



**"MEDRANDO
COS NOSOS MAIORES"
IV Edición**

MEMORIA DE AVALIACION



Esta memoria foi realizada por:

- ✦ **Ana Belén Viña Quintás;** traballadora social do PASS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela).
- ✦ **Margarita Vázquez Teo;** educadora social do PASS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela).
- ✦ **María del Carmen Vilas Miramontes** (Traballadora social de Cruz Vermella).
- ✦ **Patricia Pasgal Riedel,** traballadora social do SERGAS do centro de Saúde Fontiñas.



INDICE

	<i>Páxs.</i>
Presentación	4
1. O proxecto "Medrando cos nosos maiores" estaba fundamentado en	5
2. E co proxecto pretendíase acadar os seguintes obxectivos	10
3. O desenvolvemento do proxecto	13
3.1.- O inicio	14
3.2.- A "fase PRE"	15
3.2.1.- A organización	15
3.2.2.- Tempos dedicados a elaboración do proxecto	16
3.2.3.- A difusión do proxecto	17
3.3.- A "fase DURANTE"	21
4. A avaliación de resultados	22
4.1.- Como se fixo a avaliación?	23
4.2.- Avaliación cuantitativa	25
4.3.- Avaliación cualitativa	27
4.4.- Grao de consecución de obxectivos	28
4.5.- Suxestións para vindeiras edicións	29
5. A modo de resume	30
5.1.- A actividade en imaxes	31



Presentación

Dando un paso máis nas intervencións comunitarias, dende o centro de saúde de Fontiñas, Cruz Vermella e o Punto de Atención de Servizos Sociais de Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela), decidimos aunar esforzos para deseñar e levar a cabo a cuarta edición do proxecto “Medrando cos nosos maiores”. O fin que se persegue é mellorar a calidade de vida das persoas maiores promovendo accións que favorezan un envellecemento activo.

A través do coidado da saúde pretendemos conseguir que o colectivo de maiores teña un importante e imprescindible valor para a sociedade a través da planificación de accións cuxo fin é mellorar a calidade de vida, favorecendo as súas oportunidades de desenvolvemento para unha vida saudable, participativa e segura.

Consideramos que o deseño destas accións son unha ferramenta básica para continuar co proceso de crecemento persoal, e isto é o que se pretende:

- Acadar unha eficiente utilización de todos os recursos existentes no barrio.
- Fomentar a participación e vinculación social dos maiores co seu entorno máis próximo.
- Facilitar ferramentas que potencien as capacidades e habilidades persoais que lles permitan adaptarse os novos retos vitais e desenvolverse na súa vida cotiá.

E, por último, lembrar que existe un claro compromiso do Concello de Santiago de Compostela con tódalas accións encamiñadas ao benestar dos nosos maiores do municipio.

Vexamos nas seguintes páxinas o desenvolvemento do proxecto.



