



PLAN LOCAL DE LOITA CONTRA A SOIDADE

CONCELLO DE ORTIGUEIRA

Estudo sobre a soidade non desexada nas persoas maiores nos concellos de menos de 20.000 habitantes da provincia da Coruña.



Área de Benestar Social da Deputación da Coruña

Realizado por Nova Works Consulting S. Coop. Galega

Equipo de Trabajo

Manuel J. Pérez Castreje
Vanessa de la Fuente Redondo

Colaboran

Concello de Ortigueira
Equipo técnico do Departamento de Benestar

Nota:

As imaxes gráficas empregadas ó longo deste documento pertencen e son recursos de:
<https://www.flaticon.es/>

**PLAN LOCAL DE LOITA
CONTRA A SOIDADE**



CONCELLO DE ORTIGUEIRA

ÍNDICE

O PLAN DE LOITA CONTRA A SOIDADE.	9
1. INTRODUCCIÓN.	11
2. OBXECTIVOS E ESTRUTURA DO PLAN.	12
A SOIDADE	15
1. APROXIMACIÓN TEÓRICA Ó CONCEPTO DE SOIDADE.	17
A DIAGNOSE.	23
1. O CONCELLO DE ORTIGUEIRA. POBOACIÓN E DISTRIBUCIÓN NO TERRITORIO.	25
2. OS RECURSOS E SERVIZOS DO TERRITORIO.	33
2.1 As actividades do Concello de Ortigueira.	33
2.1.1 As actividades departamento municipal de benestar.	33
2.1.2 As actividades dos restantes departamentos municipais.	35
2.2 As actividades das entidades asociativas de Ortigueira.	38
O PROTOCOLO.	41
1. PROTOCOLO DE LOITA CONTRA Á SOIDADE NON DESEXADA.	43
1.1 Introducción.	43
1.2 Rede de persoas colaboradoras.	44
1.3 Protocolo de loita contra a soidade non desexada: o procedemento de actuación.	44
1.3.1 Detección.	44
1.3.1.1 Identificación.....	45
1.3.1.2 Derivación.	45
1.3.2 Intervención.	45
1.3.2.1 Contacto institucional.	46
1.3.2.2 Avaliación inicial ou detección de necesidades.	47
1.3.2.3 Recursos.	47
1.3.3 Prevención.	48

1.3.3.1	Medidas de Prevención.	48
1.3.4	Seguimento.	49
2.	ESQUEMA DO PROTOCOLO.	51
2.1	Guía de Actuación do Protocolo.	53
2.2	A Detección. Identificación e derivación.	53
2.2.1	Identificación. Factores e efectos da soidade non desexada.	53
2.2.2	Identificación. Escoitando á persoa.	55
2.2.3	Identificación. Preguntando á persoa.	57
2.2.4	Identificación. A participación no Programa.	57
2.2.5	A derivación.	58
2.3	A Intervención.	59
2.3.1	O contacto institucional.	59
2.3.2	A avaliación inicial ou detección de necesidades.	60
2.3.3	Os recursos.	62
2.3.4	O seguimento.	63
2.4	Anexos	64
	A GUÍA DE RECURSOS.	67
1.	GUÍA DE RECURSOS.	69
1.1	Introdución.	69
1.2	Guía de Recursos e Servizos do Concello de Ortigueira	69
	AS CONCLUSIÓNS E RECOMENDACIÓNS.	105
1.	CONCLUSIÓNS.	107
1.1	O contexto demográfico.	107
1.2	A rede.	108
1.3	O protocolo.	109
1.4	Os recursos.	109
2.	RECOMENDACIÓNS.	112
2.1	O contexto demográfico.	112

2.2	A Rede.....	113
2.3	O protocolo.....	114
2.4	Os Recursos.....	115
	BIBLIOGRAFÍA.	123

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pirámide de poboación Concello de Ortigueira, 2021.	27
Gráfico 2. Pirámide de poboación da Comarca de Ortegá para o 2035 en base a proxeccións de poboación.	29
Gráfico 3. Porcentaxe de fogares unipersoais por parroquias. Concello de Ortigueira. 2021.	31

ÍNDICE DE IMAXES

Imaxe 1: Situación e composición da comarca de Ortegá.	25
---	----

ÍNDICE DE TÁBOAS

Táboa 1. Evolucións comparadas da poboación da Comarca do Ortegá e do Concello de Ortigueira. 1998, 2010 e 2021.	26
Táboa 2. Evolución da poboación das parroquias do Concello de Ortigueira e peso sobre o total. 2000 e 2021.	26
Táboa 3. Comparación de idades media, Índice de avellentamento e sobreavellentamento. Concello de Ortigueira, Comarca de Ortegá, provincia e Galicia. 2002, 2010, 2020.	28
Táboa 4. Persoas maiores de 65 anos por parroquias. Concello de Ortigueira. 2021.	29
Táboa 5. Número de fogares e número de fogares unipersoais por parroquia do Concello de Ortigueira. 2021.	30
Táboa 6. Escala ESTE II de Soidade Social.	61
Táboa 7: Niveis de puntuación na Escala ESTE II	61

O PLAN DE LOITA CONTRA A SOLIDADE.

1. Introdución.

Unha das consecuencias máis notables da evolución que está a vivir Galicia é a existencia de situacións de illamento e de soidade das persoas, sobre todo en contornas rurais nas que o devalo demográfico e o despoboamento son características básicas do noso contexto.

Nesta situación, a soidade convértese nun fenómeno social que se vencella tanto coa ausencia de xente coa que relacionarse, como coa limitación na cantidade e calidade das relacións mantidas, é dicir, co deterioro das relacións comunitarias e da rede social na que nos inserimos. Así, tendo en conta o contexto e as previsións demográficas, é posible albiscar que os episodios de soidade non desexada tenderán a incrementarse, emerxendo na axenda das políticas locais de benestar como un problema público de elevado impacto social e con importantes consecuencias para a saúde da poboación.

Para afrontar a soidade non desexada, a Área de Benestar da Deputación da Coruña, en colaboración cos Concellos de Muros, Ortigueira e Vimianzo pon en marcha un proxecto de detección, derivación e mellora das iniciativas comunitarias para incrementar a rede de relacións das persoas. Trátase dos Plans Piloto de Loita contra a Soidade.

Estes Plans Piloto derivan do Plan de Acción de Servizos Sociais da Deputación, no que os equipos técnicos municipais detectaron o fenómeno da soidade non desexada como un problema emerxente ó que non se podía facer fronte cos recursos habituais dos departamentos de benestar locais. Así, dende a Área de Benestar da Deputación, co obxectivo de apoiar ós equipos técnicos municipais, deséñase un modelo de intervención de carácter comunitario para adaptar á realidade local e incidir na mellora do benestar social da cidadanía.

Tendo en conta estes elementos, preséntase o Plan Piloto para a Loita contra a Soidade do Concello de Ortigueira. Para a súa elaboración, o Concello contou co apoio dos servizos públicos da localidade. Ademais, cóntase coa información das entidades sociais e veciñais de recoñecida actividade e de establecementos comerciais de proximidade que actúan como colaboradores/colaboradoras.

O Plan Piloto deséñase como unha primeira fase para testar, adaptar e ampliar a todas aquelas entidades e establecementos comerciais que desexen participar, de xeito que entre todas conformemos unha rede que evite os casos de soidade non desexada, mellorando as relacións comunitarias e a calidade de vida da nosa poboación.

Finalmente, o Concello de Ortigueira quere recoñecer e agradecer a tódolos servizos públicos, ás entidades asociativas e ó tecido comercial de proximidade a súa colaboración nesta iniciativa. Sen o seu apoio, as súas achegas e o seu traballo cotiá coa nosa poboación, esta iniciativa sería imposible.

2. Obxectivos e estrutura do Plan.

A continuación preséntanse os traballos de deseño metodolóxico e conformación da estrutura de traballo que dan forma ó Plan Piloto para a Loita contra a Soidade do Concello de Ortigueira. Esta primeira parte dos traballos realízase a xeito de experiencia sobre a cal verificar a súa idoneidade, levar a cabo as adaptacións pertinentes para mellorar o seu efecto e, con posterioridade, estender e ampliar no Concello.

O Plan Piloto conta co seguinte obxectivo xeral:

Establecer as principais liñas de traballo e a estrutura organizativa básica para mellorar, en coordinación cos principais actores de proximidade de todo o Concello, a detección da soidade non desexada e o seu tratamento a través do fortalecemento dos servizos de benestar, das actividades e das relacións comunitarias.

Como obxectivos de carácter operativo do Plan atópanse os seguintes:

- Estudar a demografía e a distribución territorial da poboación do Concello.
- Deseñar un protocolo de detección, derivación e achegamento ás persoas con soidade non desexada.
- Constituír, conxuntamente cos servizos públicos localizados no territorio e cunha mostra de entidades asociativas e do tecido comercial de proximidade, unha rede de colaboradores para a detección de casos de soidade non desexada.
- Realizar unha recompilación de servizos, actividades e programas, do Concello e de entidades asociativas, que poidan actuar como resposta ós casos de soidade non desexada.
- Realizar recomendacións para a mellora dos servizos, actividades e programas, tanto do Concello como das entidades asociativas, que actúan como resposta ós casos de soidade non desexada.

Para dar resposta ós obxectivos mencionados, o documento do Plan Piloto iníciase cunha breve aproximación teórica ós diferentes conceptos utilizados ó falar da soidade non desexada. A continuación, amósase a información básica do Concello de Ortigueira, onde se presta especial atención ós datos de carácter demográfico e ó asentamento da poboación. Esta información complétase cunha aproximación ós servizos, actividades e programas que na actualidade están a asumir tanto o Concello como as entidades asociativas locais de referencia.

O Plan complétase coa exposición do Protocolo de detección, derivación e achegamento ás persoas con soidade non desexada. Este Protocolo integra un modelo de guión de entrevista ou ferramenta de apoio ós equipos técnicos municipais para a detección da soidade non desexada.

Finalmente, atendendo ós puntos expostos, o Plan inclúe unha serie de recomendacións para a mellora a medio prazo dos servizos, actividades e programas de benestar que se levan a cabo tanto polo Concello como polas entidades asociativas, co obxectivo de mellorar tanto a súa capilaridade como o seu efecto en termos de mellora do benestar da cidadanía e incidencia sobre a soidade non desexada.

A SOIDADE

1.Aproximación teórica ó concepto de Soidade.

Para realizar unha correcta aproximación ó fenómeno da soidade á soidade non desexada, é preciso comezar analizando brevemente a súa definición e as súas principais características, xa que é a partir desta correcta definición dende onde se debe iniciar o establecemento de medidas para detectala e paliala nas persoas que a están a experimentar.

Neste sentido, a soidade non desexada como experiencia negativa considérase unha experiencia de carácter psicolóxico que xorde ante situacións non escollidas e provoca sentimentos negativos que poden ser prexudiciais para as persoas maiores. Esta situación dáse como resultado da limitación das relacións sociais, sendo un fenómeno subxectivo que non tódalas persoas experimentan por igual, pero que aquelas que o experimentan consideran desagradable.

Dentro do fenómeno da soidade non desexada é posible observar riscos de carácter emocional individual ou subxectivo, riscos de carácter interpersoal ou riscos de carácter situacional ou biográfico. Entre os riscos de carácter emocional ou subxectivo atópanse: (i) sensación de soidade non desexada aínda estando acompañados; (ii) sentimento de sentirse á marxe da vida cotiá do resto da xente; (iii) non contar coa confianza dos veciños; (iv) exclusión e rexeitamento; (v) non ter un grupo de iguais ou non ter sentimento de pertenza; (vi) sensación de non ser quen de afrontar situacións; ou (vi) sentimento de que é imposible dar ou recibir.

Entre os riscos de carácter interpersoal atópanse: (i) bloqueo para relacionarse; (ii) facer todo o que se poida para atopar redes e, aínda así, estar só; (iii) non ter ninguén para compartir o cotiá ou o día a día; (iv) dificultade para establecer lazos e tecer redes; (v) sentir que a xente falla cando a precisamos; (vi) non ter habilidades sociais; ou (vii) non saber convivir.

Entre os riscos de carácter situacional ou biográfico atópanse: (i) estar sos sen querer, de xeito obrigado; (ii) non sentirse útil por falta de traballo, de redes, de recursos; (iii) estar completamente centrados nas tarefas de coidados; (iv) non ter familia ou redes; (v) loito, perda de seres queridos, emigración... (Grupo Tangente, 2020)¹

Así, se ben a soidade non desexada pode ter como elemento fundamental o feito de que as persoas que a sofren viven soas e teñen unha ausencia obxectiva de compañía (illamento social), é preciso

¹ Grupo Tangente, S. Coop. Mad (2002). *Abordar y prevenir la soledad no deseada desde un enfoque comunitario*. Madrid Salud. https://madridsalud.es/pdf/guia_soledad_enfoque_comunitario.pdf

que esta situación xere un sentimento desagradable e negativo (Lorente Martínez, 2017)² como resultado dunha valoración persoal da cantidade e calidade das relacións sociais que a persoa mantén. A soidade non desexada, deste xeito, é a sensación subxectiva de discrepancia entre as relacións sociais que ten unha persoa e as que quereda ter. (Grupo Tangente, 2020)

Neste sentido é importante ter claras as diferenzas entre vivir soa, estar soa e sentirse soa (García González, 2020)³:

- Vivir soa: refírese a unha forma de convivencia, trátase de residir nun fogar no que vive unha persoa soa.
- Estar soa: refírese á frecuencia e densidade da rede social, ó illamento social que é posible medir de forma obxectiva e que pode ser tanto desexado como non desexado.
- Sentirse soa, en cambio, é un sentimento subxectivo e emocional que normalmente está asociado a unha situación ou contexto non desexados.

Atendendo a este enfoque, a soidade non desexada vai alén de estar ou vivir só e é un fenómeno que pode aparecer en persoas que estean ou vivan acompañadas, xerando un sentimento de illamento persoal relacionado coa percepción de abandono e de baleiro a raíz da ausencia ou limitación das relacións de intimidade. Isto xera un conxunto de emocións negativas tales como a tristura, melancolía, vergoña ou desesperación individuais (Yanguas, J. 2020)⁴.

De xeito complementario á carencia de relacións con outras persoas, o sentimento de soidade non desexada tamén pode xurdir en relación á carencia de vencellos comunitarios no lugar no que reside a persoa. Así, a comunidade onde nos integramos fornece ó individuo de sentimentos de pertenza, identificación, seguridade ou conexión emocional, de tal xeito que a ruptura dos hábitos comunitarios provoca a limitación destes sentimentos e colabora no illamento dos individuos (Yanguas, J. 2020)⁵.

Deste xeito, a complexidade do fenómeno da soidade fai que sexa posible observar situacións nas que o illamento social, entendido como limitación dos contactos sociais, non provoque sentimentos negativos; en tanto que persoas que viven soas ou que teñen un nivel de contacto social que elas consideran insatisfactorio, poden verse afectadas negativamente polo fenómeno da soidade. É dicir, a soidade vencéllase directamente cos sentimentos íntimos das persoas e, polo tanto, é un fenómeno de carácter silencioso ou silenciado.

En relación ó silencio do fenómeno é preciso ter en conta que, a nivel xeral e en termos sociais, obsérvase unha tendencia a responsabilizar ás persoas da súa soidade; asúmese esta situación como

² Lorente Martínez, R. (2017). *La soledad en la vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. Tese de doutoramento. Universidade Miguel Hernández. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014>

³ García González, J.M. (2020) *Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55+ años en Andalucía*. Junta de Andalucía. <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/21/05/Soledad55+ Andalucia Informe-junio-2020.pdf>

⁴ Yanguas, J. (dir) el al. (2020). El reto de la soledad en las personas mayores. Fundación La Caixa. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>

⁵ Yanguas, J. (dir) el al. (2020). El reto de la soledad en las personas mayores. Fundación La Caixa. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>

algo natural; ou considérase negativo dentro no actual modelo social pedir axuda ou amosar fragilidade xa que isto pode supoñer vergoña ou medo (Grupo Tangente, 2020).

É dentro deste esquema onde, se ben é importante ter en conta a emerxencia do fenómeno da soidade en contextos rurais onde o illamento e incidencia do avellentamento e do despoboamento son elementos centrais e crecentes no noso territorio, estes factores deben complementarse coa mencionada valoración persoal e íntima, polo que é posible observar soidade non desexada tanto en contornas rurais como urbanas.

Un elemento a ter en conta é o relacionado cos factores que inciden na soidade non desexada nas diferentes etapas da vida da persoa. Así, para as persoas maiores salientan as seguintes fontes (Concello de Barcelona, 2021⁶; Grupo Tangente, 2020).

- Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións.
- Perda da parella e das relacións sociais próximas.
- Emancipación de fillos/as, emigración ou troco de vivenda destes familiares.
- Retorno da emigración.
- Deixar tarefas de coidado de netos/as ou outros familiares.
- Focalizarse nas tarefas de coidado de familiares dependentes.
- Dó e loito.
- Redución das actividades sociais.
- Deixar de recibir atención de coidadores/as.
- Desemprego.
- Xubilación.
- Dificultades para a mobilidade no territorio.
- Ser persoa dependente e receptora de coidados.
- Presenza de enfermidades mentais ou limitacións físicas.
- Empeoramento da saúde.
- Discapacidade.
- Violencia machista.
- Situación causada pola Covid-19.

Deste xeito, se ben o fenómeno da soidade non é propio unicamente das persoas maiores e a súa presenza en persoas de 60 anos é semellante á poboación xeral, esta presenza increméntase a partir dos 75 anos vencellada a eventos vitais negativos, salientando sobre todo a perda de seres queridos e a maior probabilidade de ter problemas de saúde, como indican Sancho, M. et al. (2020).; Barrio, E. del, Diaz-Veiga, P., Marsillas, e S., Prieto, D. (2020)⁷.

⁶ Concello de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad*. Ajuntament de Barcelona. https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf

⁷ Sancho, M., Barrio, E., del Diaz-Veiga, P., Marsillas, e S., Prieto, D. (2020) *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Guipuzkoa*. Fundación Matia Instituto Gerontológico.

Esta maior presenza da soidade non desexada en persoas maiores relaciónase co incremento de riscos para a saúde física e mental e, máis en xeral, para a calidade de vida das persoas. En relación ós riscos para a saúde física, salienta o incremento de problemas de carácter cardiovascular e, en termos xerais, o incremento do risco de mortalidade prematura; en tanto que nos riscos relacionados coa saúde mental salienta a presenza de tristura, medo, sensación de baleiro, desilusión, inseguridade, ansiedade, depresión ou deterioro cognitivo. Ademais, é preciso ter en conta o efecto da soidade non desexada sobre a saúde social e relacional da persoa, xa que se observa unha perda das habilidades de comunicación, xérase un illamento social e desvencello dos procesos comunitarios, incrementase a desconfianza, pérdese a participación en actividades ou asistencia a lugares de encontro...(Grupo Tangente, 2020)

Con todo, é preciso facer fincapé no empeoramento dos hábitos saudables, observándose un incremento do sedentarismo, da mala alimentación, unha mala calidade do sono ou o tabaquismo/alcoholismo. Estes malos hábitos, a medio prazo, supoñen unha maior tendencia á ingresos hospitalarios, á atención domiciliaria e á institucionalización, segundo recollen Madrid Salud (2021)⁸ e Luna, B. e Pinto, J.A. (2021)⁹.

Neste sentido, tendo en conta o avellentamento da nosa poboación e as repercusións na saúde física, mental e na calidade de vida das persoas maiores; o fenómeno da soidade non desexada estase a converter nun problema público fronte ó que as administracións reaccionan a través de iniciativas que facilitan a súa detección e prevención.

Como consecuencia, a nivel local xorden nos últimos anos iniciativas relacionadas coa prevención da soidade non desexada en persoas maiores. Estas iniciativas, ademais de investigar sobre as causas e consecuencias da soidade, propoñen unha revisión e adaptación das actividades, servizos e programas que actualmente están a prestar os Concellos e, sobre todo, prestan especial atención ó establecemento de redes de actuación cos actores sociais de proximidade encamiñadas ó fomento e á revitalización das relacións comunitarias.

Neste sentido, a actuación sobre a presenza da soidade non desexada e a súa prevención amósase complexo, focalizándose as iniciativas existentes na mellora dos servizos de benestar e dos apoios sociais (Sartu, 2005)¹⁰, así como da rede de relacións comunitarias coa que pode contar a persoa

<https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>

⁸ Madrid Salud (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Madrid Salud. <https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

⁹ Luna, B. e Pinto J.A. (2021) *Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud*. Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>

¹⁰ Sartu (2005). *Informe sobre la acción social con personas mayores en Bilbao y propuestas de mejora*. Bilbao, Diputación Foral de Bizkaia. https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=pragma&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dpersonas_mayores.pdf&blobheadervalue2=public&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1273761077882&ssbinary=true

mellorando o seu capital social (Pinazo, S. e Bellegarde, M.D, 2018)¹¹, en detrimento doutras accións centradas nos sentimentos íntimos da persoa que serían de carácter individual e psicolóxico (Yanguas, J. 2020).

Dentro das estratexias máis utilizadas nos últimos anos para previr e afrontar a soidade non desexada, atópanse as relacionadas coa mobilización comunitaria e o fortalecemento das redes de apoio, mellorando o sentido de comunidade das persoas en situación de soidade. Este sentido de comunidade enténdese como unha experiencia individual e subxectiva de pertenza a unha colectividade maior, formando parte dunha rede de relacións de apoio mutuo nas que se pode confiar, de xeito que os membros da comunidade séntense integrados na mesma, que son importantes para os demais e para o grupo, e que teñen unha fe compartida en que as necesidades dos membros serán atendidas a través do compromiso de estaren xuntos (Grupo Tangente, 2020).

