



Consulta la buena práctica 

# MAIORES

# PELA JANELA

de





RED DE BUENAS  
**PRÁCTICAS**  
RELACIONADAS CON EL MODELO AICP

# ÍNDICE

[Resumen](#)

[Justificación](#)

[Objetivos](#)

[Temporalización](#)

[Hitos](#)

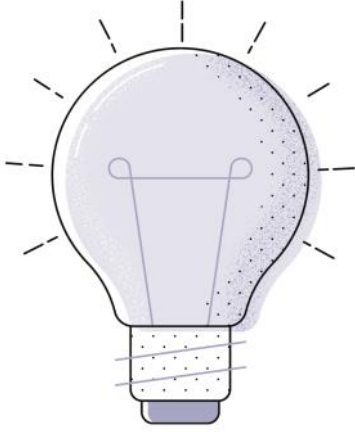
[Recursos](#)

[Financiación](#)

[Alineación con los Objetivos del  
Desarrollo Sostenible \(ODS\)](#)

[Criterios de pertinencia](#)

# Maiores **PELA JANELA**



## RESUMEN

El proyecto "Maiores pela Janela", tiene como objetivo impulsar nuevos hábitos y proceder con el seguimiento de la vida de las personas mayores en la ciudad Ílhavo, en tiempos del covid-19, manteniéndolas activas.

El ayuntamiento de Ílhavo desarrolló actividades innovadoras en el ámbito cultural, deportivo y cívico, en tiempos del covid-19.

## ÁMBITO DE ACTUACIÓN

**COVID-19:** se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia.

## TIPO DE ACTIVIDAD

Centro residencial, comunidades, viviendas, domicilios, centros ocupaciones. Centros de Día, TAD, SAD, centros de estudios, políticas públicas, ocio, cultura, deportes.

## PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores, profesionales, sociedad en general.

## ÁMBITO TERRITORIAL

Local, supralocal.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA

El Ayuntamiento de Ílhavo creó un conjunto de actividades, en tiempos del covid-19, divididas en 3 ejes, con el objetivo de estimular y monitorear los estilos de vida de las personas mayores y que describimos a continuación.

Eje I: Información, orientación y seguimiento

Mediante la implementación de las acciones del Eje I, se pretende sensibilizar, difundir y monitorear estrategias y proyectos preventivos y curativos:

La Línea de Ayuda ha proporcionado a las personas mayores de Ílhavo una línea telefónica de asesoramiento y apoyo psicológico, dado el impacto que la situación pandémica tiene en la vida familiar, a cargo de psicólogos, gerontólogos y trabajadores sociales. Las personas mayores pueden solicitar apoyo en la compra de alimentos y productos sanitarios (farmacia).

En el primer mes de actividad, se registró un récord de 327 contactos. La Línea cuenta con el apoyo de 25 voluntarios, en su mayoría estudiantes del curso de Psicogerontología de ISCIA, que se comunican con las personas mayores, por teléfono, una o dos veces por semana, creando y manteniendo estrechos vínculos y alertando sobre la importancia de los principales cuidados de salud.

Programas online para personas mayores - Se crearon 73 episodios multidisciplinares para combatir la soledad.

En la producción de los episodios se involucraron diferentes profesionales y socios, desde enfermeras, actores, gerontólogos, músicos, cantantes y se presentaron conversaciones,

talleres, demostraciones gastronómicas, conciertos, clases deportivas, clases de estimulación cognitiva a través de diferentes dinámicas y lecturas escenificadas. Todos los días, a las 15 horas, se pusieron a disposición diferentes tipos de contenido, con una duración de entre 5 y 30 minutos.

- Asesoramiento y Monitoreo de Instituciones Privadas de Solidaridad Social - se brindó apoyo a los hogares, mediante la creación de subvenciones voluntarias o apoyos económicos.

- Mayor ON - Programa de alfabetización digital - Las tecnologías ayudan a mantener la mente activa durante el proceso de envejecimiento, lo que ayuda a combatir la soledad. El teléfono inteligente, tableta o computadora han sido grandes aliados en la lucha contra el aislamiento en tiempos de COVID19. Además de mantener a las personas mayores más cerca de sus amigos y familiares a distancia, las nuevas tecnologías digitales también ayudan a estimular, contribuyendo positivamente a la autonomía física y mental. Sesiones de alfabetización son promovidos por los Técnicos del Municipio de Ílhavo, junto con los alumnos del Curso de PsicoGerontología, del Instituto Superior das Ciências

Información y Administración.

