Organiza:

CAS colectivos Acción Solidaria

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Me quedo en mi casa y en mi entorno

Echar el rato

Colectivos de Acción Solidaria

www.ong-cas.org

Desde la comunidad de CAS, el grupo trabajo de los programas de mayores ha diseñado un cuadernillo en forma de fichas para fomentar el dialogo, la reflexión y el empoderamiento de las personas mayores a las cuales acompañamos en los diferentes territorios de CAS. Porque:

- ✔ Es importante que demos la palabra a las personas mayores del mundo rural para que expresen sus opiniones e ideas.
- ✔ La sociedad debe saber que las personas mayores no quieren abandonar sus pueblos y sus casas.
- ✔ El cuidado de las personas mayores debe responder a sus necesidades y deseos, no a las necesidades y deseos de sus familiares.
- ✔ Porque en el cálculo de las ayudas de la Ley de Dependencia se deberá tener en cuenta y primar el criterio de ruralidad.
- ✔ Desde las administraciones se deberán financiar servicios que en el mundo rural no existen, que deben llegar del exterior y por ello son caros, pero necesarios para las personas mayores.
- ✔ Las personas mayores del mundo rural no se pueden quedar fuera de los avances tecnológicos que les ayuden a vivir mejor.
- ✔ Las viviendas de las personas mayores deben responder a sus necesidades y garantizar su bienestar .
- ✔ Muchas de las personas mayores animaron a sus hijos e hijas a emigrar y ahora están solas. Debemos compensar su aportación al desarrollo de este país cuidando de ellas.

Este cuadernillo lo constituyen los siguientes temas, recogidos cada uno de ellos en una ficha: ***la familia, urbanismo integrador, los cuidados, disfrutando del tiempo, participación comunitaria, servicios básicos, servicios sanitarios, la soledad, la vecindad y la vivienda.***

Queremos que se escuchen las voces de las personas mayores, que se las tenga en cuenta. Que nos ayuden a difundir las necesidades, anhelos y reivindicaciones de las personas mayores, las mismas que seremos nosotras dentro de un tiempo.

reivindiCAcioneS

Consideración, escucha, respeto y cuidados:

- **Consideración a los que ya en una edad avanzada tienen a la familia como un elemento de soporte fundamental para sus vidas.**
- **Escucha sin infantilismos.**
- **Respeto por las decisiones y la autonomía de la persona mayor.**
- **Cuidados cuando sus capacidades van menguando.**

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

La familia

Organiza:

colectivos acción solidaria

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

El concepto de familia se asocia a los valores de pertenencia, cohesión, protección y redes de solidaridad. Estas redes proporcionan a sus integrantes transferencias materiales, educacionales y de conducta que ayudan a formar una estructura social eminentemente acogedora y receptora.

nuestro deseo

Transformar los espacios comunes y cercanos haciendo de ellos lugares de encuentro y actividades en las que participen distintas generaciones y que ayuden a determinar un proyecto vital que mitigue la soledad de nuestros mayores.

«La familia no solo son los que llevan nuestra propia sangre, también aquellos que nos rodean y con los que tenemos mucho contacto» (Gandhi).

realidad

La emigración desde los años sesenta en búsqueda de mejores condiciones de vida fuera de los entornos rurales vació los pueblos, provocó el deterioro y abandono del territorio y dejó desamparados a los habitantes que, o bien decidieron quedarse, o no tuvieran más remedio que hacerlo.

Aquel fraccionamiento fomentó el desequilibro (inestabilidad) en las familias. Este éxodo rural originó una separación familiar y que las personas mayores, cuyos hijos están lejos, se encuentren solas.