Así, tendo en conta os efectos que a actividade comunitaria ten sobre a soidade non desexada, un dos elementos centrais do Plan é o fortalecemento comunitario para promover o sentimento de comunidade, entendido como unha ferramenta ó servizo do benestar social a través do establecemento ou restauración dos vencellos comunitarios significativos. Estes vencellos permiten ás persoas en soidade compartir a súa problemática, xeran acompañamento e redes de solidariedade informais que permiten matizar problemas cotiás, mellórase a conciencia e participación e, como resultado, redúcese a percepción de soidade minimizando o illamento social. (Grupo Tangente, 2020).

¹¹ Pinazo, S. e Donio-Bellegarde, M.D., (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, nº5. Fundación Pilares. <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/la-soledad-de-las-personas-mayores-conceptualizacion-valoracion-e-intervencion/>

A DIAGNOSE.

En termos de poboación, tanto a Comarca de Ortegaleira como o Concello de Ortigueira manteñen un salientable devalo poboacional ó longo dos últimos anos. Así, como se pode observar na Táboa 1, entre o ano 1998 e o 2021 a Comarca perde máis do 34% da súa poboación, en tanto que o Concello de Ortigueira perde máis do 37%.

Táboa 1. Evolucións comparadas da poboación da Comarca do Ortegaleira e do Concello de Ortigueira. 1998, 2010 e 2021.

Territorio	1998	2010	2021
Comarca de Ortegaleira	17.688	14.364	11.632
Concello de Ortigueira	8.748	6.871	5.485

Fonte: IGE.

En termos absolutos, esta evolución supón unha caída de máis de 6.000 habitantes na Comarca, en tanto que no Concello de Ortigueira a perda é de máis de 3.200 persoas no período indicado.

A dinámica poboacional na que se atopa inmersa tanto a Comarca como o Concello incide na evolución das 22 parroquias das que se compón o Concello. A continuación amósase táboa cos principais datos demográficos das diferentes parroquias.

Táboa 2. Evolución da poboación das parroquias do Concello de Ortigueira e peso sobre o total. 2000 e 2021.

Parroquia	2000	Peso sobre o total	2021	Peso sobre o total	Evolución absoluta	Evolución en %
Barbos	124	1%	94	2%	-30	-24%
Céltigos	387	5%	254	5%	-133	-34%
Cuíña	359	4%	255	5%	-104	-29%
Devesos	218	3%	90	2%	-128	-59%
Ermo	288	3%	105	2%	-183	-64%
Espasante	855	10%	576	11%	-279	-33%
Freires	131	2%	44	1%	-87	-66%
Insúa	229	3%	81	1%	-148	-65%
Ladrido	421	5%	216	4%	-205	-49%
Loiba	598	7%	343	6%	-255	-43%
Luama	215	3%	137	2%	-78	-36%
Luía	260	3%	203	4%	-57	-22%
Mera de Abaixo	344	4%	211	4%	-133	-39%
Mera de Arriba	152	2%	88	2%	-64	-42%
Mosteiro	42	0%	42	1%	0	0%
As Neves	157	2%	63	1%	-94	-60%
Ortigueira	1.808	21%	1.502	27%	-306	-17%
San Claudio	655	8%	394	7%	-261	-40%
San Cristóbal de Couzadoiro	221	3%	88	2%	-133	-60%
San Salvador de Couzadoiro	150	2%	98	2%	-52	-35%
Senra	483	6%	307	6%	-176	-36%
Veiga	436	5%	294	5%	-142	-33%
Total	8.533	100%	5.485	100%	-3.048	-36%

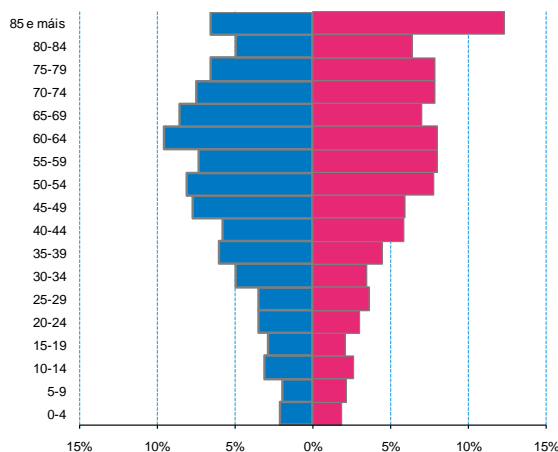
Fonte: INE.

Como se pode comprobar, no período analizado a totalidade das parroquias do Concello perden poboación de xeito intenso, coa excepción de Mosteiro que mantén os mesmos datos. A caída da poboación sitúase entre o chan de Ortigueira, que perde o 17% dos seus habitantes, e o teito de Freires que perde o 66% da poboación. É dicir, a caída poboacional é xeral e esténdese a todo o Concello, sendo preciso salientar que nas parroquias máis rurais e con menos poboación inicial este proceso é máis intenso, se ben o núcleo urbano do Concello (e centralidade comarcal) tampouco amosa capacidade de resistir ó devalo poboacional aínda que se observa unha tendencia ó incremento do seu peso no total da poboación do Concello.

Na liña do mencionado, e a pesar do proceso de caída poboacional, é preciso salientar a elevada diseminación da poboación na ocupación do territorio, sendo unha dos elementos centrais a ter en conta no deseño de actividades e programas que incidan na soidade das persoas maiores.

A continuación amósase a estrutura da poboación por idades do Concello de Ortigueira para o ano 2021. Como se pode comprobar, o Concello de Ortigueira conta cunha estrutura poboacional avellentada, na que o principal grupo de poboación está composto polas mulleres de 85 anos e máis no que, para o ano 2021, se engloba máis do 12% da poboación. A este grupo séguese o de homes de entre 60 e 64 anos, que representa o 9,5% da poboación.

Gráfico 1. Pirámide de poboación Concello de Ortigueira, 2021.



Fonte: IGE.

Esta importante presenza das persoas maiores de 65 anos, que para o ano 2021 supón o 37,8% da poboación de Ortigueira, véñse incrementando paulatinamente dende o ano 2000, cando supoñían o 29,5%. Con todo, a evolución no peso porcentual é diferente á do volume absoluto, xa que neste mesmo período pásase de 2.519 persoas maiores de 65 anos no 2000 a 2.075 no ano 2021.

O proceso de avellentamento verifícase ó estudar a evolución da idade media da cidadanía que reside no Concello e os índices de envellecemento¹² e sobreenvellecemento¹³ de xeito comparado cos datos provinciais e galegos.

Táboa 3. Comparación de idades media, Índice de avellentamento e sobreavellentamento. Concello de Ortigueira, Comarca de Ortegá, provincia e Galicia. 2002, 2010, 2020.

Índice	2002	2010	2020
Idade Media Ortigueira	48,29	51,48	54,81
Idade media Comarca de Ortegá	47,97	51,24	54,44
Idade media provincia	42,49	44,51	47,18
Idade media Galicia	42,89	44,83	47,48
Índice de avellentamento Ortigueira	228,66	304,84	377,29
Índice de avellentamento Comarca de Ortegá	228,48	300,6	365,79
Índice de avellentamento provincia	113,94	134,32	154,57
Índice de avellentamento Galicia	119,7	139,37	160,4
Índice de sobreavellentamento Ortigueira	13,2	14,94	23,45
Índice de sobreavellentamento Comarca de Ortegá	12	15,26	23,18
Índice de sobreavellentamento provincia	10,79	13,38	18,12
Índice de sobreavellentamento Galicia	11,45	14,46	19,15

Fonte: IGE.

Como se pode observar, as tendencias de avellentamento propias do contexto galego vense intensificadas na Comarca de Ortegá e no Concello de Ortigueira en tódolos índices amosados.

Así, partindo de cifras substancialmente superiores ás galegas e provinciais no ano 2002, a idade media da poboación do Concello medra de xeito máis intenso cós territorios de referencia, chegando ó 2020 cun diferencial de máis de 7 anos de idade media con respecto ó dato galego.

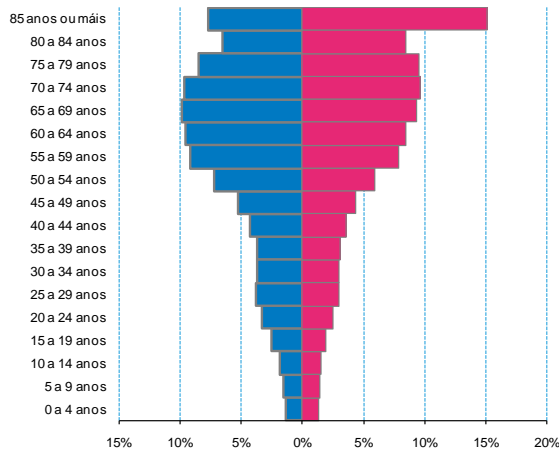
Con respecto ó índice de avellentamento, os datos da Comarca e do Concello son parellos en todo o período analizado, e presentan unha evolución á alza máis intensa có caso galego e provincia, o que supón que no 2020 o índice do Concello multiplique por 2,3 o dato galego. Esta dinámica tamén se observa para o índice de sobreavellentamento do Concello que no período analizado medra nun 77,6%, superando substancialmente a evolución do dato galego que medra nun 67%.

Os datos amosados presentan a existencia dun salientable proceso de avellentamento na poboación do Concello de Ortigueira e da Comarca. Este proceso pódese verificar atendendo ás proxeccións de poboación elaboradas polo Instituto Galego de Estatística para o ano 2035.

¹² O índice de envellecemento é a relación entre a poboación maior de 64 anos e a poboación menor de 20 anos expresada en %, é dicir, o número de persoas de 65 ou máis anos por cada 100 menores de 20 anos. Fonte: <http://www.ige.eu/igebdt/esq.jsp?idioma=ga&paxina=000&c=-1&gnp=0&ruta=definiciones/defcod.jsp?C=02010040000000> Consultado en febreiro do 2022.

¹³ O índice de sobreenvellecemento é a relación entre a poboación maior de 84 anos e a poboación maior de 64 anos expresada en %, é dicir, o número de persoas de 85 ou máis anos por cada 100 de 65 ou máis anos. Fonte: <http://www.ige.eu/igebdt/esq.jsp?idioma=ga&paxina=000&c=-1&gnp=0&ruta=definiciones/defcod.jsp?C=02010040000000> Consultado en febreiro do 2022.

Gráfico 2. Pirámide de poboación da Comarca de Ortegala para o 2035 en base a proxeccións de poboación.



Fonte: IGE

As proxeccións de poboación para o 2035 realízanse para unha poboación comarcal de 8.494 persoas, o que supón unha perda do 27% sobre o dato do 2021 e máis de 3.100 persoas. Esta intensificación da caída na poboación complementábase, á súa vez, coa intensificación do avellentamento ó prever que a poboación maior de 65 anos da comarca suporá un 47% do total, incrementándose substancialmente sobre o 37,8% actual.

Neste contexto, é preciso facer fincapé na previsión do importante volume de mulleres maiores de 85 anos, que superan o 15% da poboación, e que se convierten no grupo de idade máis numeroso da comarca cunha importante diferenza sobre os seguintes grupos en volume, que roldan o 9,9% (homes de entre 65 e 69 anos).

Este importante peso que as persoas maiores teñen a nivel xeral do Concello vese reflectido ó analizar a poboación de cada unha das parroquias. Así, é posible obter a seguinte táboa na que se pode observar a situación das persoas maiores de 65 anos a nivel parroquial.

Táboa 4. Persoas maiores de 65 anos por parroquias. Concello de Ortigueira. 2021.

Parroquia	Total persoas maiores	Peso sobre total Parroquia
Barbos	32	31,07%
Céltigos	95	34,55%
Cuíña	97	32,55%
Devesos	34	35,42%
Ermo	53	42,40%
Espasante	241	37,42%
Freires	28	34,57%
Insúa	47	41,23%
Ladrado	116	48,54%
Loiba	172	46,11%
Luama	60	37,50%

Parroquia	Total persoas maiores	Peso sobre total Parroquia
Luía	70	27,45%
Mera de Abaixo	90	35,71%
Mera de Arriba	50	49,50%
Mosteiro	16	37,21%
As Neves	32	44,44%
Ortigueira	467	25,82%
San Claudio	167	37,44%
San Cristóbal de Couzadoiro	43	43,88%
San Salvador de Couzadoiro	40	32,79%
Senra	125	31,97%
Veiga	127	38,25%

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes.

Como se observa, o peso das persoas maiores de 65 anos nas diferentes parroquias rolda entre o chan que marca a parroquia de Ortigueira, cun 25,82%, ó teito que da parroquia de Mera de Arriba, onde case o 50% da súa poboación é maior de 65 anos. Das 22 parroquias do concello de Ortigueira, en 20 delas o peso da poboación maior de 65 anos supera o 30% e en 7 a poboación maior de 65 anos e máis do 40%.

Así, a primeira aproximación ó colectivo das persoas maiores de 65 anos no territorio supón a verificación do importante peso na poboación das diferentes parroquias de carácter rural, o que verifica o impacto do proceso de avellentamento focalizado que mostra unha incidencia máis matizada no núcleo urbano, na liña coas proxeccións xa analizadas.

Os fogares que forman o concello de Ortigueira son un total de 3.032, segundo o padrón municipal de habitantes. Destes, os fogares compostos por unha soa persoa son un total de 1.329, é dicir, o 44% dos fogares do concello son unipersoais.

Táboa 5. Número de fogares e número de fogares unipersoais por parroquia do Concello de Ortigueira. 2021.

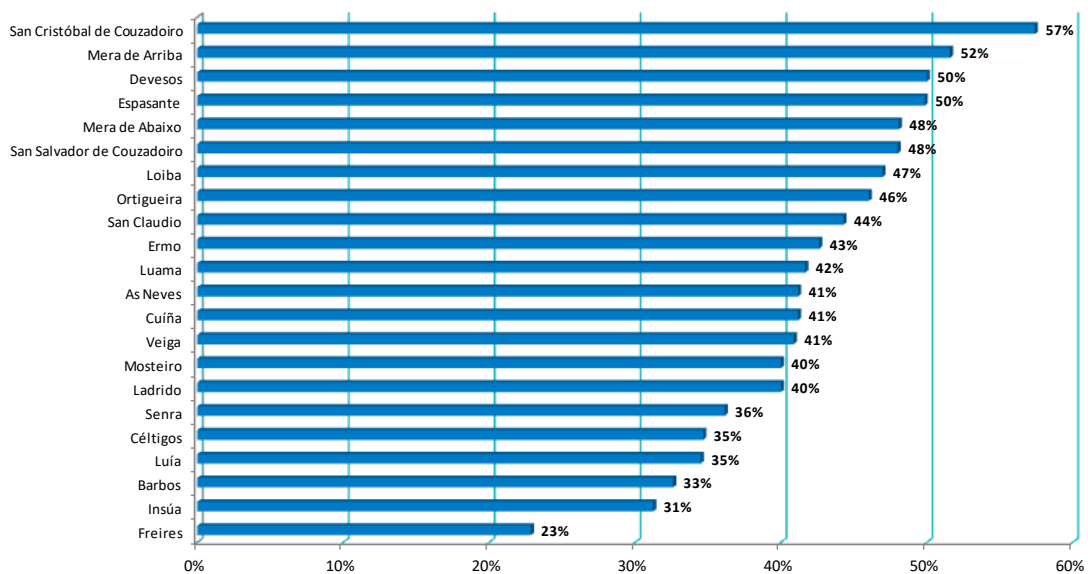
Parroquia	Número de fogares	Número de fogares unipersoais	% de fogares unipersoais
Barbos	46	15	33%
Céltigos	124	43	35%
Cuíña	136	56	41%
Devesos	48	24	50%
Ermo	61	26	43%
Espasante	325	162	50%
Freires	35	8	23%
Insúa	48	15	31%
Ladrado	115	46	40%
Loiba	181	85	47%
Luama	60	25	42%
Luía	113	39	35%

Parroquia	Número de fogares	Número de fogares unipersoais	% de fogares unipersoais
Mera de Abaixo	52	25	48%
Mera de Arriba	126	65	52%
Mosteiro	20	8	40%
As Neves	34	14	41%
Ortigueira	869	400	46%
San Claudio	210	93	44%
San Cristóbal de Couzadoiro	54	31	57%
San Salvador de Couzadoiro	50	24	48%
Senra	166	60	36%
Veiga	159	65	41%
Total	3032	1329	44%

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes.

A nivel parroquial, tal e como se observa na táboa anterior e amosa o seguinte gráfico, na maioría das parroquias os fogares unipersoais son máis do 40%, chegando, en catro casos a ser a metade ou máis dos fogares da parroquia, como nos casos de San Cristóbal de Couzadoiro co 57% dos fogares formados por unha persoa ou Mera de Arriba co 52% dos fogares unipersoais. Noutro extremo salienta a parroquia de Freire con tan so o 23% dos fogares unipersoais.

Gráfico 3. Porcentaxe de fogares unipersoais por parroquias. Concello de Ortigueira. 2021.



Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes.

Do total de fogares unipersoais do concello 735 están habitados por unha persoa de 65 anos o máis, é dicir, no 55% dos fogares unipersoais de Ortigueira viven persoas maiores de 65 anos.

Neste sentido, de realizar una estimación que vencelle os casos de illamento físico co número de habitantes por fogar, estes focalizaríanse inicialmente nas parroquias de Espasante, Devesos, Mera de Arriba e Couzadoiro, todas elas cunha porcentaxe de fogares unipersoais iguais ou superiores ó 50%. Esta propensión sería máis limitada no caso de Freires, que conta cun 23% de fogares unipersoais.

Con todo, tal como se menciona con anterioridade, a soidade non desexada ou soidade social é un fenómeno complexo no que o illamento é un factor máis a ter en conta. Así, a complexidade do fenómeno limita a capacidade de xeración de conclusións a partir da aplicación das ferramentas estatísticas na súa detección e delimitación territorial.

2. Os recursos e servizos do territorio.

O Concello de Ortigueira conta con diferentes iniciativas que contribúen a mellorar a socialización e limitar a soidade de xeito directo ou indirecto. Este apartado deséñase co obxectivo de visibilizar este conxunto de actuacións que na actualidade son desenvolvidas no territorio dende o propio Concello e dende as entidades e asociacións de carácter social para, poñendo o foco na soidade das persoas maiores, identificar aqueles elementos a potenciar ou detectar a necesidade de introducir unha nova perspectiva nos proxectos realizados.

2.1 AS ACTIVIDADES DO CONCELLO DE ORTIGUEIRA.

Como se menciona con anterioridade, na actualidade hai diferentes programas municipais destinados a mellorar a socialización da cidadanía de Ortigueira que son desenvolvidos dende diferentes departamentos municipais. A continuación amósanse estes programas.

2.1.1 As actividades departamento municipal de benestar.

Na actualidade o departamento municipal de benestar do Concello de Ortigueira está a responder ás necesidades de mellora da calidade de vida das persoas poñendo o foco nas persoas maiores. Dentro deste colectivo, salientan os seguintes programas:

- **O Servizo de Axuda no Fogar.** O SAF supón un conxunto de atencións a persoas no seu propio domicilio, para facilitar o seu desenvolvemento e permanencia no seu entorno habitual. Este servizo está a atender, dende o punto de vista das persoas valoradas como dependentes, a un total de 105 persoas usuarias, en tanto que existen 115 persoas en lista de agarda. Dende o punto de vista da libre concorrencia, na actualidade aténdense a 8 persoas usuarias. Isto supón que o SAF do Concello de Ortigueira está a atender na actualidade a 123 persoas.
- **Teleasistencia.** Servizo de carácter tecnolóxico (atención telefónica ininterrompida) que garante a permanencia das persoas usuarias no seu entorno habitual dando resposta a situacións de necesidade e emerxencia e proporcionando autonomía, seguridade e tranquilidade as persoas

usuarias, préstase no concello a un total de 56 persoas usuarias a través do servizo de teleasistencia da Deputación da Coruña. En relación á teleasistencia prestada a través da modalidade da dependencia, o servizo préstase a 1 persoa usuaria.

Neste sentido, con data de 30 de marzo do 2022 existen 294 persoas do Concello que teñen recoñecido grao de dependencia, sendo 110 persoas do Grao I, 108 persoas do Grao II e 8 persoas do Grao III; en tanto que o número de persoas que contan con Programa de Atención Individual é de 189.

Dentro dos recursos do Sistema para a Autonomía e Atención á Dependencia, ademais das persoas xa mencionadas con SAF e con Teleasistencia da modalidade da dependencia, atópanse 30 persoas con centro de atención residencial, 24 con centro de atención diúrna, e 1 persoa con servizo de prevención e promoción da autonomía persoal. Ademais, en relación ás libranzas para un total de 28 persoas. Destas, un total de 22 persoas contan con libranzas para cuidados no contorno familiar, e 6 contan con libranza vinculada á adquisición de servizos (3 persoas para centro de atención residencial, 1 para centro de atención diúrna, 1 para SAF e 1 para servizos de prevención e promoción da autonomía persoal).

Con respecto ós recursos do SAAD, a data de peche deste informe existen 15 solicitudes pendentes de tramitación, 6 en fase de revisión da documentación e 2 expedientes xa citados para realizar a valoración.

O departamento municipal de benestar organiza outra serie de actividades para a mellora da calidade de vida e da socialización das persoas maiores. Dentro destas salientan:

- **Obradoiros de memoria e estimulación cognitiva.** Accións de reforzo e prevención das situacións neurodexenerativas que se realizan en 4 parroquias do Concello. A estes obradoiros asisten 43 persoas, dos cales o 88% son mulleres e o 12% son homes.
- **Obradoiros de cociña.** Actividade formativa para relacionada coa gastronomía que se impartiron en 4 parroquias do Concello, asistindo 48 persoas, dos cales o 81% eran mulleres (39 persoas) e o 19% restante homes (9 persoas).
- **Obradoiros de informática.** Accións formativas de mellora do coñecemento das novas tecnoloxías impartidas en 6 parroquias, cunha asistencia total de 52 persoas, das cales o 63% eran mulleres e o 37% homes.

A totalidade das persoas asistentes ás actividades mencionadas deseñadas e impartidas dende o departamento de benestar municipal superaban os 50 anos.

