



Buenas Prácticas
MODELO Y AMBIENTE

Jubiloteca

**Un espacio para el
envejecimiento activo y
para la promoción de la
autonomía**



Jokin Apezetxea Azkarate. Trabajador social
Mancomunidad de Servicios Sociales de Bortziriak



Resumen

Un día desde los SS.SS. para optimizar y no duplicar servicios dedicados a las personas mayores, intentamos unir el Centro de Día y la Jubiloteca, pero los participantes de este último se negaron. Aunque no compartimos el criterio, les escuchamos y lo respetamos.

Hoy nos hemos dado cuenta que tenían razón, puesto que el Centro de Día se ha convertido en un recurso para la atención a la dependencia y la Jubiloteca en un servicio para la promoción de la autonomía.

FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:

04/09/2018

Fecha de Última Actualización:

04/09/2018

ÁMBITO DE ACTUACIÓN:

Servicios o programas de atención e intervención

LUGAR: Municipios de Arantza, Bera, Etxalar, Lesaka e Igantzi, en Bortziriak, Navarra

GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:

Personas mayores

Justificación

De acuerdo a las siguientes características, se detecta la necesidad de recursos que permitan la promoción de la autonomía, así como de un espacio para la conciliación de la vida familiar, personal y laboral de las familias con personas dependientes a cargo:

Envejecimiento de la población: El envejecimiento de la población conlleva que se precisen servicios para poder atenderla. La novedad de la Jubiloteca, es que no se centra sólo en la atención a la dependencia, sino en la promoción de la autonomía y de la prevención.



Falta de recursos: En las zonas rurales, existe una menor opción de servicios y recursos para poder atender a personas mayores que en las zonas urbanas. En el área de implementación del servicio existen dos residencias (Bera y Lesaka), y en Bera ofrecen el servicio del Centro de Estancia Diurna.

Dispersión: La dispersión existente, complica la participación de la población y el poder impulsar nuevos servicios. Tampoco existe un transporte público que pueda minimizar dicha problemática.

Soledad/apatía/aislamiento social: Una parte de las personas mayores, tiende a aislarse, a salir menos, se manifiestan desmotivadas, desganadas, etc. Hay que destacar, que el aislamiento social puede deteriorar la calidad de vida de estas personas dando lugar a patologías que pueden evitarse con intervenciones preventivas en el día a día.

Cambio de modelo familiar / crisis de los cuidados: Antaño las familias eran más extensas y la atención de las personas mayores recaía normalmente sobre las mujeres (esposas, madres, hermanas, hijas) que convivían en el domicilio y se dedicaban a los cuidados de los miembros de la familia. Era un estilo de vida muy duro para las mujeres cuidadoras. Con la incorporación de las mujeres al mercado laboral, unido a que los hombres no se han incorporado al cuidado de personas dependientes, en la actualidad, existe una descompensación respecto a la atención que se debe de ofrecer a las personas mayores.

Del mismo modo, dada la conformación de los cinco municipios que participan en el proyecto, se detecta la necesidad de implementar formas de movilidad que faciliten la participación de la población en este recurso.



Objetivos

El objetivo principal de la Jubiloteca es el fomento de la autonomía y la mejora bio-psico-social de las personas. Se intenta evitar los efectos del aislamiento y de la soledad que en contextos como el de Bortziriak (comarca Cinco Villas) pueden ser muy nocivos para la salud.

De forma simultánea, se consideran los siguientes objetivos generales:

- Prevenir y frenar el deterioro físico, social y cognitivo, fomentando el bienestar de la persona.
- Facilitar el mantenimiento de la autonomía de las personas mayores, previniendo la dependencia a través de un espacio de socialización y de actividades programadas.
- Proporcionar un servicio de conciliación a las familias que tienen a su cargo personas mayores con necesidades de apoyo.

Los objetivos específicos, contemplan:

- Prevenir el progresivo deterioro físico de la persona mayor con la práctica de ejercicios de mantenimiento: estiramientos, motricidad, movilizaciones...
- Mantener las capacidades cognitivas o retrasar su deterioro el mayor tiempo posible a través de actividades que trabajen la orientación, la memoria, el lenguaje, cálculo, etc.
- Prevenir el desarraigo de las personas usuarias con respecto a su entorno físico y social.
- Desarrollar el ámbito social de la persona fomentando la socialización y el intercambio generacional mediante trabajos en grupos, relaciones con otros colectivos, etc.

