



# PLAN CONTRA LA SOLEDAD

DE LAS PERSONAS MAYORES



|  |    |
|--|----|
| Introducción                                 | 2  |
| Objetivos generales                          | 4  |
| Líneas de actuación                          | 4  |
| Sensibilización                              | 6  |
| Detección                                    | 7  |
| Prevención                                   | 5  |
| Intervención                                 | 6  |
| Guía de recursos                             | 6  |
| Centros de atención a la ciudadanía          | 6  |
| Actividades para fomentar el aprendizaje     | 7  |
| Actividades para promover una vida saludable | 7  |
| Actividades para ampliar horizontes          | 11 |
| Actividades para tejer relaciones            | 12 |
| Seguimiento del Plan                         | 15 |

## ÍNDICE

# INTRODUCCIÓN

Uno de los principales problemas de Europa y, concretamente, de España es la situación de envejecimiento de la población. Por ello, la Diputación Provincial de Málaga puso en marcha en el año 2018 una estrategia para abordar una de las emociones que sufre directamente una parte importante de la población mayor, **la soledad**.

**Con frecuencia se habla de la soledad en las grandes ciudades, pero no es menos cierto que este sentimiento se extiende cada día más entre la población de los pequeños municipios.**

Vivir solo, en algunas ocasiones, es una elección y, cuando es así, resulta enriquecedor, pero cuando esta situación no es fruto de una elección personal -y sí de otras causas- el sentimiento de soledad se hace patente, resultando en una situación dolorosa para la persona que lo experimenta. Tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que **la soledad no deseada es una de las principales causas de deterioro de la salud en personas mayores.**

En este sentido, a veces creemos que los efectos que la soledad puede tener sobre la salud son solamente psíquicos, pero no es así. La soledad puede generar o agravar enfermedades como la depresión o el deterioro cognitivo, entre otras, y también puede aumentar el riesgo de muerte prematura por deterioro de la salud física en relación a problemas cardiovasculares, debilitamiento del sistema inmune, entre otros.

**En términos generales, la soledad no deseada repercute de forma directa en la salud y en la calidad de vida de las personas que la sufren, por lo que invertir recursos en su prevención y reducción tiene un retorno social incuestionable.**



Según diferentes estudios, uno de los factores que más grado de relación tiene con el sentimiento de soledad es vivir solo. Según el INE, uno de cada tres hogares en España será unipersonal en 2035. Concretamente en nuestra provincia, según datos del año 2020, el 12,2 % de la población vivía en hogares unipersonales y el porcentaje asciende hasta el 49,3% en las personas mayores de 65 años. Si tomamos datos de los municipios que cuentan con menos de 20.000 habitantes, éstos varían ligeramente. El 14,3% de la población vivía en 2020 en hogares unipersonales, mientras que el 48,6% de población mayor de 65 años vivía sola. **El porcentaje de población que no convive con otras personas es superior en nuestra provincia respecto a la media de España, siendo éste del 10,4%.**

Sin embargo, no podemos olvidar que el sentimiento de soledad puede aparecer también en personas que conviven con otras, pero en estos casos suelen ser detonantes otros factores de riesgo como la dificultad para llegar a final de mes, la falta de redes de apoyo y de autoestima, o la existencia de problemas de salud, entre otros. Por todo ello, una estrategia provincial debe realizar un abordaje integral de los posibles escenarios de soledad no deseada.

**El Plan contra la Soledad de las Personas Mayores es una ambiciosa iniciativa de la Diputación Provincial de Málaga** orientada a luchar contra los efectos que la soledad no deseada puede producir en la población mayor de los municipios con población inferior a 20.000 habitantes. A veces se considera que la soledad es un problema del individuo, pero realmente ese sentimiento que desarrollan algunas personas deriva del modelo actual de sociedad. Este es un fenómeno social que debe abordarse también a nivel comunitario, promoviendo una evolución de la sociedad hacia un modelo en el que se establezcan de forma natural e inconsciente redes informales de apoyo. Algunos autores definen la soledad como la ausencia o déficit de relaciones interpersonales (Muchnik y Seidmann, 2002) y, si se atiende a dicha descripción, una de las mejores formas de combatirla es promoviendo la cohesión social.

Se trata de un Plan que implicará a toda la sociedad, desde las entidades públicas a las privadas, pasando por toda la ciudadanía. No sólo queremos atender las necesidades de la población mayor, sino que se les dé el protagonismo que merecen. No podemos olvidar el conocimiento y la sabiduría de nuestros mayores y el importante valor que tienen en nuestra sociedad. En nuestra provincia, el 17,5% de la población tiene más de 65 años.

No se trata de un proyecto puntual, sino de un compromiso de todos los grupos, donde las aportaciones de todos nos llevarán a suavizar los efectos de “la epidemia de este siglo” y así poder convertir la soledad en una oportunidad social y de desarrollo sostenible en nuestra provincia.



## OBJETIVOS GENERALES

**Sensibilizar y concienciar a la sociedad** malagueña del grave problema que supone la soledad no deseada para las personas mayores y de las causas que la provocan.

