



Plan de loita contra a

SOLIDADE

non desexada

Concello de Corcubión



Departamento de Servizos Sociais e Benestar do Concello de Corcubión

Realizado por Nova Works Consulting S. Coop. Galega

Equipo de Traballo

Manuel J. Pérez Castreje

Vanessa de la Fuente Redondo

Colaboran

Concello de Corcubión

Equipo técnico do Departamento de Servizos Sociais e Benestar

Nota:

As imaxes gráficas empregadas ó longo deste documento pertencen e son recursos de:

<https://www.flaticon.es/> e <https://pixabay.com/>

INDICE

O PLAN DE LOITA CONTRA A SOIDADE.	6
1. Introdución.....	7
2. Obxectivos e estrutura do Plan.	8
A SOIDADE.	10
1. Aproximación teórica ó concepto de Soidade.	11
A DIAGNOSE.....	17
1. O Concello de Corcubión. Poboación e distribución no territorio.	18
2. Os recursos do territorio.	27
A. Actividades de Benestar.....	27
B. Actividades Deportivas.....	30
C. Actividades Culturais.....	31
D. Outras Actividades	36
O PROTOCOLO.....	41
1. Protocolo de loita contra á soidade non desexada.....	42
1.1. Introdución.....	42
1.2. A Rede de Persoas colaboradoras.....	43
1.3. Protocolo de loita contra a soidade non desexada: o procedemento de actuación. 44	
2. Esquema do protocolo.	50
2.1. Guía de Actuación do Protocolo.....	52
2.2. A Detección. Identificación e derivación.....	52
2.3. A Intervención.	57
2.4. Anexos	63
A GUÍA DE RECURSOS.	65
1. Guía de Recursos.....	66
1.1. Introdución.....	66
1.2. Guía de Recursos e Servizos do Concello de Corcubión.....	66
AS CONCLUSIÓNS E RECOMENDACIÓN.	87
1. Conclusións.	88
1.1. O contexto demográfico.....	88

1.2.	A rede.....	89
1.3.	O protocolo.....	89
1.4.	Os recursos.....	90
2.	Recomendacións.....	92
2.1.	O contexto demográfico.....	92
2.2.	A Rede.....	93
2.3.	O protocolo.....	94
2.4.	Os Recursos.....	95
BIBLIOGRAFÍA.....		101

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Pirámide de poboación Concello de Corcubión, 2023.	21
Gráfico 2: Pirámide de poboación da Comarca de Fisterra, 2037 en base a proxeccións de poboación... ..	22
Gráfico 3. Porcentaxe de fogares por número de persoas por fogar. Concello de Corcubión. 2023.	24
Gráfico 4. Porcentaxe de fogares unipersoais por entidades de poboación. Concello de Corcubión. 2023.	25

INDICE DE IMAXES

Imaxe 1: Situación e composición da comarca de Fisterra.....	18
Imaxe 2: Situación das Parroquias do Concello de Corcubión.....	18

INDICE DE TÁBOAS

Táboa 1. Evolucións comparadas da poboación da Comarca do Fisterra e do Concello de Corcubión. 2000, 2010 e 2023.	19
Táboa 2. Evolución da poboación das parroquias do Concello de Corcubión e peso sobre o total. 2000 e 2023.....	19
Táboa 3. Evolución da poboación das Entidades de poboación do Concello de Corcubión e peso sobre o total. 2000 e 2023.	20
Táboa 4. Comparación de idades media, Índice de avellentamento e sobreavellentamento. Concello de Corcubión, provincia e Galicia. 2003, 2013, 2023.	21
Táboa 5: Persoas maiores de 65 anos por parroquias. Concello de Corcubión.2023.	22
Táboa 6: Persoas maiores de 65 anos por entidades de poboación. Concello de Corcubión.2023.	23
Táboa 7. Porcentaxe de fogares por número de persoas por fogar nas entidades de poboación do Concello de Corcubión. 2023.....	24
Táboa 8. Procentaxe de fogares unipersoais habitados por persoas maiores de 50 anos nas entidades de poboación do Concello de Corcubión. 2024.....	25
Táboa 9. Escala ESTE II de Soidade Social.	59
Táboa 10: Niveis de puntuación na Escala ESTE II.....	60

O PLAN DE LOITA CONTRA A SOIDADE



1. Introducción.

A existencia de situacións de illamento e de soidade non desexada das persoas é un dos efectos máis significantes da evolución socioeconómica xeral que está a vivir Galicia. Estas situacións preséntanse, sobre todo, en contornas rurais nas que o devalo demográfico, o despoboamento, a dispersión e a emigración foron e seguen a ser características básicas do noso contexto.

Nesta situación, a soidade estase a transformar 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 prever 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.

O Concello de Corcubión é consciente desta situación e inicia, a través deste Plan, un traballo de desenvolvemento das ferramentas necesarias para definir un marco de actuación que mellore a detección dos casos de soidade non desexada e que colabore na mellora das relacións das persoas que están a padecer esta situación.

