



IX Congreso Nacional de
ALZHEIMER
10, 11, 12 y 13 de noviembre de 2021

**CERO
OMISIONES
CERO
ALZHEIMER**



Araba
PUNTO 

Nahi gabeko
bakardadearen
kontra

Contra
la soledad
no deseada



araba  álava
foru aldundia diputación foral

ENFOQUE:

UN ENFOQUE ORIENTADO NO SOLO A LOS “RESULTADOS” SINO A LOS “MODOS”.

Un modelo de trabajo enfocado a **tejer redes, hilar puntos de encuentro** entre diferentes personas, agentes, e instituciones.

Desde la activación de la **responsabilidad individual, la solidaridad comunitaria y la garantía y apoyo del servicio público.**



EL COMPLEJO FENÓMENO DE LA SOLEDAD:

No existe un significado universal de la soledad, no es una experiencia homogénea, estática, lineal.

DIVERSIDAD



Como requisito previo a cualquier abordaje o iniciativa integrada en el ámbito del envejecimiento y orientada a las personas mayores, pasa por entender la complejidad que supone la propia **diversidad del colectivo**. La vejez refiere a un grupo heterogéneo de personas de distintas generaciones, de diferente género y condición que han vivido circunstancias históricas y socioculturales diversas.

SOLEDADES



La soledad es una experiencia individual y subjetiva que puede ocurrir en cualquier etapa del ciclo vital.

GÉNERO Y MEDIO RURAL



En Álava 16.000 personas mayores de 65 años viven solas, y de éstas, en el 70%, son mujeres. Esto implica una intervención que incorporará de manera relevante **las claves de género y de ámbito rural**.

El 74% de estas mujeres están viudas. Aunque vivir sola, estar sola o aislada socialmente no es sinónimo de sentirse sola, es cierto que pueden ser **indicadores predictivos** de sentimientos de soledad no deseada.

SOLEDAD y DEMENCIAS:

A pesar de que los estudios validados científicamente sobre un posible vínculo entre soledad y riesgo de padecer demencia son todavía escasos, existen investigaciones como:

- Metaanálisis efectuado por **Elvira Lara y colaboradores**, del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid, de estudios que se vienen realizando a nivel mundial desde 2018 sobre esa posible asociación, se concluye que esa relación existe y que el efecto sería equiparable a la influencia que otros factores de riesgo asimismo tienen sobre el deterioro cognitivo, caso de la diabetes, la mala alimentación o la inactividad física.
- Existen también indicios de que la soledad no deseada desencadene una serie de respuestas neuronales que van a influir de modo directo en el posterior desarrollo de alteraciones neurodegenerativas.
- **Cacioppo y colaboradores** asociaron el aislamiento social percibido con una mayor reactividad al estrés, dando lugar a una serie de alteraciones que se asocian a la aparición de demencia.
- Algunas investigaciones recientes vinculan la soledad no deseada y la demencia con mayor velocidad en el acortamiento de telómeros, que tienen papel esencial en el envejecimiento y la esperanza de vida.
- Etc.



OBJETIVOS DE LA ESTRATEGIA



Araba
PUNTO

Nahi gabeko
bakardadearen
kontra

Contra
la soledad
no deseada

- ❑ **1. FORTALECER EL APOYO SOCIAL**, a través de “Araba a punto SAREA”, una red de solidaridad ciudadana ante la soledad, con misión de sensibilizar e implicar a la población de Araba sobre la necesidad de evitar que cualquier persona mayor pueda sentirse sola. Esta Red, diseñará un Plan de Acción comunitario, que priorizará la práctica de acciones que ayuden a prevenir situaciones de soledad, a sensibilizar a la población, a informar y hacer visibles los recursos existentes y a garantizar una intervención profesional y de calidad.
- ❑ **2. AUMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES:** Como herramienta de prevención y para ello, pondremos en marcha la “Escuela de las Soledades” denominada “BAKARDADEAK” Eskola, que se ubicará como proyecto piloto en Laudio, y abrirá sus puertas en septiembre.
- ❑ **3. AUMENTAR LA INTERACCIÓN SOCIAL.** Impulsando la participación de las personas mayores con especial atención a las oportunidades intergeneracionales.
- ❑ **4. FOMENTAR EL ENTRENAMIENTO SOCIOCOGNITIVO.** Impulsando la investigación y la innovación en productos, servicios y procesos que ayuden a paliar los efectos negativos que produce una situación sostenida de soledad no deseada.



CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

Recursos

OE1. FORTALECER EL APOYO SOCIAL

LÍNEA 1.1.
RED COMUNITARIA DE APOYO SOCIAL



PL.1
PLAN DE ACCIÓN COMUNITARIA

ARABA PUNTO SAREA

Red de Agentes Comunitarias para diseño colectivo de un plan de acción enfocado a:

SENSIBILIZAR

ACTIVAR RED SOLIDARIDAD VECINAL

INFORMAR Y VISIBILIZAR RECURSOS

INICIATIVA PARA LA DERECCIÓN DE CASOS

DEPENDENCIA - SOLEDAD



ACCIONES

Red social

OE2. AUMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES

LÍNEA 2.1.
PREVENCIÓN



PL.2
PLAN DE FORMACIÓN

ESCUELA DE LA SOLEDAD

Plan formativo en torno a construir un territorio que acompaña y cuida enfocado a:

EJE PROFESIONAL

EJE CIUDADANÍA (organizada y no organizada)

VOZ ESCOLAR (centros educativos)

CO-LABORATORIO SOCIAL (Bakardatea-LAB)

ÁGORA (tejiendo lazos)

BIBLIOTECA Y FORO VIRTUAL



ACCIONES

Entorno

OE3. AUMENTAR LA INTERACCIÓN SOCIAL

LÍNEA 3.1.
ENVEJECIMIENTO PLENO Y PARTICIPACIÓN



PL.3 PLAN DE PARTICIPACIÓN Y ENVEJECIMIENTO PLENO

ARABA LAGUNKOIA

Plan de participación y desarrollo de comunidades para envejecimiento pleno enfocado en:

PARTICIPACIÓN ACTIVA-VOLUNTARIADO

ARABA LAGUNKOIA - ENTORNOS AMIGABLES

ACCIÓN INTERGENERACIONAL

COMUNICACIÓN Y TECNOLOGÍA (brecha digital)

INCLUSIÓN Y RECONOCIMIENTO



ACCIONES*

Investigación

OE4. FOMENTAR EL ENTRENAMIENTO SOCIOCOGNITIVO

LÍNEA 4.1.
INVESTIGACIÓN DE INNOVACIÓN



PL.4
PLAN DE APOYO A LA INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN

INNOVA A PUNTO

Plan de apoyo a la investigación y pilotaje de iniciativas innovadoras en el ámbito del desarrollo sociocognitivo:

PROGRAMA DE AYUDAS A LA INVESTIGACIÓN (sobre la Soledad)

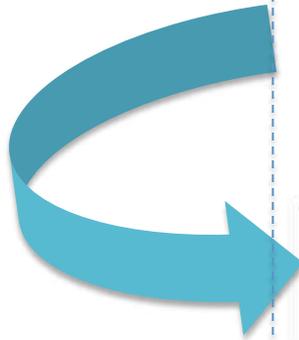
DESARROLLO E INNOVACIÓN (industria en torno a combatir la soledad no deseada)

EMPLEO en torno a servicios y asistencia en intervención en soledad no deseada

REDES DE COLABORACIÓN: Centro de Investigación e Innovación (Miñano)



ACCIONES*



Nahi gabeko bakardadearen kontra | Contra la soledad no deseada

araba álava
foru aldundia diputación foral

O.E.1.

PROCESO DE CONSTRUCCIÓN COLECTIVA

contribuir con nuestras capacidades, conocimientos, experiencias y voluntades a la elaboración de iniciativas que ayuden a mejorar la situación de aquellas personas que sufren una situación de soledad no deseada, y a prevenir y sensibilizar a la comunidad ante este desafío social.