 Cruz Vermella

 SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE



**I.- O proxecto "Medrando cos nosos maiores"
estaba FUNDAMENTADO...**

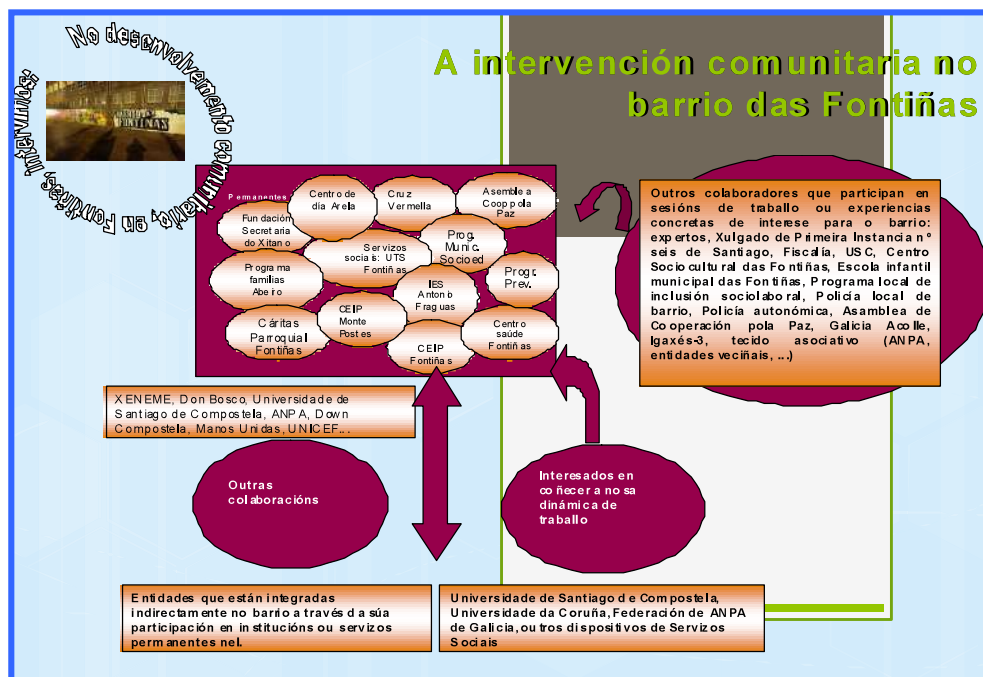
Lugo



O barrio das Fontiñas caracterízase polo traballo na dinamización comunitaria en rede a través do seu Plan de Desenvolvemento Comunitario. Este naceu coa finalidade de incrementar o benestar de todos os colectivos que residen nesta zona, promovendo a súa inclusión social e a participación activa dentro da súa comunidade. Neste senso, teñen e tiveron cabida varios programas e proxectos que seguen este fío condutor da mellora social.

Así, en consecuencia, levase a cabo un traballo integral a nivel comunitario, baseado na intervención conxunta, en rede, respectando as características de cada servizo, pero buscando ao mesmo tempo as sinerxías e os puntos de encontro que permitan buscar obxectivos comúns e compartir estratexias de traballo:

Gráfica nº 4: **A intervención comunitaria no barrio de Fontiñas.**



Fonte: UTS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios) e Departamento de Orientación do IES Antonio Fraguas, xullo 2015.



Non hai que esquecer que os fins da intervención comunitaria non deben ser exclusivamente asistencialistas (si ben hai que traballar para a cobertura das necesidades básicas da cidadanía), senón que debe dar un paso adiante, incidindo na prevención, como veremos máis adiante, e na integración no contorno comunitario (non dende a asimilación senón dende a pertenza a un barrio, dende a convivencia positiva da súa veciñanza, respectando as diferenzas de cada quen).

Fins da intervención comunitaria:



Fonte: UTS Fontiñas – Servizos Sociais Comunitarios



Básicos do Concello de Santiago de Compostela, 2015

A fundamentación deste proxecto, radica principalmente nun enfoque preventivo e enmarcaríase nas seguintes liñas de intervención:

- **Liña nº 4 do III Diagnóstico Comunitario**: Activar proceso de solidariedade social.
- **Liña nº 15 do III Diagnóstico Comunitario**: Activación do voluntariado social.
- **Liña nº 11 do III Diagnóstico Comunitario**: Actividades de convivencia comunitaria.

O proxecto nace dentro das xuntanzas comunitarias do barrio das Fontiñas e en concreto da “Comisión de Maiores” coa idea principal de favorecer a participación das persoas en todos os ámbitos fomentando o envellecemento activo e saudable e a consecuente mellora na súa calidade de vida.

O marco de referencia no que se fundamenta este proxecto é o envellecemento activo, entendendo este como o “proceso de optimizar as oportunidades de saúde, participación e seguridades co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen” (Active Ageing: A Policy Framework Genova, OMS, 2002).

