deben tener herramientas para hacerlo. Para ello, se crean redes de apoyo entre asociaciones e instituciones y se fomenta la participación en las actividades y foros donde se tomen decisiones importantes para la comunidad, con el fin

de que realicen sus aportaciones y que sean parte activa de la vida de sus comunidades.

PRINCIPALES LOGROS

- 108 actividades realizadas en municipios de menos de 20 000 habitantes, el 44 % de los mismos con menos de 5000 habitantes.
- 1952 personas beneficiarias.
- 20 voluntarias que forman la Red Rural de Dinamizadoras de Apoyo.
- Actuaciones en 26 provincias en 14 comunidades autónomas
- 14 790 materiales de difusión y sensibilización repartidos.

Estos datos corresponden al programa 2017-2023.

PERSPECTIVA DE FUTURO

El objetivo es expandir el programa y garantizar su continuidad, aunque la financiación pública con la que contamos a menudo im-

pone limitaciones. A pesar de la alta demanda y las crecientes necesidades, es fundamental aumentar el presupuesto destinado a estos programas para ampliar las actividades y mejorar la cobertura.

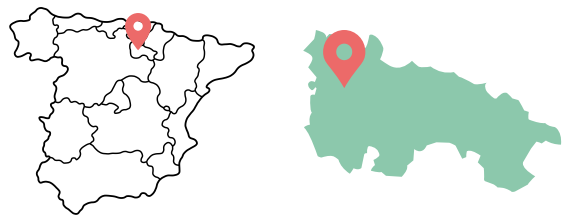
La experiencia ha demostrado que las personas mayores en las zonas rurales valoran estos servicios por la calidad y la relevancia de las temáticas que se abordan, que están basadas en sus propias necesidades.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

11. NALDA, COMUNIDAD CUIDADORA RURAL

<https://comunidadcuidadora.elcolletero.org/>

<https://elcolletero.org/comunidad-cuidadora>



Esta iniciativa surge en Nalda en el año 2008, desde las asociaciones *Panal* y *El Colletero*, que pretenden formar una red de cuidados integrales entre vecinos y vecinas, basándose en la reciprocidad y el apoyo mutuo.

AGENTES IMPLICADOS

Primeramente existió la asociación *Panal* y posteriormente nació *El Colletero*, que promueven sus acciones con los vecinos y vecinas de Nalda, contando siempre con las instituciones públicas, ayuntamiento y otros agentes sociales con presencia en el territorio.

LUGAR

La actividad principal de *El Colletero* se desarrolla en Nalda, La Rioja, un municipio de poco más de 1000 habitantes situado en el Valle de Iregua y el Molcalvillo. No obstante, su acción se amplía más allá de este municipio.

CONTEXTO

La labor que desarrolla la asociación *El Colletero* partió del grupo de salud que existe en Nalda desde hace más de treinta años. Desde este grupo, vieron la necesidad de ampliar sus actuaciones a todo el municipio con un enfoque transversal basado en la metodología de la salud comunitaria y de trabajo social comunitario, así como en la experiencia de apoyo mutuo que ofrecen desde el medio rural.

OBJETIVOS

- Construir una Comunidad Cuidadora, en la que el bienestar de los vecinos y vecinas sea la prioridad.

- Buscar la salud y la vida plena de las personas que vivimos en el pueblo.
- Practicar el apoyo mutuo y la solidaridad como manera de vivir.

A QUIÉN SE DIRIGE

Se dirige a todos los vecinos y vecinas del pueblo para conseguir un desarrollo sostenible y en igualdad del pueblo de Nalda.

CÓMO SE DESARROLLA

Esta iniciativa es un espacio de construcción y participación comunitaria donde se practica el cuidado mutuo para mejorar la calidad de vida de las personas, con una visión amplia que se extiende también al cuidado del territorio, a la

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

11. NALDA, COMUNIDAD CUIDADORA RURAL

<https://comunidadcuidadora.elcolletero.org/>

<https://elcolletero.org/comunidad-cuidadora>



protección del patrimonio (material e inmaterial) y del paisaje.

Se intenta favorecer las relaciones interpersonales y eliminar (o, al menos, reducir) las desigualdades, generando ideas, proyectos y modos de vida que vayan en la dirección de una concepción integradora del individuo y el hábitat.

Por ello, el proyecto *Nalda, Comunidad Cuidadora Rural* está planteado para profundizar, avanzar, transferir y replicar esta experiencia de Comunidad Cuidadora como herramienta piloto para inspirar a otras comunidades rurales y generar impacto positivo en el reto demográfico que afrontan grandes áreas de todo el Estado.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La comunidad es el centro de esta iniciativa y quien da sentido al proyecto. Se trabaja desde y para la comunidad.

MODELO DE GOBERNANZA

El trabajo y las relaciones parten de un modelo de gobernanza horizontal e informal. Es la filosofía en la que guía las acciones del proyecto. Cada persona aporta a esta comunidad de cuidado mutuo lo que quiera y sabe que puede pedir apoyo para todo aquello que necesite.

PRINCIPALES LOGROS

El principal logro es promover una cultura de cuidado mutuo, que fomente la cohesión social y suponga una mejora en la calidad de vida y en las relaciones de todas las personas que viven en la comunidad.

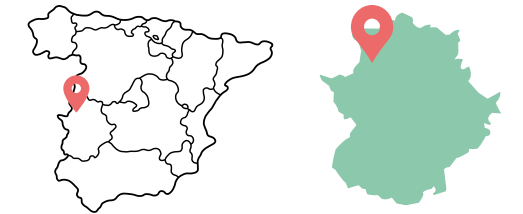
PERSPECTIVA DE FUTURO

La perspectiva de futuro es continuar recorriendo lo que se espera sea un largo camino sin retorno. Pese a ser conscientes de la fragilidad de estas iniciativas en otros casos, hay

confianza en la comunidad y en su manera de relacionarse, buscando siempre la igualdad, el bienestar personal y un desarrollo sostenible del entorno.

12. QUÉDATE CON NOSOTROS (PESCUEZA)

www.amigosdepescueza.org



Quédate con nosotros es el nombre que tomó el primero de los proyectos que se llevaron a cabo en el pueblo de Pescueza y con el que se inició el camino que aún hoy continúa. Es la semilla que ha germinado a partir del trabajo desde el modelo de atención integral y centrada en la persona, y que mantiene la idea ha definido esta iniciativa desde entonces: lograr que cada persona tenga en su entorno todo cuanto necesita en su día a día, y que no solo quiera quedarse en su pueblo, sino que pueda hacerlo.

AGENTES IMPLICADOS

La Asociación Amigos de Pescueza (compuesta por el 90 % de los vecinos y vecinas del pueblo), en coordinación continua con el Ayuntamiento de Pescueza.

LUGAR

Esta iniciativa tiene lugar en Pescueza, una localidad de 150 habitantes de la provincia de Cáceres, Extremadura.

CONTEXTO

Amigos de Pescueza es una asociación sin ánimo de lucro que nació en el año 2011 con el objetivo de cubrir las necesidades de todas las personas que viven en su pueblo, poniendo el foco en las personas mayores, ya que suponen un alto porcentaje de la población.

