

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS

Socuéllamos
amigable con las
personas mayores.



CONECTA
Mayores

oira
JÓVENES

almanatura
28 años



INTRODUCCIÓN

Conoce conectamayores.com, un proyecto impulsado por jóvenes de Socuéllamos con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores del municipio.



Carolina Collado, vecina de Socuéllamos (Ciudad Real), se convirtió en beneficiaria de la **Beca Changemakers** en la **II Edición del proyecto GIRA Jóvenes "Impulsa el Cambio" de Coca Cola**.

Gracias a esta iniciativa, se le brindó la oportunidad de poner en marcha un proyecto social que le permitiese poner solución a una problemática que afectase a algún colectivo del municipio. Así, decidió generar una iniciativa que permitiera fomentar hábitos e implementar acciones que le permitieran mejorar las relaciones intergeneracionales dentro de su municipio.

La iniciativa se llama conectamayores.com, una web con infinidad de recursos para el envejecimiento activo de la población mayor de Socuéllamos. Además de la web, se generó en el mes de enero de 2022 una mesa de co-creación con diferentes entidades del municipio para construir recomendaciones y posibles acciones para que Socuéllamos sea más amigable con las personas mayores, aprovechándose este evento para realizar la presentación oficial de la web.

Durante la jornada de trabajo de la mesa de co-creación realizada, se generaron una serie de iniciativas que, de aplicarse en el municipio, aumentarían con creces la calidad de vida de las personas mayores de Socuéllamos, consiguiendo no solo que estas puedan disfrutar de un envejecimiento más activo y participativo, sino que puedan ser escuchadas y ser puestas en el centro de las decisiones que se tomen en el pueblo.

A continuación, se recogen estas iniciativas a modo de Decálogo de Buenas Prácticas para que Socuéllamos sea un municipio amigable con las personas mayores.

1 Luchar contra la discriminación por edad. Eliminar estereotipos y ofrecer una imagen positiva de la vejez

- Realizar campañas con mensajes no edadistas en redes sociales desde las diferentes entidades de la localidad: desde el Ayuntamiento, diferentes asociaciones y colectivos, instituciones educativas, etc.
- Hacer spots y campañas desde los medios de comunicación de Socuéllamos.
- Poner carteles con imágenes y mensajes no edadistas por diferentes lugares de Socuéllamos.
- Invitar a compartílos en comercios, bancos, centros educativos, etc.
- Compartir estas acciones en la web "Conecta mayores".

2 Fomentar el buen trato a las personas mayores

- Cuidar el uso del lenguaje que utilizamos cuando nos dirigimos a las personas mayores.
- Evitar actitudes como infantilizar: no tratarles como si fueran niños y niñas.
- No quitar importancia a lo que le ocurre a una persona porque pensemos que "eso le pasa porque es mayor".
- Practicar la escucha activa y mostrar empatía.
- Apoyar, ayudar, ofrecer asesoramiento cuando lo soliciten y/o lo necesiten.
- Respetar la diversidad, tener paciencia con las diferencias o las dificultades.



3 RESPETAR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES Y FACILITAR EL ACCESO A LOS DIFERENTES SERVICIOS

- Respetar el derecho de las personas mayores a decidir sobre su vida, permitirles decidir en los diferentes aspectos de su día a día: actividades a desarrollar, alimentación, elección de ropa, etc., favoreciendo que conserven su capacidad de autonomía.
- Reforzar la existencia de servicios de ayuda y asesoramiento en gestiones administrativas, legales, bancarias que puedan ser desarrolladas desde el ayuntamiento, asociaciones, etc.
- Generar comercios amigables con las personas mayores: mejorar el servicio de atención al cliente y mostrar sensibilidad ante las personas mayores, ofrecer servicios adaptados a las personas mayores, recompensar su fidelización por comprar en el comercio local, establecer una red de compras, etc. (En la web "Conecta Mayores" se podría crear un apartado con información y listado sobre comercios amigables para las personas mayores de la localidad).
- Favorecer la accesibilidad física y cognitiva.

conectamayores.com
es una web con
recursos destinados a
mejorar la calidad de
vida de las personas
mayores de
Socuéllamos.