Envellecer de forma activa, non significa “facen moitas actividades” senón máis ben se trata de converterse en “actores “ da nosa propia vida, ter oportunidades, ter opcións de elixir. A capacidade funcional das persoas redúcese en gran medida ao longo da vida, determinado por factores relacionados co estilo de vida, factores sociais, económicos e ambientais externos á persoa. As decisións individuais, comunitarias e políticas públicas como a promoción dun entorno amigable coa idade poden influír sobre o envellecemento.

O envellecemento activo é, sen dúbida, un factor que contribúe directamente ao mantemento da capacidade funcional dos individuos, con todas as vantaxes que isto entraña, tanto a nivel persoal como a nivel familiar e social. Fomentar un este proceso supón retrasar, incluso evitar, as situacións de discapacidade e dependencia.

Aínda que se promovan principalmente actuacións vinculadas ás liñas de traballo anteriores, os obxectivos principias diríxense á totalidade da poboación, tratando de favorecer a integración social de todas as persoas. A actuación comunitaria é unha estratexia metodolóxica que busca coordinar a todos os colectivos que forman a comunidade, ademais de acadar o seu



compromiso e implicación para que, entre todos, se poidan realizar aportacións que conducen a un claro incremento do benestar social.

A Intervención Socioeducativa e a Participación Social, son unha peza máis do puzzle que conforman as estratexias de promoción do Envellecemento Activo e Saudable.

- Individuo = axente activo no seu proceso de envellecemento
- “Nunca é tarde para cambiar hábitos”

O éxito de anteriores edicións motivou a súa continuade dando resposta as demandas dos nosos maiores e as necesidades detectadas tanto dende o centro de saúde de Fontiñas como dende Cruz vermella. Da avaliación realizada da anterior edición, despréndese o alto interese por iniciativas de carácter grupal na que se aborden temas vinculados coa saúde e que contase coa presenza de profesionais e especialista de diferentes áreas: educativo, sanitario, TIC, ...

A colaboración existente coa unidade de traballo social do centro de saúde de Fontiñas e o seu persoal sanitario: farmacéutica, achegounos a unha realidade na cal o colectivo feminino, realiza un uso abusivo e ocasións inadecuados dos ansiolíticos identificándose como unhas das causas das caídas dos nosos maiores no fogar.

No traballo en rede coa técnica de Cruz Vermella de maiores traslada a súa preocupación polos incumprimento da normativa viarias dos peóns, que no caso dos maiores a situación de risco se incrementa por factores como: diminución dos reflexos, capacidade de reacción, mobilidade reducida,..

Este feito levou a programar unha nova edición no marco deste proxecto, centrado na saúde e na educación viaria.



II.- E co proxecto pretendíase acadar os seguintes obxectivos...

Lindes



Xeral:

- ☞ Promover hábitos socialmente saudables (aquelas condutas ou pautas de acción levadas a cabo pola persoa maior, orientadas de maneira principal a manter, desenvolver e potenciar as súas redes de apoio social), así como o establecemento de novos comportamentos potencialmente exitosos.
- ☞ Mellorar a calidade de vida da poboación maior do barrio.
- ☞ Optimizar as destrezas, capacidades e habilidades persoais que permitan o máximo grao de autonomía.
- ☞ Mellorar o equilibrio persoal do individuo previndo posibles problemas de afastamento e soidade.
- ☞ Desenvolver unha atención integral á poboación e, en especial, aos sectores mais vulnerables.
- ☞ Crear estruturas e canles de coordinación entre todas as institucións e entidades implicadas no recoñecemento das persoas maiores na sociedade.

Específicos:

- Xerar no barrio de As Fontiñas procesos de participación comunitaria centrando este proxecto na participación das persoas maiores.
 - Promover espazos de convivencia
- a. Actividade sobre educación viaria:
- Mellorar a autoestima e a confianza das persoas maiores ao sentirse máis capacitadas e seguras para circular polas vías públicas.
 - Fomentar a autonomía e independencia das persoas maiores ao facilitar o acceso a lugares e actividades que lles interesan.
 - Promover e reforzar condutas de responsabilidade viaria.
 - Reforzar o cumprimento de normas para os viandantes.
- b. Actividade sobre a prevención de caídas:



- Saber actuar ante as caídas: maneiras seguras e adecuadas de incorporarse no caso de caer.
- Saber identificar factores de risco.
- Explicar medidas de prevención de caídas e de adaptación do espazo para as persoas maiores.
- Coñecer os efectos secundarios de determinados tratamentos farmacolóxicos que inciden no risco de caídas.