Se pretendía hacer frente al reto demográfico, ya que las personas más jóvenes comenzaban a marcharse en busca de un futuro laboral y las más mayores podrían llegar a hacerlo si comenzaban a tener necesidades

que en su entorno no podían cubrir. Por ello, se comenzó a trabajar para dar respuesta a esas necesidades.

OBJETIVOS

- Prestar todo tipo de servicios en las propias casas de las personas mayores y en situación de dependencia para evitar la institucionalización en un centro residencial.
- Trabajar, desde una perspectiva intergeneracional, la promoción de la autonomía para retrasar cualquier tipo de dependencia.
- Afrontar la soledad no deseada desde un modelo de envejecimiento activo.

12. QUÉDATE CON NOSOTROS (PESCUEZA)

www.amigosdepescueza.org

- Intervenir desde el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona.

A QUIÉN SE DIRIGE

A las personas mayores de 60 años y a aquellas que presenten algún grado de dependencia.

CÓMO SE DESARROLLA

Desde el año 2011 la comunidad de Pescueza ha adquirido el compromiso de cuidar de los miembros de su comunidad, especialmente las personas mayores y con dependencia. Para desarrollar esta iniciativa, el ayuntamiento construyó un centro de día, que posteriormente se convirtió en un centro prestador de servicios para la población.

Tras esto, los vecinos y vecinas decidieron como comunidad y participativamente, que la gestión de los cuidados debería ser desde la propia comunidad. Para ello, después de re-

flexionar y debatir, se constituyó la *Asociación Amigos de Pescueza*, que se autorizó y acreditó para poder prestar todo tipo de servicios a la dependencia. Por tanto, es la comunidad de Pescueza la que cuida de los miembros de su propia comunidad.

La prestación de los servicios se realiza desde aquel centro de día que se construyó y que supone un recurso municipal que cuenta con 20 plazas de centro de día y 10 plazas de centro residencial.

El objetivo es que cada necesidad pueda ser atendida de manera individualizada y personalizada y que todas las personas cuenten con los apoyos necesarios para desarrollar su proyecto vital.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La comunidad tiene un papel absolutamente protagonista en el pueblo de Pescueza, ya que es ella en su conjunto, bajo la *Asociación*

Amigos de Pescueza, la que se encarga de gestionar todos los recursos.

MODELO DE GOBERNANZA

El modelo de gobernanza es la participación comunitaria. Es muy importante contar con el esfuerzo y la aportación de todas las personas asociadas y, dado que muchas de ellas no residen en el pueblo, se intenta celebrar dos asambleas anuales coincidiendo con las épocas en las que más personas vuelven al lugar donde tienen sus raíces: verano y Navidad.

PRINCIPALES LOGROS

- Cambio de mentalidad en la población respecto al modelo de cuidados.
- Evitación o retraso de la institucionalización.
- Afrontar y combatir la soledad no deseada.
- Realización de actividades, talleres, charlas, etc. desde una perspectiva intergeneracional.
- Generación de empleo y, con ello, estable-

cimiento de nuevos pobladores en el municipio. La economía del sector de los cuidados sirve para afrontar el reto demográfico.

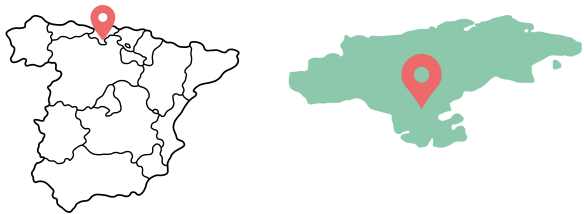
PERSPECTIVA DE FUTURO

El objetivo es seguir mejorando el pueblo, sus calles y plazas, construir viviendas adaptadas o adaptar las ya existentes, etc. Y, aunque después de 13 años el proyecto está consolidado, siempre es necesario un respaldo e ir de la mano de las Administraciones, especialmente de la Administración local.

De esa manera se podrá lograr que los vecinos y vecinas de Pescueza no solo tengan sus necesidades cubiertas, sino que cuenten con mucho más, con lo que les ilusiona y les aporta felicidad y que su proyecto de vida permanezca vivo y se enriquezca con el paso del tiempo.

13. PROGRAMA VIERNES

<https://programaviernes.com> viernes@programaviernes.com



El *Programa Viernes* es el programa para la prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social en los municipios rurales de Cantabria. Se puso en marcha en 2022 en la comarca de Campoo Los Valles, a través de la Asociación de Desarrollo Territorial Campoo Los Valles. A partir de 2024 arranca también en la comarca de Saja-Nansa por medio de la Asociación de Desarrollo Rural Saja Nansa. Se coordina a nivel autonómico desde la Red Cántabra de Desarrollo Rural.

AGENTES IMPLICADOS

Como agentes implicados hay que destacar a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad del Gobierno de Cantabria, la Asociación de Desarrollo Territorial Campoo Los Valles y la Asociación de Desarrollo Rural Saja Nansa. También la Red Cántabra de Desarrollo Rural, que ejerce la coordinación a nivel autonómico.

LUGAR

En estos momentos, el *Programa Viernes* se encuentra desarrollándose en dos ámbitos

territoriales incluidos dentro de sendos Grupos de Acción Local de Cantabria: la ADT Campoo Los Valles y la ADR Saja Nansa.

Estos son los municipios y número de habitantes que cada uno de ellos:

- Campoo Los Valles: Anievas (268), Arenas de Iguña (1742), Bárcena de Pie de Concha (674), Campoo de Enmedio (3763), Campoo de Yuso (680), Cieza (552), Hermandad de Campoo de Suso (1588), Molledo (1476), Pesquera (70), Reinosa (8570), Las Rozas de Valdearroyo (262), San Miguel de Aguayo (178), Santiur-

de de Reinosa (247), Valdeolea (882), Valdeprado del Río (331) y Valderredible (954).

- Saja Nansa: Alfoz de Lloredo (2471), Cabezón de la Sal (8181), Cabuérniga (995), Comillas (2135), Herrerías (600), Lamasón (257), Mazcueras (2083), Peñarrubia (316), Polaciones (210), Rionansa (1034), Riente (1052), Ruiloba (778), San Vicente de la Barquera (4038), Los Tojos (380), Tudanca (155), Udías (945), Val de San Vicente (2783) y Valdáliga (2167).

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

13. PROGRAMA VIERNES

<https://programaviernes.com>

viernes@programaviernes.com



CONTEXTO

La soledad no deseada y el aislamiento social eran problemas sociales y comunitarios que se pusieron aún más de manifiesto durante la pandemia por la COVID-19. Desde el Gobierno de Cantabria se entendía que estas problemáticas tenían amplias implicaciones negativas, tanto en la salud física y mental, como en la calidad de vida de las personas, además de tener efectos económicos muy importantes.

El *Programa Viernes* nace en un contexto en el que se tiene en cuenta la realidad del medio rural cántabro, con unas dinámicas demográficas comunes vinculadas a la despoblación, el envejecimiento, la dispersión geográfica y una red de comunicaciones deficitaria.

Por ello, se entendió necesario financiar la propuesta como parte de los subproyectos del componente 22 "Economía de los cuida-

dos y refuerzo de las políticas de igualdad e inclusión social" del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia desarrollados por la comunidad autónoma de Cantabria. Cuenta con la financiación de los fondos Next Generation.