4 TENER EN CUENTA Y VALORAR LAS OPINIONES DE LAS PERSONAS MAYORES Y CONOCER SU LEGADO

- Dar valor a las opiniones que aporten en cualquier aspecto relacionado con la comunidad, teniendo en cuenta los conocimientos y experiencias que han adquirido a lo largo de su vida.
- Darles visibilidad, interesarnos por la trayectoria, la biografía e historia de vida de las personas mayores.
- Reforzar su sentimiento de valía personal, conocer y transmitir su legado, conocer tradiciones, historias y anécdotas que recuerden de la localidad, hacer reconocimientos y homenajes a las personas más longevas, recuperar recetas, oficios, etc.

5 DARLES VOZ Y ESCUCHAR SUS NECESIDADES

- Crear el "buzón del mayor" para que puedan hacer llegar sus peticiones y sugerencias.
- Crear en SocuÉllamos la figura del defensor o defensora de la persona mayor.
- Dar a conocer la iniciativa y colocar el buzón en el lugar donde las personas mayores elijan. (También se podría crear un apartado o buzón en la página web "Conecta Mayores").

6 HACERLES PROTAGONISTAS Y AGENTES DE CAMBIO ACTIVOS EN LA SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS QUE LES AFECTAN

- Atender a las peticiones recogidas en el buzón del mayor.
- Escuchar e incluir en las acciones las propuestas de mejora que presenten las propias personas mayores.
- Realizar reuniones y consejos periódicos donde se traten los aspectos que se hayan recopilado o que se relacionen con las personas mayores de la localidad, implicando a diferentes agentes y colectivos, contando con la participación de toda la comunidad.

7 Luchar contra la soledad no deseada

- Apoyar las acciones que ya se están desarrollando desde la localidad para luchar contra la soledad no deseada y responder a la llamada que hacen para captar voluntarios y voluntarias.
- Desarrollar acciones de sensibilización en el instituto con los jóvenes, que a su vez se podrán convertir en agentes dinamizadores y sensibilizadores.
- Visitar a personas de la residencia que no reciben visitas.
- Ofrecer información sobre los recursos que existen en la localidad para paliar la soledad no deseada.
- Generar actividades que sean interesantes para las personas mayores, contar con su opinión a la hora de desarrollarlas



8 FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA E INCLUSIÓN EN LA COMUNIDAD

- Promover encuentros y acciones entre los diferentes colectivos de la localidad: charlas, coloquios, actividades culturales, etc. Estas actividades se podrían publicar en la web de "Conecta Mayores".
- Promover encuentros con colectivos de mayores de otras localidades, en los que las personas mayores de Socuéllamos puedan ser los propios guías de la actividad y pueden ejercer de anfitriones.
- Estas actividades se podrían publicar en la web de "Conecta Mayores".

9 FAVORECER EL DESARROLLO DE ENCUENTROS INTERGENERACIONALES Y CREAR SINERGIAS CON OTROS COLECTIVOS ALIADOS E IMPULSORES DE INICIATIVAS

- Fomentar actividades intergeneracionales con escuelas infantiles, colegios e institutos, en la biblioteca, en cafeterías, etc...
- Hacer actividades de forma conjunta y colaborar para crear contenidos para la página web "Conecta Mayores".
- Promover actividades intergeneracionales con otras localidades.

10 APOYAR A LAS PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA O VULNERABILIDAD Y A LAS PERSONAS CUIDADORAS

- Asesorar en el desarrollo de un plan de atención centrado en la persona dependiente, que se adapte a las necesidades y preferencias de la persona mayor.
- Fomentar que se conozcan los recursos que existen en la localidad (Residencia, Centro de día, Centro de Mayores...), que se conozca el trabajo tan valioso que se desarrolla en ellos y la labor de los profesionales y las personas que en ellos trabajan.
- Ofrecer una atención integral que abarque todas las áreas de su vida.
- Fomentar servicios de proximidad: transporte adaptado, comidas a domicilio, servicio de lavandería, podología a domicilio, peluquería, etc.
- Apoyar y asesorar a las personas cuidadoras, ofrecer acompañamiento, formación y recursos para paliar los efectos de la sobrecarga que genera la tarea de cuidados.