El proyecto se divide en 3 fases. En la primera fase, se pretende que las personas mayores adquieran habilidades básicas de comunicación digital.

La segunda fase del proyecto se llama Integración de la comunidad en línea: esta fase se implementa durante la fase de pandemia. La comunidad en línea.

Es una plataforma social desarrollada en la Universidad de Aveiro en colaboración con la Fundación Altice. En la comunidad puedes encontrar a tu familia y amigos que comparten tus intereses e interactúan en los grupos más diversos. Viajes, Noticias, Recetas Oceánicas, Sueco, Ajedrez o Deporte son ejemplos de algunos grupos que reúnen a algunos entusiastas de estos temas.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA

La primera y segunda fases de este proyecto se implementarán durante la pandemia, y la última fase del proyecto se aplicará en una fase posterior a COVID19. En esta última etapa se impartirán clases de alfabetización digital en cuatro espacios diferenciados.

Programa Active Radio in Older Age - fue creado en mayo, con el objetivo de desafiar y estar más cerca de personas mayores. El programa se emite en tres espacios diferenciados: dos emisoras de radio locales (Rádio Terra Nova y Rádio 23 Milhas) y en la página de facebook: "Maiores Idade -

Municipalidad de Ílhavo". La transmisión se divide en tres títulos: "El artista es yo" en el que se desafía a las personas mayores a presentar sus talentos (Música, declamación

poemas, anécdotas, interpretaciones teatrales). Un panel de jueces elegirá el mejor talento, al que se le otorgará un papel destacado en la nueva Se desarrollará una telenovela; Eu Cá / Tu Lá " Entrevistas con diferentes personalidades del área de entretenimiento o social; Toca Alinhar - entrevistas breves

con dinámicas divertidas con elementos de la comunidad senior;

Eje II: Formación, Voluntariado y Ocio: elevar el nivel educativo y ocupacional, promoviendo una mejor calidad de vida:

Desafíos telefónicos: una conversación y muchos desafíos por cumplir. Los estudiantes de psicogerontología de CTESP de ISCIA desafían a las personas mayores a escuchar y

Se narrará poesía, cuentos locales y un 'dedo de conversación' a través de una llamada telefónica.

Maior Maior Kit - Siguiendo un enfoque en proyectos de proximidad, la distribución comenzó con la comunidad de personas mayores de "Kits Maior Idade" con el objetivo de

Estimular y agilizar la vida de las personas mayores. Cada semana, un equipo multidisciplinar (psicólogo, gerontólogo y sociólogo) viaja a las casas de

personas mayores, con el fin de entregar un Kit. Estos IdadeKits Older Age "son gratuitos y personalizados para cubrir diferentes colectivos, estando estructurados para tres audiencias objetivo:

Desde principios de mayo se han entregado alrededor de 450 kits, que cubren a más de 400 adultos mayores del municipio de Ílhavo.

"Kit Maior Idade - Casa" está dirigido a personas mayores que viven en casa, que consta de ejercicios de estimulación cognitiva (rompecabezas, palabras crucigramas y acertijos), medios de información (recetas de cocina, sensibilización sobre temas pertinentes del Covid-19), proyectos artísticos (obras de teatro, propuestas escritura creativa o bellas artes), propuestas de cultivo (distribución de semillas) y propuesta de ejercicio físico (construcción de un manual de actividad física para en casa).

"Kit Maior Idade - Institucional" está dirigido a personas mayores en Estructuras Residenciales para Personas Mayores. En este caso, más de 95 unidades constituidas a través de un conjunto de ejercicios de estimulación y retos como propuestas de trabajo entre técnicos y seniors. Por ultimo, "Kit Maior Idade - Dementia", en colaboración con la Asociación Alzheimer Portugal, se distribuyeron cuadernos con actividades para personas con demencia y apoyos información para cuidadores informales. Junto a la Guardia Nacional Republicana, se distribuyeron kits a varias personas identificadas en el el trabajo de esa fuerza policial con la comunidad, es decir, individuos aislados.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA

No es necesario que te detengan difusión y creación de sitios web sobre envejecimiento, cuadernos de estimulación y manuales de ejercicios dirigidos a Hogares y personas mayores. Cada mes aparecerán nuevas propuestas a realizar, por parte de técnicos o personas mayores.