OBJETIVOS

Los principales objetivos que perseguimos desde el *Programa Viernes* son:

- Prevenir la soledad no deseada y el aislamiento social.
- Incrementar el bienestar social de las personas, con una mejora de su salud física y mental.
- Generar vínculos entre vecinos y vecinas o fortalecer los ya existentes.
- Dinamizar a los vecinos y vecinas desde un enfoque comunitario.
- Conocer cómo experimentan las personas la soledad no deseada para adaptar las intervenciones.

A QUIÉN SE DIRIGE

Uno de los pilares básicos del *Programa Viernes* es la intergeneracionalidad, ya que las intervenciones que se programan a lo largo del año están destinadas a todas las personas que viven en el entorno rural de Cantabria, sin ningún límite de edad.

Se entiende que todas las generaciones deben implicarse en la construcción de una sociedad que cuida, por lo que además se intenta que gran parte de las actividades hagan partícipes perfiles intergeneracionales, poniendo en contacto a personas de distintos grupos etarios.

CÓMO SE DESARROLLA

Desde el enfoque comunitario se propone un modelo de intervención en el que se promueve la participación social y se fortalecen los vínculos comunitarios. Mediante distintos formatos, como talleres, charlas, paseos u

13. PROGRAMA VIERNES

<https://programaviernes.com> viernes@programaviernes.com

otras actividades que se desarrollan dentro de este ámbito de acción, se busca que las personas participantes se comprometan en la búsqueda de estrategias para prevenir la soledad no deseada y el aislamiento social, en colaboración con otras entidades e instituciones sociales.

Se realizan iniciativas de carácter lúdico (taller de velas, jabones, etc.), de promoción de la cultura (club de lectura) y patrimonio (cine documental, sabores y saberes), en las que, a partir de la puesta en valor de los saberes y tradiciones, se fomenta el encuentro.

A su vez, se llevan a cabo propuestas orientadas al fomento del bienestar físico, social y emocional de las personas y las comunidades y se desarrollan actividades de sensibilización dirigidas a favorecer la comprensión y prevención de la soledad no deseada. Todo ello va dirigido a generar un compromiso social respecto a este fenómeno (almazuela de saberes).

PAPEL DE LA COMUNIDAD

El papel de la comunidad es indispensable, puesto que la creación de redes de apoyo comunitario es un factor protector de situaciones de soledad. Las iniciativas propuestas giran en torno a las personas y a la comunidad.

Diferentes entidades del tercer sector y colegios profesionales colaboran con el objetivo de crear alianzas profesionales para llegar a la mayor población posible sin solapar acciones. También participan asociaciones municipales, lo que contribuye a fortalecer el sentimiento de pertenencia, ya que estas conocen de primera mano los intereses, inquietudes y recursos disponibles en el territorio.

MODELO DE GOBERNANZA

El *Programa Viernes* cuenta con una coordinación autonómica y dos equipos de profesionales de la intervención social, cada uno de ellos en las dos zonas en las que se ha

puesto en marcha hasta ahora: Campoo Los Valles y Saja Nansa.

Estas personas son quienes elaboran las propuestas de intervención que se presentan cuatrimestralmente después de escuchar al tejido social local, conocer sus singularidades y demandas socioterritoriales. Las diferentes propuestas son adaptadas y presentadas a los/las responsables locales y sus agentes sociales, para luego ser difundidas y dinamizadas por cada municipio.

Estas iniciativas deben ser guiadas desde el conocimiento teórico, técnico y científico. Por ello, el equipo multidisciplinar de profesionales del ámbito social que intervienen en el territorio tiene asignados varios municipios, en los que ejercen una labor de interlocución. De esta forma, pueden conocer de primera mano las necesidades y demandas que sirvan para alcanzar los objetivos vinculados a la prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social.

PRINCIPALES LOGROS

- Crear sinergias de colaboración entre las entidades del tercer sector, asociaciones del territorio y autoridades municipales.
- Muchas de las personas que acuden a nuestras actividades afirman haber mejorado su bienestar, ya que al participar han ampliado su red, han fortalecido su amistad con otras participantes y han ampliado su vida social.
- Sensibilizar sobre el fenómeno de la soledad no deseada, realizando una prevención primaria desde los centros educativos.

PERSPECTIVA DE FUTURO

El *Programa Viernes* está promovido por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad del Gobierno de Cantabria a través de sus Presupuestos Generales, con financiación procedente de los Fondos Next Generation UE y del Programa Cantabria FSE+ para el periodo 2021-2027 aprobado por la Comisión Europea. Está promovido

13. PROGRAMA VIERNES

<https://programaviernes.com>

viernes@programaviernes.com

también por esta Consejería a través de su Dirección General de Dependencia, Atención Sociosanitaria y Soledad no deseada, y esta denominación conlleva un compromiso gubernamental.

Hasta el momento, el *Programa Viernes* se ha puesto en marcha en dos ámbitos de actuación de los Grupos de Acción Local (ADT Campoo Los Valles y la ADR Saja Nansa) que se integran dentro de la Red Cántabra de Desarrollo Local. Pero esta red la componen cinco ámbitos, por lo que quedaría por extenderse a los otros tres (GAL Liébana, APD Valles Pasiegos y GAL Asón-Agüera-Trasmiera). En esa dirección de expansión es en la que se sitúan las perspectivas de futuro.

Finalmente, desde el Gobierno de Cantabria se está elaborando la "Estrategia cántabra para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada 2024-2028", en la que el *Programa Viernes* aparece como una de las medidas transformadoras básicas para su activación, lo

cual supone un reto y un firme compromiso de continuar con la labor que venimos realizando.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

14. PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS

<https://www.taramundi.es/programa-rompiendo-distancias>

www.facebook.com/rompiendodistanciasarea1/



Se trata de un programa de dinamización y acercamiento de servicios a personas mayores en áreas rurales de población dispersa del Principado de Asturias, con la finalidad de apoyar un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno de vida habitual y potenciar su participación e integración en la comunidad, evitando situaciones de aislamiento y soledad.

El *Programa Rompiendo Distancias* de Taramundi nació en el año 2000 de forma experimental, se consolidó en el año 2004 y en el año 2007, tras la renovación del convenio con el Principado de Asturias, amplió su área de intervención al municipio de San Tirso de Abres y a las Parroquias Altas de Castropol (Balmonte y Presno), conservando Taramundi la cabecera del programa.

AGENTES IMPLICADOS

El programa cuenta con una técnica responsable que depende orgánicamente de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Taramundi. Una característica fundamental es la coordinación y el trabajo en red con otras áreas municipales, tales como cultura, nuevas tecnologías, salud, mujer, turismo, urbanismo, desarrollo local, educación y otros

dispositivos comunitarios, como el Centro Rural de Atención Diurna (CRAD), el Centro Polivalente de mayores, centros de salud, centros educativos y tejido asociativo de los municipios y de la Comarca Oscos-Eo.

La intervención es comunitaria, por lo que también son agentes implicados las personas mayores, las familias, profesionales de los cuidados y el resto de la comunidad, permiti-

tiendo todos ellos fortalecer e impulsar la red de tejido informal que siempre ha existido en el medio rural.