PLAN DE ACCIÓN COMUNITARIO

Que prevenga situaciones de soledad no deseada y que mejore la situación de las personas que la sufren.

GRUPO MOTOR ARABA A PUNTO



Conocer iniciativas de buenas prácticas **que ya existen** y que pueden ser transferidas o aplicadas en otros contextos.

Generación de **nuevas ideas** o acciones

Generar **sinergias, conexiones** entre diferentes iniciativas que puedan reforzar el impacto positivo en el abordaje de este reto

Recursos

OE1. FORTALECER EL APOYO SOCIAL

LÍNEA 1.1. RED COMUNITARIA DE APOYO SOCIAL

PL.1 PLAN DE ACCIÓN COMUNITARIA

Creación de una Red de Agentes Comunitarias para diseño colectivo de un plan de acción enfocado a:

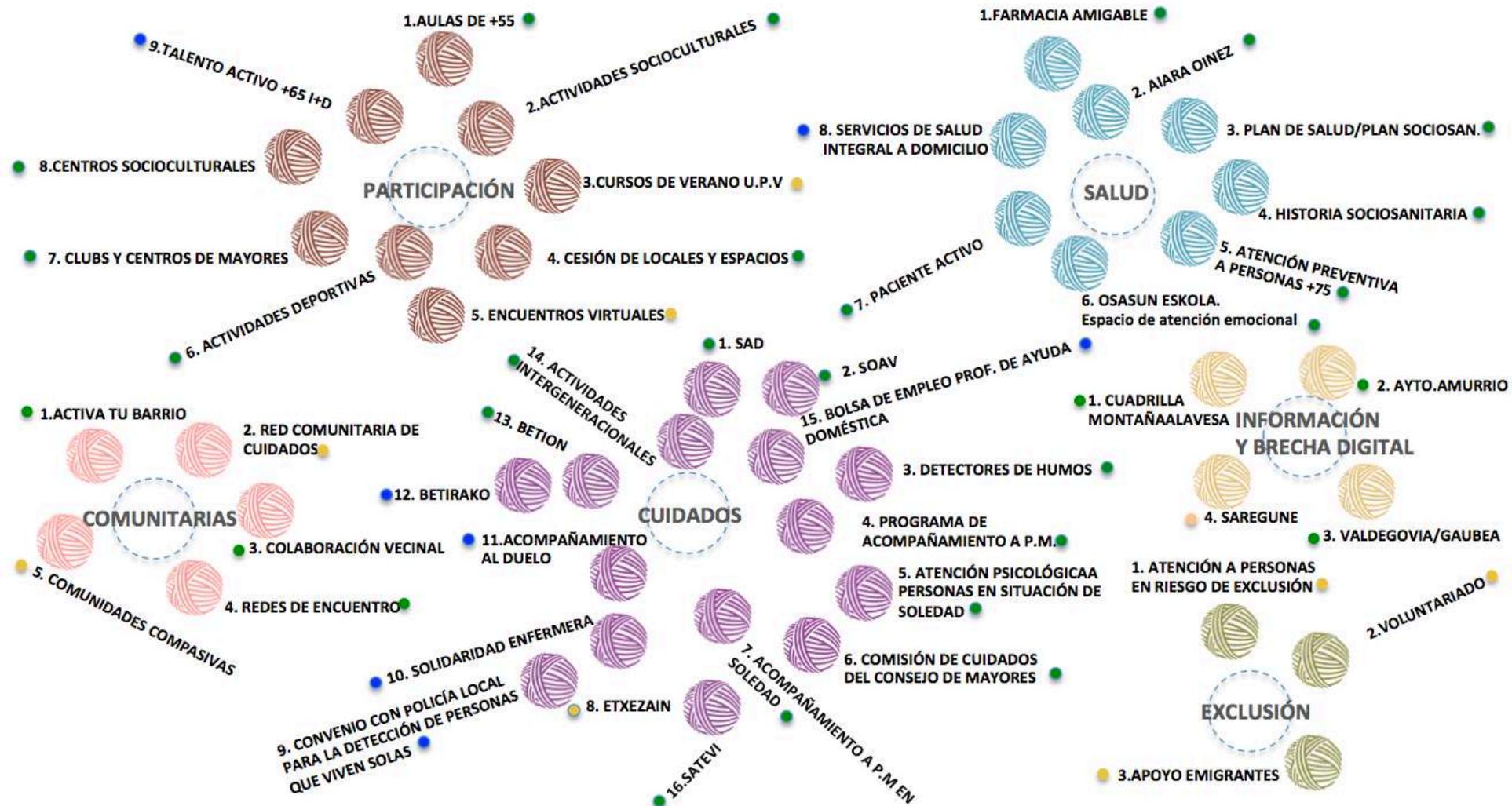
SENSIBILIZAR

ACTIVAR RED SOLIDARIDAD VECINAL

INFORMAR Y VISIBILIZAR RECURSOS

INICIATIVA PARA LA DETECCIÓN DE CASOS

MAPEO DE AGENTES PARTICIPANTES





CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

AGENTES SOCIALES DE LAUDIO

1ª EXPERIENCIA PILOTO



LAUDIO UDALA
AYUNTAMIENTO DE LLODIO

ARABA A PUNTO!

araba **álava**
foru aldundia diputación foral

"BAKARDADEAK"

Eskola-escuela de soledades

aprendiendo a tejer lazos

Un espacio de **ENCUENTRO**, de generación de **CONOCIMIENTO** y **APRENDIZAJE**, orientado a la **PREVENCIÓN** de situaciones de soledad no deseada, de investigación aplicada en **INTERVENCIÓN** y de **EXPERIMENTACIÓN** y pilotaje de iniciativas ciudadanas y profesionales que ayuden a que ninguna persona se sienta sola y/o a minimizar los efectos negativos que este sentimiento no deseado puede ocasionar en las personas que lo sufren.

			ÁMBITOS
EJE PROFESIONAL	EJE CIUDADANÍA	LA VOZ ESCOLAR	FORMATIVO
Bakarkadea-LAB			LABORATORIO
ÁGORA: tejiendo lazos...			PUNTO DE ENCUENTRO
Centro de documentación, lectura, archivo			BIBLIOTECA Y FORO VIRTUAL

INTERGENERACIONAL, para todas las edades



O.E.2.

OE2. AUMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES

LÍNEA 2.1.
PREVENCIÓN