**Prevenir la aparición del sentimiento de soledad** en las personas mayores de los municipios malagueños con población inferior a 20.000 habitantes, mediante iniciativas que mejoren su estilo de vida y favorezcan las interacciones sociales.

**Favorecer la integración y participación** de las personas mayores en el entorno social que les rodea y en el entorno digital.

**Establecer protocolos de detección** de situaciones de soledad no deseada y diseñar itinerarios dirigidos a paliar dichas situaciones.

**Coordinar acciones con otras administraciones** para aunar esfuerzos y recursos que se dedican a reducir la soledad no deseada en las personas mayores de la provincia.

**Generar oportunidades de encuentro** para personas de todas las edades, para desarrollar y potenciar vínculos entre generaciones.

**Promover la cohesión social**, las relaciones sociales satisfactorias y el establecimiento de redes de apoyo efectivas.

**Facilitar el acceso a una vejez dinámica** y sana que permita acceder a un plan de vida cuyo elemento determinante no sea ni la soledad ni la dependencia.

## LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Los proyectos piloto, estudios y experiencias realizadas hasta el momento, tanto en otros países como en la propia provincia de Málaga, permiten tener un importante conocimiento de las estrategias e iniciativas más adecuadas para el abordaje de la soledad no deseada.

Para la ejecución de este plan se van a establecer varias líneas de actuación, pero no todas ellas estarán dirigidas al mismo perfil, de forma que algunas de ellas, como la sensibilización, tendrán un enfoque poblacional para que puedan llegar a toda la sociedad, mientras que otras estarán destinadas más específicamente a personas mayores en riesgo de sufrir soledad, o que ya la estén sintiendo. De esta forma, el Plan contempla dos perspectivas más que necesarias que, como se ha comentado anteriormente, son la comunitaria y la individual.



# SENSIBILIZACIÓN

Utilizar adecuadamente los canales de comunicación existentes es fundamental para llegar a todo tipo de perfiles con el objetivo de que conozcan bien qué es la soledad no deseada y cómo identificarla. Pero sobre todo es importante eliminar o, al menos, reducir el estigma de las personas que la sufren, ya que, en la actualidad, sentirse solo se vincula de forma errónea al fracaso individual, lo cual acaba provocando sentimientos de culpabilidad en la persona que padece soledad. Además, la visión equivocada de este tipo de situaciones favorece su imperceptibilidad en la sociedad y hace difícil que las personas que sienten soledad busquen ayuda para mejorar su situación. Por ello **es muy importante concienciar a toda la población del importante papel que cada uno de nosotros puede jugar para reducir nuestra propia soledad y la de las personas que están a nuestro alrededor.**

Para ello, se llevarán a cabo iniciativas que contribuyan a dirigir nuestro estilo de vida hacia el establecimiento de relaciones sociales con las personas de nuestro entorno y a fomentar una sociedad más solidaria con los demás y más participativa, que en definitiva derive en una mayor cohesión social.

Asimismo, esta labor de sensibilización de la población a nivel general también permitirá que cada persona en su ámbito profesional tenga esta actitud constructiva hacia la soledad y se convierta en una pieza más del engranaje social para paliar el sentimiento de soledad, ya sea en la detección de posibles situaciones de soledad no deseada como en la atención individualizada a las personas que la sufren. Incluso esta línea de actuación puede fomentar que otros agentes de la sociedad, como las empresas privadas o las entidades sociales, pongan en marcha nuevos proyectos que tengan como objetivo la prevención de la soledad.

No podemos olvidar que esta línea de actuación debe tener detrás una estrategia de comunicación muy bien definida que permita llegar a colectivos de todas las edades puesto que, si queremos conseguir un cambio en el actual estilo de vida y en la actitud de las personas, se deben también cambiar hábitos que pueden ser fáciles de adquirir desde edades tempranas y que acaben mejorando el modelo de vida futuro.



# PREVENCIÓN

En 2022, el 20% de la población española tiene 65 años o más. En nuestra provincia ese porcentaje es ligeramente inferior, concretamente del 18,3%. La población mayor en toda la provincia supera las 314.000 personas, por lo que debemos prestar mucha atención a todos ellos para prevenir situaciones de vulnerabilidad frente a la soledad.

Como se ha puesto de manifiesto en apartados anteriores, son diversos los factores asociados con el sufrimiento de soledad y, por ello, las actuaciones preventivas también deben ser muy variadas. La Diputación Provincial de Málaga cuenta con un amplio abanico de recursos para prevenir la soledad, basados en varios ejes de actuación: **fomento del envejecimiento activo, promoción de la autonomía personal y la autoestima, generación de espacios de encuentro, desarrollo de redes de apoyo estables y el fortalecimiento de la cohesión social en los municipios, entre otros.**

En definitiva, se trata de actividades que mejoran la calidad de vida y el bienestar de las personas. Dicha guía de recursos se presenta más adelante en este mismo documento y es una guía viva, es decir, a ella se van incorporando nuevos recursos a medida que van surgiendo nuevas iniciativas y proyectos. La lucha contra la soledad de los mayores es una prioridad para la Diputación Provincial de Málaga por lo que de forma continua esta institución intenta poner en marcha iniciativas innovadoras con ese fin y proyectos piloto de cuya experiencia se puedan sacar conclusiones exportables a otros municipios, como el actual proyecto DAMA, un asistente virtual pionero para luchar contra la soledad de las personas mayores que se puso en marcha a finales del año 2020.