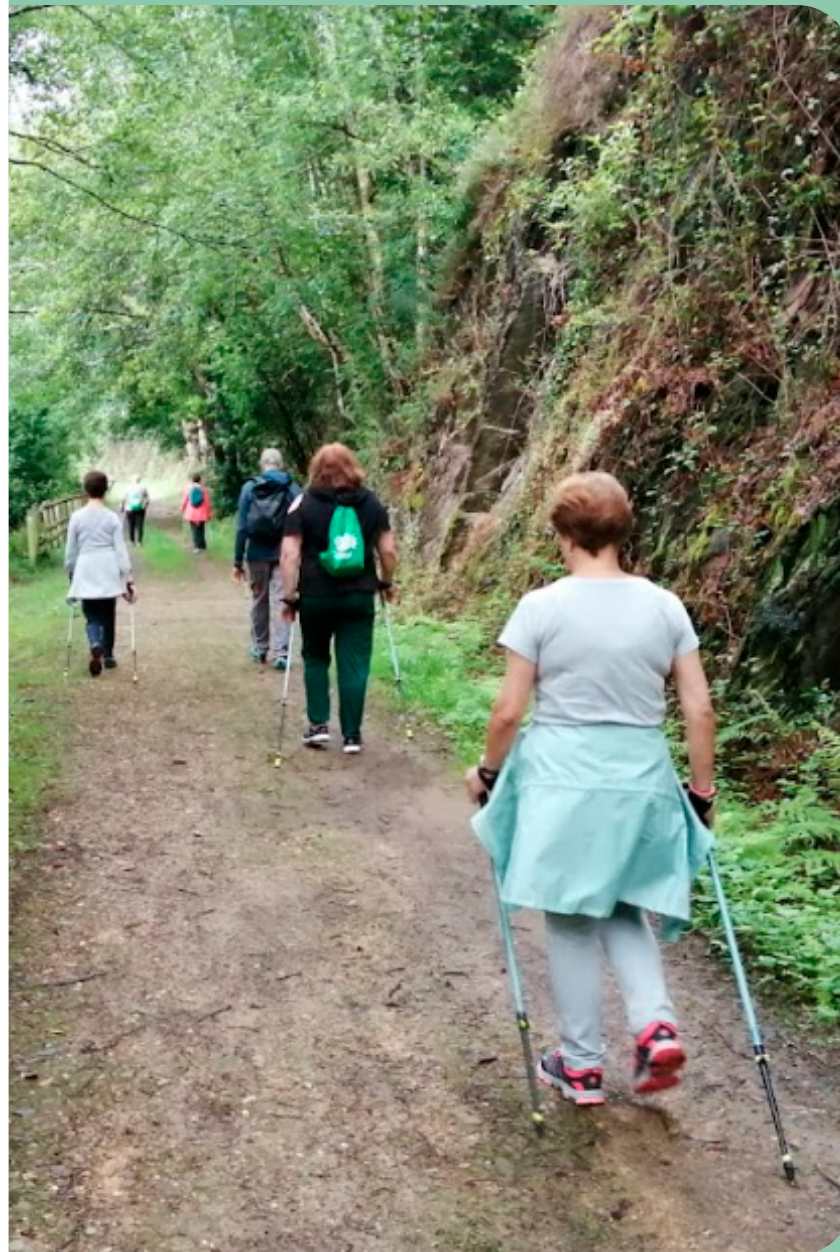
En el proceso de intervención es importante señalar también el papel de los proveedores de servicios, que se convierten en un pilar fundamental en el funcionamiento del programa, percibiéndose una evolución muy positiva desde los inicios en el número de

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

14. PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS

<https://www.taramundi.es/programa-rompiendo-distancias>

www.facebook.com/rompiendodistanciasarea1/



profesionales existentes en el ámbito de los cuidados y la salud.

LUGAR

El *Programa Rompiendo Distancias* de Taramundi se encuentra en el Principado de Asturias e integra los municipios de Taramundi, San Tirso de Abres y las Parroquias Altas del municipio de Castropol, localizados geográficamente en el Occidente Asturiano. Estos municipios comparten los altos porcentajes de población de personas mayores de 65 años característicos de Asturias. Taramundi y Parroquias Altas superan el 43 % y San Tirso de Abres el 35 %.

Son todos ellos municipios que se caracterizan por la alta dispersión de la población, las altas tasas de envejecimiento, su orografía montañosa y las dificultades de comunicación y acceso a los recursos. Si a todo lo anteriormente expuesto se añade el alto porcentaje de personas mayores que viven solas

y que residen en los puntos más alejados de las capitales, se refuerza la idea de que potenciar los servicios de proximidad garantiza la posibilidad de envejecer en casa.

CONTEXTO

Está promovido por el Principado de Asturias a través del Plan Concertado de Servicios Sociales, en convenio con los ayuntamientos. El primer convenio se firmó con Taramundi en el año 2000 y en 2001 se unieron las Mancomunidades de la Sidra y la Mancomunidad Oriental; estas tres áreas geográficas participaron en un programa piloto durante 3 años. Una vez evaluados los resultados de este pilotaje, se decidió ir ampliando el programa a otras áreas asturianas de forma progresiva, sumando en la actualidad 38 municipios.

El contexto en el que nos situamos es el de una Asturias que envejece, pero no lo hace de forma homogénea, sino que las áreas

rurales son las que concentran el mayor porcentaje de personas mayores, sobre todo el área occidental asturiana. El envejecimiento de la población es más visible en las zonas más alejadas del centro de la comunidad, y de ello se fue consciente cuando se diseñó la puesta en marcha de un programa que ponía las necesidades de las personas mayores en el foco.

A todo lo anterior se añadía la gran dispersión de pueblos habitados, la dificultad de acceso a los recursos y la sensación de aislamiento y soledad que las personas mayores referían cuando se realizaban entrevistas.

OBJETIVOS

- Contribuir a la mejora de la calidad de vida y a la prevención de las situaciones de dependencia, soledad o aislamiento.
- Favorecer el mantenimiento de las personas mayores en su entorno de vida habitual, mediante el acercamiento de servicios y la prestación de los apoyos necesarios.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

14. PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS

<https://www.taramundi.es/programa-rompiendo-distancias>

www.facebook.com/rompiendodistanciasarea1/

- Promover la autonomía personal y el desarrollo de hábitos de vida saludables.
- Prevenir el progresivo desgaste y claudicación de las personas que componen la red informal de cuidados.

A QUIÉN SE DIRIGE

La población diana de esta iniciativa son las personas mayores, pero sin olvidar su contexto familiar y social: familias cuidadoras, profesionales del cuidado y la comunidad en general.

CÓMO SE DESARROLLA

El Programa se estructura en torno a un conjunto de servicios y subprogramas destinados a la promoción de la autonomía personal, la prevención de la dependencia, la convivencia, la participación, la solidaridad y la integración social. Los servicios e iniciativas se han diseñado en cada área de acuerdo con un diagnóstico previo con el fin de no solapar servi-

cios ni crear guetos aislando a la población de personas mayores del resto de la comunidad.

Eje 1. Servicios de Proximidad. Apoyo al mantenimiento en el domicilio.