Directamente relacionado co departamento de benestar, atópanse as accións deseñadas dende a Concellería de igualdade a través do Centro de Información á Muller, que presta servizo á poboación dos Concellos de Ortigueira, Cariño, Cedeira, Cerdido e Mañón. Neste sentido, as accións do CIM

desenvólvense focalizadas no colectivo das mulleres, complementando as perspectivas local e supralocal.

Dentro das actuacións do CIM atópase a atención xurídica e psicolóxica ás mulleres, que no ano 2021 prestou servizo a 153 mulleres, das cales 52 contaban con máis de 55 anos. Ademais, o CIM desenvolve outra serie de actividades, entre as que salientan as seguintes:

Programa de promoción da igualdade e de prevención da violencia de xénero “A arte de coidarte”.



Programa no que a través de obradoiros terapéuticos de empoderamento, créase un grupo de terapia no que acompañar ás participantes como rede de apoio entre elas, fomentando a autoestima e a súa autonomía de reflexión e de construción persoal. A participación foi de 13 mulleres, salientando 10 persoas de máis de 55 anos.

Programa “Con voz de muller”.



Programa relacionado coa memoria histórica e o recoñecemento do rol da muller maior. O programa consiste na celebración de sesións grupais con mulleres maiores de 65 anos nas parroquias do Concello para recoller as súas vivencias e as súas achegas á vida da parroquia. O número de mulleres participantes ascendeu a 20 no ano 2021 nas parroquias de San Adrián de Veiga e de Couzadoiro, sendo todas de entre 65 e 90 anos. Como resultado deste programa editáanse libros recompilatorios.

2.1.2 As actividades dos restantes departamentos municipais.

As actividades destinadas á mellora da calidade de vida e á socialización da cidadanía non son exclusivas dos departamentos de benestar e de igualdade do Concello, xa que os restantes departamentos municipais tamén elaboran unha salientable programación nesta liña. A continuación amósanse diferentes actividades de interese desenvolvidas nos últimos tempos.

Iniciativas que combinan lecer con actividade física.

Roteiros de coñecemento do patrimonio natural. Actividades de carácter gratuito que complementan o lecer co coñecemento do territorio e da natureza mediante o deseño de roteiros para o sendeirismo e a realización de andainas polas diferentes parroquias.

As andainas deséñanse para pasear e facer un exercicio físico limitado dunha forma sa, e están dirixidos a xente de tódalas idades. Os roteiros son variables, pero adoitan ser de carácter circular e estaren entre os 4 e 6 quilómetros, sendo a súa dificultade é baixa ou media polo que son ideais para coñecer o territorio, socializar e activarse fisicamente.



Ademais, dentro das actividades do Concello que combinan a socialización coa activación física, salienta a **ximnasia para adultos** que se realiza nas parroquias. Esta actividade especialmente deseñada e dirixida a persoas adultas e maiores, reforza a socialización, mellora a condición física xeral da poboación e permite á poboación achegarse á posibilidade de formar parte doutras actividades, como é o caso das aulas de xadrez.

As posibilidades de socializar e coñecer o territorio refórzanse no verán a través das visitas guiadas ó Teatro de Beneficencia e ó Muíño de vendo do Campo da Torre, así como co deseño de xeorroteiros nos Penidos e nos Volcáns, e roteiros de sendeirismo no Casón, nos cantís de Loiba, na Serra da Faladoira ou nos cantís de Espasante.

Accións de formación.

O Concello diseña un conxunto de accións formativas dirixidas a público adulto e persoas maiores en diferentes eidos, co obxectivo de mellorar o seu coñecemento específico en temáticas de interese e de contribuír á súa socialización. Entre estas actividades salientan as de **agricultura ecolóxica**, onde en colaboración co Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia e cunha duración de 5 meses se pretende unha especialización importante en relación ó cultivo, protección, comercialización e certificación de produtos ecolóxicos; as de **coñecementos básicos en servizos financeiros** onde, cun carácter inicial, se dan a coñecer aspectos fundamentais dos créditos, das tarxetas ou dos servizos bancarios dende o punto de vista do consumidor; ou as actividades da Universidade Sénior a través do programa de democratización de coñecemento da Universidade da Coruña nas que participaron 32 persoas maiores de 50 anos formándose en historia, e que en próximas edicións tratarán aspectos como a cultura, o medio ambiente e sustentabilidade, ou a saúde e o benestar.



Finalmente, na aula CEMIT desenvólvense accións formativas relacionadas coa mellora das capacidades das persoas adultas e maiores para acceder ás novas tecnoloxías e ás posibilidades dos teléfonos intelixentes. As actividades realizadas pola aula CEMIT dende a súa apertura no ano 2011 supuxeron a alta como usuarios de máis de 1.100 persoas, sendo o 14% maiores de 65 anos e o 46% de entre 41 e 65 anos.

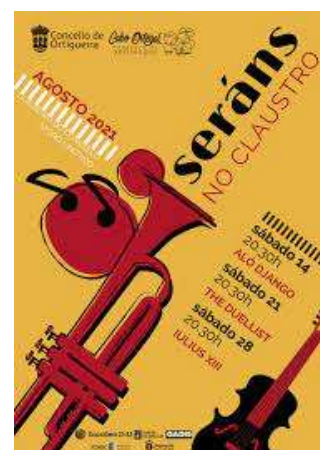


Actividades de difusión.

Dentro do conxunto de actividades de difusión que desenvolve anualmente o Concello de Ortigueira é posible salientar as relacionadas co Samaín, onde teñen lugar todo tipo de eventos de animación, xogos populares, obradoiros, castañas asadas... tanto para público infantil como para persoas maiores. En relación coas actividades de difusión do rol da muller, atópase a homenaxe ás mulleres rurais onde se pon en valor o traballo, as experiencias e a historia das orteganas a través da participación de Ortigueira no documental “O rural de todas” na liña do proxecto “Con voz de muller” xa mencionado.

Dentro das actividades de difusión tamén é preciso salientar as feiras do mel e da mazá, nas que se desenvolven catas e faladoiros, así como se conta coa presenza de numerosos postos de artesanía, alimentación e maquinaria agrícola. Estes eventos son encontros de referencia de carácter social de éxito entre a veciñanza do Concello.

A música ten un lugar especial dentro das actividades de difusión deseñadas no Concello, xa que no “Mes da Música” celébranse numerosos eventos que, no ano 2021, xuntaron a máis de 11.000 persoas. Entre estes eventos salientan os concertos, as actuacións do “Seráns no Claustro”, a Saída das Bandas, ou todas as actividades nas que tiveron un papel fundamental a Escola de Música do Concello de Ortigueira, as bandas locais e as asociacións locais culturais e musicais. Neste sentido, alén do “Mes da Música”, as actividades culturais de carácter musical tamén chegan a datas especiais, co papel fundamental da Escola de Música do Concello no Concerto de Nadal, por exemplo.



Ademais do conxunto de actividades e iniciativas mencionadas, é salientable a presenza de diferentes equipamentos destinados á mellora da socialización da cidadanía que contan coa súa

propia programación de actividades. Neste sentido, é preciso facer referencia ó Teatro de Beneficencia, á Biblioteca, ós equipamentos deportivos e ós locais parroquiais.

Con respecto ó **Teatro de Beneficencia**, desenvólvese a programación cultural e musical básica do Concello, con actividades como a ópera, o teatro, concertos, cinema, congresos e palestras, ou danza. O Teatro conta con 249 localidades e as súas actividades desenvólvense ó longo de todo o ano.



A **Biblioteca municipal Juan Fernández Latorre** tamén conta cun importante abano de actividades alén das propias do préstamo de libros, de material audiovisual e lectura de prensa. Así, realízanse presentacións de libros, celebración de eventos especiais relacionados coa muller (8M, Día Internacional das Mulleres e das Nenas na Ciencia, por exemplo), co medio ambiente, o Día de Rosalía, Día das persoas usuarias, actividades de Nadal para público infantil, contacontos, origami e papiroflexia para nenos e nenas, actividades en relación con ASPROMOR, obradoiros de patchwork para persoas maiores onde se fixeron enfeites de Nadal, obradoiros de reciclaxe con chalk paint, ou a campaña Séntate a Ler, por exemplo.



Ademais, o Concello de Ortigueira conta con diferentes **espazos deportivos municipais**. Dentro destas, atópase o pavillón polideportivo onde se realizan todo tipo de actividades deportivas, pero nas que tamén se realizan actividades de Taichí, por exemplo, coa colaboración da asociación Entre dous Cabos. Tamén se atopa o **Complexo deportivo municipal da Pregoza**, onde se localiza a piscina municipal, o ximnasio, dúas pistas de pádel, pista de fútbol 5 e pistas de patinaxe, e onde se desenvolven as actividades das escolas deportivas. Finalmente, dentro deste apartado, salientan tamén os campos de fútbol e as pistas polideportivas situadas nas parroquias.



Finalmente, tamén é preciso salientar a existencia de locais parroquiais nos que o Concello desenvolve as actividades nas parroquias, facilitando así o acceso a toda a veciñanza.

2.2 AS ACTIVIDADES DAS ENTIDADES ASOCIATIVAS DE ORTIGUEIRA.

O conxunto de actividades previamente exposto complementáanse coas desenvolvidas pola iniciativa social e asociativa do concello, que deseña diferentes iniciativas como as que se expoñen a continuación.

👍 **Actividades da Asociación de Veciños de Couzadoiro.** Actividades relacionadas co Nadal onde se fan chocolatadas, conferencias e información sobre asuntos de interese, como poden ser os aproveitamentos eólicos na parroquia, concursos de fotografía local, presentación de libros de interese parroquial, realización do encontro de sementes...



👍 **Actividades lúdicas da Asociación de Veciños Sociocultural O Progreso do Ermo.** A asociación fai actividades de carácter lúdico nas que, por exemplo, se aprenden a facer xabóns ornamentais.

👍 **Actividades da Asociación Rural Vivo do Ortegal.** A asociación realiza actividades relacionadas coa celebración de mercados de produtos e artesanía local, por exemplo.

👍 **Actividades lúdicas e culturais da Asociación de Veciños Abrago de Ponte de Mera.** A asociación realiza actividades de carácter lúdico e cultural como a celebración de magostos, xornadas gastronómicas do entroido, asesoramento e información sobre reclamacións, interlocución co Concello...

👍 **Actividades da Asociación de Veciños Cruz da Lousa.** Realizan actividades de lecer relacionadas coa cociña, elaborando repostería e sobremesas.

👍 **Actividades culturais da Asociación Gamelas e Anduriñas.** Asociación de carácter cultural centrada en iniciativas de recollida etnográfica, canto e baile tradicional.



👍 **Actividades da Asociación Terras do Ortegal.** A asociación realiza conferencias sobre o xeoparque do Ortegal, difunde información sobre os aproveitamentos eólicos, elabora a Revista Terras do Ortegal, organiza visitas teatralizadas...

👍 **Actividades artísticas da Asociación Cultural Galioart.** A asociación realiza actividades de formación, exposición e difusión relacionadas coa pintura, escultura e fotografía.

Galioart

👍 **Actividades culturais da Asociación Cultural Troula do Ortegal.** Vencellada coa música tradicional, a Asociación Terra do Ortegal ten un importante abano de actividades relacionadas coas tradicións, cos magostos, coas celebracións do nadal e dos reis, así como coa música.

👍 **Actividades culturais da Asociación Cultural Libro Vivo de San Claudio.** Entre as numerosas actividades da Asociación salientan as relacionadas coa emigración, cos indianos, coa realización de exposicións, as xornadas micolóxicas, presentación de libros... ademais, realizan celebracións do entroido ou de magostos, imparten aulas de zumba e de música tradicional, organizan excursións, xantares, andainas, sardiñadas no San Xoán...



👍 **Actividades musicais da Asociación Banda de Gaitas de Ladrado.** A asociación organiza celebracións do Entroido, por exemplo, e imparte aulas de instrumentos tradicionais.

👍 **Actividades musicais da Coral Polifónica de Ortigueira.** A Coral ten aulas de canto, e organiza concertos, viaxes...



👍 **Actividades da Asociación Festival de Habaneras e Canción Mariñeira de Ortigueira.** A asociación realiza as actividades de deseño e celebración do Festival de Habaneras.

👍 **Actividades relacionadas co mundo do motor do Moto Club Ortegal.** O Moto Club organiza viaxes en moto, concentracións...

👍 **Actividades de fomento da lectura do Círculo de Lectores de Ortigueira.** O Círculo de Lectores organiza clubs de lectura para a difusión e mellora do coñecemento de obras literarias.

👍 **Actividades de Ortigueira entre fogóns** de fomento do coñecemento da cociña, da gastronomía e da cultura gastronómica a través de aulas de cociña.

O PROTOCOLO.

1. Protocolo de loita contra á soidade non desexada.

1.1 INTRODUCCIÓN.

A soidade pódese percibir de moitas formas. Algunhas persoas perciben a soidade de xeito positivo, como unha situación desexada, pero para moitas supón un sentimento con consecuencias emocionais negativas.

Existe un amplo consenso dende a comunidade científica en considerar a soidade como un problema social e de saúde pública de primeira orde.

Neste sentido, unha vez definida con anterioridade a soidade non desexada como problema social, é importante loitar contra ela e previr os riscos de illamento social e familiar atopando solucións e respostas a estas situacións. Dende diferentes estudos conséntase a posibilidade de intervención e, sobre todo, de prevención, sobre os factores preditores da soidade e do risco de illamento social, como poden ser o nivel educativo, o estado de saúde, o asociacionismo, ou as redes comunitarias e familiares de proximidade¹⁴, segundo García-González (2020).

Por elo, e conscientes do papel fundamental que neste eido temos e podemos desenvolver dende as administracións locais para poder establecer estratexias adaptadas á realidade das nosas localidades, dende o Concello de Ortigueira definimos un protocolo de actuación de loita contra a soidade non desexada que contribúa a rachar coas situacións de illamento e soidade non desexada que poden estar vivindo persoas maiores do noso municipio, co obxectivo de favorecer a promoción do envellecemento activo, a calidade de vida das nosas veciñas e veciños e a mellora do seu benestar emocional.

O obxectivo deste protocolo de loita contra a soidade non desexada do Concello de Ortigueira é mellorar a detección do fenómeno e ofrecer ás persoas que estean vivindo unha situación de soidade non desexada recursos públicos e sociais para dar resposta ás súas necesidades, mellorando o acompañamento e seguimento das persoas maiores identificadas.

¹⁴ García-González, J.M. (2020). *Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55+ años en Andalucía*. Junta de Andalucía. <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/21/05/Soledad55+ Andalucia Informe-junio-2020.pdf>

1.2 REDE DE PERSOAS COLABORADORAS.

A Rede de persoas colaboradoras de loita contra a soidade do Concello de Ortigueira é a parte esencial deste Protocolo de loita contra a soidade.

O Protocolo de loita contra a soidade do Concello de Ortigueira conta, para a súa implementación, cunha serie de persoas ou institucións colaboradoras sensibilizados e comprometidos coa problemática social e comunitaria que implican as situacións de illamento e soidade non desexada, tanto na nosa sociedade como na nosa localidade.

A Rede, que somos veciñas e veciños de Ortigueira, comprendemos e somos conscientes de que as situacións de soidade non desexada representan un serio problema para a noso municipio, que debilitan as nosas redes sociais, comunitarias e veciñais. Pero, tamén somos conscientes da importancia que a proximidade, que os espazos locais, a veciñanza, o comercio local, o noso mercado, ... temos como elementos de detección, de prevención e de protección fronte a soidade.

Inicialmente, a Rede de persoas colaboradoras na loita contra a soidade do Concello de Ortigueira esta formada por 18 persoas e institucións colaboradoras.

- Concello, cos seus diferentes departamentos municipais.
- Centro de Saúde.
- Corpos de seguridade cidadá.
- Farmacias.
- Correos.
- Taxis.
- Comercio de proximidade.

1.3 PROTOCOLO DE LOITA CONTRA A SOIDADE NON DESEXADA: O PROCEDEMENTO DE ACTUACIÓN.

Este protocolo artella as accións operativas e os procedementos específicos de actuación orientados especialmente a detectar posibles situacións de soidade non desexada nas persoas maiores do Concello de Ortigueira.

1.3.1 Detección.

A detección dunha persoa que está vivindo unha situación de soidade non desexada, como xa se ten comentado, é difícil debido á dimensión subxectiva desta soidade. Por elo, a concienciación, o

coñecemento e a comprensión, tanto colectiva como individual, que se debe ter do fenómeno é fundamental.

A detección é o proceso a través do cal se identifica unha situación persoal que require dunha intervención, de xeito que se acheguen os recursos necesarios para as persoas que se senten soas e, polo tanto, se modifique a situación inicial non desexada.

Neste sentido, é básica a rede de actores que forman parte do Plan de loita contra a soidade do Concello de Ortigueira xa que dende as súas posicións de proximidade na nosa comunidade, a pé de rúa e en contacto directo coa nosa veciñanza, poden estar atentos á situación das persoas maiores do concello e van funcionar a modo de persoas colaboradoras. Estas persoas e institucións colaboradoras contactan e interveñen en ámbitos da vida da persoa que lle poden dar pé a abordar unha problemática que, en numerosas ocasións, é difícil de verbalizar.

1.3.1.1 Identificación.

A identificación dos factores que poden formar parte dunha situación de soidade é un aspecto complexo. Así, factores como a xubilación, a emancipación dos fillos/as, a diminución das actividades extradomésticas, a perda da parella ou de seres próximos, entre outros, poden causar ou non o fenómeno da soidade non desexada. Neste sentido, é importante que as persoas colaboradoras identifiquen tanto a existencia destes factores como o efecto que causan sobre a persoa atendendo ás indicacións recollidas na Guía de actuación do Protocolo.

Unha vez identificados os factores detonantes da soidade non desexada, así como o efecto causado na persoa, as persoas colaboradoras recollerán a primeira información básica necesaria para a identificación de aquelas persoas maiores que poidan estar vivindo unha situación de soidade non desexada. A derivación da información ó Concello, sempre tendo en conta o respecto e a non invasión da intimidade das persoas, realizarase conforme ás pautas básicas de actuación recollidas da Guía de actuación do Protocolo.

1.3.1.2 Derivación.

As persoas colaboradoras trasladarán a información pertinente sobre a identificación dunha posible situación de soidade non desexada ó profesional de referencia do Concello polos medios indicados e conforme ó modelo establecido na Guía de actuación do Protocolo.

1.3.2 Intervención.

O obxectivo da intervención respecto ás posibles situación de soidade non desexada céntrase principalmente nos seguintes aspectos:

- Evitar a soidade non desexada
- Respectar a autonomía da persoa.

Calquera actuación para abordar unha situación de soidade das persoas maiores debe ter en conta a súa opinión e participación.

Cada situación deberá analizarse de xeito individual para descubrir e determinar tanto os desexos da persoa como o grao de intervención que pode solicitar. É importante elaborar un método de participación individual e voluntario das persoas implicadas tendo en conta a súa personalidade e as súas circunstancias, xa que de non ser así pódese provocar reaccións negativas que xeren rexeitamento.

1.3.2.1 Contacto institucional.

Recibida a información recollida por parte das persoas colaboradoras, o profesional de referencia do Concello iniciará un expediente de loita contra a soidade.

A primeira fase do expediente consiste en establecer contacto directo coa persoa maior identificada. Neste primeiro contacto coa persoa maior, que poderá ser telefónico ou presencial atendendo ás circunstancias de cada caso, ofrecerase información sobre a iniciativa do Concello que é o de “mellorar a calidade de vida e o benestar das veciñas e veciñas a través das actividades, programas e actuacións que se desenvolven no concello coa finalidade de fomentar un envellecemento activo e saudable e así como evitar as posibles situacións de soidade non desexada que se poidan dar”.

O obxectivo do primeiro contacto institucional é fixar unha reunión coa persoa na que trasladarlle información sobre a iniciativa do Concello, os servizos á súa disposición, e na que se poida recoller información para avaliar a situación da persoa relacionada coa soidade non desexada. Como se menciona con anterioridade, se este primeiro contacto é presencial, recoméndase realizar a avaliación da situación da persoa se é posible.

Se a resposta obtida por parte do profesional de referencia do Concello ó primeiro contacto é negativa e, polo tanto, a persoa maior non amosa interese en coñecer ningún dos posibles recursos dispoñibles no concello, o profesional de referencia tomará nota dos datos da persoa maior e incluíraa nunha listaxe de “Posibles casos de soidade non desexada”.

O obxectivo de contar con esta listaxe é o de poder facer seguimento destas persoas maiores, de xeito periódico, a través dun novo contacto telefónico ou presencial que permita manter a comunicación con elas, ó tempo que facilite o traballo de identificación de casos de soidade ante

situacións excepcionais como o acontecido na pandemia do COVID-19 permitindo unha mellor e máis áxil resposta ás posibles necesidades deste colectivo.

1.3.2.2 Avaliación inicial ou detección de necesidades.

Se a resposta obtida por parte do profesional de referencia do Concello ó primeiro contacto é positiva e, polo tanto, a persoa maior amosa interese en coñecer máis sobre os recursos dispoñibles no concello, concertase unha reunión presencial ou, en función das circunstancias, na primeira reunión de contacto xa pode ser realizada a avaliación.

Nesta reunión de avaliación, que iniciaría a segunda fase do expediente, o profesional de referencia do Concello levará a cabo unha avaliación da situación persoal da persoa maior, co obxectivo de valorar a situación de soidade non desexada da persoa maior, buscando coñecer tódolos posibles factores que interveñen na posible situación de soidade non desexada tanto intrapersoais como extrapersoais.

A principal tarefa da avaliación é a de indagar e obter información o mais fiable e completa para contar con elementos cos que aconsellar e asesorar á persoa maior e propoñerlle un Plan de Intervención Individualizado.

A avaliación realizarase contando como base co esquema de entrevista e preguntas da Escala Este II de Soidade Social recollida na Guía de Actuación do Protocolo.

En función do resultado da valoración a seguinte actuación do profesional de referencia será a de informar sobre tódolos recursos que ten á súa disposición, aconsellándoo baixo criterios profesionais.