PL.2
PLAN DE FORMACIÓN

Creación de las "Bakardadeak" Eskola:
Espacio de encuentro para el aprendizaje, la experimentación

PERSONAS MAYORES
(organizadas y no organizadas)

CENTROS EDUCATIVOS

PROFESIONALES DE LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN

ACCIONES

QUÉ ES LA ESCUELA DE SOLEDADES

“BAKARDADEAK ESKOLA” o Escuela de Soledades, es un espacio de **ENCUENTRO** y **APRENDIZAJE**, orientado a la **PREVENCIÓN** de situaciones de soledad no deseada.

Tiene como objetivo central acompañar a las personas a que puedan tener **recursos, habilidades, y motivaciones que les ayuden a sentirse mejor** y a proyectar su vida de manera significativa para ellas mismas y para quienes les rodean.



EL COMPLEJO FENÓMENO DE LA SOLEDAD:

EXPECTATIVAS

La respuesta psicológica negativa a una discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las reales.

(Jong Gierveld, Peplau & Perlman)

UN DESENCADENANTE COMÚN EN LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES

LAS PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS

- PÉRDIDA DE SALUD
- PÉRDIDA DE CAPACIDADES
- PÉRDIDA DE AUTONOMÍA.
- PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS.
- PÉRDIDA DE ROL PROFESIONAL
- PÉRDIDA DE ROL-DOMÉSTICO/FAMILIAR
- PÉRDIDA DE NUESTRO LUGAR DE RESIDENCIA

ES FRECUENTE RELACIONAR EL “sentimiento de soledad”, CON EL HECHO RELACIONAL, CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO, es decir con lo que rodea a la persona, pero sin embargo las investigaciones nos están demostrando que la “sensación ingrata de sentirse sola”, reside más en la **LA RELACIÓN QUE TENEMOS CON NOSOTRAS MISMAS**



LOS PILARES

Sobre los que construimos nuestro
PROYECTO DE VIDA

HETERONOMÍA



Se construyeron
a partir de los demás

AUTONOMÍA



Se construyeron
para sí mismos

ÁMBITOS EN LOS QUE SE ARTICULA

A) FORMATIVO- CURSOS -TAILERRAK: con tres ejes principales; el profesional, el de ciudadanía, y el escolar.