Voluntariado - COVID19 - Para dar cumplimiento a los proyectos que propuso el Municipio durante la temporada COVID19, se utilizó un conjunto de voluntarios

que estuvo disponible. Esta red voluntaria fue apoyada por estudiantes y elementos de la propia institución. comunidad.

También se creó una Bolsa de Voluntariado Social Municipal COVID-19, dirigida exclusivamente a los Hogares de Mayores y la Unidad de Atención Continuada.

Las tareas de voluntariado se dirigieron a las siguientes áreas: servicios generales (lavandería, limpieza, entre otros), cocina, acción directa con personas mayores, servicio

apoyo a domicilio, enfermería y otras áreas de salud. Cuarenta voluntarios del municipio de Ílhavo se inscribieron en la beca.

### **VISTAS INSULARES - documental**

El director João García Neto creará un mediodiámetro, de junio a septiembre, con las personas mayores del Municipio de Ílhavo, viviendo solos, serán los protagonistas. Una exploración poética de su soledad, de la libertad que experimentan: la forma en que cantan, bailan, aman, lloran, recuerdan y

sueñan cuando están solos en sus casas. La película ocupará un lugar entre el documental y la ficción. Cada persona estará retratando una acción, como si fuera hecho solo. Por tanto, las acciones serán más o menos escenificadas, aunque siempre fieles a la identidad de cada mayor y estimulando su sensibilidad y creatividad. En cuanto al contenido, será importante deconstruir la idea de que estar solo es sinónimo de estar solo, pero que la soledad existe; todavía explorar y proyectar el conocimiento, el talento y la memoria de las personas mayores al centro de la comunidad. La película se proyectará en una pantalla montada en un espacio público. La pantalla será metáfora de una ventana abierta a los hogares de las personas retratadas en la película.

Race on Wheels - Peddy Papper - Se desafiará a 20 adultos mayores dependientes, recorriendo dos espacios emblemáticos del municipio de Ílhavo, a través de un mapa, siguiendo las pistas que le serán asignadas. Este viaje se realizará en patinetes eléctricos.

Conciertos en Instituciones con Artistas Locales - durante la semana del 20 al 24 de julio, varios artistas locales brindarán momentos de animación en las estructuras de residencia para ancianos.

Cortar, coser y mostrar: los artistas crearán un guión sobre cómo rehacer un objeto. Se entregarán objetos a personas mayores para demostrar su potencial, a través de la costura creativa. Todas estas obras se exhibirán en un nuevo espacio dedicado a la investigación y la creatividad en el ámbito del envejecimiento.

Radio musical - El mar y los recuerdos serán el punto de partida para la creación de una radio musical. El artista Jonathan Margarido creará una producción, adaptada de telenovela "Mi amor se fue al mar" de José Geitoeira, publicada en el periódico *Ilhavense* a finales de la década de 1950. Se están realizando ensayos en las ventanas y en los patios traseros de las personas mayores.

La presentación tendrá lugar en octubre, en el Museo Marítimo de Ílhavo.

Caminos de envejecimiento: para crear nuevas dinámicas en las instituciones, un artista visual construirá instalaciones / contenido artístico, con personas mayores, con el objetivo de crear nuevas metas en la vida de los ancianos institucionalizados. En septiembre se presentarán los resultados de este proyecto.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA

### Eje III: Actividad física, salud y protección

El principal objetivo del Eje III es promover hábitos de vida saludables entre la comunidad de personas mayores.

En junio y julio, las personas mayores del Ayuntamiento de Ílhavo, pueden beneficiarse de clases deportivas, en espacios abiertos. Se ofrecerán 30 clases, en 4 espacios distintas, divididas en 5 modalidades distintas: Zumba, Técnicas de Mantenimiento, Gimnasia Senior, Bailes y Ejercicios de Relajación. Cada clase está limitada a 5 personas mayores, siendo promovido por un profesor de actividad física, garantizando todas las condiciones de seguridad e higiene. Estructuras residenciales para personas mayores.