El relevo natural del cuidado y la atención no se produce. Los hijos e hijas que forman ya sus propios núcleos familiares, en cualquiera de las configuraciones actuales, siguen demandando y exigiendo de sus mayores toda la atención necesaria, dejando en un segundo plano, en la distancia o en el olvido las necesidades de sus progenitores.

reivindiCAcioneS

Para tener una vida satisfactoria, significativa y con sentido necesitamos ir alcanzando metas, grandes o pequeñas, para sentirnos bien y desarrollar una vida que merezca la pena ser vivida. Para ello reivindicamos:

- **La eliminación de estereotipos por tener una edad avanzada. Las personas mayores tienen mucho que ofrecer.**
- **Maltrato cero.**
- **Incluir servicios de geriatría en los hospitales.**
- **Derecho a ser reconocidas como personas en plenitud de dignidad y derechos.**
- **Facilitar el acceso a recursos, información, participación y decisión en el plan de cuidados.**
- **Facilitar el acceso a las nuevas tecnologías para prevenir situaciones de riesgo y dar apoyo.**
- **La incorporación de la perspectiva de género en las políticas y programas de personas mayores, teniendo en cuenta que existen más mujeres mayores y con discapacidad que hombres.**
- **Protección jurídica adecuada, utilizando un lenguaje accesible y comprensible.**
- **Derecho a una muerte digna.**

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

Los cuidados

Organiza:

CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

Envejecer no es un acto voluntario, nos lo trae el tiempo. La esperanza de vida aumenta y, como consecuencia, la población mayor de 65 años también lo ha hecho, alcanzando unos porcentajes elevados. Ello trae consigo un incremento de la fragilidad, las enfermedades y dependencias que en ocasiones requieren de cuidados para que estas personas puedan permanecer en su casa y en su entorno con calidad de vida. Si se agrava la dependencia, aparece la necesidad de cuidados integrales, centrados en la persona, donde deben implicarse la familia, las distintas administraciones, los servicios sociales y sanitarios, la comunidad y la persona mayor, respetando la individualidad de cada cual, pues cada envejecimiento es único, original e irrepetible.

la realidad

La realidad demográfica del país presenta un acusado envejecimiento. Esto se agrava en nuestras zonas rurales, a lo que se une el hecho de ser pueblos muy masculinizados debido a que fueron las mujeres quienes más emigraron en la segunda mitad del siglo pasado. A este declive demográfico del mundo rural hay que sumarle la dispersión geográfica y la carencia de infraestructuras y servicios públicos que conllevan dificultades de acceso a los servicios, tanto públicos como privados, lo que dificulta el acceso a los mismos.

Los cuidados preocupan a las personas mayores a medida que van cumpliendo años y van disminuyendo algunas facultades físicas y mentales. La pregunta que se hacen es: ¿cómo y quién me va a cuidar en mi casa?

nuestro deseo

Que las personas mayores puedan quedarse en su casa hasta el final.

Que reciban un trato adecuado.

La estimulación de sus capacidades, potenciando la participación activa en la vida del pueblo.

Un modelo de atención más allá de lo exclusivamente social y sanitario.

reivindiCAcioneS

- **Las personas mayores quieren vivir como seres libres, con capacidad de gestión y de decisión.**
- **El buen envejecer se ve afectado positivamente cuando las personas tienen oportunidad de relacionarse con los demás, y no solo con los de su edad. Los vínculos nos unen a lo largo de toda la vida, nos permiten un necesario sentimiento de seguridad y pertenencia.**
- **En necesario promover la *generatividad*, que decía Erikson. Es una necesidad, un impulso vital que hace que los seres humanos en la edad adulta mayor necesitemos ser necesitados por las personas más jóvenes, en una relación que es recíproca, de tal manera que esa solidaridad entre generaciones supone una fuente de reconocimiento mutuo que contribuye al bienestar de ambas partes.**
- **El envejecimiento activo, según la OMS, se basa en el reconocimiento de los derechos humanos, sustituyendo un planteamiento «basado en las necesidades», donde las personas mayores son tratadas como objetos pasivos, por otro «basado en los derechos», donde se reconoce la igualdad de oportunidades y de trato, y se respalda la responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria. Por ello, es necesario disponer de redes y servicios sociales vecinales o municipales que faciliten la asistencia a las actividades culturales y lúdicas a todas las personas mayores.**