1.3.2.3 Recursos.

Un factor importante para a calidade da intervención, e tamén para lograr unha mellora da situación da persoa maior, é a dispoñibilidade de recursos.

É fundamental contar cunha completa e actualizada relación dos recursos dispoñibles que permita dar resposta ás múltiples necesidades das persoas maiores. Dentro desta relación de recursos atópanse:

- Programas, servizos e actividades do departamento de benestar do Concello tanto de carácter individualizado como de carácter grupal.
- Programas, servizos e actividades municipais desenvolvidas por outras áreas do Concello que respondan á situación da persoa.

- Actividades desenvolvidas por entidades asociativas do Concello que respondan á situación da persoa.

A seguinte fase do expediente é a definición dun Plan de Intervención Individualizado, consensado coa persoa maior, que recolla, baixo criterios profesionais, unha serie de actuacións a levar a cabo por parte da persoa maior e que conte cun seguimento por parte do profesional técnico de referencia do Concello, podendo prolongarse o acompañamento en función das valoracións profesionais realizadas polo profesional de referencia.

Recoméndase a actualización periódica da listaxe de recursos dispoñibles que comprenden:

- Actividades, programas e servizos do Departamento Municipal de Benestar.
- Actividades, programas e servizos doutros departamentos municipais.
- Actividades, programas e servizos das entidades asociativas do Concello.

1.3.3 Prevención.

A mellora da sensibilización da sociedade sobre a problemática da soidade non desexada nas persoas maiores é unha das medidas máis eficientes de prevención.

É importante coñecer, identificar e entender os factores que inciden na soidade para poder desenvolver programas, actividades, iniciativas e accións públicas coa finalidade de evitar que aparezan novas situacións de soidade.

1.3.3.1 Medidas de Prevención.

Con estas medidas trátase de intentar que as situacións de soidade non desexada non se cheguen a producir, así como reducir a súa posible incidencia e efectos.

É necesario promover accións encamiñadas aos seguintes aspectos:

- a) Accións relacionadas coa sensibilización e a información a toda a poboación.
 - Facer campañas de divulgación sobre a soidade non desexada mediante dípticos e/ou trípticos, implicando ós medios de comunicación de proximidade e distribuindo os materiais en lugares de referencia para o colectivo obxectivo.

- Fomentar a sensibilización a toda a poboación sobre o fenómeno da soidade a través de xornadas, seminarios, talleres, conferencias e mesas redondas.
 - Elaborar e divulgar materiais educativos (guías, vídeos e outros formatos) con información clara e precisa sobre a soidade non desexada, os factores que a poden desencadear así como os riscos que pode ter sobre a saúde.
- b) Accións relacionadas coa formación.
- Potenciar a formación sobre a soidade ós profesionais implicados favorecendo cursos de especialización, másters, ...
 - Proporcionar apoio e asesoramento, e ofrecer formación ó resto de persoas e profesionais que forman parte da Rede.
- c) Accións sobre a coordinación.
- Salientar a coordinación entre os diferentes servizos públicos (servizos sociais, saúde, seguridade) que están ou poden estar en contacto coas situacións de illamento e/ ou soidade non desexada.
 - Involucrar aos medios de comunicación e outros actores de proximidade no fenómeno da soidade non desexada nas persoas maiores.

1.3.4 Seguimento.

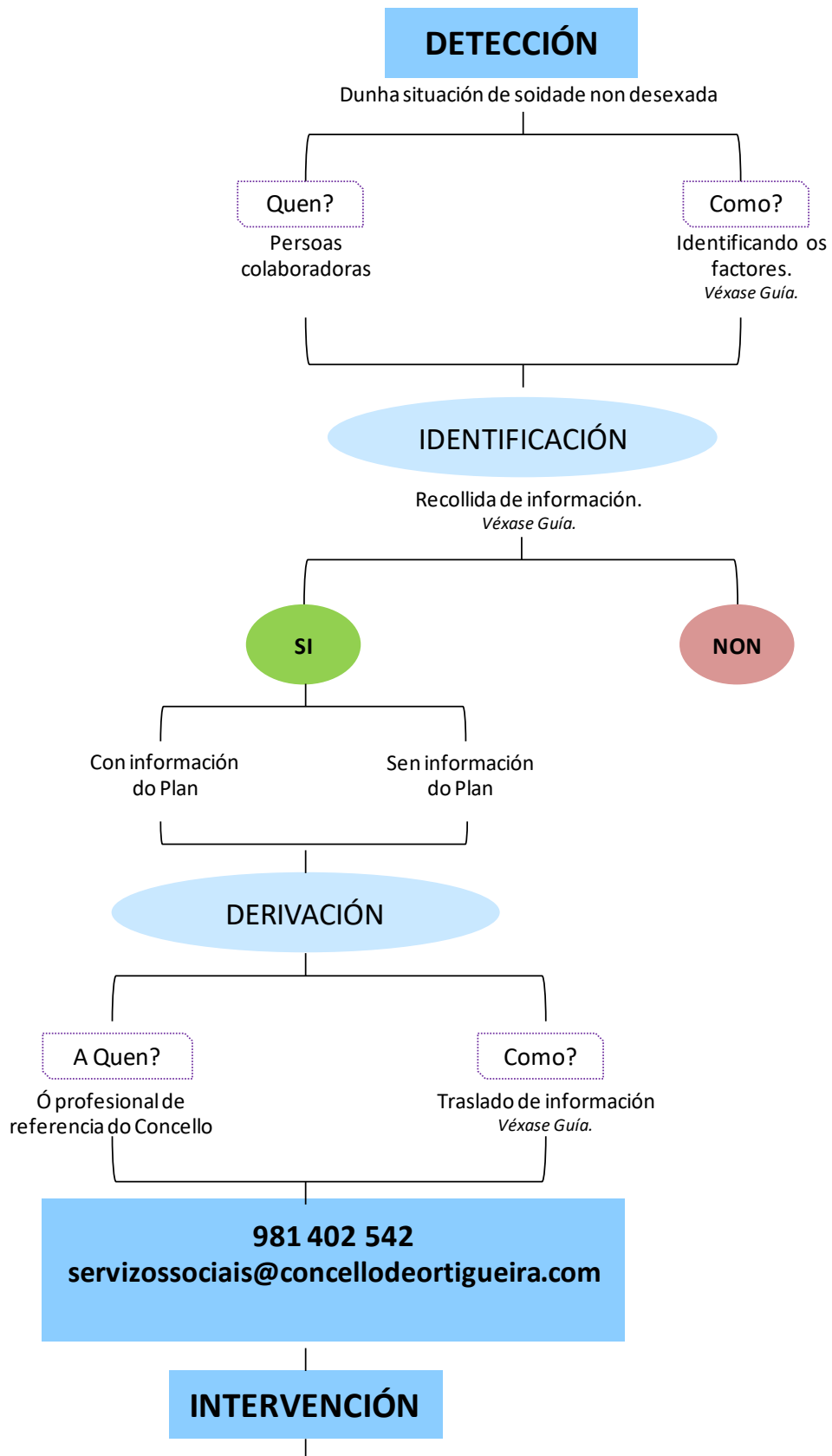
O seguimento á implementación do Protocolo realizarase a través da Comisión contra a Soidade. A comisión estará formada por persoal técnico e político do Concello de Ortigueira, profesionais dos servizos públicos do concello, así como polos membros da Rede local de loita contra a soidade (entidades, actores de proximidade e servizos do concello) elixidos/ designados para formar parte.

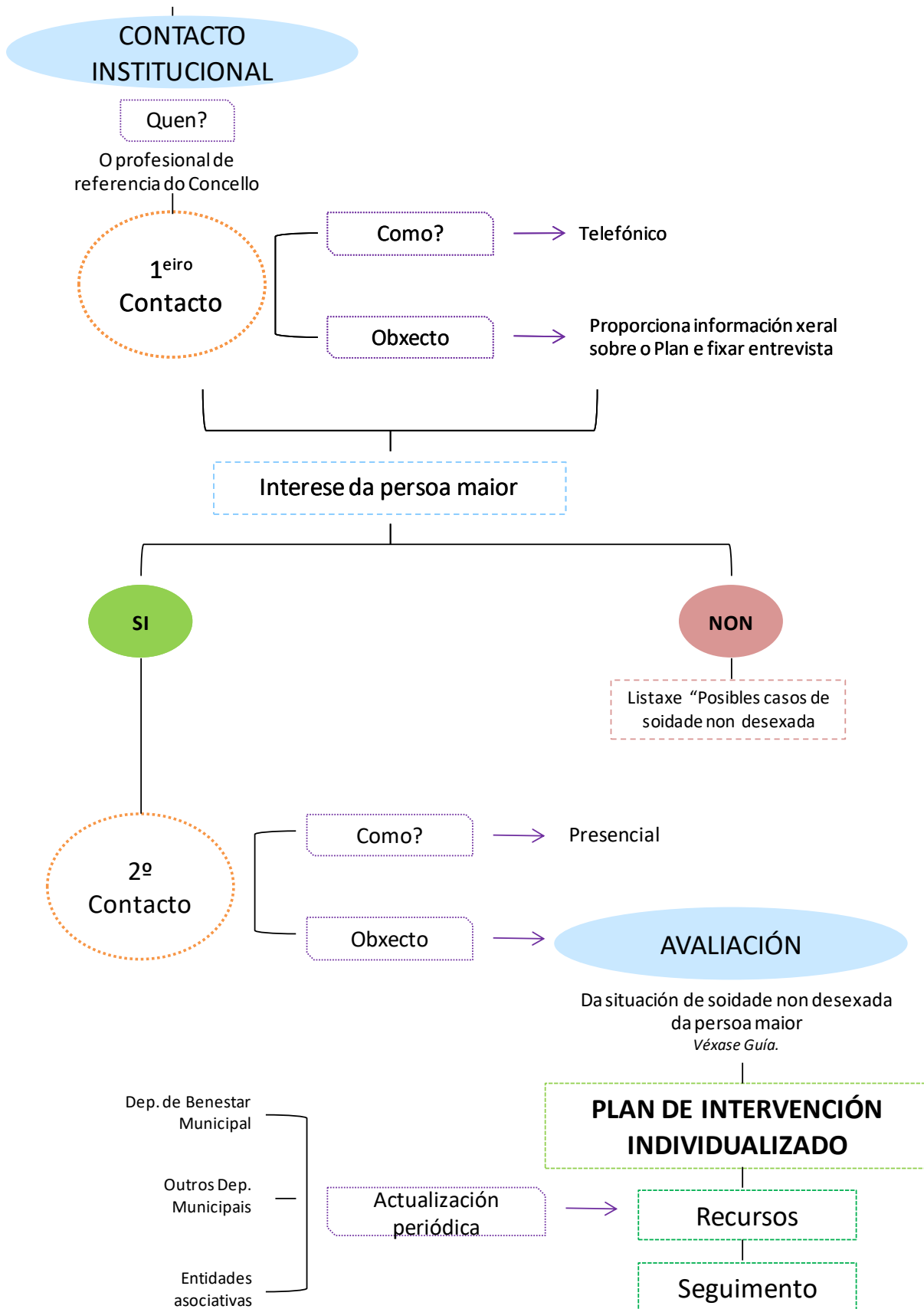
O departamento de Benestar do Concello coordinará a comisión e traballará para facer efectivas as melloras que se propoñan, tanto para realizar medidas de impulso, difusión, incorporación de novas medidas, como melloras na coordinación e adaptación ó territorio e ás necesidades do fenómeno da soidade non desexada no Concello de Ortigueira.

Con carácter anual, o persoal técnico de referencia elaborará unha Memoria das actividades desenvolvidas no seo do Plan seguindo o contido e estrutura que se recolle na Guía de actuación do

Protocolo no Anexo 2. Esta memoria deberá ser presentada á Comisión para a súa discusión e aprobación, e remitida posteriormente á Área de Benestar da Deputación da Coruña.

2. Esquema do protocolo.





2.1 GUÍA DE ACTUACIÓN DO PROTOCOLO.

A presente Guía de Actuación constitúese como a explicación pormenorizada das accións operativas a levar a cabo polos diferentes actores que integran o Plan de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello de Ortigueira.

A Guía afonda nas fases expostas no Protocolo, que son as seguintes:

1. Detección.
 - 1.1 Identificación.
 - 1.2 Derivación.
2. Intervención.
 - 2.1 Contacto institucional.
 - 2.2 Avaliación.
 - 2.3 Recursos.
 - 2.4 Seguimento
3. Seguimento.

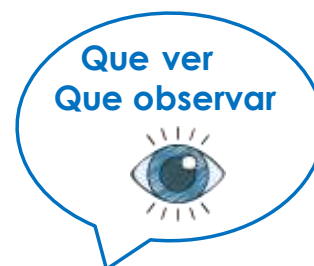
2.2 A DETECCIÓN. IDENTIFICACIÓN E DERIVACIÓN.

A **detección** é a fase pola cal unha persoa colaboradora **identifica** unha situación específica de soidade non desexada nunha persoa e **deriva** o caso ó persoal de referencia do Concello.

2.2.1 Identificación. Factores e efectos da soidade non desexada.

A detección supón identificar tanto os factores que provocan a soidade non desexada, como os efectos que causan na persoa.

- **Factores que poden provocar soidade non desexada:**



FACTORES		EXEMPLOS
Sociodemográficos	Idade, xénero, estado civil, capacidade económica, vivenda.	Máis risco de soidade non desexada en mulleres maiores de 80 anos viúvas, con baixo nivel de ingresos económicos e que residen en lugares/vivendas pouco accesibles.
De saúde	Saúde autopercibida,	Máis risco de soidade non desexada en

FACTORES		EXEMPLOS
	dificultades de mobilidade, deterioro das capacidades cognitivas.	persoas que cren que teñen pouca saúde, que perden a súa autonomía ou que acumulan dificultades de saúde nun curto período de tempo.
Psicolóxicos	Depresión, baixa satisfacción vital, baixa autoestima e autosuficiencia, comportamentos pouco saudables.	Máis risco de soidade non desexada en persoas que teñen depresión, pouca satisfacción coa vida, con hábitos pouco saudables de nutrición e de exercicio físico.
De interacción e participación	Fogares de poucos integrantes, rede social escasa, pouca participación comunitaria.	Máis risco de soidade non desexada en persoas que viven soas, sen redes sociais, que non participan en actividades comunitarias e que teñen pouco apoio social.

Fonte: Elaboración propia a partir de Martínez (2021)¹⁵

Como exemplos concretos de factores que poden detonar casos de soidade non desexada en persoas maiores, atópanse os seguintes:

- ✓ Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións.
- ✓ Perda da parella e das relacións sociais próximas.
- ✓ Emancipación de fillos/as, emigración ou troco de vivenda destes familiares.
- ✓ Retorno da emigración.
- ✓ Deixar tarefas de coidado de netos/as ou outros familiares.
- ✓ Focalizarse nas tarefas de coidado de familiares dependentes.
- ✓ Dó e loito.
- ✓ Redución das actividades sociais.
- ✓ Deixar de recibir atención de coidadores/as.
- ✓ Desemprego.
- ✓ Xubilación.
- ✓ Dificultades para a mobilidade no territorio.
- ✓ Ser persoa dependente e receptora de coidados.
- ✓ Presenza de enfermidades mentais ou limitacións físicas.
- ✓ Empeoramento da saúde.
- ✓ Discapacidade.
- ✓ Violencia machista.
- ✓ Situación causada pola Covid-19.

- **Efectos que a soidade non desexada pode causar na persoa.**

¹⁵ Martínez, R. (2021). *Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía*. Observatorio de la Soledad. Fundación Amigos de los Mayores.

RISCOS	EXEMPLOS
Riscos para a saúde física	Problemas de carácter cardiovascular causados pola mala nutrición e deterioro dos hábitos alimentarios, incremento do consumo de alcohol ou tabaco, e deterioro de hábitos hixiénicos; incremento de inxesta de alcohol que pode derivar en alcoholismo; mala calidade do sono...
Riscos para a saúde mental	Incremento da sensación de tristura, abandono, medo, baleiro, desilusión, inseguridade, ansiedade, perda das habilidades de comunicación... que dan como resultado a depresión e o deterioro cognitivo.

Fonte: Elaboración propia a partir de Martínez (2021)

2.2.2 Identificación. escoitando á persoa.

A escoita é unha das ferramentas máis importantes que teñen as persoas colaboradoras para a identificación da situación de soidade non desexada nas persoas, xa que a soidade non desexada é un sentimento negativo subxectivo e individual.



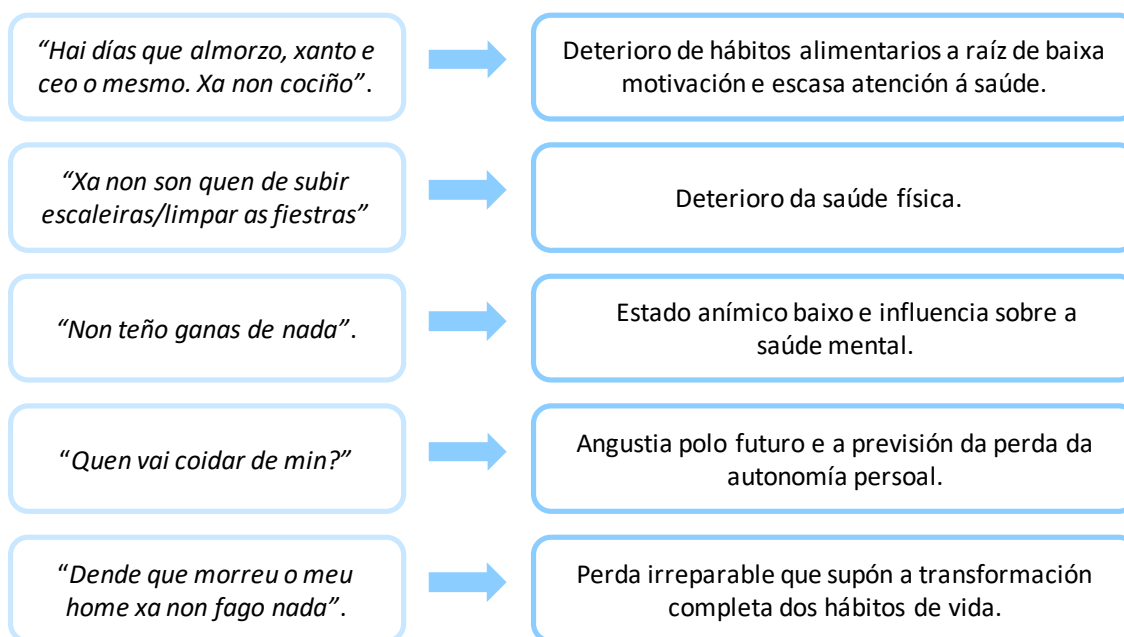
Este sentimento pode ser verbalizado directamente pola persoa a través de frases como, por exemplo, *“Estou só e non me sinto ben”*, pero o máis habitual é que non se verbalice de xeito directo, polo que é preciso escoitar as expresións transmitidas pola persoa para identificar a súa situación.

SITUACIÓNS	EXPRESIÓNS ASOCIADAS
Situación de perda	<i>“Tódolos meus amigos xa morreron”, “As persoas vellas non lle interesamos a ninguén”...</i>
Sentimento de abandono	<i>“Os meus fillos teñen a súa vida e non se lembran de min”, “Ninguén me vén visitar, están moi ocupados”...</i>
Ausencia de veciñanza e abandono	<i>“Non queda ninguén ó que lle deixar a chave da casa”, “Antes había xente por todas partes, agora non hai ninguén que che poida atender se caes”...</i>
Ausencia de comunicación	<i>“Menos mal que aínda me queda o médico/cura para lle contar a miña vida”, “Paso os días só sen falar con ninguén”...</i>
Ausencia de presenza física	<i>“Ninguén me ven ver”, “Se non fora por vos, non falaba con ninguén”</i>

Claudicación	<i>Non teño ganas de nada”, “Xa non sirvo para nada”, “Para estar así, prefiro morrer”.</i>
De illamento e falta de ocupación	<i>“Abúrrome, non teño nada que facer”, “Non saio nunca da casa”...</i>

Fonte: Elaboración propia a partir de Martínez (2021)

Os seguintes exemplos de expresións indirectas da soidade non desexada pódense traducir en efectos:

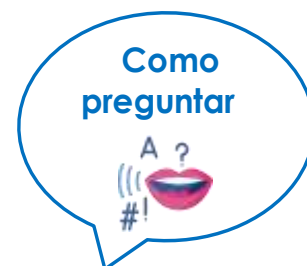


Un aspecto importante da comunicación indirecta sobre a situación de soidade non desexada da persoa é o silencio. O silencio amosa ausencia, sobre todo cando se establece unha conversa sobre aspectos relacionais como pode ser a familia, o lecer, reunións comunitarias... Este tipo de silencio pode supoñer a ausencia de rede de apoio e pode ser indicativo de soidade non desexada.

Finalmente, unha relación de proximidade coa persoa permite atender ó seu relato, é dicir, a historia que nos transmite (nunha única conversa ou en varias) sobre a súa situación e como esta evolucionou nos últimos tempos. Este relato pode informarnos sobre a ausencia de fillos/fillas (emigración, troco de domicilio...), sobre perdas familiares (viuvez), sobre deterioro físico (enfermidades) e cognitivo (perdas de memoria), sobre perda de autonomía (incapacidade para subir escaleiras...), etc. Este relato pode enmarcar e darlle sentido ás expresións verbalizadas e/ou non verbalizadas e ser un indicador de soidade non desexada.

2.2.3 Identificación. Preguntando á persoa.

Unha das ferramentas máis importantes á hora de identificar as situacións de soidade non desexada é a pregunta á persoa. Estas preguntas poden ser directas ou indirectas e teñen como obxectivo ratificar as sensacións que a persoa nos transmite na conversa, e nunca deben xerar na persoa un sentimento de invasión na súa intimidade.



Exemplo de pregunta directa:

“Sénteste só ultimamente?”.