Además, gracias a la convocatoria anual de subvenciones para proyectos de entidades sociales de la provincia de Málaga, todos los años son numerosas las propuestas financiadas que tienen como protagonistas a la población mayor de los municipios menores de 20.000 habitantes de nuestra provincia. La información relativa a dichos proyectos puede consultarse en la web del visor de la Diputación Provincial de Málaga (<https://idemap.es/>).

Gran parte de las actividades desarrolladas en los municipios se realizan en coordinación con los propios ayuntamientos, ya que ellos son la administración más cercana al ciudadano y un aliado clave para luchar contra los sentimientos de soledad.



Para poder detectar e intentar revertir situaciones de soledad no deseada y que éstas no deriven en un mayor aislamiento, es fundamental identificar los casos.



## DETECCIÓN

**Diputación Provincial de Málaga puso en marcha un teléfono gratuito 900 92 30 92 de atención directa a las personas mayores,** una vía de comunicación directa y efectiva para que las propias personas afectadas de la provincia contacten con nosotros para que les podamos ayudar. Dicho teléfono se publicita de forma continua a través de varios medios, como la página web [www.estamosaquí.es](http://www.estamosaquí.es), redes sociales de la Diputación y dípticos en gran parte de los eventos organizados para mayores, así como en los centros de los servicios sociales comunitarios y en diferentes espacios municipales de los pueblos de la provincia.

Pero, precisamente por el extendido estigma hacia las personas que sufren soledad, en muchas ocasiones la población afectada por esta situación no pide ayuda de forma directa, sino que lo oculta. Por ello, es necesario establecer una red provincial de detección de la soledad no deseada con un protocolo común y que actúe de forma coordinada. Esta red incluye a profesionales dependientes de diferentes servicios de la Diputación Provincial de Málaga como los Servicios Sociales Comunitarios, Puntos de Información a la Mujer, servicio de ayuda a domicilio y talleres ocupacionales de personas mayores.

Además, desde la Junta de Andalucía dentro de las líneas de actuación del Plan Estratégico de Personas Mayores de Andalucía 2020-2023 se incluye la implementación de unas mesas radar que detecten situaciones de soledad no deseada. Esta actuación no se ha implementado todavía, pero la Diputación Provincial de Málaga estará representada para facilitar la coordinación y complementariedad de dichas mesas con la red provincial de detección de la soledad no deseada.

Un profesional de la Diputación Provincial de Málaga será responsable de la coordinación en todo momento con la Junta de Andalucía en materia de soledad no deseada para establecer sinergias y optimizar los recursos

disponibles para la población de ambas

instituciones. Además, desde la Diputación Provincial de Málaga se establecerá un mecanismo de coordinación con los ayuntamientos de municipios con menos de 20.000 habitantes, de forma que, si ellos detectan posibles casos de soledad no deseada, conozcan las vías de comunicación con la Diputación y los recursos disponibles para la población en esta materia.

## INTERVENCIÓN

Una vez detectados los posibles casos de soledad no deseada es necesario poner a disposición de dichas personas los recursos disponibles para intentar paliar la situación. Para ello, profesionales de la Diputación Provincial de Málaga contactarán con los afectados para indicarles la forma de hacer uso de dichos recursos, tanto los de la propia Diputación como los ofrecidos por otras administraciones.

Para cualquier caso detectado se establecerá un cronograma de seguimiento de la persona con el fin de conocer si la situación mejora, si se presenta alguna dificultad a la hora de hacer uso de los recursos disponibles o cualquier otra información de interés.

Durante los diferentes itinerarios de intervención se tomarán datos de forma anónima con el fin de obtener información útil sobre los procesos de intervención y extraer conclusiones y patrones que puedan servir para mejorar el abordaje de la soledad no deseada en futuras intervenciones.



## Guía de recursos

Son muchos los profesionales y las actividades de la Diputación Provincial de Málaga que pueden ser de gran ayuda tanto para las personas que ya sufren la soledad como para el resto de población, especialmente la de mayor edad. Pero es fundamental que dichos recursos sean conocidos por la ciudadanía. Teniendo en cuenta los perfiles de las personas a las que nos queremos dirigir, así como las tecnologías que tenemos a nuestra disposición, se deben emplear los medios y las estrategias más efectivas para que la información de utilidad llegue a todos los municipios de la provincia. Además, las propias actividades y proyectos que se están desarrollando en diferentes municipios para disminuir la brecha digital en las personas mayores pueden servir para dar difusión de estos recursos.