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

Disfrutando del tiempo

Organiza:

CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

La llegada de la jubilación entraña un incremento considerable de tiempo libre. Sin embargo, esto se vive en ocasiones con desasosiego debido, por una parte, a la identificación de jubilación con ancianidad. El ocio no es estar inactivo, sino emplear el tiempo disponible en actividades agradables. El tiempo de ocio implica disfrute, agrado y satisfacción personal. Se trata de encontrar actividades agradables que incluso impliquen esfuerzo y superación personal. Las posibilidades son muchas: aficionarse a las nuevas tecnologías, asumir nuevos retos, dedicarse al voluntariado ...

la realidad

Sentir que vivimos una vida con significado es clave para desplazarnos por la edad mayor con la percepción interior de que estamos situados donde más o menos queremos, y nuestro día a día se produce tal como podríamos esperar desde una perspectiva realista, con sus luces y sus sombras. En todas las edades necesitamos vivir con objetivos y proyectos, más aún cuando desaparecen los imperativos laborales y disminuyen los familiares.

Desde las diferentes organizaciones para mayores suelen diseñarse actividades de aborregamiento, que no contribuyen a que sientan que forman parte del gran proyecto de la vida. Están pensadas sin amor, para matar el poco tiempo que queda por delante. Al dar por sentado que las personas mayores han perdido la capacidad y el interés por crecer y aprender, se les priva del estímulo del pensamiento. No se les brindan oportunidades de formación ni se les invita a vencer la autoexclusión a la que tiende la gente mayor.

Por otra parte, no hay voluntad de recuperar y beneficiarse del capital intelectual que aportan las personas jubiladas que acumulan conocimientos y experiencias de alto valor. Se ignoran los saberes que atesora este colectivo de gente disponible, que puede proporcionar importantes servicios en beneficio del cambio social.

nuestros deseos

El objetivo vital de los mayores no es vivir sin hacer nada, sentados en una butaca mirando la tele o al infinito. Algunos piensan que este es el no va más de la felicidad, y organizan la vida de los mayores de modo que cuando se levantan ya lo tienen todo hecho y no se les ofrece nada en lo que puedan afanarse. «¡Qué horror, eso sí que es morir en vida!»

Una buena parte de la gente mayor desea sentirse activa y productiva: cocinando, haciendo jardinería, cultivando su huerto, relacionándose, cuidando de una mascota, participando en la vida de su comunidad, apoyando en los cuidados, etc.

nuestros deseos

Abogamos por el empoderamiento de las personas mayores. Concepciones falsas acerca de la vejez y su estigmatización han hecho que fuéramos excluyendo a las personas mayores de la vida social, generando incapacidad y dependencia en ellas, lo que viene a llamarse la «profecía autocumplida», que hace referencia a que las personas se acaban comportando según lo que esperamos de ellas.

Es necesario abrir cauces de participación comunitaria a través de los cuales las personas mayores puedan aportar sus conocimientos, experiencia y habilidades.

Es importante que las personas mayores tomen sus propias decisiones y se articulen mecanismos para ello, de modo que se tenga en cuenta su opinión y puedan ejercer su derecho a la participación en la vida social.

reivindiCAcioneS

- Promover una imagen positiva de la vejez y el envejecimiento.
- Promocionar la atención centrada en la persona y en la continuidad de su proyecto de vida, para que mantengan el control de su entorno, de sus cuidados y del desarrollo de sus capacidades.
- Dar herramientas a las personas mayores para que sean protagonistas de la sociedad en la que viven.

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

Participación comunitaria

Organiza: CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona: GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

la realidad

En la actualidad, desde el paradigma del envejecimiento activo, debemos aprovechar la capacidad de las personas mayores para hacer realidad una participación comunitaria que dé respuesta a las necesidades.