Beneficiarse de dos tipos de clases deportivas cada semana. El primer momento de la clase está dirigido a empleados que realizan su trabajo en instituciones, con una clase de ejercicios de relajación. La clase tiene como objetivo brindar momentos de relajación y combatir los efectos Burnout, asociado a este tipo de profesionales y agravado en tiempos de pandemia. La segunda parte de la clase está dirigida a personas mayores de las instituciones, con el fin de proporcionar fortalecimiento del sistema muscular, reduciendo el riesgo de caídas y facilitando los movimientos de brazos y piernas.

Preparación de la respuesta de cuarentena y alojamiento de aislamiento profiláctico utilizado por Lar S.José;

Distribución de EPIs - El Ayuntamiento de Ílhavo entregó, hasta el 5 de junio, Equipos de Protección Individual (EPI) a diversas entidades e instituciones,

resultando en la oferta de 25 mil unidades de EPI y 500 viseras protectoras, producidas por la Municipalidad de Ílhavo.

Atribución Subvención puntual a instituciones - El Ayuntamiento de Ílhavo asigna en una 1ª Fase, un valor global de 31.000 euros: Centro Comunitário Da Gafanha Do Carmo, Centro Socia Paroquial da Gafanha da Nazaré, Patrimonio de los Pobres en la parroquia de Ílhavo (Lar S.José) y Santa Casa Misericórdia de Ílhavo. El Centro de Acción.

El Ayuntamiento de Ílhavo se adjudicará en una segunda fase.

Ampliación de Techos Económicos para apoyar a personas necesitadas - apoyo en el pago de la factura de agua, saneamiento y residuos sólidos.

## JUSTIFICACIÓN DE LA INICIATIVA

La experiencia vital de las personas con discapacidad relativa a la salud mental es la de un “funcionamiento” no satisfactorio.

El modelo social de la “discapacidad” propone que la “discapacidad” no es un atributo de la persona que la sufre (alguien “no ES discapacitado”), sino el producto de varias condiciones, muchas de ellas propias del entorno social en que vive (alguien “ESTÁ discapacitado”). La “discapacidad” se refiere a las “limitaciones en la actividad o restricción en la participación” que alguien presenta en comparación al funcionamiento normalmente esperado. Al hablar de “funcionamiento”, hacemos referencia a dimensiones de la vida en las que vemos cómo alguien funciona. Hablamos de sus estructuras y funciones corporales (anatómicas, fisiológicas y psicológicas: ver, oír, comer, dormir), de la actividad que realiza (trabajar, estudiar), y de su grado de participación (cómo se involucra en las situaciones). En todas estas dimensiones podemos ver “limitaciones” y/o “restricciones” que determinan una “discapacidad”. Ambos, “funcionamiento” y “discapacidad”, son resultado de la interacción de diferentes factores: de un lado las “condiciones de salud” (enfermedades, trastornos) de la persona, de otro, el “contexto” en el que vive. En este último, el contexto, debemos distinguir a su vez entre factores “personales” (aspectos del individuo y su estilo de vida: aficiones, costumbres) y “ambientales” (externos al individuo, afectan a su “funcionamiento”: a su participación en la sociedad, a su capacidad, o a sus estructuras y funciones corporales). Todos estos elementos, interactúan unos con otros (constituyen un sistema), por lo que la intervención sobre uno de ellos tienen el potencial de modificar uno o más de los otros elementos.

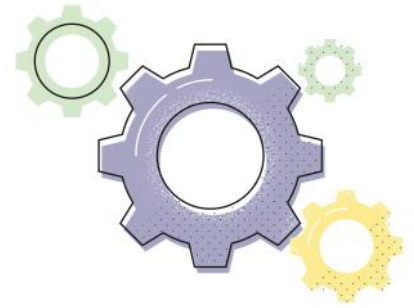
En este segmento, y dada la pandemia provocada por el COVID19, que provocó cambios drásticos en las relaciones sociales, la población mayor es uno de los grupos de edad en los que las repercusiones se sintieron más severas, se hizo necesario adecuar estrategias y crear nuevas actividades para mitigar los efectos nocivos del aislamiento.

Para las personas más grandes, el aislamiento es de gran relevancia, muy penalizante en términos de salud física y mental, presentando costos sociales grande. Durante el período pandémico de Covid-19, hubo muchas señales / solicitudes de apoyo de personas importantes que vivían en situaciones de aislamiento y privación social: se diagnostican situaciones de estados depresivos, alucinaciones, cambios bruscos de humor, entre otros síntomas mentales.