III.- O desenvolvemento do proxecto...



Linores



III.1.- O INICIO

Dentro da comisión de maiores quíxose dar continuidade as actividades dirixidas ao colectivo de maiores do barrio e que gozaron de boa acollida por parte deste, tal e como se recolle na avaliación do anterior edición deste proxecto.

Ao mesmo tempo que dar resposta a unha serie de necesidades e problemáticas detectadas polos profesionais do ámbito da saúde e das distintas entidades e institucións do barrio que traballan con este sector. Para elo foron deseñadas e impartidas actividades que abarcaban distintas áreas (saúde, grupos interxeracionais, coñecemento doutras organizacións, etc.) enmarcadas dentro do proxecto denominado “Medrando cos nosos maiores”.

A idea inicial de deseñar e levar a cabo de novo o presente proxecto xurdiu na coordinación existentes coas técnicas do SERGAS (Unidade de traballo social e Farmacia) e coa técnica de Cruz Vermella.

Dende Cruz Vermella trasladan a preocupación polo incremento de caídas dos nosos maiores no fogar, o uso da automedicación así como condutas non responsables no cumprimento de normas de educación viaria. Ao tempo, dende saúde expoñen o elevado consumo de ansiolíticos no colectivo dos maiores. A dilatada experiencia profesional destas técnicas xunto coa información obtida da coordinación cos facultativos da saúde, referidas a este colectivo, xeran numerosas demandas tanto sentidas como percibidas.

Para dar resposta a esta realidade, decidiuse convocar a Comisión de Maiores da cal participan as entidades do barrio que traballan directa ou indirectamente cos nosos maiores. Desta xuntanza xorde a iniciativa de realización dun proxecto específico que de resposta as necesidades sentidas con este colectivo vinculadas coa saúde.

Do mesmo modo, decidiuse dar unha especial atención ás persoas maiores que residen soas no barrio como consecuencia do incremento do risco social de este colectivo.



As actuacións que se valorou implementar foron as seguintes:







- 1. **Charla-Coloquio e ruta práctica: “Maiores + SEGUROS ¡¡”** : impartida pola policía local de Santiago. Grazas a policía local fíxose entrega gratuíta de chalecos reflectantes para a identificación dos peóns na vía pública.
- 2. **Charla-Coloquio: “Os medicamentos e os seus efectos sobre na saúde”** : impartida pola farmacéutica do SERGAS do centro de saúde de Fontiñas, Dona Encarnación Tubio. Realizada a actividade coa farmacéutica do SERGAS do centro de saúde de Fontiñas propuxo desenvolver unha sesión práctica na que de abordasen técnicas de relaxación dirixidas aos maiores. Unha sesión na que lle ensinasen técnicas de relaxación para realizar nos seus fogares. A proposta foi ben acollida, polo que se organizou unha nova sesión.
- 3. **Sesión práctica: “Técnicas de relaxación”**, impartida por Yolanda Teijeiro monitora de loga.

III.2.1.- A organización.


Para concretar esta idea procedeuse a unha distribución de “funcións”:

- 1. **Elaboración do proxecto:** a cargo das técnicas do PASS Fontiñas: traballadoras sociais e educadora social (pertencentes aos Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela). Coa colaboración da traballadora social de Cruz Vermella e do centro de saúde.
- 2. **Contacto cos poñentes:** as técnicas do PASS Fontiñas contactaron coa policía local e a traballadora social do centro de saúde de Fontiñas foi a técnica encargada de xestionar a colaboración da farmacéutica de dito centro.
- 3. **Xestión dos espazos e equipamentos:**
 - Técnicas do PASS Fontiñas.