Descripción, metodología y fases del proyecto

La Jubiloteca surge como un recurso promovido por la Comisión de Igualdad, dirigido a atender a mayores con un nivel leve de dependencia para que las personas cuidadoras puedan conciliar la vida laboral, familiar y personal.

Debido a la baja participación de las personas destinatarias, se contacta con el Centro de Salud de Bortziriak, para poder dar otra dimensión al servicio y ofrecerlo como un recurso



de promoción de la autonomía en el que trabajar el envejecimiento activo. Se ofrece así como un espacio de ocio activo en el que a través de diferentes actividades se trabajan tres ámbitos (físico, cognitivo y social), convirtiéndose en un instrumento para la convivencia y el desarrollo de las personas, promoviendo el bienestar tanto personal, como grupal y comunitario para alcanzar el objetivo de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

Jubiloteca supone un recurso intermedio y no finalista, que pretende mantener en el entorno a las personas mayores, que previene la dependencia y promueve la autonomía; líneas que coinciden con las directrices de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas en su área de dependencia.

Las actividades que se realizan son llevadas a cabo por parte de un Equipo de monitores, que participa de forma estable en las mismas. Se elabora un planning semanal con las actividades de todo el año, reajustando el proyecto en función del grupo y su grado de dependencia.

El programa de actividades propone distintos talleres y una organización diaria con el siguiente contenido:

Bienvenida y acogida: Las actividades que se desarrollan en este espacio son de bienvenida y conversación para luego presentar qué actividades se realizarán durante ese día.

Ejercicio físico y relajación:

Taller de gimnasia: una forma divertida y completa de hacer ejercicio que incluye dinámicas dirigidas a las personas mayores dentro del marco de la actividad física y la salud. Se realizan actividades básicas de movilidad articular, estiramiento muscular, reforzamiento muscular, coordinación general, equilibrio, psicomotricidad, corrección, ajuste postural y juegos.

Los beneficios del ejercicio incluyen el mantenimiento del tono muscular y ampliar el movimiento de las articulaciones.

Espacio recreativo y almuerzo: Aprovechando el espacio del almuerzo, se realizan charlas o actividades complementarias relacionadas con la alimentación.

Estimulación cognitiva, orientación, memoria y lectura:

Taller de lectura de periódicos, a través del cual pueden estar al día sobre los temas locales de actualidad como son las actividades culturales programadas en Bera o Lesaka, etc. Asimismo, se hacen reflexiones sobre noticias y artículos. Son actividades para trabajar la capacidad de memoria y concentración.

Taller de literatura, en el que se dan a conocer algunas pinceladas de la vida y obra de escritores/escritoras que puedan despertar interés en el grupo. Se acompañará de la proyección de fotografías de los y las autoras. Se guiará y animará a la lectura como algo



placentero. Esta actividad se realizará en colaboración con la Biblioteca, apoyándonos en los recursos existentes. Se pretende desarrollar la creatividad y el área verbal (comprensión, razonamiento, lectura, escritura).

Taller de orientación espacio temporal, en el que se realizan ejercicios para potenciar la orientación y el conocimiento que la persona tiene del entorno espacial y temporal en el cual se desenvuelve, que se relaciona con capacidades cognitivas como la atención y vigilancia, la memoria reciente, el conocimiento autobiográfico y la proyección en el futuro. Con esta actividad se trata de prevenir y trabajar las posibles primeras alteraciones leves relacionadas con la desorientación temporal en la fecha, el mes, incluso día de la semana.

Taller de musicoterapia y canciones, dirigido a prevenir, curar o paliar problemas de salud. Todas las personas sabemos reconocer cuando una canción nos parece “alegre” o cuando nos parece “triste” y tendemos a asociar ciertos estados de ánimo a las melodías de las obras musicales que escuchamos.

Taller de desarrollo personal, a través del cual se utiliza la música como terapia, que fomenta la comunicación entre los participantes. Se acompaña el taller de canciones que les recuerden a su infancia, juventud, etapa adulta, etc. desde canciones de cuna, infantiles, coplas, tangos, boleros, entre otros, que favorecen y les hace recordar y activar emociones, así como estimular la memoria a largo plazo.