Las personas que ahora empiezan a jubilarse pertenecen a la generación del «baby boom», la de quienes nacieron con más derechos sociales y más acostumbrados a la participación social y comunitaria. Es esta generación la que perseguirá una implicación activa y útil en la sociedad, con metas cada vez más altas en su autorrealización personal y calidad de vida.

introducción

La participación comunitaria se entiende como un proceso a través del cual los ciudadanos y ciudadanas se organizan para defender sus intereses, para buscar soluciones a sus necesidades, etc., siendo protagonistas. Es un concepto que habla de relaciones, de compartir. Participar es un derecho, pero también una actitud que cultivar: remite a la capacidad de acción de las personas, que hay que animar e impulsar

Autores como McDonald, en 1996, plantearon la definición de participación social desde tres dimensiones a tener en cuenta: desde el vecindario, desde la implicación en actividades organizadas o de asociaciones y desde la amistad.

La declaración de los Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad, aprobado el 16 de diciembre de 1991, recoge entre sus aspiraciones: «Las personas de edad deberán permanecer integradas en la sociedad, participando en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y compartiendo sus conocimientos con las generaciones más jóvenes».

reivindiCAcioneS

- **Facilitar un servicio de transporte de las zonas rurales más apartadas a las zonas con servicios básicos que satisfaga todas las necesidades que se demanden, implicando a las entidades locales de cada municipio, de forma que se fomente el uso compartido del vehículo. De este servicio se beneficiarán todas las personas que no dispongan de medio de transporte.**
- **Acercar los servicios bancarios al medio rural a través de oficinas itinerantes, de forma que todas las personas puedan realizar sus gestiones, atendidas por un profesional que pueda resolver cualquier duda que pueda surgir.**
- **Fomentar y reivindicar el servicio de asistencia personal como un servicio de acompañamiento dentro y fuera del hogar, ya que se trata de un recurso clave que permite la plena autonomía, independencia y libertad de las personas.**
- **Cambiar el autobús que lleva a las personas al mercado por un mercado que llegue a las personas, asegurando así el servicio básico de alimentación en el entorno rural.**

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

Servicios básicos

Organiza:

colectivos acción solidaria

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

En las zonas rurales se está produciendo un desmantelamiento de los servicios básicos (bancos, tiendas...). Necesitamos defender la igualdad de acceso a recursos y servicios, atajando las condiciones de desventaja y de aislamiento y favoreciendo que las personas mayores permanezcan en sus casas con calidad de vida. Mantener servicios es fundamental para asegurar la permanencia de la población y el futuro de los pueblos. Se trata, por tanto, de dotar al mundo rural de mayor autonomía, generando recursos y servicios propios que tendrán una repercusión en el bienestar de la gente y contribuirán a generar oportunidades de empleo y crecimiento.

la realidad

Podemos comprobar cómo a lo largo de todo el territorio español, y especialmente en las zonas más rurales y apartadas, la dificultad de acceso a los servicios básicos imposibilita a la población tener una vida digna. El acceso a los servicios es un indicador de condiciones favorables para el bienestar social.

Numerosas localidades no tienen acceso a transportes, tiendas, bancos, lo cual dificulta la satisfacción de las necesidades básicas y esenciales, obstaculiza la socialización de las personas y fomenta el aislamiento de las poblaciones pequeñas.

nuestros deseos

Una respuesta igualitaria a todas las necesidades básicas, independientemente del lugar de residencia.

Que se garanticen los derechos sociales y la igualdad de oportunidades para acceder a los mismos.