Exemplo de preguntas indirectas:

***“Abúrreste moito ultimamente?”
Véñenche visitar ultimamente?”
“Hai alguén que che axude?
“Falas moito coa xente ultimamente?”
“Fuches a algures ultimamente?”***

Estes exemplos de preguntas permiten que a persoa colaboradora valore a situación da persoa que se pode atopar nos seguintes casos:

- a) Non se identifican factores de risco e a persoa non se sente soa.
- b) Identifícanse factores de risco, pero a persoa non se sente soa.
- c) Non se identifican factores de risco e a persoa séntese soa.
- d) Identifícanse factores de risco e a persoa séntese soa.
- e) Non hai suficientes elementos para valorar, pero sospéitase que hai soidade non desexada.

Como consecuencia desta valoración, recoméndase que a persoa colaboradora traslade á persoa a posibilidade de formar parte do Programa.

2.2.4 Identificación. A participación no Programa.

En función das circunstancias da interacción e da relación entre a persoa colaboradora e a persoa en potencial situación de soidade non desexada, recoméndase que nos casos c), d) e e), é dicir, naqueles que a raíz da conversa pode ser identificada a situación de soidade non desexada, ou existir indicios da mesma, se traslade á persoa a posibilidade de participar no Programa de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello, como se indica nos exemplos:

- *“Ti sabías que o Concello ten actividades para as persoas que se senten soas? Se queres, pásolle o teu teléfono a _____ e chámante.”*
- *“Sei que o Concello organiza moitas cousas na parroquia para xente que está soa. Queres que lle dea o teu teléfono a _____?”*

Unha vez que a persoa consinta expresamente, a persoa colaboradora iniciará a derivación.

Con todo, tamén debe ser recollida a posibilidade de que a persoa colaboradora identifique riscos de potencial soidade, pero a interacción non permita o traslado á persoa da posibilidade de participar no Programa de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello. Nestes casos, recoméndase a derivación do caso ó Departamento Municipal de Benestar e o seu axeitado tratamento por parte do profesional de referencia.

2.2.5 A derivación.

A derivación consiste na transmisión da información obtida por parte da persoa colaboradora ó persoal técnico de referencia do Concello. Concretamente, a información que se debe trasladar consta, cando menos do seguinte:

- Nome da persoa susceptible de se atopar nunha situación de soidade non desexada.
- Vía de contacto.
- Confirmación de que a persoa acepta que o persoal técnico do Concello se poña en contacto con ela, de ser o caso.

Para facilitar a derivación, os medios polos que se poderá trasladar a información ó persoal técnico de referencia do Concello poderán ser:

- Correo electrónico.
- Chamada telefónica.
- Whatsapp.
- Verbalmente de xeito presencial.
- Outros.

Unha vez que o persoal técnico de referencia conte cos datos da persoa en situación de soidade identificada pola persoa colaboradora, darase inicio á fase de Intervención.

Con todo, recoméndase que o persoal técnico de referencia manteña unha conversa coa persoa colaboradora na que se afofunde nas circunstancias da persoa en situación de soidade non desexada e os elementos que levaron á persoa colaboradora á súa valoración. No Anexo 1 recóllese un modelo de formulario de traslado de información que será cumprimentado polo persoal técnico de referencia coa información facilitada pola persoa colaboradora sobre o caso específico da persoa derivada. Este modelo será o primeiro documento a incluír no expediente.

2.3A Intervención.

A intervención é a fase do protocolo na que o persoal técnico de referencia do Concello contacta coa persoa en situación de soidade, avalía a situación, pon a disposición da persoa os recursos acaídos para paliar a soidade non desexada e, finalmente, a persoa fai uso dos recursos.

O obxectivo da intervención é evitar/paliar o sentimento de soidade non desexada da persoa derivada, respectando e garantindo a súa autonomía e intimidade, e realizando unha labor de prevención de posibles efectos adversos sobre a súa saúde física e mental a través da recuperación e mellora das súas relacións sociais na comunidade.

É preciso que o persoal técnico de referencia leve un expediente sobre cada caso individualizado de persoas en situación de soidade non desexada atendidas. Este expediente constará, como mínimo, dos seguintes elementos:

- Datos persoais e de contacto.
- Persoa colaboradora que facilita a derivación.
- Circunstancias da persoa en situación de soidade mencionadas pola persoa colaboradora.
Anexo I
- Contactos realizados polo persoal de referencia. Data/motivo/resultado/Accións a tomar.
- Entrevista en profundidade realizada.
 - Análise do contexto/factores da persoa.
 - Avaliación realizada á persoa en base á Escala Este II.
- Conclusións. Recursos recomendados – Plan de Intervención.
- Seguimento.
 - Contactos realizados. Data/resultado/Accións a tomar.

2.3.1 O contacto institucional.

O contacto institucional por parte do persoal técnico de referencia coa persoa en posible situación de soidade procede da derivación orixinada pola persoa colaboradora.

Este contacto inicial, que pode ser presencial ou de carácter telefónico, ten como obxectivo a presentación dos servizos do Concello relacionados coa prevención da soidade, así como a fixación dunha reunión presencial para afondar no coñecemento do caso se o contacto inicial foi telefónico.

É importante que este contacto inicial sexa realizado polo persoal técnico que conte coa información completa trasladada pola persoa colaboradora e que sexa o que realice a entrevista persoal posterior. Este feito é un dos elementos que contribúe á creación dun vencello de confianza baseado na confidencialidade, no coñecemento exhaustivo do caso e na atención individualizada.

Como consecuencia deste primeiro contacto, é preciso fixar unha reunión persoal nun curto período de tempo a celebrar nun lugar de confianza para a persoa. Recoméndase dar a escoller entre o despacho do persoal técnico no Concello, se conta con garantías de privacidade e non interrupcións, ou o domicilio da persoa.

Con todo, atendendo ás circunstancias de cada caso, é posible que este primeiro contacto xa sexa de carácter presencial, polo que será aproveitado para realizar a avaliación que se explica no seguinte punto.

2.3.2 A avaliación inicial ou detección de necesidades.

A avaliación da persoa en situación de soidade levarase a cabo a través dunha entrevista ó longo da cal serán efectuadas diferentes preguntas que respondan á Escala Este II de Soidade Social.

A realización da entrevista conta con dous obxectivos fundamentais:

- Coñecemento exacto e profundo da situación da persoa.
- Avaliación da súa soidade social.

Na entrevista débese afianzar un vencello de confianza entre a persoa e o persoal técnico. Para a creación/consolidación do vencello de confianza é preciso que a/as visitas á persoa non sexan apresuradas, que se amose coñecemento xeral sobre a súa situación (derivado do contacto previo coa persoa colaboradora), e coñecemento xeral do contexto da persoa (familiar, económico, histórico, territorial...).

Neste sentido, é fundamental ter en conta os diferentes aspectos mencionados nos apartados previos (a observación, a escoita e a conversa), facendo especial fincapé na análise do discurso, das palabras utilizadas e dos silencios das persoas, así como nas preguntas directas e indirectas a realizar por parte do persoal técnico destinadas a afondar nos dous obxectivos amosados con anterioridade.

Unha vez que o persoal técnico considere que se está a establecer un vencello de confianza no encontro coa persoa, é preciso realizar as diferentes preguntas que compoñen a Escala Este II de medición da soidade social.

A Escala Este II está composta por 15 ítems con tres alternativas de resposta: sempre, ás veces e nunca. A escala divídese en 3 factores:

- Factor 1: Percepción de apoio social.
- Factor 2: Uso que a persoa maior fai das novas tecnoloxías.
- Factor 3: Índice de participación social.

A puntuación total da escala oscila entre os 0 e os 30 puntos, obténdose a través da suma da puntuación en cada ítem.

Táboa 6. Escala ESTE II de Soidade Social.

Factor 1: Percepción do Apoio Social			
Pregunta	Sempre	Ás veces	Nunca
1. Vd. ten a alguén co que poida falar dos seus problemas cotiás?	0	1	2
2. Cre que hai persoas que se preocupan por vostede?	0	1	2
3. Ten amigos ou familiares cando lle fan falla?	0	1	2
4. Sente que non lle fan caso?	0	1	2
5. Séntese triste?	0	1	2
6. Séntese vostede só?	0	1	2
7. E, pola noite, séntese vostede só?	0	1	2
8. Séntese querido?	0	1	2
Factor 2: Uso das novas tecnoloxías.			
9. Utiliza vostede o teléfono móbil?	0	1	2
10. Utiliza vostede o ordenador?	0	1	2
11. Utiliza vostede internet?	0	1	2
Factor 3: Índice de participación social subxectiva			
12. Ó longo da semana e das fins de semana, chámalo outras persoas para saír á rúa?	0	1	2
13. Resúltalle sinxelo facer amigos?	0	1	2
14. Vai a algún parque, asociación, fogar do pensionista no que se relaciona con outros maiores?	0	1	2
15. Gústalle participar nas actividades de lecer que se organizan na parroquia, concello...?	0	1	2
Puntuación en soidade social	Total puntos		

Fonte: Pinel M, Rubio L, Rubio R. (2009)

Diferéncianse 3 niveis de soidade social atendendo á puntuación obtida: baixo, medio e alto, de xeito que esta será a avaliación final da situación de soidade social da persoa a obter por parte do persoal técnico.

Táboa 7: Niveis de puntuación na Escala ESTE II

Niveis de Soidade Social	Puntuación
Baixo	0 – 10 puntos
Medio	11 – 20 puntos
Alto	21 – 30 puntos

Fonte: Pinel M, Rubio L, Rubio R. (2009)

Como consecuencia da entrevista e da aplicación da Escala Este II de medición da soidade social, obtense información sobre a situación da persoa e sobre o seu nivel de soidade social.

Con estes datos, o persoal técnico de referencia informará, nesta entrevista ou en posteriores contactos, dos recursos a disposición da persoa para mellorar a súa situación de soidade social ou, de así ser considerado por parte do equipo técnico, da posibilidade de incorporarse a outro tipo de programas ou servizos municipais.

2.3.3 Os recursos.

Na Guía de recursos do Concello de Ortigueira amósanse os recursos, tanto municipais como propios das entidades asociativas, que actualmente se atopan dispoñibles no Concello. Este é o abano de actividades, servizos ou programas que o persoal técnico ten á súa disposición para ofrecer á persoa en situación de soidade social unha vez valorada, e sobre os que se elaborará o Plan de Intervención.

Con todo, é preciso indicar que estes recursos deben ser analizados polo persoal técnico de referencia atendendo á singularidade e á individualización de cada unha das persoas obxecto de valoración, lembrando que a persoa debe ser o centro da elección, que se debe potenciar a súa autonomía e que os recursos escollidos deben mellorar tato a súa rede de relacións como o seu sentido vital.

O persoal técnico de referencia propoñerá á persoa un conxunto de actividades comunitarias dirixidas a mellorar a súa situación relacional ou, en función da valoración realizada, propoñerá os diferentes programas e servizos municipais, como poden ser os relacionados coa atención a domicilio ou coa teleasistencia, por exemplo. Ademais, en función da valoración, ábrese a posibilidade de iniciar outro tipo de trámites como poden ser os relacionados coa valoración da dependencia, de ser o caso.

O persoal técnico de referencia elaborará un Plan de Intervención Personalizado cos recursos, actividades, programas ou servizos máis axeitados á situación da persoa e á valoración realizada. Este Plan será consensuado coa persoa, modificado ou aceptado, de xeito que se inicie o proceso para a integración da persoa na actividade, programa ou servizo correspondente.

Así, como exemplos, pode ser que o persoal técnico recomende á persoa inscribirse nos obradoiros de estimulación cognitiva nas parroquias do programa de vida activa municipal e asistir ás diferentes sesións, para o cal ó seren actividades municipais o persoal técnico procederá á inscrición. Outro exemplo é a recomendación de inscribirse nas actividades da Asociación Airiños do Río Grande, para o cal o persoal técnico contactará coa Asociación e informará á persoa. Outros exemplos poden ser o inicio dos trámites para a prestación do Servizo de Atención no Fogar Municipal, a Teleasistencia, servizos como o comedor sobre rodas, ou o inicio da valoración da dependencia. Nestes últimos casos iniciarase o procedemento propio de cada un destes programas. Con todo, en todo momento a persoa será informada das posibilidades e dos recursos.

Tendo en conta a presenza de actividades municipais con programación estable ó longo do tempo (actividades da biblioteca municipal, obras de teatro, concertos, roteiros...), recoméndase que os departamentos municipais organizadores contén cunha listaxe actualizada de persoas que contan cun Plan de Intervención Personalizado, de xeito que sexan convidadas individualmente para acudir ós diferentes eventos e que a súa asistencia/non asistencia sexa contabilizada e remitida ó persoal técnico de referencia.

Finalmente, é preciso realizar a actualización periódica desta guía de recursos. Esta actualización, que se recomenda que sexa con carácter trimestral, supón que o equipo técnico de referencia centralice a información de actividades de interese de i) o departamento de benestar; ii) os restantes departamentos municipais; e iii) as entidades asociativas do Concello. Esta tarefa de actualización é fundamental para contar cunha guía operativa e atractiva para as posibles persoas usuarias.

2.3.4 O seguimento.

O persoal técnico de referencia realizará un seguimento bimensual á situación da persoa a través de chamadas telefónicas e/ou de visitas domiciliarias. Neste seguimento analizarase o Plan de Intervención Personalizado e o conxunto de actividades que nel se integran, a valoración da persoa destas actividades, e a valoración do persoal técnico da situación de soidade social da persoa.

Como consecuencia das actividades de seguimento, propoñerase a continuidade ou modificación do Plan de Intervención, incluíndo novas actividades máis axeitadas, así como informando de novas posibilidades.

Cada contacto de seguimento xerará un novo rexistro co formato Data/resultado/Accións a tomar. Este rexistro salientará, sobre todo, a identificación de novos factores de risco detectados no seguimento.

2.4 ANEXOS

Anexo 1

MODELO DE FORMULARIO DE TRASLADO DE INFORMACIÓN

Nome da persoa identificada:

Número de teléfono de contacto ou vía de contacto:

Factores ou efectos identificados: *marcar aqueles que son identificados.*

- | | |
|--|--|
| ✓ Dificultades de mobilidade | ✓ Desemprego. |
| ✓ Deterioro das capacidades cognitivas | ✓ Xubilación. |
| ✓ Depresión | ✓ Dificultades para a mobilidade no territorio. |
| ✓ Baixa satisfacción vital | ✓ Ser persoa dependente e receptora de cuidados. |
| ✓ Baixa autoestima e autosuficiencia | ✓ Presenza de enfermidades mentais ou limitacións físicas. |
| ✓ Comportamentos pouco saudables | ✓ Empeoramento da saúde. |
| ✓ Fogar de poucos integrantes | ✓ Discapacidade. |
| ✓ Rede social escasa | ✓ Violencia machista. |
| ✓ Pouca participación comunitaria | ✓ Situación causada pola Covid-19. |
| ✓ Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións. | ✓ Incremento do consumo de alcohol ou tabaco |
| ✓ Perda da parella e das relacións sociais próximas. | ✓ Deterioro de hábitos hixiénicos |
| ✓ Emancipación de fillos/as, emigración ou troco de vivenda destes familiares. | ✓ Mala calidade do sono |
| ✓ Retorno da emigración. | ✓ Incremento da sensación de tristura |
| ✓ Deixar tarefas de coidado de netos/as ou outros familiares. | ✓ Incremento da sensación de desilusión |
| ✓ Focalizarse nas tarefas de coidado de familiares dependentes. | ✓ Incremento da sensación de inseguridade, |
| ✓ Dó e loito. | ✓ Incremento da sensación de ansiedade |
| ✓ Redución das actividades sociais. | ✓ Perda das habilidades de comunicación |
| ✓ Deixar de recibir atención de cuidadores/as. | |

Confirmación de que a persoa acepta que o persoal técnico do Concello se poña en contacto con ela.

- Si
 Non

Nome da persoa colaboradora que fai a derivación.....

En, de de 20....

Asdo.

Anexo 2

MODELO DE MEMORIA DE ACTIVIDADES DO PLAN

A nivel xeral, e con carácter anual, o persoal técnico de referencia elaborará unha Memoria das actividades desenvolvidas no seo do Plan. Nesta memoria incluíranse, como mínimo, os seguintes datos:

Datos a incluír:

- Número de detectores/antenas/radares/ localizadores en activo e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de persoas identificadas e derivadas e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de contactos realizados polo persoal de referencia e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de persoas con Plan de Intervención e evolución con respecto ó ano anterior.
- Actividades nas que se integran estas persoas e evolución con respecto ó ano anterior.
- Número de contactos de seguimento realizados polo persoal de referencia e evolución con respecto ó ano anterior.
- Valoración das persoas con Plan de Intervención sobre as actividades, a súa situación e o Plan e evolución con respecto ó ano anterior.
- Outros datos de interese.

Estrutura proposta da Memoria:

- Introducción.
- Obxectivos do Plan.
- Principais datos anuais e evolución.
- Análise da Rede de detectores/antenas/radares/ localizadores e da gobernanza do Plan – A Comisión de Seguimento.
- Principais dificultades observadas e medidas tomadas.
- Conclusións e recomendacións

A GUÍA DE RECURSOS.


1. Guía de Recursos.

1.1 INTRODUCCIÓN.

A Guía de Recursos e Servizos para as persoas maiores do Plan de Loita contra a soidade non desexada do Concello de Ortigueira é un primeiro paso para que o servizo de Benestar do concello recolla as alternativas dispoñibles no territorio para ofrecer e propoñer ás persoas maiores en risco de soidade social.

Nesta guía recóllese o conxunto de servizos, programas e actividades promovidos tanto polo concello de Ortigueira como polas múltiples entidades sociais presentes no territorio que están dirixidas ás persoas maiores, aínda que poden non selo de forma exclusiva. Tamén se inclúen equipamentos nos que se desenvolven diferentes actividades nas que participan persoas maiores.

1.2 GUÍA DE RECURSOS E SERVIZOS DO CONCELLO DE ORTIGUEIRA



Recursos de bienestar

Servizo de atención social básica a persoas e familias.



Conxunto de servizos, recursos e prestacións dirixidas á poboación en xeral e especificamente ás persoas maiores.

Inclúe, entre outros, a atención persoal dende o departamento de benestar e servizos sociais para acceder a diferentes recursos e prestacións, como o servizo de axuda no fogar ou o servizo de teleasistencia.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**
Ámbito: **BENESTAR**
Calendario: **PERMANENTE**

Programa de Educación Familiar



Servizo de prevención, atención e apoio ás familias para favorecer o cumprimento das súas necesidades, o benestar, e a plena participación na comunidade.

Trabállase con familias na educación dos fillos e fillas e tamén con diversos colectivos en situación de exclusión social (perceptores de RISGA, usuarios do plan de inclusión), posibilitando a intervención individualizada nas familias con menores ó seu cargo, persoas con dependencia, persoas con discapacidade ou calquera outra situación familiar que poida desembocar nunha situación de risco ou dificultade social.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**
Ámbito: **BENESTAR**
Calendario: **PERMANENTE**

Servizos relacionados coa Dependencia

A Lei 39/2006 de promoción da autonomía persoal e atención ás persoas en situación de dependencia, establece os Programas Individuais de Atención (PIA), elaborados por profesionais dos servizos sociais, como os instrumentos para o recoñecemento da situación da dependencia e as prestacións ou servizos correspondentes.



Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**
 Ámbito: **BENESTAR**
 Calendario: **PERMANENTE**

Servizo de Axuda no Fogar (SAF)

Conxunto de atencións no domicilio que facilitan o desenvolvemento e a permanencia no entorno habitual da persoa usuaria.



Inclúe tarefas de apoio á hixiene e coidado persoal, ao control da alimentación e a medicación e á mobilización da persoa. Tamén pode incluír tarefas de acompañamento, de axuda na adquisición de hábitos e outras complementarias.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**
 Ámbito: **BENESTAR**
 Calendario: **PERMANENTE**

Teleasistencia



Servizo de atención telefónica ininterrompida que garante a permanencia das persoas usuarias no seu entorno habitual dando resposta a situacións de necesidade e emerxencia e proporcionando autonomía, seguridade e tranquilidade.

A teleasistencia contempla:

- Apoio inmediato ante situacións de soidade, angustia, accidentes domésticos, caídas e/ou enfermidades.
- Seguimento permanente dende o centro de atención a través de chamadas telefónicas periódicas.
- Mobilización de recursos ante situacións de emerxencia sanitaria, doméstica ou social.

Servizo de axenda para comunicarlle á persoa usuaria datas que non debe esquecer (visitas médicas, administración de medicamentos,...).

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**
Ámbito: **BENESTAR**
Calendario: **PERMANENTE**

Programa de Axudas Económicas



Son prestacións económicas destinadas á cobertura de necesidades básicas, que se conceden a persoas ou familias en situación de vulnerabilidade económica puntual ou que se atopan en situación de exclusión social.

Tipo de recurso: **SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL**
Ámbito: **BENESTAR**
Calendario: **PERMANENTE**

Centro de Información á Muller (CIM)

Servizo a disposición das mulleres e da poboación en xeral coa finalidade de garantir un asesoramento no ámbito xurídico, psicolóxico e información sobre recursos específicos para mulleres.



O CIM tamén desenvolve actividades formativas vinculadas á empregabilidade feminina e calquera outra actividade que teña como obxectivo prioritario a promoción da igualdade entre mulleres e homes.

Este servizo conta cun equipo interdisciplinar formado por unha asesora xurídica, unha psicóloga e unha dinamizadora.

Tipo de recurso:	SERVIZO - ATENCIÓN SOCIAL
Ámbito:	BENESTAR
Calendario:	PERMANENTE

Aloxamento Alternativo

O obxectivo principal deste programa é lograr que aquelas persoas que se atopan nunha situación de vulnerabilidade ou necesidade – temporal ou permanente – conten cun aloxamento digno e unha estrutura básica de relación.



Así, o programa ofrece alternativas como o acollemento familiar ou residencial.