Taller de memoria “El Valor de la Reminiscencia”, que persigue aprender a utilizar las técnicas de entrenamiento mental para optimizar su memoria y proporcionar una mejora tanto en la misma, como en otros factores emocionales, personales y sociales.

Relajación y despedida: Supone una actividad de grupos planeada para el final del día. El propósito es saber cómo se han sentido las personas y el grupo, en general. Se trata de afianzar las relaciones con otras personas participantes en el taller, fomentar la comunicación entre el grupo y sentirse parte del mismo a través de la conversación. Adicionalmente, se les entusiasma con el plan del siguiente día y se incrementa su deseo de regresar.

A lo largo del año se han realizado también las siguientes actividades:

Encuentro intergeneracional con alumnado del Instituto Toki-Ona: Las personas de la Jubiloteca han contado sus historias de vida a los alumnos del Instituto. Se han convertido en actores, ya que socialmente se les considera personas secundarias, y se han sentido valorados ante las preguntas y el interés que han demostrado las y los adolescentes.

Programa de Radio Xorroxin: La radio local ha acudido a la Jubiloteca, para entrevistar y dar a conocer el servicio.



Xaloa, la TV local: Ha acudido a realizar un reportaje sobre la Jubiloteca. Las personas participantes se han sentido entusiasmadas con la actividad.

Curso formativo sobre prevención de caídas: Desde Salud, han ofrecido y recibido un curso sobre la prevención de caídas.

Excursión a Fuenterrabia: El grupo con apoyo de personal voluntario ha acudido a Fuenterrabia, a pasar el día y a comer. Ha sido una actividad para cohesionar el grupo, que es ejemplo de la buena armonía existente.

Repostería: Una de las participantes ha compartido recetas que luego degusta todo el grupo. Es una actividad que tiene muy buena acogida.

Celebración de cumpleaños: Se felicita a la persona cumpleañera, se le canta una canción y resulta un momento muy entrañable para el grupo.

Salida a la casa de cultura: Tanto a exposiciones como para ver alguna película u obra de teatro.

METODOLOGÍA

La metodología de trabajo de la Jubiloteca contempla dos líneas.

Línea cognitiva:

Contempla la organización de actividades relacionadas con la actividad mental.

Ocio creativo:

Recrear equivale a divertir, alegrar o deleitar. La estrategia se orienta a la constitución de un grupo donde puedan desplegar todo su potencial previniendo el aislamiento en la vejez -el cual podemos caracterizar por la ausencia de vínculos-.

De este modo, la Jubiloteca, se constituye como un lugar para pertenecer a un grupo y extender los lazos a nuevas personas. Se trata así de un ocio creativo para tener la oportunidad de hacer amistades.

Al diseñar la estructura de la Jubiloteca, se concibe a la persona que envejece desde una perspectiva integral, buscando que tenga oportunidades y posibilidades para seguir desarrollándose biológica, psicológica y socialmente.

Por ello se organizan las actividades planteando preponderantemente lo físico-corporal, lo social-grupal y lo afectivo-emocional.



El planteamiento metodológico se centra en las personas de acuerdo a las siguientes premisas:

- Es un enfoque de la atención donde la persona, desde su autodeterminación en relación a su calidad de vida, es el eje central de las intervenciones profesionales.
- La propia metodología integra un conjunto de técnicas e instrumentos que facilitan la intervención personalizada y orientada a la persona.
- Como modelo, partiendo del reconocimiento de la dignidad de todo ser humano, busca la autodeterminación y la mayor independencia posible de las personas mayores en situación de fragilidad o dependencia en su proceso de atención para así mejorar su calidad de vida y su bienestar subjetivo.

COORDINACIÓN INTERNA

Los procedimientos de comunicación interna son un aspecto importante que dotan de calidad a la Jubiloteca ya que garantiza la coordinación entre todas las partes implicadas en el funcionamiento de la misma. La misma se organiza en torno a cuatro agentes referentes para las personas usuarias.