- Transporte de acercamiento accesible y adaptado para gestiones personales y participación en actividades
- Préstamo de ayudas técnicas y orientación en su uso
- Podología (en consulta y en el domicilio)
- Biblioteca móvil y *Colmenas de las letras*
- Programas de atención en casa para mayores de 80 años o que estén en situación de fragilidad: estimulación física y cognitiva, alimentación saludable y musicoterapia

Eje 2. Proyectos/Actuaciones/Actividades/ Participación e integración en la comunidad.

- Promoción de la salud y del bienestar emocional

- Dinamización intergeneracional
- Disminución de la brecha digital y acercamiento a las nuevas tecnologías
- Dinamización del asociacionismo/redes de colaboración con iniciativas conjuntas (formación, asesoramiento y apoyo)
- Difusión y fomento del voluntariado en la comunidad
- Acercamiento a los recursos comunitarios, iniciativas culturales, artísticas, artesanales, etc.
- Intervenciones asistidas con perros de terapia
- El cine como herramienta terapéutica

Eje 3. Iniciativas destinadas a otros colectivos.

- Apoyo a las familias cuidadoras y a profesionales del cuidado
- Formación y apoyo a profesionales de SAD
- Acciones de sensibilización para la mejora de la imagen de los mayores y la prevención del edadismo

PAPEL DE LA COMUNIDAD

El *Programa Rompiendo Distancias* es una iniciativa de gestión pública en cuyos principios metodológicos ocupa un lugar importante la coordinación y el trabajo en red con la comunidad. Se han puesto en marcha vías de comunicación y de participación a través de reuniones presenciales, por teléfono, a través de grupos de WhatsApp y redes sociales con las que la población puede interactuar de una manera flexible y ágil.

MODELO DE GOBERNANZA

Entre los principios metodológicos de ocupan un lugar importante la coordinación y el trabajo en red comunitaria. Desde los inicios, (por ejemplo, para la elaboración del diagnóstico previo al plan de acción anual) siempre se ha contado con la participación de la comunidad: profesionales, personas mayores, familiares, tejido asociativo y el resto de la población. Esto permite que el programa siga

14. PROGRAMA ROMPIENDO DISTANCIAS

<https://www.taramundi.es/programa-rompiendo-distancias>

www.facebook.com/rompiendodistanciasarea1/

dando respuestas a las necesidades de las personas y todas ellas se sientan representadas.

PRINCIPALES LOGROS

- El próximo año el *Programa Rompiendo Distancias* celebrará su 25 aniversario, por lo que está claramente consolidado. En la actualidad se está haciendo visible el relevo generacional de quienes participan, al haberse ido incorporando personas jubiladas con perfiles muy diferentes a los de los primeros años. Esto implica nuevas expectativas y otras necesidades e intereses.
- Al ponerse en marcha nuevos servicios de proximidad y con la inclusión de iniciativas que no existían con anterioridad, ha mejorado la calidad de vida de las personas mayores y de sus familias, pero también de las profesionales del Servicio de Ayuda a Domicilio.
- Se han establecido procesos y redes de coordinación estables entre profesionales de la Administración, tejido asociativo, pro-

veedores de servicios y resto de la población, dirigiendo la mirada hacia los cuidados a la par que la población de personas mayores se ha comprometido en una participación activa en iniciativas comunitarias de diferente índole.

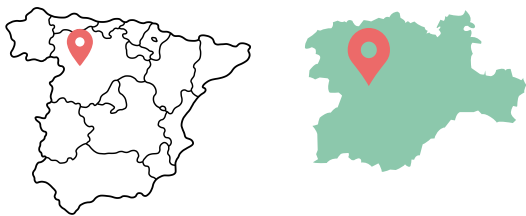
- Durante este tiempo se han creado tres asociaciones de personas mayores que han participado de forma activa en la elaboración de los diagnósticos participativos y con las que hay una interlocución constante para la puesta en marcha de las diferentes iniciativas.

PERSPECTIVA DE FUTURO

El *Programa Rompiendo Distancias* está financiado a través del Plan Concertado de Servicios Sociales del Principado de Asturias, por lo que tiene garantizada su continuidad. Es un proyecto consolidado que en 2025 conmemorará su 25 aniversario. Esto es fuente de ilusión y motiva al equipo para seguir trabajando en la misma línea.

15. RURAL CARE

<https://ruralcare.eu/es/>



Rural Care es un proyecto europeo de innovación en servicios sociales para la provisión de cuidados integrados de larga duración, adaptados a las personas que viven en zonas rurales.

AGENTES IMPLICADOS

Financiado con fondos europeos y liderado por la Gerencia de Servicios Sociales, forman parte del consorcio la Diputación provincial de Valladolid, la Universidad de Valladolid, la Fundación Personas y la ESN (European Social Network).

Otros colaboradores son: IMSERSO, Consejería de Sanidad, ayuntamientos de la zona y Red de Federaciones Provinciales de Jubilados y Pensionistas de Castilla y León.

LUGAR

Esta iniciativa se desarrolla en varios municipios de la comarca de Tierra de Campos, en

la provincia de Valladolid. Estos municipios se agrupan en:

- Tierra de Campos Norte: Centro de Acción Social (CEAS) de Villalón de Campos.
- Tierra de Campos Sur: CEAS de Medina de Rioseco.

CONTEXTO

Esta iniciativa surge a partir de las conclusiones de diversos estudios que muestran la clara preferencia de las personas en cuanto a las formas de vida deseada y los recursos con los que cuentan para afrontar la dependencia y la discapacidad. La mayoría quisiera seguir viviendo en su hogar con el apoyo de todos aquellos agentes involucrados en el proceso.

La provisión de cuidados de larga duración en el medio rural enfrenta un conjunto de condicionantes que obligan al desarrollo de un sistema sostenible, capaz de apoyar a las personas para que puedan acceder a una mejor calidad de vida y obtener una respuesta a sus necesidades de atención. Todo ello ha de hacerse respetando su dignidad y su proyecto de vida. Es en este contexto en el que nace *Rural Care*.

OBJETIVOS

- Ofrecer apoyos sociales, cuidados sanitarios y oportunidades de participación en la comunidad para que las personas puedan permanecer en su domicilio con garantías de seguridad, dignidad y calidad de vida.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

15. RURAL CARE

<https://ruralcare.eu/es/>



- Apoyar al entorno familiar y a otras personas cuidadoras en el desempeño de sus tareas de cuidado, en la conciliación con su vida personal, social y laboral y en el autocuidado de su propia salud.
- Impulsar la dinamización territorial para favorecer entornos rurales facilitadores de la autonomía de las personas, promover el empleo local, la implicación comunitaria y la cohesión social.

A QUIÉN SE DIRIGE

Rural Care pone el foco en todas las personas, preferentemente aquellas de edad avanzada, con dependencia, discapacidad o enfermedad crónica que residan en el domicilio habitual. También se dirige a las familias y cuidadores/as de las personas participantes.

