INICIATIVAS MUNICIPALES PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DESDE EL DOMICILIO

14 de MAY0 2020

Comunidad de Madrid

Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia

CONSEJERÍA DE POLITICAS SOCIALES,

FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

La Consejería de Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad de la Comunidad de Madrid, a través de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia, lleva a cabo una serie de programas enfocados a mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, fomentando el desarrollo de oportunidades para lograr una vida saludable, participativa y segura, potenciando y favoreciendo la autonomía personal.

El programa de envejecimiento activo y saludable se enmarca en estas medidas desarrolladas dentro de las líneas establecidas en La Estrategia de Atención a Personas Mayores de la Comunidad de Madrid (2017-2021) con los siguientes objetivos:

- Promover, favorecer y apoyar la autonomía de las personas mayores, mediante la prevención de situaciones de dependencia y el desarrollo de envejecimiento activo y saludable
- Favorecer la integración y participación social de las personas mayores.
- Fomentar espacios para el aprendizaje y la formación continua
- Facilitar la comunicación y la información de los mayores a través de las tecnologías actuales
- Dotar de recursos para mejorar la seguridad, defensa de los derechos y protección personal
- Facilitar a las personas mayores el contacto con otros lugares y culturas.
- Apoyar el apoyo familiar y la integración comunitaria.
- Promocionar los hábitos saludables y la prevención de patologías.

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Las actividades desarrolladas durante estos años son fruto de la colaboración con entidades locales, ayuntamientos y mancomunidades y se establecen mediante gestión propia por parte de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia, otras consejerías o mediante convenios de colaboración con otras entidades: universidades, empresas, colegios profesionales, fundaciones y asociaciones.

Los ámbitos de actuación, que complementan y enriquecen la oferta ya existente en los centros de mayores de la región o servicios que desarrollan las entidades locales, se estructuran en torno a las siguientes áreas temáticas:

Tecnologías de la información y comunicación

Aprendizaje a lo largo de la vida

Desarrollo personal y ciclo vital

Salud y bienestar

Protección y derechos

Promoción cultural

Participación y voluntariado

ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES Y ESTADO DE ALARMA

El nuevo escenario planteado debido a la situación sanitaria provocada por el COVID19 provocó una serie de medidas extraordinarias en el ámbito internacional y nacional sin precedentes en la historia. Una de las primeras medidas tomadas en el ámbito de las personas mayores, debido a su vulnerabilidad y el riesgo de contagio, fue el cierre y suspensión de actividades de los centros, clubs y hogares de mayores de la región el 6 de marzo de 2020, previa a la paralización generalizada tras el Real Decreto 463/2020, por el que se declaraba el estado de alarma.

La protección de la salud de las personas de mayor edad y las medidas para evitar su contagio, entre ellas el confinamiento en el domicilio y el distanciamiento social, repercuten enormemente en su desarrollo y vida independiente pudiendo tener efectos colaterales muy negativos en aquellas personas que no se adapten adecuadamente a esta situación prolongada en el tiempo: desarraigo, soledad, aislamiento, sedentarismo, cambios emocionales.

La cancelación de talleres, cursos y actividades que se desarrollan en los 213 centros de mayores de la Comunidad de Madrid, junto a la suspensión de otras ofertas formativas, culturales, deportivas presenciales, supone un aspecto muy perjudicial que incide en las relaciones sociales, desarrollo psicológico, emocional, cognitivo de las personas mayores.

Los cambios en el funcionamiento social y la incertidumbre sobre la continuidad de la actividad normal presencial requieren establecer nuevas formas de afrontar las actividades y relaciones sociales, que sean compatibles con las medidas de contención epidemiológica, pero que no suspendan las actividades propuestas de los programas de envejecimiento activo.

INICIATIVAS LOCALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO FRENTE AL COVID19

Se hace necesario, por lo tanto, promover y generar nuevos recursos que puedan seguir fomentando actividades de envejecimiento activo.

Al igual que evitar desplazamientos, la utilización de mascarillas, guantes o geles son medidas de protección frente a la epidemia, también un teléfono móvil o un ordenador se convierten en herramientas que protegen frente a la incomunicación y el aislamiento.

Con este fin se establece este espacio, que recoge algunas de las iniciativas que se están desarrollando por parte de los diferentes Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid, para mantener las actividades que potencian el envejecimiento activo y saludable desde el propio domicilio, durante el proceso escalonado de vuelta a la actividad presencial en los propios centros y servicios.

Accede a la información de algunos municipios de nuestra región sobre "Envejecimiento Activo, Ahora en casa".