Dentro de los recursos disponibles podemos distinguir los centros y profesionales propios de la Diputación, que prestan atención a la población de los municipios menores de 20.000 habitantes de la provincia, y las propias actividades de diversa índole que se ofrecen a toda la población empadronada en dichos municipios. En muchas de esas actividades se promueve el envejecimiento activo, la integración y participación social de las personas mayores, así como la estimulación de sus capacidades cognitivas, creativas, sensoriales, etc. Sin olvidar la importancia de realizar actividades dirigidas al fomento de una cultura de voluntariado y de solidaridad con el resto de personas de nuestra comunidad.

A continuación, se explican brevemente los recursos disponibles para la prevención y disminución de la soledad no deseada.

## Centros de atención a la ciudadanía

La Diputación Provincial de Málaga dispone de profesionales que atienden de forma directa a la ciudadanía en todos los municipios menores de 20.000 habitantes a través de los Servicios Sociales Comunitarios. Dicha red de profesionales está siendo formada para poder aplicar los protocolos de detección de situaciones de soledad no deseada, así como para atender y orientar a las personas mayores sobre los recursos disponibles para prevenir y reducir los sentimientos de soledad.

Además, existe otra red provincial de Puntos de Información a la Mujer en los que los profesionales están siendo formados para este cometido, teniendo en cuenta que su atención se centra en la población femenina, a priori, más vulnerable a sufrir soledad no deseada.





# Actividades para fomentar el aprendizaje

Estas actividades están encaminadas, principalmente, a un aprendizaje de los mayores que abarca diferentes ámbitos, tales como el manejo de las TIC, la gestión de las relaciones sociales, o la prevenci

## Talleres ocupacionales de ocio y tiempo libre

Talleres para estimular la condición física y la capacidad artística y creativa de los participantes, diseñados para mejorar la condición física y mental de nuestros mayores. Además, también suponen un refuerzo positivo en cuanto a sus interacciones sociales, lo que ayuda a paliar las situaciones de soledad no deseada.

Estas actividades se realizan en todos los municipios menores de 20.000 habitantes de la provincia de Málaga en una o dos sesiones semanales, con una duración de entre dos y cuatro horas, en función de las necesidades de los grupos y en turnos de mañana y de tarde.

## Aprende a usar tu móvil

Un monitor/a se desplaza a los municipios para impartir el taller de 2 horas de duración en el que se ofrecen consejos, procedimientos, pautas... para utilizar el teléfono móvil de una forma fácil, eficiente y segura.

Estos talleres pretenden formar a las personas mayores en el uso de su propio teléfono móvil, que adquieran competencias digitales básicas y sepan utilizar este dispositivo de forma segura. Así, se les facilita el acceso y el manejo de las nuevas tecnologías, de forma que constituya una herramienta adecuada a su desarrollo personal y un aprovechamiento de estas tecnologías en su desarrollo diario.

## Plan de Fomento de la Lectura para personas mayores

Durante los meses de primavera, con motivo del Día del Libro, una biblioteca móvil visita los municipios menores de 20.000 habitantes regalando libros a las personas mayores de 65 años con el objetivo de ejercitar la memoria e incrementar la empatía; ayudar a mejorar el sueño; aumentar la capacidad de concentración y disminuir el sentimiento de soledad.

## Alfabetización digital

Talleres en los que, con la ayuda de un monitor, las personas mayores mejoran su conocimiento de las nuevas tecnologías, se familiarizan con la utilización de las TIC y conocen las pautas para realizar un uso responsable y seguro de los contenidos digitales.

## Talleres de teatro para personas mayores

Con esta iniciativa, que puede constar de una o varias sesiones de duración, se pretende promover la participación social de las personas mayores a través del teatro; que aprendan nuevas habilidades o recuerden aquellas olvidadas; que refuercen y creen nuevas conexiones neuronales; que estimulen la comprensión; y, sobre todo, que esta actividad les ayude a sentir esa sensación de “familiaridad” tan beneficiosa en los mayores. y conocen las pautas para realizar un uso responsable y seguro de los contenidos digitales.

## Prevención de riesgos y fomento de la seguridad

Talleres de dos horas de duración que tienen lugar en los diferentes municipios, orientados a informar y concienciar a las personas mayores de los riesgos a los que se pueden ver expuestos en su entorno como consecuencia de su situación de vulnerabilidad, como pueden ser fraudes, engaños, abusos, etc. Entre los contenidos del taller se incluyen herramientas y consejos para intentar evitar estos riesgos.

## Prevención de accidentes

Los accidentes domésticos a veces derivan en serios problemas físicos que pueden deteriorar en gran medida el estado de salud de las personas mayores y estos pueden darse tanto a la hora de cocinar, de ducharse, de medicarse, o de realizar cualquier otra actividad cotidiana. Precisamente, eso es lo que pretenden prevenir los talleres presenciales de prevención de accidentes a lo largo de sus dos horas de duración. En ellos se facilitan las pautas necesarias para hacer un hogar más seguro: zapatos cómodos, suelos no resbaladizos, etc. Todo ello con el fin de prevenir el riesgo de accidentes domésticos: caídas, quemaduras, etc. Además, en ellos también se informa sobre los riesgos de la automedicación u otras acciones que pueden resultar nocivas para la salud.