Este Plan de Loita contra a Soidade non Desexada constitúese como a resposta local ó problema emerxente da soidade, dotando ó Concello dun modelo de intervención de carácter comunitario que incidirá na mellora do benestar social da cidadanía.

Tendo en conta estes elementos, preséntase o Plan de Loita contra a Soidade do Concello de Corcubión no que, para a súa elaboración, se contou cos diferentes servizos públicos presentes na localidade e coas entidades sociais e veciñais de recoñecida actividade, así como con establecementos comerciais de proximidade que actúan como colaboradores/colaboradoras.

O Plan 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 detecte e contribúa a evitar os casos de soidade non desexada, mellorando as relacións comunitarias e a calidade de vida da nosa poboación.

Finalmente, o Concello de Corcubión 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 de Loita contra a Soidade do Concello de Corcubión.

O Plan 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:

- Realizar unha aproximación ó concepto de soidade non desexada.
- Analizar a situación da demografía do Concello de Corcubión, con especial atención á situación das persoas maiores de 65 anos nas parroquias e ós fogares habitados por unha soa persoa.
- Analizar as actividades e os equipamentos relacionados co benestar e coa socialización das persoas desenvolvidos nos últimos tempos tanto dende o Concello como dende as entidades asociativas.
- Deseñar un primeiro inventario de “antenas” comunitarias para a detección de casos de soidade entre as persoas maiores que abrangan a totalidade do territorio do Concello.
- Establecer un protocolo de actuación para a detección, identificación, derivación e intervención cos casos de soidade non desexada.
- Establecer un modelo de avaliación inicial dos casos de soidade non desexada.
- Establecer unha Guía de Recursos como ferramenta para a intervención cos casos de soidade non desexada por parte do departamento de benestar do Concello.
- Deseñar un sistema de seguimento do Plan.
- 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 iníciase cunha breve aproximación teórica ós diferentes conceptos utilizados ó falar da soidade non desexada. A continuación, amósase a información básica do Concello de Corcubión, 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.

Ó longo dos últimos anos, o fenómeno da soidade e, máis especificamente, da soidade non desexada, está a formar parte da axenda das institucións públicas dende múltiples perspectivas. Así, tendo en conta a evolución demográfica e social xeral do noso contexto, é previsible que nos próximos anos se incremente a visibilidade destes fenómenos así como das súas consecuencias.

Neste sentido, como punto de partida para facer fronte ás consecuencias derivadas da presenza da soidade e da soidade non desexada, é preciso realizar unha correcta aproximación a estes dous conceptos. Esta aproximación supón o punto de partida para o establecemento de medidas de prevención e, nos casos xa detectados, que contribúan a paliar os seus efectos nas persoas.

Diferentes fontes científicas afirman que a soidade é un fenómeno natural que pode xurdir ó longo da vida e que pode afectar a calquera persoa alén do seu xénero ou idade, se ben estas características afectan ó xeito no que as persoas experimentan a devandita soidade. Con todo, enténdese a soidade non desexada como a parte subxectiva e emocional do illamento social ou, expresado doutro xeito, o inverso dunha situación na que está presente o apoio social (Pinazo, S. e Bellegarde, M.D, 2018)¹

Así, tendo en conta que se está a falar dun sentimento individual, dun xeito de entender unha situación obxectiva de illamento que pode ter ou non ausencia de contacto físico, pero na que se interioriza a ausencia de apoio social, a soidade non desexada é un tema cada vez máis presente en investigacións científicas debido ó seu impacto negativo na saúde mental, social e física das persoas.

As principais definicións de soidade non desexada das diferentes fontes bibliográficas consultadas sinalan tanto a dimensión psicolóxica e emocional como a dimensión estrutural e social do fenómeno. Ó longo dos últimos anos o concepto de soidade non desexada vai evolucionando e incorporando non só a incidencia de factores individuais, senón tamén a influencia que teñen as dinámicas sociais e tecnolóxicas sobre a soidade.

Neste sentido, a recompilación de fontes bibliográficas expostas ó longo do texto permiten concluír que a **soidade non desexada é unha experiencia negativa** 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, existindo unha discrepancia entre o nivel desexado e nivel real de contacto social, 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 obsérvanse riscos de carácter emocional individual ou subxectivo, riscos de carácter interpersonal ou riscos de carácter situacional ou

¹ 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/>

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)²

Así, se ben a soidade non desexada pode ter como elemento fundamental o feito de que as persoas que a sofren vivan soas e teñan unha ausencia obxectiva de compañía (illamento social), é preciso que esta situación xere un sentimento desagradable e negativo (Lorente Martínez, 2017)³ 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, das súas expectativas. (Grupo Tangente, 2020)

Neste sentido é importante ter claras as diferenzas entre vivir soa, estar soa e sentirse soa (García González, 2020)⁴:

- **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

² 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

³ 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>

⁴ 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>

negativas tales como a tristura, melancolía, vergoña ou desesperación individuais (Yanguas, J. 2020)⁵.