MADRID

Desde el Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social *del Ayuntamiento nos ofrecen propuestas y recomendaciones en su sección* Actividades que puede realizar en casa en casa

EL ÁLAMO

Desde esta localidad han preparado un plan de actividades para las personas mayores de la localidad inscritas en el programa de dinamización y participación: "cartel con mensaje", "fotografía"", mi receta estrella del confinamiento", "mi experiencia de estos días".

ALCALÁ DE HENARES

Los centros de mayores municipales han adaptado sus actividades con versiones on line de las mismas, con canales y grupos de mensajería: gimnasia, bailes de salón, teatro, relajación, memoria, inglés, pintura al óleo, redes sociales e informática. En clase correspondiente a la hora de actividad del centro, el profesor contesta a todas sus dudas a los participantes. Además se han realizado videos específicos para aquellos usuarios que han tenido que estar ingresados o confinados en sus casas por el COVID 19 y tienen un lento proceso de recuperación

Se ofrece un servicio de atención telefónica a socios por parte de los técnicos de animación sociocultural de los centros, realizando una escucha activa, acompañamiento asi como prestar información útil para la vida diaria.

Ambas iniciativas pretenden mejorar el estado físico, psíquico y social de las personas mayores así como la detección de necesidades emergentes de la situación del COVID-19. Más información a través de la web municipal.

ALCOBENDAS

Ayuntamiento de Alcobendas nos propone celebrar el **Día de San Isidro** con una programación de diversas actividades para desarrollar desde casa y compartir a través de vías telemáticas o mostrar (decoración balcones, difundir música organillo y chotis) Más info de estas y otras actividades a través de sus redes sociales: facebook, twitter, youtube

ARROYOMOLINOS

Desde el Centro Municipal de Mayores se realizan algunas actividades dirigidas con monitores a través de videos desde app's para completar rutinas iniciadas durante el curso: clases de guitarra, baile, gimnasia y sesiones de Pilates en directo por videoconferencia con profesora habitual. Accede al Canal de YouTube
Además se han desarrollado diversas de protección civil a hogares vulnerables, de difusión por Telegram de mensajes de ánimo, rutinas saludables, actividades interactivas y acompañamiento, con un "programa de acompañamiento telefónico" para conocer de primera mano las necesidades de las personas mayores y evitar posibles situaciones de riesgo. Más información en web municipal

Comunidad de Madrid

#YoMeQuedoEnCasa
#EnvejecimientoActivoCMadrid

EL BERRUECO

Desde la web municipal ofrecen videos de Gimnasia para mayores y un banco de recursos denominado Cultura para la cuarentena

BRUNETE:

Desde su ayuntamiento ofrecen cada semana recursos para la actividad física en casa y en los periodos de paseos fuera del domicilio con un apartado especial para las personas yoresma mayores *"A la tercera Activa"*.

BUITRAGO DE LOZOYA:

El municipio ofrece una programación variada de Talleres on line para todos los públicos.

CERVERA DE BUITRAGO:

El instructor deportivo del municipio nos ofrece una canal de video Gimnasia para mayores con ejercicios para mantenerse activos en el domicilio.

CHINCHÓN:

También desde esta localidad nos ofrecen un canal de actividad física Entrena en Casa adaptado a las personas mayores.

CIEMPOZUELOS:

Su ayuntamiento nos oferta *"Cultura desde Casa"* con actividades para todas las edades a través de sus redes sociales

La Terapeuta Ocupacional establece contacto por correo electrónico enviando actividades a las personas mayores para realizar desde casa.

COLMENAR VIEJO:

Desde su consistorio nos ofrecen recursos de apoyo para la ciudadanía y especialmente dirigidos a personas mayores como el servicio de atención psicológica "te escuchamos", menús a domicilio, servicio de reparto de alimentos o medicamentos, fomento de la práctica deportiva desde casa. Accede a la información.

COSLADA:

Desde la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores de su Ayuntamiento están desarrollando numerosas iniciativas tanto en servicios de atención domiciliaria y proximidad como para promoción del envejecimiento activo desde casa. En su último Boletín Coslada con las Personas Mayores, *"recursos seguir + activas en tiempos de cuarentena"*, cuentan con detalle las acciones que han puesto en marcha con. Más información sobre otros recursos municipales en la web del Ayuntamiento de Coslada o en redes sociales

LA HIRUELA

Desde este municipio han creado un nuevo canal LaHiruelaViva en redes sociales, dirigido a todas las edades, con videos explicativos de ocio doméstico y entretenimiento en casa, animando a plantar semillas, elaborar recetas de cocina con productos de la zona o jabones artesanos. promocionando el deporte, el ejercicio físico y los retos saludables.

HOYO DE MANZANARES:

Desde su Ayuntamiento nos proponen diversidad de Recursos para pasar la cuarentena y recursos específicos adaptados a las personas mayores muy útiles para este periodo.