CÓMO SE DESARROLLA

Esta iniciativa es un proyecto que ofreció a las personas con dependencia, discapacidad o enfermedad crónica los apoyos necesarios para que pudieran permanecer en sus domicilios, desarrollando su proyecto de vida, sus actividades cotidianas y de participación en la comunidad. Todo esto se concretaba en:

- Un plan de apoyos acordado para una vida con sentido, mediante un/a coordinador/a de caso de carácter público y un/a gestor/a de caso con labores de mediación y de dinamización.
- Un/a profesional de referencia en el hogar y en la comunidad.
- Servicio de asistencia personal con la cobertura e intensidad suficientes.
- Asistencia sanitaria a domicilio, programada y de urgencia según cartera de servicios.
- Valoración de la accesibilidad del hogar y, en su caso, adaptación del hogar, incorporación

de ayudas técnicas y teleasistencia básica y avanzada.

- Programa de apoyo a los cuidadores y cuidadoras no profesionales.
- Programa de participación comunitaria personalizado.
- Formación de las personas con perfiles profesionales.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

No se ha obtenido información sobre este aspecto.

MODELO DE GOBERNANZA

No se ha obtenido información sobre este aspecto.

PRINCIPALES LOGROS

- Tras la evaluación del proyecto piloto, se observó que *Rural Care* consiguió mejores

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

15. RURAL CARE

<https://ruralcare.eu/es/>

niveles de bienestar en las personas que la atención residencial.

- Este modelo se ha implementado en las comarcas rurales de Castilla y León, donde la dispersión geográfica y el declive demográfico suponen una clara dificultad.
- *Rural Care* ha resultado bastante menos costoso respecto de la alternativa evaluada en el ámbito de los servicios de dependencia.
- Ha demostrado que es posible proporcionar atención a los casos más difíciles en su domicilio.
- Ha ofrecido apoyo para favorecer una mayor participación en el entorno de las personas usuarias a través de la asistencia personal.

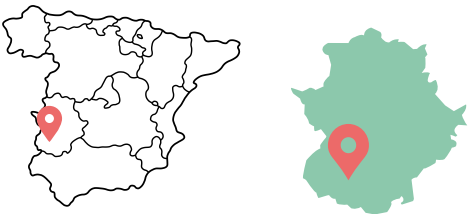
PERSPECTIVA DE FUTURO

Esta iniciativa fue un proyecto piloto de 36 meses de duración que finalizó en 2023, aunque actualmente existen programas similares en Castilla y León, como es el caso de *A gusto en casa*.

*Nota: toda la información aportada en este documento ha sido extraída de la web <https://ruralcare.eu/es/>

16. ENVEJECER EN MI CASA

<https://valverdedeburguillos.es/envejecer-en-mi-casa/>



Proyecto que revierte la despoblación en el mundo rural al transformar a Valverde de Burguillos en un espacio donde las personas mayores puedan permanecer en sus casas con garantías de seguridad y atención cercana de calidad.

AGENTES IMPLICADOS

Este proyecto nace como resultado de un proceso deliberativo de los vecinos y vecinas de la localidad, con el apoyo de las instituciones locales, que deciden constituir una asociación sin ánimo de lucro para su puesta en marcha, gestión y prestación de servicios, fundamentalmente dirigidos a las personas de edad avanzada. Por tanto, todos ellos son agentes fundamentales en el desarrollo de *Envejecer en mi casa*.

Además, los/las profesionales encargados/as de la gestión son un/a coordinador/a general y tres auxiliares de ayuda a domicilio financiados por la Junta de Extremadura, el ayuntamiento, la asociación *Envejecer en mi casa*,

las propias personas usuarias y otras entidades colaboradoras.

LUGAR

Esta iniciativa se desarrolla en Valverde de Burguillos, un pueblo de 280 habitantes situado en la comarca de Zafra-Río Bodión, en la provincia de Badajoz (Extremadura).

CONTEXTO

Actualmente, la crisis demográfica y la despoblación empiezan a ser reconocidas como graves amenazas al derecho de la ciudadanía a vivir dignamente y desarrollar sus proyectos profesionales y personales sin importar dónde vivan. Esto, a su vez, amenaza

con socavar la cohesión social y territorial de España.

Para hacer frente a este reto es más necesario que nunca idear y apoyar modelos alternativos capaces de mantener a la población en el territorio y, también, de fomentar el desarrollo local y sostenible a largo plazo.

En los pueblos en riesgo de despoblación, las personas mayores que van perdiendo autonomía personal tienen cada vez más dificultades para cubrir sus necesidades básicas, lo que les obliga a abandonar el pueblo para ir a una residencia, algo que no siempre es posible por falta de plazas en residencias públicas y, además, supone un desarraigo importante y dolor emocional.

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

16. ENVEJECER EN MI CASA

<https://valverdedeburguillos.es/envejecer-en-mi-casa/>

La gran vida asociativa de Valverde de Burguillos permite articular redes en torno a una causa común, lo que permite considerar este proyecto como ejemplo de actividades intergeneracionales, algo muy promovido desde las instituciones europeas.

Tras una reflexión colectiva sobre la necesidad de enfrentar tanto la despoblación como el reto demográfico, la ciudadanía de Valverde de Burguillos planteó en 2019 junto con la *Asociación Activa Valverde* y el Ayuntamiento de Valverde de Burguillos el proyecto *Envejecer en mi Casa*.

OBJETIVOS

- Facilitar que las personas mayores vivan de forma independiente, respetando sus sueños y deseos y priorizando que se sientan satisfechas y aceptadas en su entorno de referencia.
- Crear una red de servicios de cercanía cuyo foco principal sea la atención a las personas

mayores para favorecer el mantenimiento de sus capacidades.

- Proporcionar a las personas mayores las herramientas necesarias para que permanezcan en sus domicilios.
- Favorecer la participación activa en todos los ámbitos de su vida, promoviendo la co-decisión, la cogestión de servicios y la autogestión de los aspectos más personales.
- Continuar con el trabajo de dinamización, participación y compromiso social que se está haciendo en Valverde para que sus gentes estén comprometidas con su entorno, los cuidados y las personas mayores.
- Fomentar la participación del colectivo de mayores de la localidad, para convertir a Valverde de Burguillos en una opción voluntaria y atractiva donde vivir y envejecer.
- Evitar una segunda emigración del mundo rural al frenar el traslado a residencias o viviendas de familiares que residen en otras localidades.
- Fijar a la población en el municipio mediante la creación de nuevos puestos de trabajo

promoviendo un crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible.

A QUIÉN SE DIRIGE

- Personas mayores de 65 años o con autonomía limitada
- Mujeres en situación de desempleo
- Jóvenes profesionales
- Emprendedores/as
- En definitiva, toda la comunidad, ya que se trata de un proyecto intergeneracional

CÓMO SE DESARROLLA

La idea fundamental del proyecto es que cualquier vecino o vecina del pueblo, cuando necesite asistencia, sea atendido en su casa y no tenga que irse a un centro residencial.

La casa representa la vida de una persona, por eso el planteamiento del programa es que las Administraciones y la comunidad de vecinos se impliquen en esta idea del cui-

dado de mayores y que estos, a su vez sigan aportando a la comunidad sus saberes y experiencias vitales.

Se ha acondicionado una parte de la Casa de la Cultura con el equipamiento que tiene cualquier Centro de Día y se pretende que sea lugar de encuentro y de actividades comunitarias, así como centro logístico de servicios geriátricos presenciales y de teleasistencia.