B) RELACIONAL-ELKARGUNEA al que se ha llamado “**ÁGORA, Tejiendo lazos**” generar un lugar de encuentro para la relación y el intercambio. Una especie de “plaza del pueblo”, centro de la actividad, donde se ponen en marcha diferentes actividades dirigidas a fortalecer y “tejer” redes sociales saludables.

C) EXPERIMENTAL-LABORATEGIA (Bakarkadea-LAB): aprovecha el conocimiento y la experiencia de los y las profesionales que interactúan en el ámbito de los servicios sociales y también de la ciudadanía, para diseñar iniciativas, herramientas, metodologías, servicios, que puedan paliar los efectos negativos que la soledad no deseada ocasiona a quienes la sufren, o prevenir su aparición.

D) INVESTIGACIÓN-LIBURUTEGIA ETA ARTXIBOA: un espacio virtual (web), donde realizar consultas de libros, textos, literatura, investigaciones, etc.

L.1

La formación para la construcción y mantenimiento de redes sociales de valor “**Cómo tejer una red saludable de relaciones sociales**”.

Resiliencia

Expectativas

Proyecto de vida

Empoderamiento

L.2

La formación en prevención sobre los **factores personales que inciden** en la generación de sentimientos de soledad.

L.3

Información sobre los recursos que existen.
“Conexiones”

TAILERRA/EL TALLER

ELKARGUNEA/ EL PUNTO DE ENCUENTRO

HERRITARREN EKIMENEN LABORATEGIA/ LABORATORIO DE INICIATIVAS CIUDADANAS



EL COMPLEJO FENÓMENO DE LA SOLEDAD:

*¿Cómo identificar a esas personas mayores que están aisladas? ¿Dónde están?
¿Cómo llegar a quienes están encerradas en sus casas como si fueran fortalezas?
¿Cómo romper las barreras visibles e invisibles?*

FACTORES SUBJETIVOS

- Falta de energía o posibilidades de mantener las relaciones.
- Variables cognitivas y de personalidad como personalidad crítica, actitud negativa y/o pasiva, que pueden condicionar cómo percibe, experimenta y evalúa su propio aislamiento.
- Dificultad para solicitar ayuda y en casos externos incluso rechazo a la misma.

Soledad social u objetiva:

Pérdida de roles sociales y de contacto con personal con las que pueda compartir preocupaciones. **Exclusión social**

Soledad emocional o subjetiva:

percepción poco satisfactoria de las relaciones sociales o ayuda que se recibe por parte de la red social. No se cuenta con figuras de apego.

FACTORES OBJETIVOS:

- Enfermedad / discapacidad física
- Enfermedad / discapacidad mental
- Características sociodemográficas y eventos vitales relacionados con las mismas
 - ✓ Edad – ciclo de vida -
 - ✓ Género
 - ✓ Pareja
 - ✓ Familia
 - ✓ Nivel de estudios
 - ✓ Nivel de ingresos
 - ✓ Minorías (inmigración, étnicas , LGTBI)

ENTORNO

- Rural frente a urbano
- Acceso a recursos y apoyos sociosanitarios y de desarrollo personal.
- Factor cultural, asociación de la soledad con fracaso y excesivas expectativas en relación con los cuidados

PERSONAS DESTINATARIAS

Para todas las edades,

pero **las personas mayores juegan un papel principal** en la escuela, tanto como participantes a las diferentes actividades, como proactivas en la organización de algunas de ellas.