## Escuela de abuelos/as

Talleres presenciales realizados en grupos de personas mayores y familiares en los que se adquieren conocimientos y habilidades para la mejora de la calidad de las relaciones con sus hijas/os y con sus nietos/as y se les ayuda a tomar conciencia de su contribución a la vida familiar y a la sociedad, en general. En ellos también se intercambian ideas, experiencias y conocimientos que permiten potenciar las relaciones entre los/as mayores; y se refuerzan estrategias y habilidades necesarias para que las personas mayores desarrollen correctamente la función educativa y cuidadora de los/las nietos/as. A nivel global, es una iniciativa que persigue mejorar la convivencia y el respeto dentro del ámbito familiar.

También se incentiva la interacción social de los mayores con su entorno.



# Actividades para promover una vida saludable

Esta línea de actividades persigue promover el ejercicio físico y los hábitos saludables. Entre dichas actividades se incluyen multitud de iniciativas de envejecimiento activo. La Organización Mundial de la Salud define el término “envejecimiento activo” como “el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”. Se trata de promover el máximo grado de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria.

El fin principal de esta línea es animar a las personas mayores a mejorar sus estilos de vida, lo cual repercutirá positivamente en su día a día, tanto a nivel físico como mental, además de animarlos a salir de su zona de confort y enfrentarse a nuevos retos, contribuyendo así a su motivación diaria.

## Campeonatos provinciales

Organización de campeonatos provinciales (petanca, parchís, dominó, etc.) para personas mayores orientados a favorecer el envejecimiento activo a través del deporte y de las relaciones que se crean con la práctica de estas actividades y a promover

la participación de las personas mayores en la vida social, así como fomentar la mejora de las habilidades sociales de nuestros/as mayores.

## Ruta por la Senda Litoral, La Gran Senda de Málaga y Parque Nacional de la Sierra de las Nieves

Actividad para recorrer diferentes etapas de la Senda Litoral desde Casares hasta Nerja, por La Gran Senda o por el Parque Nacional de la Sierra de las Nieves, permitiendo así que las personas mayores conozcan nuevos lugares de la provincia. Un autobús trasladará a las personas mayores al punto de salida de la etapa elegida y los recogerá al final del recorrido. Con el apoyo de un monitor, las personas participantes podrán mantener y mejorar su condición física, así como socializar con el resto de asistentes, lo cual repercutirá en una mejora de su estado físico y mental.

## Ejercicio físico con equipamiento deportivo al aire libre

Con la ayuda de un monitor, el equipamiento deportivo al aire libre presente en muchos municipios de la provincia puede ser aprovechado para realizar actividad física y promover hábitos saludables. Esta actividad permite dar a conocer a las personas mayores cómo utilizar aparatos de ejercicio que están a su alcance, de manera que puedan hacer uso de ellos de forma habitual, incluso sin la presencia de un monitor.

## El camino que te mueve

Esta iniciativa consiste en que un monitor durante hora y media aprovecha el entorno de los propios municipios para caminar con las personas mayores. Las calles e inmediaciones de los pueblos se convierten en el medio en el que poder realizar actividad física con el objetivo de paliar el deterioro físico, psíquico y cognitivo, además de contribuir al mantenimiento de las relaciones sociales y a combatir los sentimientos de soledad. Son múltiples los beneficios que genera en las personas el caminar al aire libre, repercutiendo de forma rápida y directa en la mejora de la percepción de su propio estado de salud.

## Talleres con profesionales

Realización de talleres variados de diferentes temáticas impartidos por profesionales de diferentes campos como la fisioterapia, psicología, medicina o cuerpos y fuerzas de seguridad con el objetivo de que las personas mayores adquieran conocimientos que les ayuden a evitar o prevenir situaciones no deseables mejorar su calidad de vida.

## Cocina saludable

Durante dos horas una persona experta en cocina tradicional realiza un taller presencial en el que se incorporan técnicas e ideas de cocina más saludable a la cocina tradicional, con el fin de mejorar la salud de las personas mayores a través de la alimentación. En el taller también se facilita un amplio abanico de recetas culinarias para posibilitar que cada persona lleve una dieta más variada y equilibrada en su propio domicilio.

## Taller de autoestima y enriquecimiento personal

Cada día es más patente la importancia de la gestión de las emociones a cualquier edad, pero en personas mayores cobra especial importancia debido a los cambios en la forma de vida que se producen al llegar la jubilación, al pasar a ocupar otro papel dentro de las familias, etc. Estos talleres se centran en llevar a cabo dinámicas para que la gente aprenda a conocerse mejor, aprenda a gestionar de forma positiva sus pensamientos y sus emociones para mejorar su autoestima; y se dan a conocer herramientas para gestionar las sensaciones que se experimentan ante diferentes situaciones de la vida. Todo ello redundará en la mejora del bienestar emocional y físico de las personas que asisten a los talleres.

## Laboratorio de ideas para ser feliz

En el transcurso de esta actividad un monitor acompaña a cada participante en el análisis de su proceso de envejecimiento, ofreciéndoles herramientas para vivir esta etapa de sus vidas con mayor felicidad, por ejemplo, potenciando los puntos fuertes y virtudes de cada persona y aumentando su autoestima. Además, dentro de los contenidos del taller se incluye la motivación de los asistentes para que aumenten su grado de participación en la sociedad.





# Actividades para ampliar horizontes

Con esta línea de actividades se pretende ampliar la zona de confort de las personas mayores a través de viajes y visitas a otros lugares de la provincia, del país, o, incluso, del extranjero. También mediante fiestas y otros eventos excepcionales que resulten una experiencia inolvidable para éstos.

## Turismo Sénior

El programa de Turismo Sénior surge para facilitar que 2.500 personas mayores se beneficien de estancias gratuitas de tres días (dos noches) en hoteles de la provincia en régimen de pensión completa. Las estancias pueden realizarse en dos modalidades: turismo de zonas costeras y turismo cultural.

Podrán participar personas mayores que estén empadronadas en municipios menores de 20.000 habitantes de 65 o más años. Las personas solicitantes pueden ir acompañadas de su cónyuge o pareja y de un hijo de cualquier edad con discapacidad igual o superior al 45%.

## Conociendo la provincia

Este programa permite a los ayuntamientos y asociaciones organizar visitas a otros municipios de la provincia para conocer otros lugares de Málaga. Durante varias horas las personas disfrutan de un paseo por las calles y monumentos de la localidad elegida, permitiéndoles ampliar sus conocimientos culturales a la vez que disfrutan de la interacción social con otras personas y realizan actividad física.

## Acercando la Navidad a nuestros mayores

Esta actividad permite a las personas mayores de los municipios de la provincia acercarse a la capital para disfrutar de su ambiente navideño durante el mes de diciembre y visitar el Belén de la Diputación Provincial de Málaga, la Gran Feria Sabor a Málaga que se suele organizar en el Paseo del Parque, así como la iluminación de la Calle Larios y del resto de la zona centro de la capital de la provincia.

## Gramola

Este evento que se celebra durante el año en los municipios más pequeños y que en el mes de julio se trasladan al litoral para hacer otro tipo de actividades relacionadas con el mar, consiste en un divertido evento musical donde los participantes podrán disfrutar de una jornada de música, baños en la playa (en los meses de verano), bailes y juegos, entre otras actividades saludables al aire libre.

## Abucine

Con esta actividad, que tiene por objetivo promover la unión generacional en favor de la integración y los valores familiares y sirve para estrechar lazos entre abuelos/as y nietos/as, pretendemos combatir la soledad no deseada en las personas mayores de los municipios cercanos, además de promover la cultura y las relaciones sociales.

## Mayores Singulares

Serie documental elaborada a través de visitas de un equipo de producción a diferentes municipios de la provincia en los que se entrevistará a personas mayores que, por sus vivencias, sean relevantes. La serie pondrá también en valor manifestaciones culturales de los municipios como la música.

## Cumple tus sueños

Talleres en los que los monitores acompañarán a los participantes en el análisis de sus sueños con el fin de ayudarles a hacerlos realidad, siempre que sean viables. El objetivo de esta iniciativa es profundizar en la gestión de emociones de las personas mayores, mejorar su autoestima y su sensación de bienestar emocional.

## Historias de mi pueblo

A través de las vivencias y testimonios de las personas mayores se recogen en diferentes soportes las historias, leyendas y hechos más significativos de los pueblos de nuestra provincia.

## Obras de teatro para mayores

Representación en los diferentes municipios de la provincia de una obra teatral donde la interpretación y la trama están totalmente diseñadas para un público de personas mayores.





# Actividades para tejer relaciones

Como se ha percibido a lo largo de todo el documento es fundamental fomentar las relaciones personales y la cohesión social. Ambos son aspectos intrínsecos a casi todas las actividades planteadas, pero es necesario llevar a cabo algunas especialmente dirigidas al fomento de las habilidades sociales y a la interacción social; precisamente a ello da respuesta esta línea de iniciativas para tejer relaciones.

Además, dentro de esta línea de actividades también se incluyen las iniciativas relacionadas con el establecimiento de redes de profesionales y grupos de trabajo provinciales que aborden los diferentes aspectos que influyen en la soledad de los/as mayores para avanzar en su prevención y reducción.



## Teléfono de atención a la soledad

Teléfono de atención gratuita 'Estamos aquí' (900 92 30 32) para atender a las personas mayores que se sientan solas y para captar voluntarios que quieran sumarse al Plan. El horario actual de atención al cliente es de 9:00 a 14:00 horas, aunque también se dispone de un contestador automático para registrar llamadas durante todo el día.

## Encuentros intergeneracionales

Encuentros de dos horas de duración entre abuelos/as y sus nietos/as para compartir experiencias vitales y realizar actividades conjuntamente. Es una gran ocasión para transmitir la vitalidad de los jóvenes a las personas mayores y la sabiduría de los/as mayores a los jóvenes.