Mejorar el bienestar de la población rural.

propuestas y reivindiCAcioneS

- Reivindicamos el acceso a una Sanidad pública de calidad como un derecho.
- Exigimos que se mantengan abiertos y activos todos los consultorios locales.
- Rechazamos el modo de funcionamiento a base de citas previas para el mundo rural, un primer paso para el desmantelamiento de los servicios de atención primaria.
- Reivindicamos que los centros de salud comarcales estén dotados con la plantilla de profesionales sanitarios necesarios para atender a una población dispersa y envejecida.
- Proponemos crear la figura del sanitario rural, dignificando e incentivando al médico, medica, enfermera y enfermero rural.
- Exigimos el cumplimiento de la Ley General de Sanidad dotando a todas las áreas de salud de un equipo interdisciplinar.
- Proponemos un programa básico de salud pública en las zonas rurales fundamentado en la prevención.
- Abogamos por un nuevo modelo socio-sanitario, que integre lo sanitario, lo social y lo comunitario en el cuidado de las personas mayores.
- Exigimos que se constituyan de nuevo y se convoquen con regularidad los Consejos de salud comarcales.
- Reivindicamos la defensa del territorio y sus recursos como algo intrínseco al concepto de salud comunitaria por el que abogamos.

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

Servicios sanitarios

Organiza:
CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

Los servicios sanitarios son esenciales para el cuidado de la salud del conjunto de la población y, en especial, de las personas mayores, que constituyen el sector mayoritario en nuestros pueblos.

Nosotros entendemos la sanidad no como un servicio, que se puede prestar o no, sino como un derecho social al que todas las personas, independientemente de dónde vivan, deben tener acceso en iguales condiciones.

la realidad

En los últimos años vemos con preocupación cómo los recortes, las privatizaciones, la falta de profesionales o los planes de reordenación diseñados desde los despachos, sin contar con la población afectada e ignorando la realidad rural, ponen en peligro el sistema de salud pública. La pandemia fue la excusa perfecta para el recorte de servicios, implantando medidas justificadas por la excepcionalidad del momento, pero que muchas de ellas han venido para quedarse:

- Se ha impuesto tener que pedir cita previa al centro de salud comarcal.
- En todos los pueblos ha disminuido la frecuencia de las consultas.
- Existen pequeñas localidades en las que el consultorio no se ha vuelto a abrir, o solo se abre algún día aislado.
- Las bajas del personal sanitario no se cubren y tampoco se refuerzan los equipos de los centros de salud.
- Se impone una atención asistencial frente al cuidado preventivo.
- La falta de continuidad de los sanitarios ha roto a veces el trato cercano y directo, propio de una visión más humanista de la medicina.
- El deterioro de la salud física de muchas personas que han tenido que postergar las citas y los problemas de salud mental derivados del aislamiento.

nuestro deseo

El modelo socio-sanitario que defendemos para una salud digna en el mundo rural se fundamenta en cuatro pilares que sintetizan nuestro deseo, que no es un sueño ilusorio, sino un proyecto realizable:

1º pilar: las personas en primer lugar y en el centro de todo.

2º pilar: los profesionales de la salud.

3º pilar: las estructuras socio-comunitarias para una sociedad de los cuidados.

4º pilar: el territorio, en clave de salud comunitaria.

El modelo completo en el siguiente enlace: *https://www.ong-cas.org/j3/descargas/propias/2021_cuadernillo_sanitario.pdf*

reivindiCAcioneS

- **Combatir la soledad no deseada no es exclusivamente una responsabilidad de la persona mayor o de la familia, sino de la sociedad en su conjunto. Debemos sensibilizarnos ante este problema, generando y desarrollando programas terapéuticos de prevención y control de la soledad y la depresión que deberán detectarla, neutralizarla y, sobre todo, prevenirla. Hay tantas respuestas como personas, por lo que hay que proponer soluciones que tengan en cuenta a cada individuo, así como soluciones colectivas.**
- **Aunque actualmente el sistema sanitario proporciona atención específica a la gente mayor, hace falta incorporar nuevas actuaciones dirigidas a detectar a las personas con un mayor riesgo de soledad, con la finalidad de retardar la incapacidad y la dependencia que esta pueda causar. Una de las herramientas para abordar la problemática de la soledad en las personas mayores son los servicios sanitarios y la atención que estos prestan a los mayores.**
- **Los servicios socio-sanitarios deberán orientarse a fomentar la salud comunitaria y proporcionar programas de salud integral: alimentación, higiene, gimnasia, paseos saludables, estimulación cognitiva, etc.**