- Coordinación con el Centro de Salud de Bortziriak.
 - A lo largo del año se ofrece una sesión formativa a todo el personal médico de Bortziriak, donde se les informa sobre diferentes recursos y prestaciones a los que tienen acceso las personas mayores, y destacamos el servicio de Jubiloteca. La filosofía del Centro de Salud es “no recetemos medicamentos, recetemos Jubiloteca”.
 - Ante cualquier baja, se contacta con la Trabajadora Social del Centro de Salud, para poder ofrecer la plaza a otra familia.
- Interlocución, contacto y orientación a familias.
La experiencia indica que la comunicación con las familias garantiza el buen funcionamiento de los recursos y servicios.

Para ello cuenta con los siguientes aspectos:

- Reunión previa informativa a las familias potencialmente usuarias.
- Puesta a disposición de las familias de un teléfono de contacto para realizar consultas.
- Evaluación final por parte de las familias
- Jornada de puertas abiertas a las familias en las que se podrán acudir a los diferentes espacios y talleres programados (como en Navidad, Semana Santa y fin de curso)
- Coordinación con el monitorado de la Jubiloteca.
Contacto directo y fluido con los monitores, para informar sobre el programa de actividades y sobre las personas usuarias



- Coordinación con el grupo de voluntariado Elkarrizan.

Siendo los proveedores del transporte de una persona con discapacidad física, se establecen y realizan los turnos desde la Mancomunidad de Servicios Sociales de Bortziriak.

COORDINACIÓN EXTERNA

- Difusión medios de comunicación

Tenemos relación directa con los medios de comunicación locales y se difunden trimestralmente las actividades que se realizan en la Jubiloteca

La visibilidad de la Jubiloteca en los medios contribuye a que las personas de Bortziriak conozcan el funcionamiento de la misma, facilitando su participación.

EJES TRANSVERSALES

- Perspectiva de género

El enfoque de género ha estado y está presente en el proyecto:

- En el diagnóstico de necesidades específicas de hombres y de mujeres (por edad, por grado de dependencia, por origen, otras variables).
- En el diseño del proyecto: en la definición de los objetivos y actividades del proyecto, metodología, tiempos, personas destinatarias, entidades implicadas, etc., para dar respuesta a la realidad diferencial de mujeres y hombres.
- En el desarrollo, seguimiento y evaluación del proyecto: de cara a asegurar la aplicación de la perspectiva de género del proyecto en su ejecución y a considerar la variable género en los datos desglosados por sexos en el seguimiento y evaluación final.

- Sostenibilidad medioambiental

La Jubiloteca contempla los siguientes criterios en relación a la sostenibilidad medioambiental:

- Criterios de movilidad y transporte (procurando formas que optimicen los recursos a la vez que garantizar la participación de todas las personas en una zona de dispersión geográfica).
- Criterios de compra sostenible (reducción en la adquisición de materiales -papel-; adquisición de materiales en establecimientos gestionados por entidades sociales y/ o locales, fomentar materiales digitales / soportes on line de la documentación).
- Criterios de generación y reciclaje de residuos (reutilización de materiales / reciclaje completo de materiales).



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE INICIAL: En 2008, la Mancomunidad de Servicios Sociales de Bortziriak, decide impulsar un recurso de conciliación para apoyar a las personas cuidadoras y atender a las personas dependientes.

Para la difusión:

- Se solicita el listado de personas dependientes al Departamento de Bienestar Social de Gobierno de Navarra, y una a una, se realizan más de 100 llamadas para informar a las familias sobre el nuevo servicio.
- Una lona (pancarta) informativa en Bera, informa sobre el comienzo del servicio.
- Se colocan carteles en los cinco pueblos de Bortziriak.
- Se envía la información a los medios de comunicación.
- Se informa a las dos residencias del nuevo servicio.

Comienza a funcionar la Jubiloteca en Bera y Lesaka con una participación simbólica.

Dada su inviabilidad económica, se propone unificar los dos servicios en el 2011 en Bera, y a través de Elkarrian-Aspace, se traslada a las personas de Lesaka a Bera.

FASE DE ASENTAMIENTO / FORTALECIMIENTO: En 2012 se produce un punto de inflexión producto de dos cambios.