## Dama: Dispositivo de atención a mayores

Este dispositivo es un asistente virtual que permite a los/as usuarios/as realizar videollamadas con sus familiares y amigos, además de ofrecer contenido personalizado como recordatorios de medicación o cumpleaños, funciones de entretenimiento (música, recetas...), ejercicios de memoria y de actividad física.

El uso de esta tecnología ayuda al envejecimiento activo tanto mental como físico, y mejora la calidad de vida de las personas mayores al sentirse acompañadas en todo momento gracias a la interacción con el asistente virtual. Los usuarios/as sólo tienen que utilizar su voz para solicitar la información que necesiten, y Dama contesta con un lenguaje natural, por lo que pueden realizarse todo tipo de preguntas obteniéndose respuesta inmediata. Asimismo, las personas mayores podrán utilizarlo para informarse de las actividades y servicios dirigidos a este sector que ponga en marcha la Diputación Provincial de Málaga, como concursos, salidas, viajes o talleres.

## Voluntariado

Desde la Diputación Provincial de Málaga se fomenta el voluntariado en los municipios con población inferior a 20.000 habitantes, especialmente, desde los centros escolares. Es necesario promover la cultura del voluntariado desde edades tempranas, puesto que es un pilar fundamental para mejorar el grado de cohesión vecinal y para que la sociedad recupere valores que se están perdiendo, como la solidaridad. Una de las líneas prioritarias de dicho voluntariado provincial es contribuir a la lucha contra la soledad a través del acompañamiento de las personas que lo necesiten. Sin olvidar que la realización de actividades de voluntariado es una forma de prevenir la soledad en la persona que lo practica, ya que incrementa sus relaciones sociales y le hace sentir mejor consigo mismo por estar contribuyendo a mejorar la vida de otras personas.

Además, desde la Diputación se organizarán actividades formativas destinadas a los voluntarios para que puedan dar lo mejor de sí mismos; y se trabajará conjuntamente con los ayuntamientos para promover la adhesión de personas de todas las edades a esta iniciativa y a otras acciones de voluntariado de carácter municipal.

## Mesa Provincial

Mesa de trabajo provincial con profesionales del sector, con el objetivo de unificar acciones, propuestas y recursos, para optimizar los mismos. Entre estos profesionales encontramos a cuidadores, personal de la Unidad de Mayores de la Diputación Provincial de Málaga, integrantes de asociaciones de mayores, organizadores de eventos y demás personal cualificado de cada una de las comarcas.

En este foro cada uno puede aportar sus principales éxitos y buenas prácticas para así poder extrapolarlas al resto de la provincia. También hay espacio para comentar las iniciativas fallidas al objeto de poder analizar cómo mejorarlas y evitar que se apliquen erróneamente en otros lugares.

## Mesas comarcales

Mesas de trabajo por comarcas con interlocutores que trabajan directamente con este sector de la población. En estas mesas se realiza una puesta en común del trabajo



que se está desarrollando desde Diputación y desde los ayuntamientos de la comarca, con el objetivo de aunar esfuerzos para el mejor cuidado y atención de las personas mayores de la provincia.

Es esencial que en estas mesas se expongan las iniciativas que más éxito están teniendo en la comarca para reforzarlas y buscar soluciones para aquellas que no estén surtiendo efecto. Podría decirse en otras palabras que se trata de un foro de intercambio de experiencias.

Las mesas se organizan anualmente a lo largo del año, cada mes en una comarca distinta.

## Mes del Mayor

Se lleva a cabo durante el mes de octubre, iniciándose en torno al Día Internacional de las Personas de Edad, coloquialmente conocido como el Día del Mayor, el 1 de octubre. Se organizan actividades especiales para las personas mayores de los 87 municipios menores de 20.000 habitantes de la provincia.

Durante todo ese mes se pone especial atención en la figura de las personas mayores, aumentando el número de iniciativas que se realizan en torno a ellos. Entre ellas, se pueden destacar los conciertos o encuentros comarcales, yendo más allá de los talleres e iniciativas habituales de cada mes.

## Homenaje a personas centenarias

La Diputación organiza en el Auditorio Edgar Neville un acto para homenajear a personas mayores que hayan cumplido 100 años acompañados de familiares y amigos. Este evento persigue reconocer la trayectoria de estas personas, la importancia de su arraigo al territorio y su contribución a la sociedad.

## La Mayor Estrella

Concurso de talentos dirigido a las personas mayores de 55 años de cualquier municipio de la provincia de Málaga con el objetivo de que se sientan estrellas por un día. Existen distintas modalidades como canto, baile individual y en pareja y humor con las que las personas mayores pueden dar rienda suelta a su creatividad y demostrar sus habilidades artísticas de una forma divertida y amena.

## Mayores de la Costura

Talleres de la Costura, nace con la premisa de evitar el aislamiento y promover el envejecimiento activo mediante el fomento del ocio, los hábitos saludables, la estimulación cognitiva, la participación social y la promoción de la autonomía.