- 
Cartel para a difusión: acordouse empregar o cartel da anterior edición como elemento identificador do proxecto. A cargo das técnicas do PASS Fontiñas.
- 
- 
Deseño da folia de avaliación: a cargo das técnicas do PASS Fontiñas.
- 
Pasar enquisas de avaliación: a cargo da traballadora social de Cruz Vermella en colaboración con voluntariado.
- 
Financiación do proxecto, carece de custo económico.
- 
Elaboración da memoria: a cargo das técnicas do PASS Fontiñas: traballadoras sociais e a educadora social (pertencentes aos Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela). Cóntase coa colaboración da traballadora social do SERGAS do centro de saúde de Fontiñas, e a técnica de Cruz Vermella.

III. 2.2.- Tempos dedicado a elaboración do proxecto

- 
 Os tempos dedicados ao deseño, elaboración e execución do proxecto son os seguintes:

ACCIÓNS DESENVOLVIDAS	NÚMERO DE XUNTANZAS	HORAS EMPREGADAS
XUNTANZAS PASS	4	8h.
XUNTANZAS DE BARRIO	2	2h.
ELABORACIÓN PROXECTO	2	6h.
AVALIACIÓN	2	8h.
COORDINACIÓN COS AXENTES IMPLICADOS	5	10h.
HORAS DE IMPLIMENTACION		5h.
MEMORIA	1	8h.
TOTAL HORAS:		47h.



III.2.3.- A difusión do proxecto.

- 1) Difusión a través da rede telemática que engloba a rede comunitaria na que se atopa as Técnicas do PAS Fontiñas (www.compostelaintegra.org).
- 2) Paxina web de servizos sociais: servizossociais.santiagodecompostela.gal
- 3) Pegada de carteis anunciando as actividades no C.S.C. das Fontiñas (espazos e actividades nas que participan os maiores).
- 4) A traballadora social de Cruz Vermella, difundiu a actividade entre os maiores que participan ese dispositivo así como realizou un chamamento individual da promoción da asistencia.
- 5) A Traballadora social do SERGAS no centro de saúde de Fontiñas deu publicidade a actividade a través de carteis no seu centro, ao tempo de realizar un chamamento a nivel individual.
- 6) Dende o PASS Fontiñas realizouse un chamamento individual aos participantes das diferentes actividades.
- 7) Carteleira:



IV Edición "MEDRANDO COS NOSOS MAIORES"



📅 11 de marzo de 10:30 a 12:00 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas. **"MAIORES + SEGUROS;iii CHARLA E RUTA PRACTICA"** Charla impartida pola Policía Local de Santiago



IV Edición "MEDRANDO COS NOSOS MAIORES"

- 23 de maio de 11:30 a 12:00 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontinas. **"OS MEDICAMENTOS E OS SEUS EFECTOS NA SAÚDE"** Farmacéutica do Centro de saúde de Fontinas.
- 23 de maio de 12:00 a 12:30 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontinas. **Equipe de Socorro de Cruz Vermella "PRIMEIRAS INTERVENCIÓNS"**



IV Edición "MEDRANDO COS NOSOS MAIORES"

- 24 de XUÑO de 11:30 a 12:00 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas. **"TÉCNICAS DE RELAXACIÓN PARA REDUCIR O INSOMNIO E A ANSIEDADE"** En colaboración co Centro de saúde de Fontiñas e a docente: Yolanda Teijeiro.

III.3.- A FASE DURANTE

O desenvolvemento deste proxecto concreouse en:

Táboa nº 1: Actividades do Proxecto “Medrando cos nosos maiores III”.