HUMANES DE MADRID:

Desde su ayuntamiento ofertan un plan de Entrenamiento Físico y Mental con atención individualizada al deportista senior así como un completo Plan de Actividad Física semanal. También se proponen diferentes actividades de educación en familia, para todas las edades.

LEGANÉS:

La web municipal nos ofrece un rincón para realizar virtualmente Visitas de Museos de todo el mundo incluyendo también de un recorrido en la localidad madrileña de su Museo de Escultura al Aire Libre.

MIRAFLORES DE LA SIERRA:

La Concejalía de Deportes de su Ayuntamiento nos oferta actividades a través de su canal de video, incluyendo una Escuela de Espalda, con ejercicios sencillos para fortalecer nuestra columna vertebral.

PARLA:

Desde su Ayuntamiento nos ofertan una batería de recursos y actividades en la sección de su web En Parla nos quedamos en casa

PINTO:

Desde sus Redes Sociales "Mayores de Pinto" todos los profesionales y voluntarios del Centro de Mayores Sta Rosa de Lima cuelgan a diario dos videos con ejercicios físicos, clases de baile, actividades para la memoria, recetas, música,...También recopilando anécdotas para la edición de un futuro libro.

POZUELO DE ALARCÓN:

Su ayuntamiento oferta información útil para personas mayores incluyendo propuestas para el entrenamiento físico, mental y recomendaciones sobre salud y seguridad en el domicilio.

LAS ROZAS DE MADRID:

Contigo en Casa es el programa propuesto por el ayuntamiento de la localidad para aportar recursos culturales, formativos, deportivos, de salud a través de su canal de video Quédate en el nido

SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA

Desde su ayuntamiento se están desarrollando clases online ofertando varias disciplinas: gimnasia para adultos, talleres de meditación o terapéutico, inglés e informática. Todas las semanas se realizan videos con retos deportivos para todos los públicos los cuales tienen como finalidad moverse en casa. Accede a los videos, calendario y la oferta de cursos en el siguiente enlace. Dentro de la sección de la web municipal #quedateencasa ofertan recursos para el entretenimiento con diversos apartados culturales como cursos, apps gratuitas, libros, museos, cine, teatro y ópera.

TORREJÓN DE ARDOZ

Desde la Concejalía de Mayores del ayuntamiento ofertan variedad de actividades a través de las redes sociales #MayoresTorrejon, además de consejos y programas de apoyo y acompañamiento telefónico. "Rincón Activo y Saludable": aula abierta de memoria y mantenimiento de la actividad física. "Para rebañar el plato": aportaciones de las personas mayores con sus especialidades culinarias. "Cuidar y Cuidarse", "Cápsulas de pensar (para la reflexión), "Cacharreando con el móvil" (para utilizar mejor los dispositivos), radio senderismo (dedicación de canciones).

TRES CANTOS:

Además de su dispositivo de emergencia COVID con atención social extraordinaria, atención domiciliaria, telefónica y comidas a domicilio. Desde el ayuntamiento tricantino han creado también canales para dar continuidad a actividades para las personas mayores como las clases de gimnasia y pilates.

VALDEMORO

Desde el Centro Municipal de Mayores continúan prestando apoyo y contacto por teléfono con sus usuarios y prestándoles la colaboración requerida a través de los servicios sociales del municipio con la colaboración de profesionales y voluntariado. Se mantienen a distancia algunas de las actividades que se realizan en el centro a través de videos o grupos de mensajería: pintura, gimnasia de mantenimiento y batuka o las actividades de crecimiento personal. El grupo "Mayores Pintores de Valdemoro" nos ofrece una exposición virtual a través del siguiente video

VELILLA DE SAN ANTONIO

El Hogar de Mayores de la localidad continúa con sus actividades desde casa utilizando el teléfono o whatsapp. Generando espacios para la relación entre los usuarios y para mantener sus capacidades mentales, físicas y sociales. Puedes acceder a la programación de actividades en el siguiente enlace

VILLALBILLA

A través del Canal de TV del Ayuntamiento de Villalbilla, se trabajan temas como la prevención de la pérdida de memoria, utilización de nuevas tecnologías, hábitos saludables como la alimentación y el movimiento.
En su sección municipal "Culturetas Confinadas". Muestra de actividades culturales sacadas de internet para pasar el tiempo en casa: *los viernes os sorprenderemos con algunas actividades que hemos encontrado por internet…. Esperamos que alguna de ellas os haga pasa un buen rato…*

Si eres una entidad local y quieres realizar aportaciones a esta sección puedes remitir un *e-mail* indicando como asunto “Envejecimiento Activo, ahora en Casa” a ***pdependeocoaymayor@madrid.org*** ✉

Comunidad de Madrid

#YoMeQuedoEnCasa
#EnvejecimientoActivoCMadrid