La figura de coordinador/a general y tres auxiliares de ayuda a domicilio financiados por la Junta de Extremadura se encargan de la gestión, en la que participan de manera conjunta el ayuntamiento, la asociación *Envejecer en mi casa*, las propias personas usuarias y otras entidades colaboradoras.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

La comunidad es la protagonista en este proyecto, como lo pone de manifiesto la asociación *Envejecer en mi casa*, creada ex-

16. ENVEJECER EN MI CASA

<https://valverdedeburguillos.es/envejecer-en-mi-casa/>

presamente para este fin: articular la acción comunitaria.

MODELO DE GOBERNANZA

La asociación *Envejecer en mi casa*, a la que pertenecen la mayoría de los vecinos y vecinas de Valverde de Burguillos, es la que gestiona el proyecto, aunque cuenta siempre y de manera incondicional con el ayuntamiento, así como con la colaboración de otras entidades locales, culturales y educativas.

PRINCIPALES LOGROS

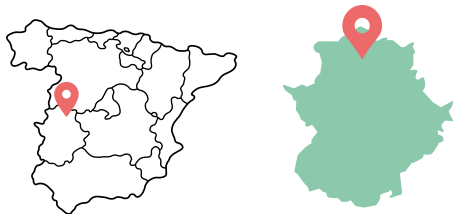
- Acondicionar el local destinado a centro de día, que actualmente está equipado con todo lo necesario para el cometido previsto en el proyecto: mobiliario, medios informáticos, comedor, sala de fisioterapia, material terapéutico, lavandería, etc.
- El principal logro es contribuir a mejorar el día a día y la calidad de vida de las personas mayores que viven en el municipio.

PERSPECTIVA DE FUTURO

La perspectiva es continuar promoviendo un envejecimiento activo y significativo, que permita a cada persona desarrollar su proyecto vital en su entorno. Este modelo es una buena alternativa a la asistencia geriátrica tradicional ante el reto demográfico, pero es necesaria la implicación de las instituciones públicas responsables para el correcto desarrollo de estas iniciativas.

17. CUIDANDO EN COMUNIDAD EN CASAS DEL CASTAÑAR

www.comunidadesdecuidados.org



Tras cinco años trabajando para poner en marcha un servicio de comidas a domicilio en el municipio de Casas del Castañar, en 2024 por fin ha sido posible. El grupo motor, junto con el ayuntamiento del pueblo, han conseguido que arranque de manera definitiva el servicio que más demandaban las personas mayores para poder seguir viviendo en sus casas y que pretende abrir la puerta a otros servicios con el mismo fin.

AGENTES IMPLICADOS

Tanto el equipo de Gobierno local anterior como el actual han tenido siempre entre sus prioridades que Casas del Castañar sea un municipio en el que cualquier persona pueda vivir y envejecer de acuerdo a sus intereses y necesidades.

El porcentaje de personas mayores de 65 años en el municipio ha ido creciendo paulatinamente en las últimas décadas, con lo que cada vez se han ido escuchando con más atención las opiniones de este sector de la población.

En el contexto del proyecto *Comunidades de Cuidados*, financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, se ha configurado un grupo motor para proponer, impulsar y acompañar iniciativas que ofrezcan una mayor autonomía y calidad de vida a las personas mayores del municipio. Ambos agentes, Gobierno local y grupo motor, han logrado poner en marcha este servicio.

LUGAR

El servicio de reparto de comida a domicilio se lleva a cabo en Casas del Castañar, un municipio de 581 habitantes situado en la

provincia de Cáceres (Extremadura). Aunque el servicio nace en este pueblo, se hace extensible también a Cabrero, municipio a poco más de 1 kilómetro de distancia que cuenta con poco más de 300 habitantes.

CONTEXTO

Casas del Castañar siempre ha sido un pueblo preocupado porque sus habitantes tuvieran todo lo necesario para vivir y envejecer con autonomía y dignidad; que no solo tuvieran cubiertas sus necesidades básicas, sino que también pudieran desarrollar su proyecto vital. Este proyecto pasaba, en la

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

17. CUIDANDO EN COMUNIDAD EN CASAS DEL CASTAÑAR

www.comunidadesdecuidados.org



mayoría de los casos, por seguir viviendo en el lugar en el que se encontraban, algo que en ocasiones no podía ser así cuando comenzaban a verse mermadas algunas actividades básicas de la vida diaria.

En este contexto, surge la idea de ofrecer un servicio de comida a domicilio a las personas que lo necesiten, logrando así que puedan permanecer en su casa en lugar de partir a otro lugar que cubra esta necesidad. El objetivo es promover la autonomía y la salud y evitar el desarraigo. Además, se trata un apoyo no solo para las personas que recibirán el servicio, sino también para sus familias.

OBJETIVOS

- Cubrir una necesidad básica para que las personas puedan continuar viviendo en su hogar. Esto, a su vez, hace que mejoren otros aspectos, tales como el bienestar físico, psicológico y social en su entorno, promoviendo un envejecimiento saludable.

- Sensibilizar a la sociedad sobre las necesidades de las personas mayores para mejorar su calidad de vida, garantizando la accesibilidad de los servicios a todos los habitantes y protegiendo sus derechos en el medio rural.
- Luchar contra el aislamiento social y el riesgo de exclusión social, creando redes y alianzas entre las diferentes personas que reciben el servicio, así como entre ellas y el resto de la comunidad.

A QUIÉN SE DIRIGE

A personas que, por sus circunstancias personales, familiares y de salud no pueden realizar de manera adecuada esta actividad básica de la vida diaria, suponiendo esto un riesgo para su salud física y psicológica.

CÓMO SE DESARROLLA

El servicio de reparto comienza en la residencia de mayores del pueblo, de gestión

municipal, que se encarga de hacer la comida tanto para las personas que viven allí como para las que solicitan el reparto a domicilio. Estas últimas tienen, si así lo desean, la posibilidad de acudir al centro a comer, o bien recibir la comida en su casa.

Desde la residencia se realiza la preparación de las neveras individuales y el transporte de las mismas a los domicilios. De este modo, se hace posible que personas que no puedan desarrollar por sí mismas esta actividad y que no dispongan de ayuda familiar o de otro tipo, puedan seguir viviendo en su casa y su entorno.