ACTIVIDADE	DATA	LUGAR DE IMPLEMENTACIÓN	DESTINATARIOS	NÚMERO DE ASISTENTES
Charla-Coloquio: “MAIORES + SEGUROS”	09 de maio de 2024 de 11:30 a 13:00	C.S.C das Fontiñas	Maiores que participan das actividades da entidades do barrio das Fontiñas.	55 persoas
Charla-Coloquio : “EFECTOS NA SAUDE DA MEDICACION”	23 de maio de 2024 de 11.30 a 13:00	C.S.C. das Fontiñas	Maiores que participan das actividades da entidades do barrio das Fontiñas.	43 persoas
SESION PRACTICA: “TECNICAS DE RELAXACION”	24 de xuño de 2024 de 11:30 a 12:30	C.S.C. das Fontiñas	Maiores que participan das actividades da entidades do barrio das Fontiñas.	25 persoas

Fonte: Datos extraídos do cómputo de asistentes e profesionais participantes: PASS Fontiñas e Centro de saúde das Fontiñas .



IV.- A avaliación dos resultados

Lucas



IV.1.- COMO SE FIXO A AVALIACIÓN?

Unha vez mais, en consonancia coa outros proxectos comunitarios xa realizados, considérase de especial relevancia a realización dunha avaliación participativa, que é sinónimo de rigor e é básica para plantexar, no futuro, outras accións que sexan de interese para a comunidade. A metodoloxía para a realización de avaliación foi basicamente a seguinte:

- a) Realizouse unha avaliación inicial do contexto xeográfico e social no que se desenvolve o proxecto. É contextualizado na realidade social e territorial do barrio de Fontiñas; realízase así unha descrición da súa realidade social, en canto a número de habitantes, estruturación por colectivos de idade, movementos poboacionais, condicións de vivenda, diversidade cultural e socioeconómica dos seus habitantes e as principais problemáticas sociais que imperan na zona.

Vincúlase o proxecto co III Diagnóstico Social¹, elaborado no ano 2015 cun enfoque comunitario, tendo en conta a mencionada realidade social e o aproveitamento da potencialidade e da oportunidade² derivada dunha intervención comunitaria consolidada e estable no tempo. Así, é relacionado con dúas liñas de intervención que se consideran básicas na zona:

- **Liña nº 4 do III Diagnóstico Comunitario:** Activar proceso de solidariedade social.
- **Liña nº 11 do III Diagnóstico Comunitario:** Actividades de convivencia comunitaria

- b) Prográmase igualmente a realización da avaliación pormenorizada da implementación do proxecto, describindo as fases do seu desenvolvemento:

☞ A fase “Inicio”: de quen partiu a iniciativa , froito das xuntanzas comunitarias.

¹ Mais información na web www.compostelaintegra.gal

² **III Diagnóstico Comunitario do Barrio de Fontiñas** (ano 2015). Documento que consta no apartado de “Documentación da rede do Barrio de Fontiñas” dentro da web www.compostelaintegra.gal .



- ☞ A “fase PRE-“: concretar e darlle forma á idea, a difusión, a distribución de roles, os contactos cos poñentes, etc.
- ☞ A fase “Durante“: a implementación dos obradoiros, a distribución de funcións, etc.

E podemos constatar como o proxecto incide en distintos ámbitos:

- ☞ Na prevención, tanto na de índole primaria como na secundaria (minguar elementos de risco).
- ☞ Traballo dende a propia realidade para dar resposta as demandas.

c) E tamén se realiza unha avaliación de resultados:

- ☞ **Cuantitativa**, a través do cálculo e interpretación dos indicadores formulados previamente, e que fan referencia a:

	ASPECTO A AVALIAR	INDICADORES
AVALIACIÓN CUANTITATIVA	Organización e implementación	Nº de profesionais encargados da elaboración e organización do Proxecto
		Nº de profesionais que participan nos obradoiros
	Impacto e participación	Nº de persoas maiores que participan nos obradoiros / nº de maiores previsto
		Nº de profesionais asistentes do eido social

- ☞ **Cualitativa**, baseada na observación:

A avaliación é concibida neste proxecto como unha ferramenta que evidencia os obstáculos que apareceron no camiño, pero tamén as potencialidades que xurdiron, polo que debe permitir a construción de novos escenarios, que probablemente se van materializar en futuros proxectos de intervención conxunta e mostrándose como unha avaliación non é o final dun proceso, senón un punto e seguido nas iniciativas comunitarias, que incluso as reforza e potencia.