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

La soledad

Organiza:
CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, y mantener la calidad de vida en la vejez. Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria. La soledad no siempre es un sentimiento negativo.

la realidad

La soledad puede tener origen en diferentes causas, como la propia elección del individuo, el aislamiento impuesto por un determinado sector de la sociedad, la pérdida de seres queridos, una enfermedad contagiosa, trastornos mentales o neurológicos, circunstancias de empleo o situación, etc. La soledad no deseada y el sentimiento de vacío existencial es un problema real y alarmante en toda la población.

La salud deteriorada conlleva un mayor apoyo familiar. Este hecho hace que las personas mayores piensen que enfermar es una solución para su soledad. Las propias molestias se convierten en el centro de su atención y es la estrategia para atraer así a las personas queridas o a los cuidadores profesionales.

Existen tres crisis asociadas al envejecimiento: la crisis de identidad donde se vive un conjunto de pérdidas, la crisis de autonomía dada por el deterioro del organismo y la crisis de pertenencia, experimentada por la pérdida de roles que afectan en la vida social.

En la vejez se viven algunas experiencias especialmente duras que suponen una ruptura con la vida anterior. Son vivencias que pueden tener graves consecuencias emocionales, como el síndrome del nido vacío, unas relaciones familiares pobres, la muerte del cónyuge, la salida del mercado laboral, la falta de actividades placenteras y los prejuicios sobre la vejez.

nuestros deseos

Durante el envejecimiento es frecuente experimentar una serie de vivencias y cambios que pueden ayudar a la aparición del sentimiento de soledad. La soledad conlleva consecuencias que pueden llegar a afectar a todos los niveles: personal, familiar y social; por ello es necesario conocer los recursos y estrategias que nos pueden ayudar a solventar esta problemática.

Se debe hacer una valoración sobre la situación que tiene la persona que la sufre , ayudarla a identificar la soledad como un sentimiento y las causas que lo han provocado, evaluar el deseo de interacción social de la persona que se siente sola.

reivindiCAcioneS

- **Puesta en valor de toda la labor de animación y cuidados que se están realizando por parte de las familias y la vecindad: son los responsables de la mayor y mejor parte de los trabajos de cuidado tanto del territorio como de las personas. Mimar, asesorar y financiar toda esta realidad es la mejor forma de apostar por la «excelencia» en los cuidados y la dinamización económica.**
- **Conceder prioridad total a la puesta en marcha de una cartera de servicios de cercanía que haga posible el deseo de muchas personas de quedarse en su pueblo y en su casa: ayuda en el hogar, servicio de lavandería, comidas, compras, respiro familiar, programas de actividades de vida saludable y ocio, etc.**
- **Que las administraciones tomen en serio el reconocimiento de la figura de «exclusión territorial» para todas aquellas personas que vivan en territorios dispersos y distantes de los centros sanitarios y administrativos. Además de ser uno de los motivos de abandono del rural, supone un enorme gasto para familias con niños o personas mayores. Sería deseable que se fomentaran ensayos de nuevas fórmulas de transporte y acompañamiento: sin ello y sin servicios de cercanía no será viable quedarse en casa y en el pueblo.**

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

La vecindad

Organiza: Colectivos Acción Solidaria

Subvenciona: GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030 · POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