- Por un lado, se decide contactar con Salud y presentar el proyecto de Jubiloteca. A esa reunión acuden tanto la Monitora principal como la trabajadora social del centro de salud, junto con todo el personal médico de Bortziriak. En esa presentación se destaca la importancia de la coordinación con atención primaria para poder derivar a las personas con necesidad del recurso de Jubiloteca.
- Por otro lado, ampliamos el objetivo de la Jubiloteca. A partir de ese momento no se trata sólo de un recurso de conciliación, sino que se orienta a la promoción de la salud y la autonomía.

Estos cambios, se sintetizan con la frase médica “no recetemos medicamentos, recetemos jubiloteca”, eslogan sanitario que ha propiciado la viabilidad del servicio.

FASE DE EXPANSIÓN DEL SERVICIO:

- Expansión Espacial: Entre 2012 y 2013 aumenta la participación en Bera, lo cual plantea la reapertura en Lesaka. En 2014, se ofrece el servicio de nuevo en Lesaka, ahora sí, con una participación importante. Ese año se realizaron tres fiestas (navidad, semana santa y verano), en las que participaron 60 personas (participantes de la Jubiloteca Bera y Lesaka, familiares, personas voluntarias, técnicas).
- Expansión Temporal: A petición de las personas participantes y sus familias, el servicio pasa de ofrecerse durante 9 meses (calendario escolar) a ofrecerse durante 11 meses (excepto agosto) al año.



Temporalización

El servicio de Jubiloteca se presta durante 11 meses al año, excepto durante el mes de agosto, en horario de 10 a 13 h.

Recursos

RECURSOS MATERIALES:

- Espacios adaptados: Las salas en la que se ofrece la Jubiloteca, no tienen ninguna barrera arquitectónica. Tanto en la Casa de Cultura Harriondoa de Lesaka como en el Club de Jubilados Lagun Handiak de Bera, el acceso y los baños están adaptados. Son espacios cedidos por los Ayuntamientos, no tienen coste alguno.
- Transporte: La furgoneta es cedida por Aspace, con tan sólo un coste de 0,30€ por cada kilómetro realizado.
- Material de difusión: Díptico en el que se explica en qué consiste la Jubiloteca.

RECURSOS HUMANOS:

Una monitora es la encargada de pilotar y ofrecer el servicio. Se coordina directamente con los Servicios Sociales y el Centro de Salud.



Evaluación y Resultados

Los indicadores que determinan la estrategia de evaluación del servicio son:

Indicadores de resultado: serán desglosados por sexos cuando hacen relación a personas.

- Número de total participantes
- Nivel de absentismo
- Número de actividades
- Tipo de actividades:
 - ~ Relacionadas con el ejercicio físico
 - ~ Relacionadas con el trabajo cognitivo
- Número de horas totales
- Número de personas inscritas en la lista de espera

Indicadores de seguimiento:

- Nivel de satisfacción de las personas participantes
- Nivel de satisfacción de los familiares de las personas participantes
- Nivel de satisfacción del equipo de monitorado
- Nivel de satisfacción de las personas voluntarias
- Utilidad de las actividades
- Interés de las actividades
- Actuaciones de seguimiento con el equipo de monitorado
- Actuaciones de seguimiento con la trabajadora social del centro de salud
- Actuaciones de seguimiento con las personas participantes
- Actuaciones de seguimiento con las familias de las personas participantes
- Actuaciones de seguimiento con las personas voluntarias



RESULTADOS OBTENIDOS Y SATISFACCIÓN DE LAS PERSONAS USUARIAS

Testimonio y opinión de las personas participantes sobre la Jubiloteca (Fuente: Jubiloteca Bera y Lesaka 2015):

- Para mí “media vida”
- Me hace mucho bien el estar con otras personas
- Me da alegría
- Nos reímos
- Un espacio donde rompo la monotonía.
- Antes no me atrevía a hablar en público y ahora ya veis lo que hablo
- Somos una familia que nos respetamos
- Sabemos escucharnos
- Nos relacionamos, hablamos
- Si no vengo, en casa no hablo con nadie estoy sola
- Hacemos ejercicio de cabeza y físico
- Hablamos de las noticias. Nos informamos
- Si no viniera aquí estaría toda la mañana sin hacer nada sentada en casa
- Estamos con las compañeras
- El motivo para salir de casa.
- Somos una piña, todos.
- Se me ha pasado la depresión.
- Si no fuera por esto...
- Aprendemos mucho
- Me siento mejor desde que vengo, aunque a veces a las mañanas levantarme me cuesta
- Aprendemos muchas cosas de alimentación y Pakita nos enseña repostería
- Salimos de casa, aquí todos somos importantes
- Un lujo de servicio