É obrigado dar a coñecer á comunidade os resultados do desenvolvemento do proxecto, polo que o informe final de avaliación será incorporado, ao igual que xa estaba o proxecto, no apartado de documentación da web www.compostelaintegra.gal.

IV.2.- AVALIACIÓN CUANTITATIVA

- 1. Charla-Ruta práctica: “MAIORES + SEGUROS” impartida pola policía local de Santiago.
- 2. Charla-Coloquio: “EFECTOS NA SAUDE DA MEDICACION” a cargo da farmacéutica do SERGAS no centro de saúde Fontiñas.
- 3. Sesión practica : “TECNICAS DE RELAXACION” a cargo dunha monitora de loga.

ASPECTOS A AVALIAR		INDICADORES	Nº	OBSERVACIÓNS
ALIANCIÓN CUANTITATIVA	Organización e implementación	Nº de profesionais encargados da elaboración e organización do proxecto	4	*Traballadora social de Cruz Vermella *Técnicas do PASS Fontiñas (Traballadoras sociais e educadora social). *Traballadora social do SERGAS, Centro Saúde Fontiñas
		Nº de profesionais colaboradores	2	*Centro Abeiro *Cáritas Parroquial



	Nº de profesionais que difunden o Proxecto	6	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Traballadora social do centro de saúde de Fontiñas ☞ Traballadora social de Cruz Vermella ☞ Técnicas do PASS Fontiñas (Traballadoras sociais e educadora social). ☞ Centro Abeiro
	Nº de profesionais que participan na Charla-Ruta práctica: “MAIORES + SEGUROS” (09 de maio de 2024)	2	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Axentes da Policía Local de Santiago
	Nº de profesionais que participan na Charla-Coloquio: “EFECTOS NA SAUDE DA MEDICACION” (23 de maio de 2024)	1	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Dona Encarnación Tubio, farmacéutica do SERGAS no centro de saúde de Fontiñas
	Nº de profesionais que participan na sesión práctica: “TECNICAS DE RELAXACION” (24 de xuño de 2024)	1	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Dona Yolanda Teijeiro monitora de loga.
Impacto e participación	Nº de maiores que participan na Charla-	55/50= 105%	



	Coloquio: “MAIORES + SEGUROS” CHARLA E RUTA PRACTICA” / nº de asistentes previsto	
	Nº de maiores que participan na actividade Charla-Coloquio: “EFECTOS NA SAUDE DA MEDICACION” / nº de asistentes previsto	43/40= 103%
	Nº de maiores que participan na sesión práctica: “TECNICAS DE RELAXACION”	25/25= 100%

IV.3.- AVALIACIÓN CUALITATIVA

A avaliación cualitativa estaba prevista que se realizase polos asistentes a través de enquisa, pero dado o ambiente xerado e a predisposicións dos asistentes decidiuse realizar mediante o foro xerado ao final de cada sesión así como en entrevistas individuais.

As expresións recollidas de seguido reflicten a satisfacción dos participantes coas accións organizadas:

- ★ “A charla foi perfecta e interesante. Todo o que dixeron é moi necesario”
- ★ “Gustoume moito o que dixo”.
- ★ “O chaleco é moi útil”.
- ★ “Foi agradable”
- ★ “Paseino moi ben” “ Moi entretida”.
- ★ “Tería que haber máis sesións prácticas”.

En canto a contidos que lles gustase abordar reseñan: abertos a calquera tema de saúde.