La población residente en Estructuras Residenciales para Ancianos también mostró claros signos negativos derivados de la situación de aislamiento profiláctico.



# OBJETIVOS



El proyecto *Maiores Pela Janela* tiene como objetivo desarrollar factores facilitadores como el sentimiento de afiliación, pertenencia, autorrealización, proyección de futuro, curiosidad por el mundo, autonomía, actividad física, ayudar a una mejor calidad de vida, mitigar los factores inhibidores y promotores de la vida autónomos y aislados y prestan servicios regularizadores, integradores, preventivos y comunitarios que promueven la ciudadanía activa.

En una perspectiva más específica, el Ayuntamiento de Ílhavo implementa una política integrada para las personas mayores, fomentando su participación proactiva; reforzarse lazos de red comunitaria, familiar y vecinal; Brindar servicios cercanos al entorno natural del adulto mayor, basados en los principios de regularización y humanización de los servicios y potenciar los servicios que buscan el encuentro intergeneracional

Claves...



# TEMPORALIZACIÓN

Fecha de Inicio: Marzo 2020

## HITOS

Los proyectos demostraron ser de gran importancia, ya que previnieron los suicidios y llevaron a las personas a nuevas esperanzas para el futuro. Un anciano dijo que si no fuera por este proyecto y el cariño del equipo ya se hubiera suicidado, cuando visitamos a los ancianos, nos recibieron sonriendo o llorando. Estos proyectos fueron importantes para dar nuevos desafíos a las personas mayores.

## RECURSOS

El proyecto "Maiores Pela Janela" fue concebido y desarrollado por un equipo multidisciplinar de 31 profesionales de los ámbitos artístico, social y deportivo, del Ayuntamiento de Ílhavo. Todos los costos asociados a los profesionales adscritos al proyecto están vinculados a la entidad promotora del proyecto en dos tipos de regímenes contractuales: prestación de servicios e indeterminado. Los voluntarios son elementos esenciales en el desarrollo de proyectos, con la participación de 30 elementos, de diversas instituciones de educación superior. El proyecto sin fines de lucro está siendo optimizado y apoyado financieramente por el ayuntamiento de Ílhavo.

## FINANCIACIÓN

Recursos propios.

## ALIENACIÓN CON ODS

Acabar con la pobreza		Reducción de las desigualdades	✓
Hambre cero		Ciudades y comunidades sostenibles	✓
Salud y bienestar	✓	Producción y consumo responsables	
Educación de calidad	✓	Acción por el clima	
Igualdad de género		Vida submarina	
Agua limpia y saneamiento		Vida de ecosistemas terrestres	
Energía asequible y no contaminante		Paz, justicia e instituciones solidarias	✓
Trabajo decente y crecimiento económico		Alianzas para lograr los objetivos	✓
Industria, innovación e infraestructura	✓	No procede / No aplica	

# Coherencia con los

# PRINCIPIOS DEL MAICP



## Principio de Autonomía

*Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.*

Se asume que la transferibilidad de este proyecto es un activo social ya que permite estar más cerca de las personas mayores, conocer sus necesidades, adaptarse

respuestas para que sean más adecuadas en tiempos de COVID19, cada vez más necesitados de formación, información y participación social. Por los resultados

alcanzado en el Municipio de Ílhavo, la expansión de este proyecto a otros municipios mejoraría la calidad de vida de las personas mayores, potenciaría su rol social,

mantener a las personas mayores activas y cada vez más involucradas en la dinámica social, a pesar de todas las adversidades, existiendo y promoviendo las buenas prácticas implementadas en

cada municipio, y tras esta divulgación se puede adaptar a otros municipios y así mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

## Principio de Individualidad

*Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.*

El municipio de Ílhavo lleva muchos años trabajando con la población mayor de la comunidad. Por eso, tenemos un conocimiento profundo de las personas, conociendo y reconociendo su individualidad y personalidad, gustos y habilidades. Por ello, somos capaces de potenciar, potenciar y visibilizar la capacidad de cada persona, motivándola a hacer más. En el contexto de la pandemia Covid-19, pudimos reinventar los desafíos lanzados de una manera muy individualizada, lo que llevó al hogar y las actividades de las instituciones para personas mayores para satisfacer sus gustos individuales.