Es necesario destacar la importancia de mantener las tradiciones populares y culturales de la provincia a través de la confección de vestidos típicos de cada comarca. Además, para finalizar se producirá un desfile con los trajes que se han confeccionado, por cada una de los participantes en el taller.

## La copla es una mujer

Un taller donde se analiza la discriminación y la desigualdad a través del lenguaje de la copla, un género musical muy arraigado con la cultura popular andaluza y española, especialmente en el ámbito rural. Se trata de una experiencia formativa en la que se analizan los códigos y estereotipos que han contribuido a normativizar la vida cotidiana de mujeres y hombres, reforzando la desigualdad, a través de coplas que canta en directo un/a artista. En el estudio de las coplas se hace hincapié en la relevancia que tiene en el imaginario colectivo lo oculto, o aquello que no se nombra, pero sí se transmite.

## Simposio para profesionales

Anualmente se organiza un simposio en el Auditorio de la Diputación Provincial de Málaga dirigido a profesionales en el que se actualicen los conocimientos sobre las personas mayores, se profundice en temas específicos, se pongan en común casos de éxito y se planteen retos o propuestas para la sociedad y las administraciones públicas.

## Cursos para familiares y cuidadores

Cursos, talleres y charlas en los que se forme a familiares y cuidadores de personas mayores sobre cómo mejorar aspectos relacionados con su atención, así como herramientas útiles para su día a día que mejoren su autoestima y les ayuden a gestionar mejor sus emociones de forma que no se vean superados y abatidos por la situación.

# SEGUIMIENTO DEL PLAN

Desde la Diputación Provincial de Málaga se realizará un seguimiento del Plan Contra la Soledad para conocer en todo momento si se están alcanzando los objetivos fijados, y se llevará a cabo utilizando las herramientas y los medios adecuados a tal fin. Además, el seguimiento del mismo también tendrá como objetivo conocer mejor a la población mayor de la provincia y sus necesidades e inquietudes, de forma que este conocimiento permita adaptar las medidas de prevención y abordaje de la soledad no deseada a la realidad de la provincia.

De esta forma existen dos vertientes en el seguimiento del plan. Por un lado, el análisis tanto cuantitativo como cualitativo de las diferentes partes del mismo: sensibilización, prevención, detección e intervención. Evaluando el número de actuaciones, participantes, casos detectados, resultados obtenidos, grado de satisfacción de los usuarios de las diferentes partes del plan, presupuesto ejecutado, etc. Especial atención merece el seguimiento del funcionamiento de la red provincial de detección de posibles situaciones de soledad no deseada, así como su protocolo de actuación, con el fin de detectar posibles carencias y puntos de mejora.

Por otro lado, algunas iniciativas de este plan se prolongan en el tiempo durante varios meses y nos van a permitir realizar una evaluación inicial de asistentes, así como una evaluación final, de forma que podremos obtener información muy interesante sobre de qué manera nuestras iniciativas han mejorado la calidad de vida de la población mayor, sus posibles sentimientos de soledad, el grado de cohesión social de una comunidad, entre otros. Para tal fin anualmente se identificarán las actividades de larga duración en las que se van a realizar estas evaluaciones y se diseñarán las encuestas inicial y final. El diseño de las mismas responderá a la necesidad de conocer la evolución anual de los factores que

están más relacionados con la prevalencia de los sentimientos de soledad en las personas mayores de nuestra provincia, como pueden ser variables demográficas, socioeconómicas, estilos de vida, estado de salud o estructura de las redes de apoyo, entre otros, para poder establecer índices de vulnerabilidad en la población malagueña.

Adicionalmente, de forma periódica, se realizará un análisis cuantitativo y cualitativo del uso de la página web [www.estamosaqui.es](http://www.estamosaqui.es) con el fin de conocer patrones de navegación de los usuarios, tiempo de permanencia en la página, perfil de los visitantes, secciones que suscitan más interés, etc.

El éxito del Plan depende en gran medida de los canales de comunicación que se establezcan para conseguir llegar a la población y, en este sentido, será fundamental que dichos canales sean evaluados de forma continua para confirmar su efectividad a la hora de transmitir correctamente los mensajes a la población diana en cada caso. De forma complementaria, se llevará a cabo un análisis continuo del impacto en redes sociales de las publicaciones de la Diputación Provincial de Málaga relacionadas con el Plan Contra la Soledad.

El seguimiento y la evaluación continuada del Plan serán pilares fundamentales para la consecución de los objetivos planteados. El transcurso del tiempo dará pie a la continua revisión del Plan, en el sentido de que se podrán ir incorporando los resultados obtenidos, los diferentes análisis que se vayan elaborando, así como la posible redefinición de objetivos. Es decir, se aplicarán los criterios de evaluación de manera constante.

Este seguimiento continuo y permanente será realizado por una comisión de personas expertas en cada una de las líneas de actuación del Plan. Estas personas se reunirán periódicamente para analizar los indicadores propuestos para la evaluación, bajo la coordinación de la Unidad de Mayores de la Diputación Provincial de Málaga.









**Diputación Provincial  
de Málaga**