IV.4 - GRAO DE CONSECUCIÓN DE OBXECTIVOS

Vexamos agora os obxectivos que se recollían no proxecto e o grao de consecución dos mesmos, unha vez realizado:

Xerais:

- ☞ Mellorar o equilibrio persoal do individuo previndo posibles problemas de afastamento e soidade.
- ☞ Desenvolver unha atención integral á poboación e, en especial, aos sectores mais vulnerables.
- ☞ Crear estruturas e canles de coordinación entre todas as institucións e entidades implicadas no recoñecemento das persoas maiores na sociedade.

1. Promover hábitos socialmente saudables.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

2. Mellorar a calidade de vida da poboación maior do barrio.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

3. Optimizar as destrezas, capacidades e habilidades persoais que permitan o máximo grao de autonomía.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

4. Mellorar o equilibrio persoal do individuo previndo posibles problemas de afastamento e soidade.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

5. Desenvolver unha atención integral á poboación e, en especial, aos sectores mais vulnerables

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

6. Crear estruturas e canles de coordinación entre todas as institucións e entidades implicadas no recoñecemento das persoas maiores na sociedade

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

Específicos:

1. Xerar no barrio de As Fontiñas procesos de participación comunitaria centrado este proxecto na participación das persoas maiores.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

2. Promover espazos de convivencia.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.



A) Actividade sobre educación viaria:

- Mellorar a autoestima e a confianza das persoas maiores ao sentirse máis capacitadas e seguras para circular polas vías públicas.
- Fomentar a autonomía e independencia das persoas maiores ao facilitar o acceso a lugares e actividades que lles interesan.
- Promover e reforzar condutas de responsabilidade viaria.
- Reforzar o cumprimento de normas para os viandantes.

Obxectivos acadados a través dos contidos traballados na sesión formativa programada.

B) Actividade “Efectos na saúde da medicación”, prevención de caídas:

- Saber actuar ante as caídas: maneiras seguras e adecuadas de incorporarse no caso de caer.
- Saber identificar factores de risco.
- Explicar medidas de prevención de caídas e de adaptación do espazo para as persoas maiores.
- Coñecer os efectos secundarios de determinados tratamentos farmacolóxicos que inciden no risco de caídas.

Obxectivos acadados a través dos contidos traballados na sesión formativa programada.

C) Actividade sesión práctica “Técnicas de relaxación”.

- Aprender técnicas de relaxación e posta en práctica.

Obxectivos acadados a través dos contidos traballados na sesión formativa programada.

IV.5 – SUXESTIONS PARA VINDEIRAS EDICIONS

Nos propios cuestionarios de avaliación, se solicitaba que realizaran suxestións para vindeiras accións formativas. Trátase, unha vez mais, de realizar proxectos participativos e colaborativos, e en ningún caso impositivos, carentes de interese para os seus destinatarios. Recóllense aquí parte das suxestións realizadas por escrito:

Constatase que a saúde é un dos ámbitos onde os maiores se senten atraídos e no que demandan seguir incidindo, ámbito que lles preocupa e polo que amosan interese.



V.- A modo de resumen



Lucas



V.1- A actividade en imaxes

1. Charla- Ruta practica: "MAIORES + SEGUROS impartida pola policía local de Santiago





Parte practica, ruta polo barrio:



2. Charla-Coloquio: “A medicación e os seus efectos na saúde” a cargo de Encarnación Tubio, farmacéutica do SERGAS no centro de saúde Fontiñas.

Achegamos distintos momentos da xornada:



3. Sesión práctica : “Técnicas de relaxación para reducir o insomnio e a ansiedade” a cargo de Yolanda Teijeiro, monitora de loga

Momento da xornada:





Documento elaborado por:

- ✚ Ana Belén Viña Quintas, traballadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela)
- ✚ Margarita Vázquez Teo, educadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).
- ✚ María del Carmen Vilas Miramontes (Traballadora social Cruz Vermella).
- ✚ Patricia Pasgal Riedel, traballadora social SERGAS centro de Saúde Fontiñas

Coa colaboración das restantes entidades sociais, sanitaria e educativas do Barrio de Fontiñas.