## Principio de Independencia

*Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.*

La iniciativa "Más grande para la ventana" respeta la autonomía y fomenta las capacidades físicas y psicológicas, que fueron influenciadas por el encierro provocado por Covid-19.

# Coherencia con los

# PRINCIPIOS DEL MAICP



## Principio de Integralidad

*Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.*

El éxito de esta práctica innovadora se basa en la evolución de un modelo biomédico, puesto que ya se ha visto que la necesidad de cuidados de un modelo que se percibe o se desarrolla como un período fisiológico y conductual normal en ese o anciano debe ser tratado de acuerdo con su ritmo, percepción y autonomía, estando atento a sus transformaciones, valorando la prevención, recuperación y preservación de su independencia, procurando mantenerlo no domiciliado y respetando su voluntad, intereses y motivaciones para un ritmo de cuidado más largo posible.

## Principio de Participación

*Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.*

La progresiva disminución de las capacidades físicas y psicológicas provocada por el covid-19, ha modificado los hábitos y rutinas diarias, sustituyéndolos por la inactividad y ausencia de actividades. Esta disminución de la actividad, o incluso la inactividad, puede tener varias consecuencias, como disminución de la capacidad de concentración y reacción, disminución de la autoestima, apatía, desmotivación, soledad y aislamiento social. Definimos el programa "Maiores pela Janela" como una iniciativa que trabaja en todos los campos del desarrollo de la calidad de vida de las personas mayores, siendo un estímulo permanente de la vida mental, física y emocional de las personas mayores. El objetivo principal es ayudar a las personas mayores a afrontar una nueva visión en el proceso de envejecimiento, de forma positiva y adecuada y a reconocer la necesidad de mantener las actividades físicas y mentales después de los 60 años.

## Principio de Inclusión Social

*Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.*

El proyecto tiene como objetivo la inclusión social de la ciudadanía en situaciones de mayor vulnerabilidad social, específicamente las personas mayores. Esta inclusión puede ser facilitada por la construcción de la cohesión social, que se manifiesta a través del sentimiento de dignidad personal y pertenencia a una sociedad. La creación de relaciones entre fuerzas e instituciones sociales apoya este concepto de cohesión social, en el sentido de que ambas contribuyen a un final armónico y coherente de la vida en común. La integración de personas vulnerables en un nuevo entorno conlleva la oportunidad de crear condiciones para aprovechar nuevos recursos, una nueva participación en la sociedad y ser protagonistas en un nuevo entorno.

# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



## Criterio de Innovación

*Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.*

El envejecimiento de la población es un fenómeno demográfico que preocupa a todas las sociedades europeas modernas del siglo XXI. En Portugal, el reflexiones sobre el nivel socioeconómico y la valoración de esta realidad en términos de políticas sociales y de sostenibilidad. Esta realidad, asociada a las imposiciones de

El aislamiento social derivado de la pandemia COVID19, hizo decisiva la reinención de respuestas multisectoriales dedicadas específicamente a este grupo de edad.

A través de la implementación del proyecto □ ha sido posible:

Reforzar los impactos positivos en términos de promoción de la autoestima redefiniendo la identidad de las personas mayores y reforzando el sentimiento de competencia y confianza en sí mismos.

Minimizar los sentimientos negativos asociados con el envejecimiento;

Desarrollar su conciencia crítica ya que requiere la capacidad de análisis y reflexión, permitiendo la formación de la conciencia colectiva, social y política;

Desarrollar habilidades y capacidades de participación y acción comunitaria y social, reduciendo la soledad y cautivando a las personas mayores para que se expresen e involucren en

decisiones que lo implican;

Reforzar en la comunidad la voluntad de intercambiar y compartir información sobre el envejecimiento;

A nivel comunitario, permitió el desarrollo de la conciencia ciudadana y el sentido de pertenencia que se ha traducido en procesos de asistencia mutua, así como reconocer la necesidad de cooperación y el uso de los recursos existentes en la comunidad;

Valoró socialmente el rol de la Municipalidad, por la forma en que se relaciona con la comunidad de adultos mayores y está disponible para acoger y responder a sus necesidades.

necesidades.