A lo largo de la historia, las comunidades han sabido tejer redes que, de forma inteligente y eficaz, han posibilitado tanto el sustento como el cuidado de sus miembros. Desde el siglo XX se han acelerado los procesos de desmantelamiento de esas redes dando paso a la producción y al mercado como los grandes gestores. Además, con la industrialización y comercialización de los cuidados, para una gran parte de familias con rentas bajas esta situación solo es soportable con el uso de medicamentos que hagan manejables la soledad y el estrés. El futuro para los cuidados de una buena parte de la población solo va a ser posible si somos capaces de articular nuevas formas de colaboración familiar y vecinal. De lo contrario, estaremos finiquitando lo poco que queda de la parte que marca la «excelencia» en los cuidados: la cercanía de personas significativas en contextos reconocibles y manejables.

la realidad

Viviendas mucho mejor equipadas, pero vacías de gente. Pueblos con mejores infraestructuras y comunicaciones, pero sensación de soledad e impotencia en momentos de necesidad.

Las residencias como la solución más promocionada, pero posiblemente de las menos deseadas por un número muy importante de personas mayores (la mayoría acepta con resignación): aun así, la oferta de plazas públicas es absolutamente insuficiente, con lo cual están a merced de la oferta privada que está fuera del alcance de una buena parte de las familias españolas.

En el mundo rural, especialmente en zonas de montaña y en convivencia con experiencias de cuidados absolutamente ejemplares, el panorama de los cuidados adquiere tintes dramáticos por las distancias y la accesibilidad.

nuestros deseos

Los proyectos que afectan al bienestar de la gente han de nacer de la realidad de la vida. No podemos seguir diseñando en los despachos para un determinado territorio o segmento poblacional obviando sus sentimientos, sus conocimientos y sus experiencias.

nuestros deseos

Desde Colectivos de Acción Solidaria entendemos que no debemos oponernos a todos aquellos elementos arquitectónicos y equipamientos tecnológicos que hagan la vida de las personas mayores más segura y cómoda en sus casas. Pero debemos escuchar a las personas que viven en ellas, saber qué opinan, qué necesitan, qué les gusta, qué desean y cómo quieren vivir.

Son las personas habitadoras de una vivienda las que deberán decidir, contando con el apoyo de sus familiares y cuidadores, sobre los aspectos de la vivienda que desean adaptar a sus necesidades y deseos el accesos a la vivienda desde la calle, la distribución interior de la vivienda, las adaptaciones y equipamiento de baño, los obstáculos que pueda tener la vivienda (escaleras, niveles del suelo, etc.), la distribución de muebles y objetos decorativos, el sistema para cocinar y los electrodomésticos, el sistema de calor y/o refrigeración, la luminosidad, los equipos técnicos (andadores, sillas de ruedas, camas articuladas, etc).

Tengamos en cuenta las opiniones, estilos de vida, economía y cualquier otra información relevante de los habitantes de una casa, sin que nos condicione su edad o estado de salud. No nos dejemos llevar por los conceptos engañosos de las tendencias y de la moda.

reivindiCAcioneS

- Que la adaptación de la vivienda tenga en cuenta los apoyos y cuidados que necesitan las personas mayores, respetando siempre las opiniones y deseos de los habitadores sobre las características que esta debe tener.
- Habilitar ayudas económicas públicas para la adaptación y mejora de las viviendas de las personas mayores que lo necesiten.
- Que las malas condiciones de una vivienda no sean un elemento determinante que justifique el internamiento de las personas mayores en una residencia.

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

La vivienda

Organiza:

CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

introducción

Cuando nos acercamos a visitar a las personas mayores hasta sus viviendas, suelen suceder dos cosas: una, las personas nos abren la puerta de su casa y nos invitan a pasar; dos, al cruzar el umbral de esa puerta comenzamos a sentir sensaciones sobre el espacio donde viven y que generosamente nos están mostrando. De inmediato establecemos un diálogo interno entre las diferentes estancias de la vivienda y nuestro concepto de lo que debe ser una vivienda digna, es decir, el prejuicio. Aquí está la clave del asunto de la vivienda. ¿Qué es una vivienda digna para las personas mayores? ¿Qué es una vivienda digna para las personas que trabajan y cuidan a las personas mayores? ¿Confluyen ambos criterios o difieren?

Quizá, la vivienda digna es aquella que no solamente tiene una serie de espacios funcionales: cocina, salón, dormitorios, baños, y todo ello según los gustos y necesidades de las personas, sino que además tiene alma. Las paredes, suelos, techos y enseres están impregnados de aromas, recuerdos, voces, susurros, nombres, colores y formas. También de seres invisibles, testigos y cómplices de todo lo vivido en ese hogar. O, tal vez, la vivienda digna es aquella que hemos definido en los manuales sobre arquitectura y habitabilidad. Viviendas que deben cumplir con unos requisitos mínimos de confort, seguridad estructural y calidad constructiva. Sin barreas arquitectónicas y con equipamiento tecnológico que facilite la vida.

Son cuestiones difíciles de discernir, y es posible que se entrelacen.

la realidad

Parece evidente que no existe un solo concepto de vivienda indigna. El tipo de vivienda está muy condicionado por las características orográficas, climatológicas y culturales de un lugar, así como por la existencia en el entorno de materiales usados en la construcción de la misma (piedra, barro, madera, etc.). También es cierto que el actual concepto de mercado globalizado ha facilitado el movimiento de materiales de un lugar a otro, especialmente los materiales de interior como baldosas, puertas, etc. Centrándonos en los pueblos donde habitan las personas con las que trabajamos, podemos decir que la arquitectura y distribución de los espacios de la vivienda son muy diversos.

reivindiCAcioneS

- Desde CAS reivindicamos ciudades y pueblos amables con todas las personas y con los servicios necesarios para una mejor calidad de vida.
- Las personas mayores son un colectivo vulnerable dentro de nuestra sociedad y debemos tenerlos en cuenta, pues, de paso, incluiremos a otros colectivos de personas que puedan tener alguna dificultad de integración en el actual modelo. Creemos que es necesaria una mayor participación de las personas mayores en las decisiones que atañen al urbanismo. Que les consulten, les pidan opinión, les tengan en cuenta a la hora de hacer proyectos y reformas en las calles, plazas y edificios públicos. Si bien es cierto que cada vez se van teniendo más en cuenta los problemas de movilidad, aún queda mucho por mejorar.

Colectivos de Acción Solidaria, CAS

Urbanismo integrador

Organiza:
CAS colectivos acción solidaria

Subvenciona:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

la realidad

La realidad es que nuestros pueblos, y no digamos las ciudades, están diseñadas para los vehículos. Primero se hacen las calles y después ya veremos si queda sitio para aceras (a una altura considerable, por cierto) o zonas de difícil acceso para los peatones. Normalmente se hacen desde una perspectiva «normativa», es decir, sin tener en cuenta las especificidades de cada persona. Nuestra propuesta es inclusiva, pues atendiendo a las necesidades de las personas más vulnerables no restamos derechos a las demás: una rampa, suelos antideslizantes, barandillas, bordillos más bajos (o ausentes) etc… no son una molestia para las personas que no los necesitan y sí son de gran ayuda a quien sí.

introducción

Somos los espacios que habitamos. La vida humana consiste en la continua realización de actividades que determinan la interacción con los distintos espacios en los que vivimos. El espacio construido por el ser humano es un espacio para ser ocupado, para servir y ser usado, para interactuar con otras personas y con el entorno. Son escenarios para el encuentro, para la relación. Lugares en los que se desarrollan las actividades cotidianas, lugares no vacíos que se llenan de significados.

nuestro deseo

El proceso de envejecimiento determina para la persona una nueva conexión con el espacio y el tiempo. Si las personas mayores no pueden establecer un vínculo afectivo con el espacio urbano, se alejarán de él y se refugiarán en espacios privados. Imaginemos y construyamos pueblos y ciudades amigables, que favorezcan el encuentro de las personas mayores con las más jóvenes.