Tipo de recurso:	PROGRAMA - ATENCIÓN SOCIAL
Ámbito:	BENESTAR
Calendario:	PERMANENTE

Programa de Dinamización Sociocomunitaria



Programa que se desenvolve nos centros sociocomunitarios repartidos polas parroquias e ten como finalidade fomentar a participación da veciñanza, adquirir habilidades, evitar a soidade e dinamizar as parroquias.

O programa conta con diferentes actividades orientadas ó fomento da calidade de vida, da autonomía persoal e da participación social como son:

Obradoiros de memoria e estimulación cognitiva, son accións de reforzo e prevención das situacións neurodexenerativas.

Obradoiros de cociña, actividade formativa relacionada coa gastronomía.

Obradoiros de informática (alfabetización dixital), accións formativas de mellora do coñecemento das novas tecnoloxías.

Ximnasia de mantemento, actividade deportiva de baixa intensidade para persoas maiores, que busca manter o bo estado de saúde física e mental, ó tempo que mellora as relacións sociais das persoas participantes.

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
Ámbito: **BENESTAR E FORMACIÓN**
Calendario: **ANUAL**

Con voz de muller



Programa relacionado coa memoria histórica e o recoñecemento do rol da muller maior.

Consiste na celebración de sesións grupais con mulleres maiores de 65 anos nas parroquias do Concello para recoller as súas vivencias e as súas achegas á vida da parroquia.

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
Ámbito: **BENESTAR**
Calendario: **ANUAL**

A arte de coidarte

Programa de promoción da igualdade e de prevención da violencia de xénero que, a través de obradoiros terapéuticos de empoderamento, crea un grupo de terapia no que acompañas as persoas participantes como rede de apoio entre elas, fomentando a autoestima e a súa autonomía de reflexión e de construción persoal.



que ten por obxectivo a potenciación da estimulación da memoria e das capacidades cognitivas. Impártese nas diferentes parroquias do concello e conta coa colaboración de asociación de referencia no territorio como Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer de Fisterra e Soneira, AFAFES, e a Federación de Alzhéimer Galicia, FAGAL .

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
 Ámbito: **BENESTAR**
 Calendario: **ANUAL**

Residencia de maiores

Centro residencial con capacidade para acoller a 50 persoas usuarias.

O centro conta con servizos de asistencia ás ABVD e de atención social. Realízanse actividades de lecer e socioculturais así como de estimulación cognitiva, atención de carácter psicosocial ou atención social familiar ou programa de promoción da saúde. Inclúe tamén servizos comedor, lavandería e transporte adaptado.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - ATENCIÓN SOCIAL**
 Ámbito: **BENESTAR**

Centro de día

Centro de atención diurna a persoas maiores con dependencia con capacidade para acoller a 10 persoas usuarias.



No centro se presta atención terapéutica e plural ás persoas usuarias, promovendo a súa autonomía persoal, a actividade relacional e a permanencia no contorno habitual.

O centro conta con servizos de asistencia ás ABVD e de atención social. Realízanse actividades de terapia ocupacional así como de estimulación cognitiva e de rehabilitación menor.

Tipo de recurso:

EQUIPAMENTO - ATENCIÓN SOCIAL

Ámbito:

BENESTAR



Recursos culturais

Programación teatral e musical



O Teatro da Beneficencia acolle unha programación anual que abrangue os ámbitos da música, o teatro, a danza, celebra concertos, cinema, congresos ou palestras.

Cóntase con programación ó longo de todo a no con actividades dirixidas a tódolos públicos.

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL**
Calendario: **ANUAL**

Festa Interxeracional dos Maios



Iniciativa que, co gallo da celebración dos Maios, propicia un encontro interxeracional no que se elabora unha alfombra foral así como outras coloridas e orixinais composicións.

Lévanse a cabo lecturas de coplas e actuacións musicais da Escola de Gaitas de Ortigueira.

Na festa participan tanto persoas usuarias de Aspromor, como da Residencia de maiores da vila e alumnos e alumnas dos centros escolares, da Escola Infantil a Galiña Azul, do CEIP José María Lage e do IES de Ortigueira.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**

Andainas

Actividade deportiva e de lecer apta para todas as idades que, co obxectivo de dar a coñecer o patrimonio e o territorio, promove unha actividade saudable, sinxela e aberta a todo o mundo.



Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN
Ámbito:	DEPORTIVO, CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO

Mes da música

Iniciativa impulsada para difundir, apoiar e divulgar a música feita no municipio.



Conta cun programa que inclúe concertos en directo, vídeos musicais a cargo da Escola de Música do Concello de Ortigueira (EMCO) e das asociacións, así como reportaxes e entrevistas.

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN
Ámbito:	CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO

Seráns no Claustro

Ciclo de actuacións musicais ó aire libre co obxectivo de achegar a variedade musical a toda a veciñanza.



Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN
Ámbito:	CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO

Actividades relacionadas co patrimonio histórico e medioambiental



O salientable patrimonio histórico, cultural e medioambiental de Ortigueira e das Terras do Ortegal xera unha notable inquedaanza de coñecemento que está a xerminar en numerosas iniciativas que poñen en valor e reivindicán a conservación e o coñecemento do noso patrimonio.

Neste sentido atopamos;

- ✓ Actividades da Asociación Terras do Ortegal quen realiza conferencias sobre o xeparque do Ortegal, difunde información sobre os aproveitamentos eólicos, elabora a Revista Terras do Ortegal, organiza visitas teatralizadas...

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN
Ámbito:	CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	ASOCIACIÓN TERRAS DO ORTEGAL

Actividades culturais



A transmisión e conservación dos costumes, das tradicións ou do coñecemento a través das diferentes expresións artísticas e culturais como son a música, a arte, a literatura, a gastronomía, ou o patrimonio, entre moitas outras, son a peza fundamental da ampla oferta de actividades e iniciativas culturais que hai en Ortigueira.

Son salientables:

- ✓ Actividades da Asociación Gamelas e Anduriñas centradas en iniciativas de recollida etnográfica, canto e baile tradicional.
- ✓ Actividades artísticas da Asociación Cultural Galioart coa realización de actividades de formación, exposición e difusión relacionadas coa pintura, escultura e fotografía.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Troula do Ortegal vencelladas coa música tradicional, conta cun importante abano de actividades relacionadas coas tradicións, cos magostos, coas celebracións do Nadal e dos reis.
- ✓ Actividades da Asociación Cultural Libro Vivo de San Claudio que entre as numerosas actividades que levan a cabo salientan as relacionadas coa emigración, cos indianos, coa realización de exposicións, as xornadas micolóxicas, presentación de libros... Tamén realizan celebracións do Entroido ou de magostos, imparten aulas de zumba e de música tradicional, organizan excursións, xantares, andainas, sardiñadas no San Xoán...
- ✓ Actividades de fomento da lectura do Círculo de Lectores de Ortigueira organizando clubs de lectura para a difusión e mellora do coñecemento de obras literarias.

Actividades relacionadas coa MÚSICA como as que levan a cabo:

- ✓ A Asociación Banda de Gaitas de Ladrado a través da organiza celebracións do Entroido, por exemplo, e imparte aulas de instrumentos tradicionais.
- ✓ A Coral Polifónica de Ortigueira quen ten aulas de canto, e organiza concertos, viaxes...
- ✓ A Asociación Festival de Habaneras e Canción Mariñeira de Ortigueira responsables do deseño e celebración do Festival de Habaneras.

Actividades GASTRONÓMICAS como as desenvolvidas por:

- ✓ Ortigueira entre fogóns, actividades estas de fomento do coñecemento da cociña, da gastronomía e da cultura gastronómica a través de aulas de cociña.
- ✓ A Asociación de Veciños Cruz da Lousa que realizan actividades de lecer relacionadas coa cociña, elaborando repostería e sobremesas.

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN	
Ámbito:	CULTURAL	
Calendario:	PUNTUAL	
Promotor:	ASOCIACIÓN GAMELAS E ANDURIÑAS	
	ASOCIACIÓN CULTURAL GALIOART	654 952 868
	ASOCIACIÓN CULTURAL TROULA DO ORTEGAL	
	ASOCIACIÓN CULTURAL LIBRO VIVO DE SAN CLAUDIO	
	CIRCULO DE LECTORES DE ORTIGUEIRA	
	ASOCIACIÓN BANDA DE GAITAS DE LADRIDO	
	CORAL POLIFÓNICA DE ORTIGUEIRA	981 401 096
	ASOCIACIÓN FESTIVAL DE HABANERAS E	
	CANCIÓN MARIÑEIRA DE ORTIGUEIRA	
	ORTIGUEIRA ENTRE FOGÓNS	696 686 433
	ASOCIACIÓN DE VECIÑOS CRUZ DA LOUSA	617 881 041

Biblioteca Municipal “Juan Fernández Latorre”



Espazo cultural de proximidade que conta cun amplo e variado fondo bibliográfico en diferentes formatos.

A biblioteca conta cunha sala de lectura para adultos e outra infantil, unha hemeroteca, a sala de autores locais e o Arquivo Histórico municipal.

A biblioteca é un espazo perfecto no que as persoas maiores se poden levar materiais en préstamo, ler a prensa ou as revistas, informarse sobre aquelas cuestións que lles sexan de interese ou participar nas actividades de promoción da lectura que se realizan como as mostras bibliográficas, os contacontos, os obradoiros, ...

Tipo de recurso:

EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN

Ámbito:

CULTURAL E LECER

Teatro da Beneficencia

O Teatro da Beneficencia é unha instalación construída en 1850 de estilo románico e de xestión municipal.

O teatro acolle unha programación cultural moi variada, na que predominan actividades como a ópera, teatro, concertos, cinema, congresos ou danza.

Tipo de recurso:

EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN

Ámbito:

CULTURAL E LECER

Escola de Música “Concello de Ortigueira” (EMCO)



A Escola de Música “Concello de Ortigueira” desenvolve unha labor educativa destinada a fomentar a afección musical entre as nenas e nenos e a consolidala entre as persoas adultas.

Emprega métodos de ensino actualizados e adaptados ás necesidades das alumnas e alumnos, que poden comezar os seus estudos a partir dos 3 anos contemplando as ensinanzas oficial e a de adultos, ambas cunha formación integral.

Dende a EMCO créanse programas sociais como “Música para vida”, prográmanse circuítos de concertos así como se impulsa ás agrupacións nadas na Escola: A Banda Xuvenil, os Coros, o Grupo Celta, de Rock, Tradicional, de Cámara, ...

Tipo de recurso:
Ámbito:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN
FORMATIVO - CULTURAL**


Centros sociocomunitarios

Os Centros Sociocomunitarios son equipamentos municipais repartidos polas distintas parroquias dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



Tipo de recurso:
Ámbito:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN
FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**



Recursos de activación física

Programa de Actividades Deportivas municipais



O Programa de Actividades Deportivas municipais desenvólvese ao longo dos meses de novembro a maio de cada ana.

A programación de actividades inclúe as seguintes disciplinas:

- Ximnasia rítmica
- Baloncesto
- Patinaxe
- Xadrez
- Iniciación ao pádel
- Tai- chi
- Natación
- Ximnasia nas parroquias

Tipo de recurso: **PROGRAMA -PROMOCIÓN DEPORTIVO E FORMATIVO ANUAL**
Ámbito:
Calendario:

Andainas



Actividade deportiva e de lecer apta para todas as idades que, co obxectivo de dar a coñecer o patrimonio e o territorio, promove unha actividade saudable, sinxela e aberta a todo o mundo.

Tipo de recurso: **PROMOCIÓN - PREVENCIÓN DEPORTIVO, CULTURAL E LECER**
Ámbito:
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**

Actividades Deportivas municipais



No período estival cóntase cunha programación deportiva que complementa a celebrada ó longo dos meses de novembro a maio e que convida á práctica de outras disciplinas deportivas

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN DEPORTE E FORMACIÓN**
Ámbito:
Calendario: **PERIODICA**
Promotor: **CONCELLO**

Actividades deportivas

As actividades deportivas e de lecer contribúen a mellorar a socialización e a promover hábitos de vida saudable.



Neste sentido, salienta a presenza de asociacións que fomentan as actividades de carácter deportivo, como é o caso das actividades relacionadas co mundo do motor que promove:

- ✓ O Moto Club Ortegale que organiza viaxes en moto, concentracións... e outro tipo de actividades relacionadas co mundo do motor

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**
 Ámbito: **DEPORTIVO E LECER**
 Calendario: **PUNTUAL**
 Promotor: **MOTO CLUB ORTEGAL**

Complexo deportivo municipal da Preguiza

Este espazo municipal permite á veciñanza practicar deportes ou facer exercicio con máquinas e utensilios deportivos a disposición das persoas usuarias.



O Complexo deportivo conta con piscina cuberta, ximnasio, saunas, dúas pistas de pádel, cinco pistas de fútbol e pistas de patinaxe.

Nas súas instalacións desenvólvense as escolas deportivas municipais ó longo do ano e as actividades puntuais de ocio que se celebran no verán.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN**
 Ámbito: **DEPORTIVO**

Piscina municipal.

Este espazo municipal permite á veciñanza practicar natación e outras actividades acuáticas.



Este é un espazo perfecto para incentivar o exercicio físico, para promover a saúde, encontrarse en mellores condicións e diminuír o risco de enfermidades.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN**
Ámbito: **DEPORTIVO**

Centros sociocomunitarios

Os Centros Sociocomunitarios son equipamentos municipais repartidos polas distintas parroquias dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN**
Ámbito: **FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**



Recursos de lecer

Andainas

Actividade deportiva e de lecer apta para todas as idades que, co obxectivo de dar a coñecer o patrimonio e o territorio, promove unha actividade saudable, sinxela e aberta a todo o mundo.



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN**
Ámbito: **DEPORTIVO, CULTURAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**

Festa Interxeracional dos Maios

Iniciativa que, co gallo da celebración dos Maios, propicia un encontro interxeracional no que se elabora unha alfombra foral así como outras coloridas e orixinais composicións.



Lévanse a cabo lecturas de coplas e actuacións musicais da Escola de Gaitas de Ortigueira.

Na festa participan tanto persoas usuarias de Aspromor, como da Residencia de maiores da vila e alumnos e alumnas dos centros escolares, da Escola Infantil a Galiña Azul, do CEIP José María Lage e do IES de Ortigueira.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**

Mes da música

Iniciativa impulsada para difundir, apoiar e divulgar a música feita no municipio.



Conta cun programa que inclúe concertos en directo, vídeos musicais a cargo da Escola de Música do Concello de Ortigueira (EMCO) e das asociacións, así como reportaxes e entrevistas.

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN
Ámbito:	CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO

Seráns no Claustro

Ciclo de actuacións musicais ó aire libre co obxectivo de chegar a variedade musical a toda a veciñanza.



Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN
Ámbito:	CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO

Actividades relacionadas co patrimonio histórico e medioambiental



O salientable patrimonio histórico, cultural e medioambiental de Ortigueira e das Terras do Ortegál xera unha notable inquedaanza de coñecemento que está a xerminar en numerosas iniciativas que poñen en valor e reivindicán a conservación e o coñecemento do noso patrimonio.

Neste sentido atopamos;

- ✓ Actividades da Asociación Terras do Ortegál quen realiza conferencias sobre o xeparque do Ortegál, difunde información sobre os aproveitamentos eólicos, elabora a Revista Terras do Ortegál, organiza visitas teatralizadas...

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**
Ámbito: **CULTURAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **ASOCIACIÓN TERRAS DO ORTEGAL**

Actividades lúdicas



As celebracións son unha importante ocasión para xuntarse, festexar e fortalecer o tecido comunitario da veciñanza, por elo o mantemento das diferentes festas parroquiais, gastronómicas,... son un sinal da identidade.

No territorio son destacables:

- ✓ Actividades da Asociación de Veciños de Couzadoiro relacionadas co Nadal onde se fan chocolatadas, conferencias e información sobre asuntos de interese, como poden ser os aproveitamentos eólicos na parroquia, concursos de fotografía local, presentación de libros de interese parroquial, realización do encontro de sementes...
- ✓ Actividades da Asociación de Veciños Sociocultural O Progreso do Ermo de carácter lúdico nas que, por exemplo, se aprenden a facer xabóns ornamentais.
- ✓ Actividades da Asociación Rural Vivo do Ortegal responsables da celebración de mercados de produtos e artesanía local, por exemplo.
- ✓ Actividades da Asociación de Veciños Abrago de Ponte de Mera de carácter lúdico e cultural como a celebración de magostos, xornadas gastronómicas do Entroido, asesoramento e información sobre reclamacións, interlocución co Concello...

Tipo de recurso: PARTICIPACIÓN
 Ámbito: LECER
 Calendario: PUNTUAL
 Promotor: ASOCIACIÓN DE VECIÑOS DE COUZADOIRO
 ASOCIACIÓN DE VECIÑOS SOCICULTURAL O PROGRESO DO ERMO
 ASOCIACIÓN RURAL VIVO DO ORTEGAL
 ASOCIACIÓN DE VECIÑOS ABRAGO DE PONTE MERA

Actividades deportivas

As actividades deportivas e de lecer contribúen a mellorar a socialización e a promover hábitos de vida saudable.



Neste sentido, salienta a presenza de asociacións que fomentan as actividades de carácter deportivo, como é o caso das actividades relacionadas co mundo do motor que promove:

- ✓ O Moto Club Ortegal quen organiza viaxes en moto, concentracións... e outro tipo de actividades relacionadas co mundo do motor

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**
Ámbito: **DEPORTIVO E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **MOTO CLUB ORTEGAL**

Biblioteca Municipal “Juan Fernández Latorre”

Espazo cultural de proximidade que conta cun amplo e variado fondo bibliográfico en diferentes formatos.



A biblioteca conta cunha sala de lectura para adultos e outra infantil, unha hemeroteca, a sala de autores locais e o Arquivo Histórico municipal.

A biblioteca é un espazo perfecto no que as persoas maiores se poden levar materiais en préstamo, ler a prensa ou as revistas, informase sobre aquelas cuestións que lles sexan de interese ou participar nas actividades de promoción da lectura que se realizan como as mostras bibliográficas, os contacontos, os obradoiros, ...

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL E LECER**

Aula CEMIT

É un espazo municipal localizado no Antigo Centro de Saúde que ofrece un servizo público e gratuito no ámbito das novas tecnoloxías.



A Aula CEMIT conta con actividades específicas para diferentes públicos sobre as novas tecnoloxías da comunicación.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**
 Ámbito: **FORMATIVO E LECER**

Teatro da Beneficencia

O Teatro da Beneficencia é unha instalación construída en 1850 de estilo románico e de xestión municipal.

O teatro acolle unha programación cultural moi variada, na que predominan actividades como a ópera, teatro, concertos, cinema, congresos ou danza.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**
 Ámbito: **CULTURAL E LECER**

Centros sociocomunitarios

Os Centros Sociocomunitarios son equipamentos municipais repartidos polas distintas parroquias dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN**
 Ámbito: **FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER**



Recursos Formativos

Programa de Dinamización Sociocomunitaria



Programa que se desenvolve nos centros sociocomunitarios repartidos polas parroquias e ten como finalidade fomentar a participación da veciñanza, adquirir habilidades, evitar a soidade e dinamizar as parroquias.

O programa conta con diferentes actividades orientadas ó fomento da calidade de vida, da autonomía persoal e da participación social como son:

Obradoiros de memoria e estimulación cognitiva, son accións de reforzo e prevención das situacións neurodexenerativas.

Obradoiros de cociña, actividade formativa relacionada coa gastronomía.

Obradoiros de informática (alfabetización dixital), accións formativas de mellora do coñecemento das novas tecnoloxías.

Ximnasia de mantemento, actividade deportiva de baixa intensidade para persoas maiores, que busca manter o bo estado de saúde física e mental, ó tempo que mellora as relacións sociais das persoas participantes.

Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
 Ámbito: **BENESTAR E FORMACIÓN**
 Calendario: **ANUAL**

Actividades Deportivas municipais



No período estival cóntase cunha programación deportiva que complementa a celebrada ó longo dos meses de novembro a maio e que convida á práctica de outras disciplinas deportivas

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN**
 Ámbito: **DEPORTE E FORMACIÓN**
 Calendario: **PERIODICA**
 Promotor: **CONCELLO**

Programa de formación para maiores de 50 anos.



O Proxecto de Democratización do Coñecemento que organiza Universidade Sénior da UdC ten por obxectivo dar opción ás persoas maiores a formarse ou ampliar os seus estudos a través da universidade.

Os cursos para maiores de 50 anos da UdC organizados en colaboración co Concello de Ortigueira, Compartir experiencias e coñecemento, consisten na impartición tanto de seminarios teóricos como de sesións prácticas sobre as diferentes temáticas que aborda o Programa.

Tipo de recurso:	PROGRAMA - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN
Ámbito:	FORMATIVO
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO e UdC

Obradoiros e actividades formativas diversas



Celebración de diferentes actividades en diferentes formatos, cursos, talleres ou obradoiros, que, de forma periódica, contribúen a mellorar as técnicas e coñecementos que a veciñanza ten sobre temas hortícolas ou de agricultura dende unha perspectiva de mellora medio ambiental; ou ben, sobre servizos financeiros, entre outros temas que poden ser de interese para a cidadanía.

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PARTICIPACIÓN - PREVENCIÓN
Ámbito:	FORMATIVO
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CONCELLO E OUTROS

Aula CEMIT

É un espazo municipal localizado no Antigo Centro de Saúde que ofrece un servizo público e gratuito no ámbito das novas tecnoloxías.



A Aula CEMIT conta con actividades específicas para diferentes públicos sobre as novas tecnoloxías da comunicación.

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN**
 Ámbito: **FORMATIVO E LECER**

Escola de Música “Concello de Ortigueira” (EMCO)

A Escola de Música “Concello de Ortigueira” desenvolve unha labor educativa destinada a fomentar a afección musical entre as nenas e nenos e a consolidala entre as persoas adultas.



Emprega métodos de ensino actualizados e adaptados ás necesidades das alumnas e alumnos, que poden comezar os seus estudos a partir dos 3 anos contemplando as ensinanzas oficial e a de adultos, ambas cunha formación integral.