Testimonio de una hija sobre su madre: *“Mi madre ha fallecido el 25 de mayo, y hasta principios del mes, ha seguido acudiendo a la Jubiloteca. Gracias a la Jubiloteca, mi madre tenía ganas de ir a la peluquería o de comprar ropa. Era una motivación para salir de casa. Una vez fallecida, me queda como recuerdo los abalorios que han realizado (broche para chaqueta)”*.



MEJORAS EN LAS PERSONAS PARTICIPANTES:

- Mayor flexibilidad y mejor movimiento articular
- Una mejora en las capacidades cognitivas y de concentración
- Mayor autonomía en las actividades básicas de la vida diaria
- Aumento de la creatividad y la innovación en las artes plásticas
- Aumento de una opinión más crítica, sobre temas de actualidad
- Fomento de la comunicación, con un desarrollo verbal: comprensión, razonamiento, lectura, escritura, etc.
- Mejora en la autoestima. Se sienten población activa. Empoderamiento
- Mejor ánimo, una mayor ilusión por vivir
- Aumento de la cohesión del grupo, desarrollando un sentimiento de arraigo y pertenencia

TENDENCIAS OBSERVADAS:

- Es un recurso sociosanitario totalmente estabilizado
- Es un referente para la población de Bortziriak
- Mayoritariamente participan personas mayores autónomas, y también han sido derivadas personas de Salud mental (un porcentaje muy bajo), ante la inexistencia de un recurso específico en la zona.

Financiación

El presupuesto anual de la Jubiloteca asciende a 16.500 € durante sus 11 meses de funcionamiento.

Un punto fuerte del servicio, es el porcentaje de autogestión que ha logrado. Según datos del año 2015, el 60,43% de la financiación del mismo corresponde a aportes de las personas participantes y a la subvención del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra; y el 39,57% tienen su origen en la Mancomunidad y los Ayuntamientos de Bera y Lesaka.

El apoyo del Departamento de Salud es importante y sostenido en el tiempo, si bien su aporte económico es simbólico.



Criterios destacados

CRITERIO DE PERTINENCIA

Principio de Integralidad: El proyecto considera la realidad bio-psico-social de las personas de manera que en su diseño e implementación se atienden las necesidades de los participantes y se aprovechan las oportunidades de intervención en cada una de ellas de forma coordinada, impulsando la efectividad de cada intervención concreta y de la intervención global.

Principio de Independencia: Jubiloteca fomenta el mantenimiento y el desarrollo de las capacidades de la persona para mantener su independencia y lograr el mantenimiento en su entorno y su desenvolvimiento en el mismo de forma satisfactoria, reforzando con ello también la capacidad autónoma de las personas.

CRITERIO DE INNOVACIÓN:

La evolución del recurso y el cambio de paradigma, nació como un recurso de conciliación y a día de hoy es un recurso para la promoción de la autonomía, ha conllevado que hayamos creado un "nuevo espacio" de atención para las personas mayores, previo al centro de día y que intercambia el ocio y el envejecimiento activo.

CRITERIO DE TRANSFERIBILIDAD:

Buena muestra de la transferibilidad del proyecto es la ampliación del número de Servicios Sociales de Base que nos han llamado para poner en marcha la Jubiloteca en su zona básica: Malerreka, Baztan, Leitza, Sakana, Valcarlos, Ultzama, Zugarramurdi, Tafalla, Berriozar y Burlada.

CRITERIO DE SOSTENIBILIDAD:

La alta participación, la buena valoración y, especialmente, el gran porcentaje de autogestión que tiene económicoamente el servicio ha permitido su continuidad y sostenibilidad hasta el momento y dibuja la sostenibilidad, también, hacia el futuro.



Enlaces y Anexos

Enlace:

- [Página explicativa del Proyecto](#)

Anexos:

- Power Point Fotografía de participantes
- Explicativo De Jubiloteca

Puedes descargar los anexos pinchando [aquí](#).