INTERGENERACIONAL



EJE 1: CIUDADANÍA EN GENERAL

EJE 2: PROFESIONALES

Encaminado a **enriquecer las competencias de profesionales** que interactúan en el ámbito de los servicios sociales, en relación a la detección e intervención de la soledad no deseada:

EJE 3: ESCOLARES

Vinculado con los proyectos educativos de **BIZIKASI** (Elkarbizitza) y bajo el marco pedagógico **HEZIBERRI 2020**, para la contribución al desarrollo de las capacidades básicas transversales **“Competencia para vivir” (CRT3)** y **“Competencia para aprender a ser” (CRT5)**.





CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

araba **álava**
foru aldundia diputación foral

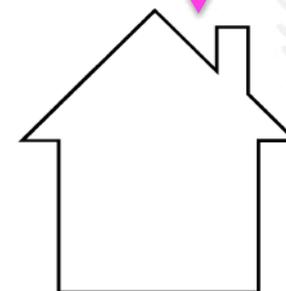
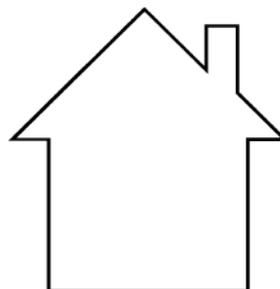
Araba
PUNTO
Foru aldundia diputación foral
Contra la soledad no deseada

TRABAJO EN RED

araba **álava**
foru aldundia diputación foral

RED-BAKARDADEAK-SAREA

Municipios alaveses contra la soledad no deseada



1º EXPERIENCIA PILOTO

INSCRÍBETE A TRAVÉS DE LA WEB:

www.arabaapunto.eus

EN EL TELÉFONO **681019848**

HORARIO de 10:00 a 13:00 hs

AGORA / ÁGORA: Komunitateari Irekitako topagunea / Espacio de encuentro abierto a la comunidad

JARDUERA ACTIVIDAD	MODALITATEA MODALIDAD	ERAGILEA AGENTE	IRAUPENA DURACIÓN	DATAK FECHAS	ORDUTEGIAK HORARIOS
“PASEO CON LA SOLE”	Performance	Lafamiliainventada	Urriak 1 octubre: Aurkezpen ekitaldia / Acto de presentación		
“ENTRE PAREDES”	Performance	Carmen Pardo	Urriak 1 octubre: Aurkezpen ekitaldia / Acto de presentación		
KAFEA KONPAINIAREKIN I CAFÉ EN COMPAÑÍA I	Tailerra Taller	Fundación Doble Sonrisa	4 saio (6 ordu) 4 sesiones (6 horas)	Urriak 18, 25 Octubre Azaroak 8, 15 Noviembre	Hasi / Inicio: 17:00 Bukatu / Fin: 19:00
KAFEA KONPAINIAREKIN II CAFÉ EN COMPAÑÍA II	Tailerra Taller	Fundación Doble Sonrisa	4 saio (6 ordu) 4 sesiones (6 horas)	Azaroak 22, 29 Noviembre Abenduak 13, 20 Diciembre	Hasi / Inicio: 17:00 Bukatu / Fin: 19:00
DEATH KAFEA DEATH CAFÉ	Topagunea Encuentro	Fundación Doble Sonrisa	Saio 1 (ordu eta erdi) 1 sesiones (1 hora y media)	Azaroak 2 Noviembre	Hasi / Inicio: 16:30 Bukatu / Fin: 18:00
DEATH KAFEA DEATH CAFÉ	Topagunea Encuentro	Fundación Doble Sonrisa	Saio 1 (ordu eta erdi) 1 sesiones (1 hora y media)	Azaroak 12 Noviembre	Hasi / Inicio: 11:30 Bukatu / Fin: 13:00
KonektARTE I ConecARTE I	Tailerra Taller	Lafamiliainventada	5 saio (10 ordu) 5 sesiones (10 horas)	Azaroak 4, 11, 18, 25 Noviembre Abenduak 2 Diciembre	Hasi / Inicio: 18:00 Bukatu / Fin: 20:00
KonektARTE II ConecARTE II	Tailerra Taller	Lafamiliainventada	5 saio (10 ordu) 5 sesiones (10 horas)	Azaroak 5, 12, 19, 26 Noviembre Abenduak 3 Diciembre	Hasi / Inicio: 10:00 Bukatu / Fin: 12:00
BIZIKIDETZA SAREAK REDES DE CONVIVENCIA	Topagunea Encuentro	Red de Mujeres del medio rural de Álava	5 saio (7 ordu eta erdi) 5 sesiones (7.30 horas)	Urriak 19, 26, 27 Octubre Azaroak 9 Noviembre Abenduak 10 Diciembre	Hasi / Inicio: 17:30 Bukatu / Fin: 19:00. *Abenduak 10ean ordutegi aldaketa dago / El 10 de Diciembre hay cambio de horario: 10.30-12.00
EHULE KOMUNITARIOAK TEJEDORAS COMUNITARIAS	Tailerra Taller	Fundación Doble Sonrisa	4 saio (12 ordu) 4 sesiones (12 horas)	Azaroak 9, 10, 11, 12 Noviembre	Hasi / Inicio: 09:00 Bukatu / Fin: 12:00
PREBENTZIOARAKO PRESTAKUNTZA IKASTAROAK / CURSOS FORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN					
ZEU ZARA ZEURE KONPAINIARIK ONENA TÚ ERES TU MEJOR COMPAÑÍA	Belaunaldien arteko ikastaroa Curso intergeneracional	3D Social Movement-eko irakasle taldea / Equipo de profesores de 3D Social Movement	7 saio (20 ordu) 7 sesiones (20 horas)	Azaroak 16, 17, 23, 24, 30 Noviembre Abenduak 14, 15 Diciembre	Hasi / Inicio: 17:00 Bukatu / Fin: 20:00
LABORATEGI KOMUNITARIOA: BAKARDADEAK-LAB / LABORATORIO COMUNITARIO: BAKARDADEAK-LAB					
ATZEMATEKO ETA SENTSIBILIZATZEKO KO-LABORATEGIA CO-LABORATORIO DE INICIATIVAS PARA LA DETECCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	Sentsibilizazio kanpainako laborategia Laboratorio campaña de sensibilización	3D Social Movement-eko irakasle taldea Equipo de profesores de 3D Social Movement	4 saio (8 ordu) 4 sesiones (8 horas)	Urriak 28 Octubre Azaroak 3 Noviembre Abenduak 9, 16 Diciembre	Hasi / Inicio: 17:30 Bukatu / Fin: 19:30
“Besarkadak ehuntzen Ikasten” “Aprendiendo a tejer abrazos”	Sentsibilizazio kanpainako laborategia Laboratorio campaña de sensibilización	3D Social Movement-eko irakasle taldea Equipo de profesores de 3D Social Movement	4 saio (8 ordu) 4 sesiones (8 horas)	Urriak 28 Octubre Azaroak 3 Noviembre Abenduak 9, 16 Diciembre	Hasi / Inicio: 17:30 Bukatu / Fin: 19:30

IZENA EMAN / INSCRÍBETE:

SAN ROKETZAR ERRETIRATUEN KLUBA, Lamuza kalea, 17. IZENA EMATEKO SARTU: www.arabaapunto.eus EDO DEITU 681 01 98 48 TELEFONORA, 10:00etatik 13: 00etara Urriaren 10etik aurrera. CLUB DE JUBILADOS SAN ROKETZAR C/ Lamuza, 17. INSCRÍBETE A TRAVÉS DE LA WEB: www.arabaapunto.eus O LLAMANDO AL 681 01 98 48 de 10:00 a 13:00 hs a partir del 10 de Octubre.

2024



☐ AUMENTAR LA INTERACCIÓN SOCIAL. Impulsando la participación de las personas mayores con especial atención a las **oportunidades intergeneracionales.**

☐ FOMENTAR EL ENTRENAMIENTO SOCIOCOGNITIVO. Impulsando la **investigación y la innovación en productos, servicios y procesos** que ayuden a paliar los efectos negativos que produce una situación sostenida de soledad no deseada.



www.arabaapunto.eus