Dende a EMCO créanse programas sociais como “Música para vida”, prográmanse circuítos de concertos así como se impulsa ás agrupacións nadas na Escola: A Banda Xuvenil, os Coros, o Grupo Celta, de Rock, Tradicional, de Cámara, ...

Tipo de recurso: **EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN**
 Ámbito: **FORMATIVO - CULTURAL**

Centros sociocomunitarios

Os Centros Sociocomunitarios son equipamentos municipais repartidos polas distintas parroquias dispoñibles para a realización de actividades tanto municipais como das entidades e das veciñas e veciños do Concello.



Tipo de recurso:

EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN - PARTICIPACIÓN

Ámbito:

FORMATIVO,- DEPORTIVO - CULTURAL E LECER

A Guía de Recursos para as persoas maiores é un primeiro paso sobre o cal se debe realizar un cabo un traballo periódico de identificación de novos recursos e servizos existentes no territorio como resposta ás necesidades das persoas maiores en risco de soidade social.

AS CONCLUSIONES E RECOMENDACIONES.

1. Conclusións.

1.10 CONTEXTO DEMOGRÁFICO.

Ó longo do documento analízase a evolución demográfica do Concello de Ortigueira e da Comarca do Ortegal, presentando ámbolos territorios unha firme tendencia ó devalo que supón a perda do 34% da poboación da Comarca e do 37% da poboación do Concello, entre os anos 1998 e 2021.

Esta tendencia atópase firmemente asentada nas diferentes parroquias do Concello de Ortigueira, entre as que se poden atopar casos de perdas de poboación superiores ó 60% (Ermo, Freires, Insúa ou San Cristóbal de Couzadoiro) en tanto que o núcleo urbano presenta unha caída do 17% entre os anos 2000 e 2021. De feito, só a parroquia de Mosteiro, con 42 habitantes, non varía as súas cifras, o que amosa ás claras tanto a intensidade como o impacto do fenómeno do despoboamento no Concello.

Outra das tendencias que se observan na poboación do Concello de Ortigueira e da Comarca do Ortegal é o avellentamento. Así, a constante suba da idade media (que pasa dos 48 anos no ano 2002 os case 55 no ano 2020) vese complementada cuns índices de avellentamento substancialmente superiores ós da provincia e ós galegos que, ademais, evolucionan de xeito máis pronunciado.

O avellentamento pode considerarse unha das características propias da poboación do Concello, presentando un afondamento en parroquias como Ermo, Insúa, Ladrado, Loiba, As Neves ou San Cristóbal de Couzadoiro, onde a porcentaxe de persoas maiores de 65 anos supera o 40% do total. Neste sentido, o núcleo urbano de Ortigueira e a parroquia de Luía presentan as menores cifras de avellentamento, se ben superan o 25% en ámbolos casos.

Este dobre proceso de avellentamento e perda de poboación obsérvase nas proxeccións de poboación da Comarca para o ano 2035, que presentan unha nova caída do 27% con respecto ó dato do 2021, así como un incremento no peso das persoas maiores de 65 anos, que pasan do 37,8% na actualidade ó 47% no 2035.

Con todo, a intensidade do devalo demográfico e do avellentamento, que é potenciada a través de fenómenos estruturais como é o caso da emigración, non impide a vixencia de prácticas comunitarias que inciden na socialización das persoas maiores, aínda que se verifica a presenza dun proceso que as erosiona e as limita, sobre todo en parroquias nas que se detecta o fenómeno da desertización poboacional. É dicir, no Concello de Ortigueira mantéñense unhas importantes relacións sociais que matizan os casos de soidade non desexada, sendo estas relacións unha ferramenta de prevención

que debe ser complementada coa posta a disposición desta prevención da coordinación pública necesaria para maximizar estas oportunidades de socialización dende un punto de vista proactivo.

Así, o Plan de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello de Ortigueira responde a este liderado público municipal, potenciando as prácticas comunitarias xa existentes e ampliando os seus efectos.

1.2A REDE.

O deseño da rede de persoas colaboradoras do Plan de Loita contra a Soidade do Concello de Ortigueira realízase co obxectivo de visibilizar, reforzar e consolidar as actuais prácticas comunitarias de detección e prevención de tratamento da soidade social das persoas maiores.

Este obxectivo supón poñer en práctica unha estratexia de espallamento progresivo da Rede, iniciando a selección das persoas colaboradoras por aquelas que, tanto polo seu traballo como pola súa experiencia, xa coñezan a complexa realidade da soidade social. Así, nunha primeira fase de creación da Rede os esforzos para a selección de persoas colaboradoras céntranse nos servizos públicos de saúde, as farmacias, o servizo de correos, transporte público, así como diferentes establecementos comerciais de proximidade. A través desta selección inicial chegouse a 18 persoas e institucións colaboradoras para, nunha segunda fase, ampliar o número de persoas colaboradoras abarcando a todo o territorio e a novos sectores e entidades asociativas locais.

A modalidade de selección de actores integrantes da Rede outorga unha salientable capacidade de xeración de información debido á súa capilaridade e constante contacto cotiá coas persoas susceptibles de estar en situación de soidade non desexada. Como exemplo destas capacidades atópanse actores como os centros de saúde, as farmacias ou o servizo de taxis.

Nesta conformación da Rede ten unha relevancia especial o liderado do Concello de Ortigueira que, a través da comunicación institucional, traslada ás persoas colaboradoras a importancia das tarefas a desempeñar e o seu elevado impacto para a mellora da vida das persoas maiores.

Así, o Concello asume o rol de nó central da Rede constituída entorno ó Plan, co que isto comporta tanto en termos de asumir as derivacións de posibles casos e responder ás súas necesidades, como de xestionar os fluxos de información necesarios para manter actualizado o catálogo de recursos.

Neste sentido, un elemento a ter en conta é a previsión da resposta operativa que o Concello debe dar a este fluxo de traballo, onde se debe integrar dende a comunicación constante interna (dentro do Concello cos restantes departamentos), externa (coas entidades asociativas), a análise dos casos derivados polas persoas colaboradoras e, finalmente, o seu tratamento a través de servizos xa vixentes (SAF, por exemplo) ou o acompañamento ós espazos de socialización da Guía de Recursos ou a outros de novo deseño. Estas novas tensións operativas deben ser previstas para acceder ós recursos precisos para cubrilas.

1.3 O PROTOCOLO.

Neste contexto, o Plan diseña un protocolo e guía de actuación a seguir para o desenvolvemento das tarefas de detección e intervención das situacións de soidade non desexada nas persoas maiores, e difúndeo a toda a rede de persoas colaboradoras.

Este protocolo ten como alicerces elementos como a i) confidencialidade absoluta tanto dos casos analizados e das súas situacións como da transmisión da información por parte das persoas colaboradoras; ii) o respecto das situacións observadas e o non cuestionamento das circunstancias que as rodean; iii) o fomento da autonomía das persoas a través dos programas e servizos ofertados, así como do respecto ás súas decisións; e iv) a non invasión da intimidade das persoas en suposta situación de soidade non desexada.

Neste sentido, o protocolo e a guía de actuación pretenden apoiar ás persoas, dende a perspectiva da prevención das situacións de soidade non desexada, na mellora da súa calidade de vida e do seu benestar físico e emocional, a través dun conxunto de actividades que incidan tanto na súa socialización como na posibilidade de contar con servizos individuais que incrementen a súa autonomía.

Como se pode comprobar, o deseño do protocolo fai fincapé na presenza do persoal técnico de referencia do departamento de benestar como responsable da xeración de confianza coas persoas en situación de soidade. Considérase que este elemento é fundamental xa que, como se menciona no documento, a soidade social é un sentimento de moi difícil verbalización, polo que a continuidade na relación é básica para a confianza e, polo tanto, para a prevención efectiva destas situacións. Así, a continuidade do apoio técnico e a xeración de confianza son elementos centrais na actuación dos servizos de benestar.

Ademais, o protocolo e a guía de actuación ofrecen ferramentas de valor para os equipos técnicos e para as persoas colaboradoras para identificar os casos de soidade non desexada. Neste aspecto é preciso salientar que as situacións poden ser complexas e amplas, pero que a sensibilidade no achegamento é un elemento fundamental tanto para a súa detección e identificación, como para as intervencións posteriores. Así, boa parte do éxito do programa fundaméntase nesta sensibilidade e nos valores de referencia expostos con anterioridade.

1.4 OS RECURSOS.

Ó longo do Plan expóñense múltiples recursos, servizos, programas e actividades que na actualidade están operativos no Concello de Ortigueira e que poden incidir de xeito positivo na mellora da socialización das persoas e, polo tanto, na prevención da soidade social.

Estes recursos non son unicamente do departamento de benestar municipal, senón que todo o Concello conta con recursos que, cunha re-focalización limitada, poden actuar como elementos de mellora da calidade de vida das persoas en situación de soidade social. Este é o caso, por exemplo, da

programación cultural e musical do Concello á que poden ser convidadas individualmente as persoas que participen no Plan, ou a experiencia das andainas e os roteiros e andainas de sendeirismo e coñecemento do patrimonio natural na que se combinan a difusión cultural e o coñecemento, coas actividades de mantemento físico de baixa esixencia.

En relación ós recursos do departamento de benestar, ademais dos propios da mellora da calidade de vida individual, tamén se atopan as actividades grupais de mellora da socialización. Entre estas débense salientar os obradoiros de cociña, os de memoria e estimulación cognitiva, e os de informática, de importante éxito. Con todo, é preciso mencionar as dificultades que na actualidade está a atravesar o SAF de libre concorrencia, considerado como un dos recursos máis importantes do Concello en termos de mellora no benestar das persoas, e que é preciso resolver mellorando a súa regulación para expandilo e, como consecuencia, poñelo a disposición da política local de benestar.

Dentro dos recursos, tamén salienta a presenza das actividades relacionadas co CIM, entre as que se poden atopar iniciativas como a de “Con voz de muller”, consideradas de enorme impacto en termos de mellora da socialización e da recuperación da memoria histórica individual e colectiva das diferentes parroquias.

Ademais das actividades e recursos municipais, a sociedade civil tamén conta con numerosos recursos para a mellora da socialización derivadas da existencia de asociacións e da súa importante actividade. Neste sentido, alén daquelas máis específicas relacionadas co deporte, por exemplo, obsérvanse numerosas iniciativas relacionadas co fomento das tradicións, co coñecemento do territorio, coa combinación de lecer e cultura ou con elementos singulares como é o caso da herdanza indiana.

Así, considérase de interese o fomentar, coñecer, actualizar e difundir este conxunto de recursos públicos e sociais que, combinados e ofertados ás persoas, atendendo a cada valoración individual realizada polo equipo de benestar, actúan como barreira para a mellora da socialización das persoas e para a prevención da soidade non desexada.

Neste sentido, un elemento de especial atención é o coñecemento que o departamento de benestar debe ter sobre este conxunto de recursos para, en función do protocolo, ofrecer ás persoas en situación de soidade non desexada. Este coñecemento, que debería ser colectivo por parte de tódolos departamentos municipais pero que inicialmente debe asumir o departamento de benestar, baséase na mellora substancial da comunicación interna, así como na explotación e aproveitamento da información derivada da asistencia e inscrición dos diferentes tipos de públicos nas devanditas actividades.

Así, a programación de tódolos departamentos, sobre todo das actividades que poidan re-enfocarse cara as persoas maiores, debe ser difundida internamente de xeito continuo, e o deseño das programacións departamentais debe ter en consideración a sensibilidade e a óptica do Plan. Ademais, considérase preciso avanzar no tratamento estatístico dos datos relacionados coa asistencia ás actividades, co obxectivo de sistematizalos e obter conclusións para a mellora do deseño e difusión das mesmas.

Só a través de estes esforzos internos se acada a complementariedade e a maximización da utilidade dos recursos que na actualidade o Concello xa pon a disposición da cidadanía. Esta complementariedade debería estenderse cara as actividades realizadas dende as entidades asociativas, se ben tendo en conta a autonomía e os intereses particulares de cada entidade e das súas persoas asociadas. Neste sentido, salienta a elevada presenza de centros sociocomunitarios nas parroquias que permiten a capilarización das actividades tanto municipais como das entidades asociativas, sendo este un activo de primeiro nivel para a mellora da socialización das persoas en situación de soidade e para a realización de actividades de xeito permanente.

Con todo, é preciso salientar que o novo deseño de actividades, e o re-enfoque dos recursos que actualmente existen, comportan unhas novas necesidades técnicas relacionadas coa axeitada dinamización daquelas actividades nas que se poden integrar as persoas en situación de soidade social. Estas necesidades deben ser cubertas con persoal especializado que garanta o éxito das iniciativas de socialización e que, na liña do indicado, colabore coas actividades do departamento de benestar, coas actividades do resto do Concello e coas actividades das entidades asociativas susceptibles de recibir os casos do Plan. Esta dinamización propia das actividades de mellora da socialización pode recoller a experiencia herdada de iniciativas como o “Con voz de muller” de recoñecido éxito.

Finalmente, tendo en conta a existencia dun amplo abano de recursos como o xa mencionado, é preciso incidir na pertinencia da mellora dos mecanismos de difusión dos mesmos. Así, considérase de valor a capilarización territorial e social da difusión das actividades municipais atendendo ós espazos cotiás con presenza do colectivo obxectivo, retomando prácticas de difusión proactivas a través do tecido social de proximidade.

2. Recomendacións.

2.10 CONTEXTO DEMOGRÁFICO.

Ó longo do Plan verificase o importante devalo demográfico polo que está a pasar tanto o Concello de Ortigueira como a Comarca do Ortegal nos últimos anos. Esta é unha situación estrutural que afecta a todo o territorio, que ten maior impacto nas parroquias máis rurais, pero que tamén afecta ó núcleo urbano. Neste sentido, tanto a intensidade como a extensión no tempo deste proceso de constante perda de poboación fai que sexa acaído falar de desertización poboacional ou de demotanasia para partes do territorio, sobre todo naquelas parroquias que rexistran perdas superiores ó 60%, como se ten mencionado.

O despoboamento incide e xera un substrato acaído para a soidade social das persoas maiores, aínda que como se indica ó longo do Plan a soidade é un fenómeno multifactorial. A reversión deste despoboamento a través da retención e atracción de nova poboación débese converter nun obxectivo global das diferentes políticas públicas postas en marcha polos diferentes niveis administrativos, con especial atención ó local xa que, pola súa natureza, representa a proximidade á cidadanía.

Un elemento básico na política pública é contar con datos estatísticos que permitan afondar no estudo da soidade das persoas maiores nas parroquias. Estes datos estatísticos procedentes da explotación do padrón municipal son de difícil xeración, pero a identificación do número de vivendas unipersoais habitadas por persoas maiores de 65 anos abre unha importante posibilidade de focalizar esforzos no territorio e, incluso, personalizar as accións de difusión. Así, un primeiro aspecto a considerar é a necesidade de avanzar na xeración e explotación de datos primarios por parte do Concello que permitan un mellor deseño de accións e un maior impacto das mesmas. Esta xeración e explotación corresponde tanto ó departamento de estatística, sobre todo no relacionado co padrón, como ós restantes departamentos que contan con actividades de relevancia cuxa utilidade pode ser maximizada cun re-enfoque limitado.

Finalmente, na liña que recomendan os últimos documentos da Deputación da Coruña sobre políticas de benestar de xerar sinerxias co obxectivo de converternos en territorios atractivos, un dos elementos salientados é a vizosidade do tecido social local. Na actualidade esta situación dáse en todo o territorio do Concello, se ben o despoboamento erosiona directamente esta vizosidade, polo que a actividade das entidades asociativas débese potenciar a través de diferentes mecanismos tales como son o apoio no acceso a axudas municipais ou provinciais en concorrencia competitiva ou,

dende outro punto de vista, na colaboración no deseño e xestión de actividades de mellora da calidade de vida.

Así, tendo en conta tanto as entidades asociativas presentes no territorio como a súa actividade, considérase que existe un substrato axeitado para avanzar na constitución dunha Rede Local de Entidades para o Benestar baixo a que se deseñen, coordinen e implementen un amplo abano de actividades que contribúan á mellora da socialización das persoas maiores.

2.2A REDE.

A Rede de persoas e institucións colaboradoras co Plan, encargadas da detección e derivación dos posibles casos de soidade non desexada, baséase na experiencia destas persoas e institucións na colaboración informal previa co Concello. O obxectivo desta primeira selección é a non interferencia coas prácticas comunitarias informais para, con posterioridade, expandir a rede ata abarcar todo o territorio e sumar novos sectores de actividade e entidades.

Con todo, a Rede de persoas e institucións colaboradoras agrupa a servizos públicos e ó tecido económico e comercial de proximidade, co cal a súa amplitude outorga inicialmente unha notable capacidade de detección e transmisión de posibles casos de soidade non desexada. Dentro desta Rede, o departamento municipal de benestar debe dar resposta cos medios axeitados a cada persoa derivada, proporcionando retorno ás persoas e entidades colaboradoras, asentando así a confianza como base da Rede e establecendo un marco de colaboración acaído para posteriores accións conxuntas.

Deste xeito, a Rede de persoas colaboradoras convértese non só nunha valiosa fonte de información unidireccional (persoa colaboradora \longrightarrow Concello) , senón que esta debe ser bidireccional (persoa colaboradora \longleftrightarrow Concello) dando lugar a unha retroalimentación efectiva e constante tanto sobre o funcionamento do Plan como sobre as novas necesidades detectadas. Este fluxo é a base para o sostemento da confianza mencionada con anterioridade.

Ademais, é de particular importancia o mantemento dunha comunicación fluída entre o departamento municipal de benestar e as entidades asociativas que desenvolven actividades de interese para as persoas en posible situación de soidade social que integran a guía de recursos. Esta comunicación, elemento central da Rede de Entidades para o Benestar anteriormente mencionada, deberase verificar ó derivar algún caso por parte do departamento de benestar a algunha das actividades das entidades asociativas, informando da situación da persoa (sempre atendendo á confidencialidade), colaborando nas actividades ás que se deriven as persoas, e procurando retroalimentación para observar a evolución do caso.

Para que este fluxo se manteña en intensidade, é preciso que o Concello e o departamento de benestar en particular manteñan a continuidade no impulso do Plan a través da posta a disposición do mesmo dos medios humanos axeitados, e nos que o coñecemento da realidade social e territorial, así como a sensibilidade nos valores de referencia do Plan, sexan elementos centrais da súa

actuación. Este é o elemento central que garante o éxito do Plan, a atribución de recursos humanos especializados no traballo comunitario, na dinamización e na integración das persoas en situación de soidade social en todo o abano de actividades que se mencionan.

O liderado municipal do Plan debe traducirse na continuidade da posta a disposición do mesmo dos medios que garantan a capacidade de resposta do departamento de benestar ós retos que este Plan formula, tanto dende o punto de vista da detección e resposta ás necesidades das persoas en situación de soidade, como dende o punto de vista relacional interno (cos restantes departamentos do Concello) e externo (relación coa rede de persoas, entidades e institucións colaboradoras).

Como complemento a este último punto é preciso prever que o Plan pode facer emerxer situacións tensas a nivel persoal entre as posibles persoas en situación de soidade, incrementando as necesidades dos enfoques multidisciplinares na atención individual e a importancia de perfís profesionais como os relacionados coa psicoloxía, por exemplo.

2.30 PROTOCOLO.

O Plan de Loita contra a Soidade non Desexada do Concello de Ortigueira, realizado co apoio e asistencia da Área de Benestar da Deputación da Coruña, constitúese como un programa piloto que é preciso testar e avaliar para reformular e adaptar.

Esta avaliación iníciase dende a propia constitución da Rede de persoas colaboradoras que, como se menciona con anterioridade, deséñase inicialmente co obxectivo de adaptala e expandila, de ser o caso, ata crear unha rede veciñal de alertas capilarizada a todo o territorio. Así, recoméndase testar a efectividade da Rede inicialmente constituída para reconfigurala ou expandila atendendo á liña exposta sempre dentro dos valores de referencia do Plan e das precisións presentes na Guía de actuación. Ademais, o protocolo de actuación é no seu conxunto un deseño inicial que debe ser convenientemente testado e, de ser o caso, reformulado para adaptalo ás circunstancias específicas observadas.

Para realizar este seguimento, para cuxa verificación é indispensable o éxito da comunicación bidireccional exposta con anterioridade, é preciso que o departamento de benestar municipal constituía unha Comisión de Seguimento do Plan que debería estar liderada polo propio departamento de benestar e integrada, ademais, por aquelas persoas colaboradoras que tiveran posibilidade de asistir, sobre todo tendo en conta as súas esixencias laborais cotiás. Esta Comisión tería como obxectivo a revisión e reformulación do protocolo de actuación e do contacto entre o Concello e a Rede de persoas colaboradoras, e debería activarse de xeito periódico (trimestralmente, por exemplo).

Con todo, non se considera recomendable xerar estruturas de gobernanza do Plan ríxidas, formais e burocratizadas que dean pé a interpretacións incorrectas por parte da Rede de persoas colaboradoras, polo que a súa operatividade e a propia inclusión das persoas colaboradoras na devandita Comisión, debe atender á flexibilidade e ás posibilidades destas persoas colaboradoras.

Incidindo na necesidade de testar e avaliar o protocolo, considérase preciso a elaboración dunha memoria anual da implementación do Plan na que, ademais de explicitar datos relativos ás persoas en posible situación de soidade social ás que se chega, por exemplo, se faga referencia á valoración do propio Plan por parte dos equipos técnicos municipais, da rede de persoas colaboradoras e das propias persoas en situación de soidade social. A percepción das persoas participantes no Plan é un elemento fundamental sobre o que asentar posibles evolucións ou adaptacións do protocolo, así como unha ferramenta de valor para outras actividades como pode ser, por exemplo, a captación de recursos, o deseño de novas actividades, ou a mellora da relación entre o Concello e as entidades asociativas, de ser o caso.

2.4 Os Recursos.

Ó longo do documento amósase un amplo conxunto de recursos que, tanto dende o Concello como dende as entidades asociativas locais, se poñen a disposición da cidadanía e que poden ser asumidos dende o Plan para mellorar a socialización das persoas maiores en situación de soidade social.