PAPEL DE LA COMUNIDAD

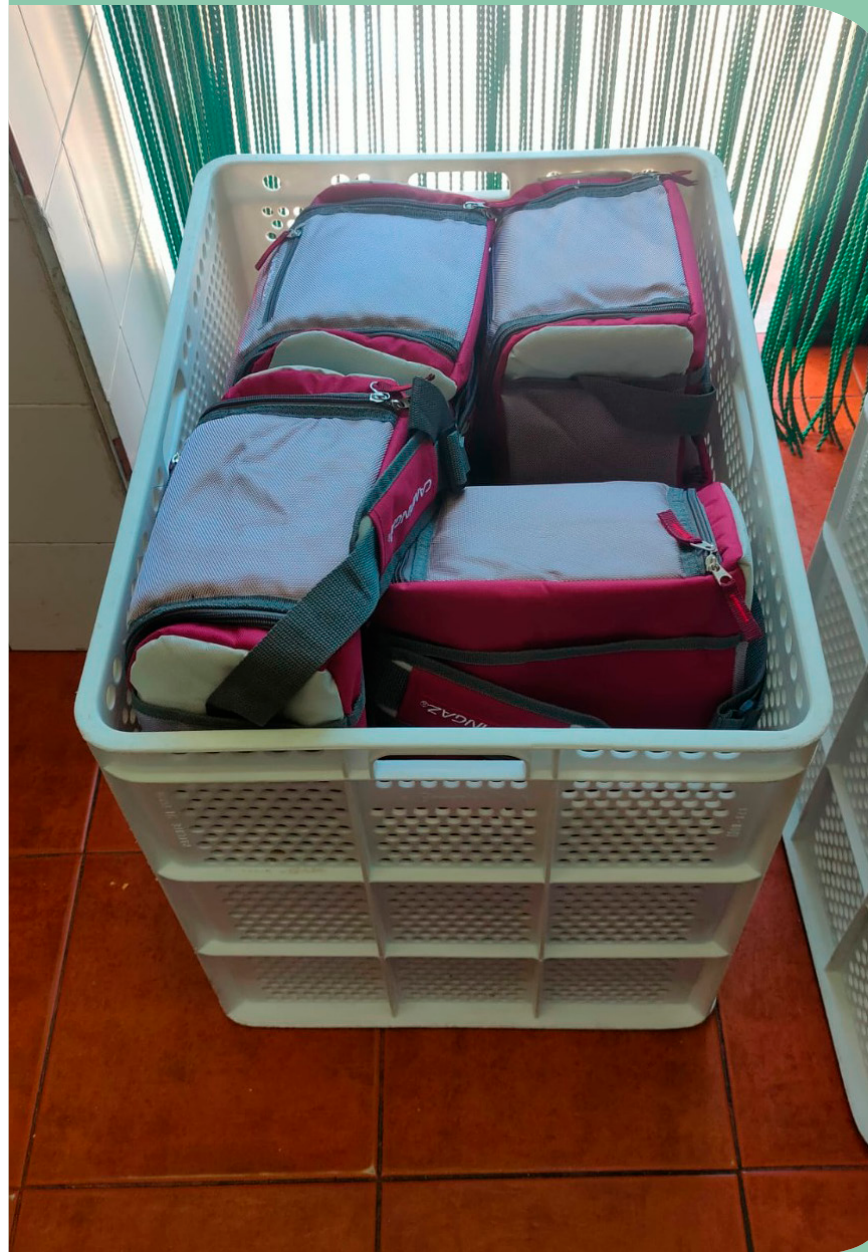
La comunidad es un agente clave en cualquier acción que se lleva a cabo en el pueblo, pues sirve como soporte y sostén emocional de los vecinos y vecinas que viven en el municipio.

Quienes solicitan el servicio de comidas quieren seguir formando parte de su comunidad y

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

17. CUIDANDO EN COMUNIDAD EN CASAS DEL CASTAÑAR

www.comunidadesdecuidados.org



esta acción lo hace posible; por ello, supone una mejora de la calidad de vida y un aumento del bienestar, tanto de las personas usuarias directas del servicio, como de sus familias.

Además, la comunidad se involucra de manera activa también en el desempeño del servicio por medio de los miembros del grupo motor, que se ofrecen de manera voluntaria a realizar el reparto de las comidas cuando el personal de la residencia no pueda hacerlo por motivos de festividades o descanso del personal.

De este modo, es un servicio de todo el pueblo para todo el pueblo, que promueve modelos de gobernanza participativa y fortalece la red de apoyo comunitario.

MODELO DE GOBERNANZA

Desde que se inició el proyecto *Comunidades de Cuidados* y se configuró el grupo

motor, se llevan a cabo reuniones mensuales en las que participan dicho grupo motor y representantes del Gobierno local. En esas reuniones se abordan temas de interés, se escuchan las propuestas de la comunidad, representada por el grupo motor, y se informa sobre el trabajo que está realizando el equipo de Gobierno. Las reuniones se llevan a cabo en espacios públicos tales como el ayuntamiento o la biblioteca.

PRINCIPALES LOGROS

El logro fundamental es el hecho de poder dar respuesta a las demandas de las personas que viven en Casas del Castañar, ya que se busca promover la autonomía y brindar la posibilidad de envejecer de manera activa, participativa y saludable, en un contexto de gobernanza público-comunitaria.

Además, a raíz de la configuración del grupo motor, se ha creado también la asociación de mayores, que existió en su día, pero que se

disolvió con la pandemia de la COVID-19 y no se había vuelto a crear. Esta asociación, con el grupo motor a la cabeza, impulsa numerosas iniciativas saludables de ocio y participación comunitaria, contribuyendo al envejecimiento activo y la integración de las vecinas y vecinos de Casas del Castañar.

PERSPECTIVA DE FUTURO

El objetivo del grupo motor, contando siempre con la Administración pública, es aumentar el número de servicios, no tanto desarrollando una cartera de servicios fija e inamovible en la que las personas tengan que encajar, sino ofreciendo a cada vecino y vecina lo que necesite de manera personalizada e individualizada, de modo que pueda desarrollar su proyecto vital con autonomía. Por ello, se tienen en cuenta las prioridades, necesidades y sugerencias de quienes viven en Casas del Castañar. El servicio en el que se encuentran trabajando actualmente tanto el ayuntamiento como la comunidad mediante

2. EXPERIENCIAS DE CUIDADOS COMUNITARIOS EN EL ENTORNO RURAL

17. CUIDANDO EN COMUNIDAD EN CASAS DEL CASTAÑAR

www.comunidadesdecuidados.org

el grupo motor, es el de lavandería. Tras haber puesto en marcha la elaboración y reparto de comidas, esperan en poco tiempo dar respuesta también a las necesidades expresadas sobre la existencia de un servicio de lavandería y continuar después o paralelamente con las sugerencias que se vayan haciendo.

Se busca así cubrir todas las necesidades básicas de una persona en su domicilio, contribuyendo de ese modo a evitar en la medida de lo posible la institucionalización y el desarraigo que ello conlleva.

El compromiso es firme tanto por parte del equipo de Gobierno como por parte del grupo motor, y esto se traduce en mantener las reuniones mensuales a pesar de que el proyecto *Comunidades de Cuidados* llegue a su fin.

CRÉDITOS

CUIDADO COMUNITARIO EN ENTORNOS RURALES



Octubre de 2024

Autoría: Equipo Comunidades de cuidados

Comunidades de cuidados es un proyecto de:

Asociación Jubilares

Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)

Andecha Participación y Trabajo Comunitario

Dirección:

Cristina Martín Gómez

Elena Erro Correa

Noelia Galán Mena

Equipo de redacción:

Cristina Martín Gómez

Elena Erro Correa

Noelia Galán Mena

Edición:

Isabel Cartón Álvarez

Imágenes: proporcionadas por las entidades responsables de las distintas experiencias.

Portada: Tomás Guardia Bencomo de Getty Images.

Diseño y maquetación: www.tripl3salto.es

Cómo citar: Comunidades de cuidados (2024) Cuidando en comunidad.

Guía de experiencias inspiradoras de cuidados en el entorno rural.



Un proyecto de:

Jubilares
Asociación



Financiado por:

