

**MARCO DE ACTUACION
DEL
ENVEJECIMIENTO
ACTIVO
EN CASTILLA-LA MANCHA**



1

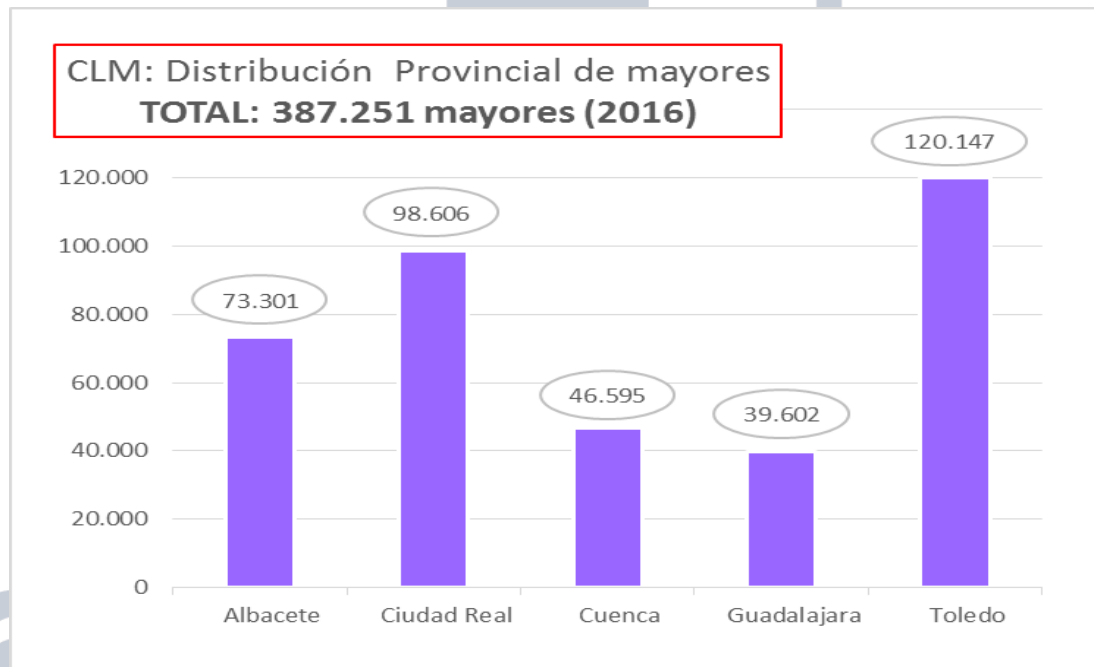
Castilla-La Mancha

LAS PERSONAS MAYORES EN CLM

- **Castilla-La Mancha tiene 387.251 mayores (INE-2016) que suponen el 18,5 del total de la población total.**
- **Aumento de la población mayor de 65 años en términos absolutos y relativos respecto a los grupos de edad**
- **Más personas mayores, que personas en edad de trabajar**

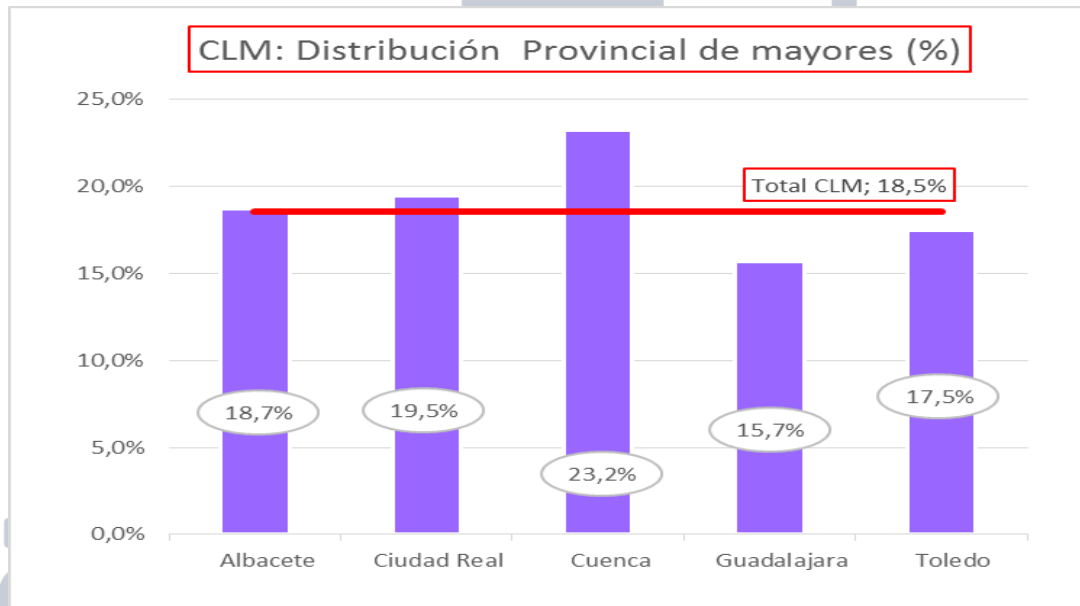
LAS PERSONAS MAYORES EN CLM

- Algo más de 120.000 personas mayores (aprox. 1 de cada 3) se encuentran en la provincia de **Toledo** y otras 98.000 en **Ciudad Real**.



LAS PERSONAS MAYORES EN CLM

- Sin embargo en términos porcentuales, en la provincia de **Cuenca**, casi una de cada cuatro personas tiene más de 65 años (23,2 %), cifra que supera en cinco puntos la media regional



LAS PERSONAS MAYORES EN CLM

- Si nos comparamos con el resto de España, los datos de población mayor son muy similares:
 - CLM: 18,5 %
 - España:18,6 %
- Sin embargo, **Castilla-La Mancha es la segunda región de España con la población mayor más envejecida**, así por ejemplo en provincias como Cuenca, más del 60% de la población mayor tiene más de 75 años.

LAS PERSONAS MAYORES EN CLM

- Respecto al futuro (2020), la **población mayor de Castilla-La Mancha crecerá** en unas 14.500 personas llegando a un total de **392.761 mayores de 65 años, en 2020.**
- Además, la **población de 75 años o más también crecerá** en unas 1.900 personas hasta llegar a las **211.555 personas.**
- Hay evidencia de que, en nuestra región, la población mayor está presente en un **mayor porcentaje en el medio rural** que en el medio urbano. A esta situación, se suma que el medio rural de Castilla-La Mancha (con 253 municipios de menos de 100 habitantes) es el segundo más despoblado de España, por lo que tenemos un importante porcentaje de **población mayor viviendo en medios rurales despoblados, aislados geográfica, tecnológica y socialmente.**

LAS PERSONAS MAYORES EN CLM

Algunas características de nuestros mayores: (Dificultades)

- Son más vulnerables que el resto de la población (edad, enfermedades...)
- Padecen en mayor medida enfermedades mentales (demencia o depresión)
- En cierta medida sufren con mayor frecuencia sentimientos profundos de soledad, especialmente cuando se producen pérdidas de salud o viudez en la ancianidad
- **Envejecer en el medio rural** es muy diferente que en el medio urbano:
 - Menor **acceso a los recursos** socioculturales, asistenciales y de ocio
 - **Aislamiento** geográfico y tecnológico
 - Escasa red de **apoyo familiar** en el territorio
 - Mayor presencia de mayores que cuidan de mayores (figura del **cuidador mayor**)

○ Algunas características de nuestros mayores: (Potencialidades)

- El perfil de las personas mayores está cambiando, no solamente **son más y viven más años**, sino que también lo hacen en **mejores condiciones físicas y psicológicas**.
- Por tanto, es necesario considerar esta etapa como una ***oportunidad de crecimiento personal, de desarrollo de la creatividad y de un continuo aprendizaje***.
- El nuevo perfil de personas mayores presenta, debido a sus mejores condiciones físicas y psicológicas, la potencialidad de poder **contribuir a la mejora de la sociedad** desde la productividad, dando lugar a un **envejecimiento productivo**, entendiéndose como el conjunto de beneficios colectivos que las personas mayores consiguen a partir de sus acciones individuales, ya sea desde el trabajo familiar doméstico, desde el trabajo voluntario en la comunidad o desde la participación en actividades de capacitación y transferencia de conocimientos, experiencias y habilidades.

RETOS DE FUTURO:

- Adecuación de la atención a los diferentes **perfiles de los mayores**:
 - Grupo de población comprendido entre la jubilación y los 80 años (envejecimiento activo)
 - Grupo de población mayor de los 80 años (dependencia)
 - Grupo de mayores que cuidan de mayores
 - Grupo de población mayor en el medio urbano
 - Grupo de población mayor en el medio rural
- Evidencia de que más de la mitad de los mayores inicia **nuevas actividades** tras su jubilación.
- Evidencia de la mayor implicación de la **mujer** en los centros y movimiento asociativo.
- La aparición de **nuevas demandas y necesidades**:
 - Comunes (todo el colectivo)/ transversales
 - Específicas (en función situación socio-económica, entorno, centro, contexto relacional, ámbito territorial de pertenencia...)



MARCO DE ACTUACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha

MISIÓN

- *Mejora integral del colectivo cuidando los aspectos físicos, psicológicos y emocionales del mismo, con atención especial a la sensibilización sobre el valor del envejecimiento activo, la valiosa contribución de los mayores hacia la sociedad, la promoción de la solidaridad intergeneracional, la lucha contra la exclusión y desprotección por razón de edad.*

OBJETIVO GENERAL

Atención integral de necesidades (psico-físicas y sociales) de nuestros mayores desde un **enfoque centrado en la persona** e **inclusivo** mediante recursos, servicios y actuaciones de promoción del envejecimiento activo, de prevención de la dependencia y de protección de los derechos y de calidad.

EJES DE ACTUACION

- Envejecimiento Activo y Saludable
- Prevención de Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal
- Protección de Derechos y Calidad de la Atención

MARCO DE ACTUACION DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

EJES DE ACTUACIÓN	PROGRAMAS
1. Envejecimiento Activo y Saludable	1.-Acceso a las Nuevas Tecnologías 2.-Desarrollo Personal 3.-Hábitos de Vida Saludable 4.-Participación Social e integración en la Comunidad
2. Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal	5.- Prevención Inespecífica (Población Mayor, Familiares y Cuidadores...) 6.- Prevención Específica / Promoción de la Autonomía Personal
3. Protección de los Derechos y Calidad	7.- Protección de los Derechos 8.- Calidad de la Atención

Eje 1 – Envejecimiento Activo y Saludable

Persigue promover la alfabetización digital de los mayores y utilizar las TIC como medio para optimizar e incrementar el acceso a servicios y programas encaminados a mejorar su calidad de vida.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Alfabetización Digital Básica, Avanzada y Redes Sociales
- Aplicaciones para dispositivos móviles
- Imagen y fotografía digital
- Formación básica en TIC para su utilización en estimulación cognitiva
- CapacitaTIC+55

1. Acceso a las Nuevas Tecnologías

Eje 1 – Envejecimiento Activo y Saludable

Permite intentar mantener las capacidades físicas, psíquicas, sensoriales y relacionales de las personas mayores, de forma que sean parte activa y continúen sintiéndose útiles dentro de la sociedad de la que forman parte.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Psicoestimulación cognitiva: aulas de pensamiento positivo, memoria, autoestima,...
- Grupos de desarrollo y apoyo personal (ayuda mutua)
- Talleres de musicoterapia
- Cursos de programación y organización del tiempo, prevención de accidentes, planificación económica y ahorro energético,...

2. Desarrollo Personal

Eje 1 – Envejecimiento Activo y Saludable

Se dirige a la conservación de la autonomía de las personas mayores basada fundamentalmente en medidas preventivas con el fin de mejorar su calidad de vida.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Termalismo social
- Podología itinerante rural
- Promoción de la actividad física: gerontogimnasia, bailes, rutas senderistas, yoga, pilates,...
- Talleres de alimentación saludable, higiene postural, higiene del sueño, medicación responsable, sexualidad en los mayores
- Servicio rural de apoyo nutricional (comida a domicilio)

3. Hábitos de Vida Saludable

Eje 1 – Envejecimiento Activo y Saludable

Se trata de promover una imagen social positiva de las personas mayores, revelando la etapa de envejecimiento como una fase de la vida llena de posibilidades de realización personal y social.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Apoyo social:
 - Acciones de apoyo y formación a nivel asociativo
 - Desarrollo y dinamización del medio rural
- Encuentros y talleres intergeneracionales
- Sensibilización, visibilización y promoción del envejecimiento productivo.
- Acciones de captación, promoción y formación de voluntariado
- Publicaciones de revistas y boletines
- Encuentros regionales de asociaciones de mayores.

4.Participación Social e Integración en la Comunidad

Eje 2 - Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal

La prevención inespecífica se dirige a las personas mayores y a su contexto relacional y social e incide directamente sobre los propios mayores, sus cuidadores de tipo formal e informal, así como sobre sus familias y entorno más próximo.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Acompañamiento social (Mayores)
- Servicio de acompañamiento hospitalario por personal cualificado.
- Termalismo Terapéutico (PRIT y “Mójate por el Parkinson”)
- Sesiones de Terapia rehabilitadora con perros.
- Actividades de integración (excursiones, paseos,...)
- Terapia ocupacional, fisioterapia, estimulación cognitiva, gerontogimnasia, risoterapia,...
- Actuaciones de divulgación y sensibilización.
- Acciones de información, asesoramiento y apoyo a familiares y cuidadores y a Asociaciones.

5. Prevención Inespecífica (Familiares y Cuidadores...)

Eje 2 - Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal

Actuación vinculada a la Promoción de la Autonomía Personal de personas mayores que presentan algún tipo de fragilidad personal y social.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Preservación y activación de capacidades y habilidades cognitivas,...
- Estimulación física, motriz y sensorial
- Apoyo al cuidador: grupos de ayuda mutua, respiro terapéutico...
- Ayudas Técnicas y Adaptaciones
- Acciones de Participación Social e Integración en la Comunidad
- Termalismo Terapéutico (PRIT y “Mójate por el Parkinson”
- Servicio domiciliario de Terapia ocupacional
- Cursos de formación a profesionales, cuidadores y familiares.

6. Prevención Específica
(Personas vulnerables, frágiles, en situación de dependencia)

Eje 3 –Protección de los Derechos y Calidad

Propuesta de actuación dirigida a garantizar el respeto, la promoción del buen trato y la defensa de las personas mayores en condiciones de igualdad.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Acciones de promoción del “Buen Trato”
- Prevención, detección y actuación contra el maltrato en todos los ámbitos.
- Acciones de Formación y capacitación de profesionales.
- Buenas prácticas para mejorar la convivencia y el respeto en el ámbito familiar, social e institucional.
- Acciones de divulgación y sensibilización de toda la sociedad y en todos los ámbitos.
- Foros interdisciplinarios de prevención del maltrato
- Promoción del derecho ciudadanía activa de la persona mayor.

7. Protección de los Derechos

Eje 3 –Protección de los Derechos y Calidad

Acciones instrumentales de carácter técnico que orientan y complementan la atención directa profesional, así como la prestación de servicios y la acción estratégica institucional.

Acciones / Proyectos que comprende:

- Mejora y Calidad de la Atención.
- Estudio, Investigación, Innovación.
- Actividades de formación, apoyo y asistencia técnica al personal de los centros.
- Acciones de atención integral, apoyo psicológico e intervención psicosocial (viviendas de mayores)
- Mantenimiento del programa de gestión REDCENDI en los CDPM.
- Servicio de colaboración en gestión de calidad, de intervención psicosocial y de intervención funcional en centros.

8. Calidad