Con todo, é posible ampliar o conxunto de recursos municipais de benestar a través de programas que sigan o esquema de actuación do Xantar na Casa, de recoñecido éxito. Trátase, por exemplo, de iniciativas como a Lavandería sobre Rodas, de elevada repercusión noutros Concellos.

Outro dos elementos detectados ó longo da elaboración do Plan que é preciso mellorar é o Servizo de Axuda no Fogar. Como se menciona nas conclusións, este servizo está a atravesar dificultades que, sobre todo no relacionado co SAF Libre Concorrenza, supoñen a minoración da súa efectividade como ferramenta de prevención. Neste sentido, é preciso realizar unha actualización da súa regulación a nivel local co obxectivo, tanto de maximizar a súa efectividade, como de avanzar no aproveitamento das posibilidades de financiamento que actualmente existen por parte da Área de Benestar da Deputación da Coruña. A través desta nova normativa, o SAF Libre Concorrenza do Concello de Ortigueira debe pasar a ser un elemento central da caixa de ferramentas do departamento municipal de benestar, co que isto comporta para a mellora da calidade de vida individual e a prevención da soidade non desexada.

As propostas de ampliación das actividades ou dos recursos municipais non deben ocultar que un dos factores determinantes do éxito do Plan é a constante actualización da Guía de Recursos para que o equipo técnico de benestar municipal ofrezca á persoa en situación de soidade social o recurso máis acaído.

Esta actualización debe ser realizada atendendo ás tres fontes de información. En primeiro lugar, ó propio departamento municipal de benestar, que é o que lidera boa parte das actividades, servizos e programas incluídos na Guía. En segundo lugar, ó resto dos departamentos do Concello que contan coa súa propia programación de actividades de interese para o Plan. En terceiro lugar, coas entidades asociativas que deseñan e levan a cabo tamén a súa propia programación de actividades.

Dende outro punto de vista, os traballos de elaboración do Plan levan a recomendar un re-enfoque limitado en actividades municipais co obxectivo de maximizar o seu aproveitamento. Trátase, por exemplo, da programación cultural e teatral que, tal como se menciona con anterioridade, pode ser posta a disposición das persoas en situación de soidade social a través de chamadas individualizadas e que, a maiores, pode xerar novas posibilidades de socialización de existir casos na mesma parroquia que poidan compartir transporte (taxi, por exemplo). Este re-enfoque limitado pode aplicarse tamén a múltiples actividades que se desenvolven dende o Concello, como é o caso do deseño de Clubs de Lectura na Biblioteca municipal, ou dos roteiros de sendeirismo, por exemplo, para ampliar o colectivo obxectivo e incluír posibles casos de persoas en situación de soidade social.

Un elemento a ter en conta en relación ás actividades realizadas dende o Concello para as persoas maiores é a necesidade de reflexionar sobre a súa difusión para maximizar o seu aproveitamento. Neste sentido, unha axeitada difusión da información sobre as actividades comporta que a información estea presente nos espazos propios do público ó que as actividades van dirixidas, en formatos amables e didácticos.

É dicir, comprende complementar a utilización das canles propias do Concello (taboleiros, páxina web, redes sociais...) con outras canles de maior capilaridade como son, por exemplo, as emisoras de radio comarcais ou, dende outro punto de vista, a difusión de dípticos/trípticos informativos en lugares de proximidade habituais para as persoas maiores tales como son hostalaría, comercio de proximidade, centros de estética, igrexas, talleres... Ademais, atendendo á potencialidade da utilización da información estatística do padrón municipal, emerge a posibilidade de realizar repartos individualizados de información, mellorando a focalización da información.

Finalmente, na liña do mencionado con anterioridade, é preciso prestar atención ás necesidades de novos recursos técnicos no departamento municipal de benestar que asuman as tensións operativas derivadas da xestión do Plan, da coordinación interna e externa, do deseño de novas actividades, e da dinamización especializada dos espazos de socialización ós que se derivarán as persoas valoradas en situación de soidade social. Con todo, estas necesidades de recursos humanos especializados poden ser cubertas atendendo ás posibilidades de financiamento existentes na actualidade, sobre todo ó formar parte dun conxunto de proxectos piloto que se están a testar dende a Área de Benestar da Deputación.

A continuación amósanse exemplos de actividades que na actualidade o Concello desenvolve ou está en condicións de desenvolver a curto prazo, pero que son re-enfocadas para atender ó colectivo obxectivo do Plan.

- I. **Clube de Lectura.** Un Clube de Lectura é unha reunión periódica de persoas que, cunha guía ou dinamización, comentan e comparten opinións sobre unha obra literaria que troca cada varias sesións.
 - a. O Clube de Lectura ten como **principal utilidade** a contribución á socialización das persoas interesadas na literatura, coñecendo diferentes puntos de vista sobre as obras e afondando no seu contido. Ademais, mellora a capacidade relacional e de expresión das persoas asistentes ó compartiren as súas opinións e visións sobre a obra.

- b. Os Clubes de Lectura non precisan máis **infraestrutura** ca unha sala con iluminación e cadeiras cómodas axeitadas. En ocasións tamén se poden utilizar medios audiovisuais para ilustrar partes das obras ou contextualizalas, polo que se poden utilizar tanto os medios da biblioteca municipal como dos locais municipais en cada parroquia.
 - c. É un **recurso idóneo** para persoas en risco de soidade non desexada afeccionadas á lectura que queiran compartir gustos e opinións.
 - d. Recoméndase a **planificación** das obras de xeito trimestral, e a **periodificación** das reunións podería ser de carácter semanal.
 - e. A través do Clube de Lectura ábreanse novas posibilidades relacionadas coa biblioteca municipal ou coa programación cultural e de teatro, así como con encontros con autores e autoras ou outro tipo de reunións que vencellen a socialización lúdica coa cultura. Dependendo da temática, tamén é posible vincular as obras co territorio ou coas historias de vida das persoas.
- II. Ciclos e faladoiros de Cine.** Re-enfoque dos Ciclos de Cine que se adoitan desenvolver en diferentes Concellos, pero atendendo ó colectivo obxectivo do Plan. A proxección de filmes e o comentario conxunto posterior xera un lugar de encontro e espazo de socialización nos que se intercambian opinións e puntos de vista. Esta actividade dá resposta a necesidades de socialización ó tempo que se afonda en aspectos culturais e na mellora das habilidades de comunicación.
- a. **O Ciclo de Cine** abre a posibilidade de coñecer, a través do visionado e comentario dos filmes por medio dunha persoa dinamizadora, diferentes obras que achegan situacións ou problemáticas que se poden comentar e compartir.
 - b. Os visionados e comentarios posteriores precisan dunha **infraestrutura** mínima composta por elementos de carácter audiovisual (pantalla, proxectores, altosfalantes...) e cadeiras confortables, polo que se pode desenvolver perfectamente en calquera das instalacións culturais do Concello ou das parroquias.
 - c. É un recurso idóneo para **persoas con certas inquiredanzas culturais** ou ás que lles guste o cinema, que queiran compartir gustos, opinións ou experiencias.
 - d. Recoméndase a **planificación** dos filmes de xeito trimestral, e a **periodificación** das reunións podería ser de carácter semanal.
 - e. A través dos Ciclos de Cinema ábreanse novas posibilidades relacionadas coa biblioteca municipal ou coa programación cultural e de teatro, así como con encontros con autores e autoras ou outro tipo de reunións que vencellen a socialización lúdica coa cultura. Dependendo da temática, tamén é posible vincular as obras co territorio ou coas historias de vida das persoas.
- III. Actividades interxeneracionais.** As actividades interxeneracionais teñen múltiples enfoques, pero todas elas comparten a xeración de grupos de persoas maiores que teñen intereses comúns e que difunden entre a rapazada as súas habilidades ou coñecementos en diferentes espazos que poden ser formais (escolas) ou informais (asociacións). Estas actividades son de enorme valor para a transmisión de coñecementos, cultura, tradicións ou valores, e débese aproveitar a existencia de iniciativas como a Festa Interxeneracional dos Maios na que

participan persoas usuarias de ASPROMOR, da Residencia de Maiores, e o alumnado de diferentes centros escolares (infantil, primaria e secundaria).

- a. As actividades interxeneracionais xeran espazos de socialización para as persoas maiores e de transmisión para as xeracións máis novas. Considéranse experiencias de importante valor comunitario.
- b. Estas actividades requiren dunha infraestrutura mínima, se ben é preciso un traballo previo de selección de grupos (de maiores e de rapaces e rapazas) para facilitar a interacción, e das temáticas sobre as que falar.
- c. As actividades interxeneracionais son un **recurso idóneo** para as persoas en risco ou situación de soidade social en función dos seus intereses ou circunstancias individuais, se ben a dinamización debe ter en consideración estas circunstancias para maximizar a interacción e o seu efecto socializador.
- d. As actividades interxeneracionais poden xerar novas actividades compartidas, como é o caso das andainas, actividades de carácter cultural, folclóricas ou musicais, ou obradoiros de diferentes temáticas. A implicación das entidades asociativas locais é fundamental para o éxito destas actividades, multiplicando así o seu valor comunitario e a potencialidade mixta de transmisión e de socialización.

IV. Andainas. Con diferentes intensidades, contidos, roteiros ou motivacións, considérase que as andainas son un medio que complementa a activación física de baixa e media intensidade co coñecemento do territorio e da cultura, coa introdución de hábitos saudables e coa socialización. Esta actividade xa se desenvolve no Concello de Ortigueira, pero é posible re-focalizala para ter en conta o colectivo das persoas en situación de soidade social e as posibilidades de xeración de redes comunitarias que estas andainas poden provocar.

- a. **As andainas** son actividades ó aire libre que permiten abarcar múltiples obxectivos pero que, dende o punto de vista das persoas en risco de soidade non desexada, permiten mellorar a socialización, xerar redes e coñecer ou transmitir coñecemento sobre o territorio e os elementos culturais vencellados.
- b. As necesidades das andainas son limitadas, tendo en conta a **preparación** do roteiro e do terreo para as mesmas e a dinamización do grupo en función da temática escollida (coñecemento do territorio e da toponimia, natureza, cultura, historia, hábitos saudables...).
- c. É un **recurso idóneo** para persoas con elevado coñecemento do territorio e dos camiños e ganas de transmitir este coñecemento. É importante deseñar axeitadamente os grupos para complementar coñecementos e afondar na riqueza colectiva.
- d. Recoméndase a **planificación** dunha andaina quincenal/mensual atendendo á posibilidade meteorolóxica, así como a celebración dun evento grupal ó final da tempada de andainas.
- e. A través destas actividades ábreanse novas vencelladas coa socialización lúdica ou coa cultura. Ademais, tamén se poden xerar novos grupos que recollan lendas, microtoponimia, recuperación etnográfica (oficios, música...) e que colaboren coas entidades asociativas locais.

- V. **Recollida de memorias ou historias de vida.** Actividade, deseñada como continuidade e evolución do “**Con voz de Muller**”, baseada en compartir e recoller experiencias compartidas polas persoas participantes a través de sesións grupais nas que as persoas dinamizadoras fomentan a interacción e o afondamento en temas como as experiencias das persoas, a evolución da vida na parroquia, a emigración, as tarefas do campo, os coidados... A través destas conversas grupais compártense os vencellos, as experiencias e as lembranzas mellorando a socialización e o sentido de pertenza.
- A Recollida de Memorias ou historias de vida **posibilita compartir experiencias** e mellorar a identificación co grupo, co lugar ou coa parroquia, dando a coñecer a vida común e as memorias compartidas. Esta actividade debe atender á experiencia do “Con voz de muller” e afondar en temáticas que quedaran pendentes nesta iniciativa previa, dando voz a novas persoas e tocando elementos como pode ser a emigración, os oficios, as tradicións...
 - A **infraestrutura** precisa para a actividade é mínima, reducíndose a unha sala con cadeiras cómodas, mesa para contar con bebidas, ou algunha infraestrutura audiovisual se é preciso proxectar elementos de interese. Tamén se recomenda a gravación das sesións, unha vez que se consiga o clima de confianza axeitado.
 - É un recurso idóneo para **persoas cunha importante bagaxe de experiencias e memoria histórica**, así como con ganas de compartir estas historias. É importante deseñar axeitadamente os grupos para complementar lembranzas e afondar na riqueza colectiva.
 - Recoméndase a **periodificación** das reunións con carácter quincenal, así como a celebración dun evento grupal ó final da recompilación e a edición dos materiais (libro, documental...).
 - A través destas actividades ábreanse novas posibilidades relacionadas coa programación cultural, ou con actividades que vencellen a socialización lúdica coa cultura. Ademais, tamén se poden xerar novos grupos que recollan lendas, microtoponimia, recuperación etnográfica (oficios, música...) e que colaboren coas entidades asociativas locais.

Finalmente, amósanse exemplos de actividades de novo deseño que serían de importancia tanto para a prevención da soidade non desexada, como para complementar o conxunto de actividades e programas xa existentes.

- Escola de Saúde para a Xente Maior.** Conxunto de faladoiros a nivel parroquial ou de lugar, nos que persoas profesionais do sector saúde explicarían a un grupo reducido de persoas maiores, entre os que se poden atopar persoas en situación ou risco de soidade social, aspectos básicos do coidado da saúde, mellora de hábitos alimentarios, activación física, pautas da medicación...
 - A **Escola de Saúde** é complementaria ós obradoiros de estimulación cognitiva que se desenvolven na actualidade no Concello e avanza no establecemento de novos espazos de socialización.
 - As necesidades de **infraestrutura** son limitadas, abondando cun local con cadeiras e equipos de proxección audiovisual.

- c. É un **recurso idóneo** para persoas en situación ou risco de soidade social xa que complementa o obxectivo directo de coñecer e mellora hábitos de saúde, co obxectivo implícito de xerar novos espazos de socialización.
- f. Recoméndase a **planificación** dunha sesión da Escola en cada parroquia cada mes, así como a celebración dun evento grupal ó final do curso.
- d. A través da Escola ábreanse novas oportunidades para difundir servizos e programas co Concello e das entidades asociativas, como é o caso das andainas por exemplo, ou o deseño de novas actividades como pode ser a **Escola de Cociña Saudable** como evolución dos obradoiros de cociña que se imparten na actualidade. Ademais, un elemento a ter en conta é que na **Escola de Saúde** é posible ofrecer exemplos da correcta utilización dos parques biosaudables.

II. Transporte público local para persoas maiores en risco de soidade social. Se ben un dos elementos fundamentais para o deseño das actividades é a proximidade, existen outro tipo de actividades que só se poden desenvolver en lugares como o Auditorio Municipal, o Ximnasio ou outros equipamentos centralizados. Para estes casos, recoméndase o establecemento de acordos co servizo de taxi existente en Ortigueira ou, de ser o caso, contar cun servizo de transporte adaptado que traslade ás persoas ás actividades.

- a. **O transporte local** complementa o conxunto de actividades deseñadas e dá servizo ás persoas inscritas no Plan que acudan ás actividades programadas. Este servizo responderá ás necesidades das persoas, adaptándose ás dificultades de mobilidade, por exemplo.
- b. Este servizo pode requirir da adaptación dos taxis ou dos minibus que se utilicen, en función da situación das persoas usuarias.
- c. É un **recurso complementario** para facilitar que as persoas con dificultades de mobilidade (dificultades físicas ou ausencia de outras posibilidades de transporte) asistan a diferentes actividades de interese, tales como pode ser a programación cultural no Teatro da Beneficencia ou as andainas, por exemplo.
- d. Este servizo tamén actúa a xeito de espazo de socialización, dando oportunidades para xerar novas redes e relacións, o cal incide directamente na prevención da soidade non desexada.

III. Coidado das persoas cuidadoras. Un dos perfís habituais de persoas en risco de soidade social é o das persoas cuidadoras. Estas asumen tarefas de importante intensidade física e emocional, como de extensión ó longo do tempo, sobre todo no caso de cuidados a persoas maiores ou dependentes. Esta situación, que afecta maioritariamente ás mulleres, leva aparellada en boa parte dos casos a perda das relacións sociais e, polo tanto, o risco da soidade non desexada. A resposta ás necesidades destas persoas pasa, ademais de pola dotación de servizos de cuidados (SAF, Centros de Día...por exemplo), pola creación de espazos que complementen a mellora da formación coa socialización a través de compartir experiencias, preocupacións e, sobre todo, de respirar psicolxicamente realizando actividades de lecer non habituais.

- a. As actividades de **coidado ás persoas cuidadoras** deben complementar a mellora dos seus coñecementos como cuidadoras informais, coa xeración de espazos de socialización

nos que compartir experiencias e romper coas dinámicas habituais dos coidados. A dinamización das actividades debe complementar estes dous ámbitos.

- b. Estas actividades requiren unha **infraestrutura mínima** composta por un local habilitado, cadeiras e equipos audiovisuais. En función das actividades deseñadas, pódese requiren outro tipo de infraestruturas como servizo de mobilidade (no caso de deseñar algunha visita ou andaina), cociña (no caso de deseñar actividades de cociña saudable), ou outro tipo de elementos.
- c. Estas actividades son un **recurso idóneo** para as persoas coidadoras, sobre todo, de persoas dependentes.
- d. Para que estas actividades sexa efectivas, deben contemplar, en función dos casos, a prestación de servizos de SAF que permitan á persoa coidadora acudir ás xuntanzas e posible servizo de transporte. Estas actividades, ademais de xerar novos espazos de socialización, permiten difundir as actividades, servizos e programas de benestar do Concello e as actividades comunitarias, sendo espazos multiplicadores.

Como se pode comprobar, as actividades propostas, tanto as relacionadas co re-enfoque das actividades xa desenvolvidas no Concello como as de novo deseño ou implementación, céntranse na xeración de espazos de socialización para previr a soidade non desexada na xente maior. Estes espazos son considerados centrais para a recuperación dos hábitos comunitarios dos que as persoas en risco de soidade social se están a afastar, polo que é preciso reverter este proceso e recuperalos.

Neste sentido, considérase salientable a presenza de locais municipais de uso sociocomunitario en tódalas parroquias. Estes espazos na actualidade están habilitados, polo que son lugares perfectos para acoller as actividades, tanto municipais como das asociacións, integradas dentro do Plan.

Con todo, é preciso facer un esforzo especial á hora de dotar a estes locais dunha programación estable e constante, de tal xeito que se xere unha dinámica de uso constante e, efectivamente, se erixan en centralidades parroquiais. Dentro desta liña de actuación é fundamental a estreita colaboración entre as entidades asociativas e o Concello, facilitando a xestión asociativa de estes espazos. Isto supón o fortalecemento das propias entidades asociativas locais e, como consecuencia, dos espazos de socialización.

Finalmente, é preciso remarcar que boa parte das actividades desenvolvidas na actualidade polo Concello e polas entidades asociativas son espazos de socialización e, polo tanto, pódense re-enfocar para dar resposta ás necesidades da prevención da soidade non desexada.

Neste sentido, xa foi mencionada a potencialidade da programación cultural do Concello, das andainas ou de actividades que se realizan en colaboración co tecido asociativo. Así, a complementariedade entre a introdución da visión da socialización e da prevención da soidade non desexada nestas actividades, a realización de tarefas de limitada tensión operativa pero de importante efecto para o colectivo (chamadas telefónicas individualizadas ofrecendo actividades), e o deseño de novas actividades supón un avance consistente na loita contra este novo problema público no noso territorio, asentando un xeito de traballar colaborativo que implique ó conxunto da sociedade.

BIBLIOGRAFÍA.

Concello de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad*. Ajuntament de Barcelona. Véxase on line en https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf Consultado en marzo - maio 2022.

García González, J.M. (2020) *Estudio sobre soledad no deseada en personas de 55+ años en Andalucía*. Junta de Andalucía. Véxase on line en <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/21/05/Soledad55+ Andalucia Informe-junio-2020.pdf> Consultado en marzo – maio 2022.

Grupo Tangente, S. Coop. Mad (2002). *Abordar y prevenir la soledad no deseada desde un enfoque comunitario*. Madrid Salud. Véxase on line en https://madridsalud.es/pdf/guia_soledad_enfoque_comunitario.pdf Consultado en marzo - maio 2022.

Lorente Martínez, R. (2017). *La soledad en la vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. Tese de doutoramento. Universidade Miguel Hernández. Véxase on line en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014> Consultado en marzo – maio 2022.

Luna, B. e Pinto J.A. (2021) *Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud*. Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. Véxase on line en <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf> Consultado en marzo - maio 2022.

Madrid Salud (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Madrid Salud. <https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

Martínez, R. (2021). *Detectar la soledad durante el envejecimiento. Una guía*. Observatorio de la Soledad. Fundación Amigos de los Mayores.

Pinazo, S. e Donio-Bellegarde, M.D., (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, nº5. Fundación Pilares. Véxase on line en <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/la-soledad-de-las-personas-mayores-conceptualizacion-valoracion-e-intervencion/> Consultado en marzo-maio 2022.

Pinel, M, Rubio L, Rubio R. (2009). *Un instrumento de medición de soledad social: Este II*. Universidad de Granada. CSIC. Véase on line en <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-este2.pdf> Consultado en marzo-maio 2022.

Sancho, M., Barrio, E., del Diaz-Veiga, P., Marsillas, e S., Prieto, D. (2020) *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Guipuzkoa*. Fundación Matia Instituto Gerontológico. Véxase on line en <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa> Consultado en marzo - maio 2022.

Sartu (2005). *Informe sobre la acción social con personas mayores en Bilbao y propuestas de mejora*. Bilbao, Diputación Foral de Bizkaia. Véxase on line en https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=pragma&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dpersonas_mayores.pdf&blobheadervalue2=public&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1273761077882&ssbinary=true Consultado en marzo-maio 2022.

Yanguas, J. (dir) et al. (2020). *El reto de la soledad en las personas mayores*. Fundación La Caixa. Véxase on line en <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf> Consultado en marzo - maio 2022.

**PLAN LOCAL DE LOITA
CONTRA A SOIDADE**



CONCELLO DE ORTIGUEIRA