En definitiva, el proyecto permitió incrementar el empoderamiento no solo de las personas mayores sino de la propia comunidad, que se siente más capaz de intervenir, crear y transformar para promover un envejecimiento activo lleno de bienestar y calidad de vida, mitigando los sentimientos de aislamiento y soledad provocados por el covid-19.

# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



## **Criterio de Transferibilidad**

*La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.*

El proyecto en cuestión tiene plena posibilidad de replicación, no solo en cuanto a la multiplicación de sujetos involucrados, como también la posibilidad de que pueda ser implementado en diferentes contextos territoriales. Es probable que el proyecto se repita en otros municipios que tienen como objetivo mantener a las personas mayores activas y en participación continua ya sea en temas sociales, económicos, culturales o civiles, para disfrutar de un envejecimiento activo y participativo.

Se convierte en un activo para informar y sensibilizar a la población sobre temas de salud, en el ámbito del COVID19, brindando un aprendizaje permanente, participación y seguridad, convirtiéndose en una estrategia de empoderamiento tanto del adulto mayor como de la comunidad donde se inserta, contribuyendo también la autorrealización de las personas mayores, el aumento y mantenimiento de la sociabilidad, para la actualización de conocimientos, participación social, aumento de la autonomía, entre otros. Al contar con información y consejos para promover un envejecimiento saludable, sensibiliza a las personas mayores para que permanezcan en casa de una manera saludable, activa, retrasando así los problemas de salud y presentando soluciones que puedes practicar fácilmente en casa, aplicar en tu vida diaria, promoviendo una aprendizaje permanente y fortalecimiento de su autonomía.

La transferibilidad de este proyecto se asume como un bien social ya que permite estar más cerca de las personas mayores, conocer sus necesidades, adaptarse respuestas para que sean más adecuadas en tiempos de COVID19, cada vez más necesitados de formación, información y participación social. Por los resultados alcanzado en el ayuntamiento Ílhavo, la expansión de este proyecto a otros municipios mejoraría la calidad de vida de las personas mayores, potenciaría su rol social, mantener a las personas mayores activas y cada vez más involucradas en la dinámica social, a pesar de todas las adversidades, existiendo y promover las buenas prácticas implementadas en cada municipio, y después de esta divulgación se puede adaptar a otros municipios y así mejorar la calidad de vida de los ancianos.

## **Criterio de Trabajo en Red**

*Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.*

El trabajo en red se llevó a cabo en colaboración con todas las instituciones sociales de ciudad Ílhavo, protección civil, universidades y policía.

# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



## **Criterio de Trabajo en Red**

*Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.*

Se ha tratado de un trabajo de diseño organizacional a nivel interno, para el que se han establecido relaciones con otros agentes basadas en el aprendizaje de buenas prácticas (trabajo grupal, diseño social iterativo)

Este proyecto ha dado lugar a varias experiencias de transferencia de conocimiento a terceros (dos jornadas anuales de puertas abiertas, artículo, presentaciones en foros técnicos.).

## **Criterio de Perspectiva de Género**

*La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género, o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).*

El Principio de individualidad esta directamente ligado a la Perspectiva de Género.

En el club social son las personas que lo forman quienes dan contenido al mismo de su propia individualidad, desde su género, siendo hombre o siendo mujer. Es por ello que la perspectiva de género es consustancial al proyecto.

# Coherencia con los **CRITERIOS COMPLEMENTARIOS**



## **Criterio de Evaluación y Resultados**

*La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:*

- *Efectividad y cumplimiento de objetivos*
- *Impacto social*
- *Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica*

### **¿Cómo ha evaluado los resultados de su experiencia?**

#### **¿Qué resultados se han obtenido?**

El envejecimiento de la población es un fenómeno demográfico preocupante en todas las sociedades europeas modernas del siglo XXI. En Portugal, las reflexiones sobre el nivel socioeconómico y la valoración de esta realidad en términos de políticas sociales y de sostenibilidad. Esta realidad, asociada a las imposiciones del aislamiento social derivado de la pandemia COVID19, hizo decisiva la reinención de respuestas multisectoriales dedicadas específicamente a este grupo de edad.

A través de la implementación del proyecto "Bigger by the Window" ha sido posible:

Reforzar los impactos positivos en términos de promoción de la autoestima redefiniendo la identidad de las personas mayores y reforzando el sentimiento de competencia y confianza en sí mismos.

Minimizar los sentimientos negativos asociados con el envejecimiento;  
Desarrollar su conciencia crítica ya que requiere la capacidad de análisis y reflexión, permitiendo la formación de conciencia colectiva, social y política.

Desarrollar habilidades y capacidades de participación y acción comunitaria y social, reduciendo la soledad y cautivando a las personas mayores para que se expresen e involucren decisiones que lo implican.

Reforzar en la comunidad la voluntad de intercambiar y compartir información sobre el envejecimiento; a nivel comunitario, ha permitido el desarrollo de la conciencia ciudadana y el sentido de pertenencia que se ha traducido en procesos de asistencia mutua, así como reconocer la necesidad de cooperación y el uso de los recursos existentes en la comunidad;

Valoró socialmente el rol de la Municipalidad, por la forma en que se relaciona con la comunidad de adultos mayores y está disponible para recibir y dar respuesta a sus necesidades.

En definitiva, el proyecto permitió incrementar el empoderamiento no solo de las personas mayores sino de la propia comunidad, que se siente más capaz de intervenir, crear y transformar para promover un envejecimiento activo lleno de bienestar y calidad de vida, mitigando los sentimientos de aislamiento y soledad.



# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



## Criterio de Evaluación y Resultados

*La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:*

- *Efectividad y cumplimiento de objetivos*
- *Impacto social*
- *Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica*

## **Con respecto al COVID-19 ¿qué resultados se han obtenido con la puesta en práctica de la experiencia en relación a la pandemia?**

La población beneficiaria del proyecto es preferiblemente una población de 55 años o más, que participa en las iniciativas, para un total de 1500 adultos mayores.

Reconociendo la importancia de la participación social como promotora de la buena salud y el bienestar a lo largo de la vida.

Permitir que las personas mayores sigan siendo objeto de respeto y estima y promover el establecimiento de relaciones de apoyo y afecto que, en consecuencia, permitan que ancianos para mantenerse informado. La situación pandémica, con la consecuente imposición del aislamiento social, condicionó las vivencias y la rutina, confinando a la población espacio doméstico, por lo que el programa hizo adecuadas las intervenciones / actividades.

El Ayuntamiento de Ílhavo identificó la necesidad de innovar en las actividades presentadas, en los proyectos desarrollados, con el fin de cubrir las necesidades pudiendo así involucrar a un mayor número de personas mayores en la dinámica, minimizando los impactos provocados por COVID-19.

¿Qué es la

# RED DE BUENAS PRÁCTICAS

## RELACIONADAS CON LA AICP?

La **Red de Buenas Prácticas relacionadas con el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona** es un proyecto promovido y gestionado por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal mediante el que pretendemos recopilar, sistematizar y divulgar buenas prácticas en coherencia con el modelo AICP.

Con esta Red, que pusimos en marcha en 2012, se pretende poner en valor el trabajo de muchas entidades que desarrollan experiencias que constituyen buenas prácticas y así, favorecer el **aprendizaje, intercambio y cooperación** entre organizaciones, proveedores de servicios públicos y privados, profesionales e investigadores, con el objetivo de contribuir a la mejora de la calidad de vida de personas en situación de dependencia y al avance del modelo.

En su **catálogo** se muestran **167 experiencias** que pueden transferirse a otros lugares. En el sitio de la Red existe también un repositorio de **“Materiales útiles”** puestos a disposición en el que pueden descargarse **401 documentos y publicaciones**.

Es una Red abierta a la que pueden sumarse entidades y/o profesionales del sector del envejecimiento y la discapacidad en alguna de estas dos modalidades:

- Miembros de la RED: proyectos considerados Buena Práctica.
- Amigas y amigos de la RED: personas interesadas en conocer más sobre el modelo AICP.

*Se han adherido ya más de 900 profesionales y entidades*

Cuenta con el apoyo económico del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través de la subvención con cargo al 0,7 del IRPF.

\* Consulta nuestra Red de Buenas Prácticas en [www.fundacionpilares.org/modeloyambiente](http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente)



La Fundación Pilares para la autonomía personal es una entidad sin ánimo de lucro, de ámbito estatal, que tiene como objetivo **el bienestar, la dignidad y la autonomía de las personas mayores o en situación de dependencia, así como sus familias.**