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)⁶.

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.

Un elemento fundamental para a análise da soidade non desexada, sobre todo en relación ás persoas maiores, é o **silencio**. 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 algo natural; ou considérase negativo dentro do actual modelo social pedir axuda ou amosar fragilidade xa que isto pode supoñer vergoña ou medo (Grupo Tangente, 2020). Neste sentido, a complexidade do fenómeno e o devandito silencio fan que as políticas de benestar de proximidade deban avanzar a paradigmas de actuación de carácter proactivo para previr ou paliar as consecuencias da soidade non desexada, como así recoñecen as análises estratéxicas desenvolvidas dende a Deputación da Coruña no marco da Rede de Concellos para o benestar⁷.

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 da despoboación 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 os seguintes factores que causan a soidade non desexada (Concello de Barcelona, 2021⁸; Grupo Tangente, 2020).

- Mudanza ou troco de domicilio que cause perda das relacións.

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>

⁶ 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>

⁷ Véxase <https://www.dacoruna.gal/servizos-sociais/plan-dos-servizos-sociais> e <https://www.dacoruna.gal/servizos-sociais/area-persoas-maiores#Soidade+non+desexada>

⁸ Concello de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad*. Ajuntament de Barcelona. https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf

- 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 cuidadores/as.
- Desemprego.
- Xubilación.
- Dificultades para a mobilidade no territorio.
- Ser persoa dependente e receptora de cuidados.
- 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 60/65 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)⁹.

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, increméntase 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

⁹ 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. <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>

á ingresos hospitalarios, á atención domiciliaria e á institucionalización, segundo recollen Madrid Salud (2021)¹⁰ e Luna, B. e Pinto, J.A. (2021)¹¹.

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)¹², así como da rede de relacións comunitarias coa que pode contar a persoa mellorando o seu capital social (Pinazo, S. e Bellegarde, M.D, 2018)¹³, 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 tanto as relacionadas coas novas tecnoloxías a través da busca de solucións tecnolóxicas e do desenvolvemento de competencias dixitais que favorezan a inclusión dixital; como as relacionadas coa mobilización comunitaria e o fortalecemento das redes de apoio, mellorando o sentido de comunidade das persoas en situación de soidade.

As medidas de carácter tecnolóxico promoven a inclusión dixital das persoas, a través da utilización de ferramentas dixitais ou de redes sociais para mellorar o seu contacto co contexto de referencia. Dentro deste concepto de inclusión dixital é posible mencionar proxectos punteiros a nivel internacional relacionados coa saúde (Nestore Project da Unión Europea, que desenvolve plataformas dixitais para apoiar a vida independente das persoas maiores,

¹⁰ Madrid Salud (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Madrid Salud. <https://soledadnosedada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

¹¹ 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>

¹² 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

¹³ 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/>

mellorando a saúde e reducindo a soidade)¹⁴, así como as iniciativas relacionadas coa telemedicina ou coa teleasistencia de elevado efecto e asentamento no noso contexto.

De xeito complementario co anterior, as medidas comunitarias destínanse directamente á mellora da socialización das persoas e da súa re-inclusión nas comunidades de referencia. Esta re-inclusión na comunidade xera unha experiencia individual, un sentimento e unha nova 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).

Esta é a liña de actuación, focalizada na atención telefónica é a desenvolvida a través de programas como The Silver Line no Reino Unido¹⁵, que en programas como o Radars do Concello de Barcelona¹⁶ ou o programa experimental Redeiras do Concello da Coruña ¹⁷ acentúan o seu elemento comunitario. Esta liña de carácter comunitario e altamente capilarizada no territorio é a seguida pola Deputación da Coruña a través dos Plans Piloto de Loita contra a Soidade non Desexada¹⁸, de xeito que se procura, a través da creación de redes e complementariedades entre as institucións públicas, os servizos de proximidade, e os recursos das entidades comunitarias, a detección de casos de soidade non desexada e a mellora das relacións sociais das persoas afectadas.

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).

¹⁴ Véxase en <https://nystore-coach.eu/home>

¹⁵ Véxase <https://www.thesilverline.org.uk/>

¹⁶ Véxase <https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/es/canal/projecte-daccio-comunitaria-radars>

¹⁷ Véxase <https://www.coruna.gal/web/gl/actualidade/novas/nova/o-concello-presenta-redeiras-un-programa-que-promove-a-creacion-de-redes-de-apoio-social-e/suceso/1453686969313?argIdioma=gl> Programa actualmente non activo.

¹⁸ Véxase en <https://www.dacoruna.gal/servizos-sociais/area-persoas-maiores#Soidade+non+desexada>



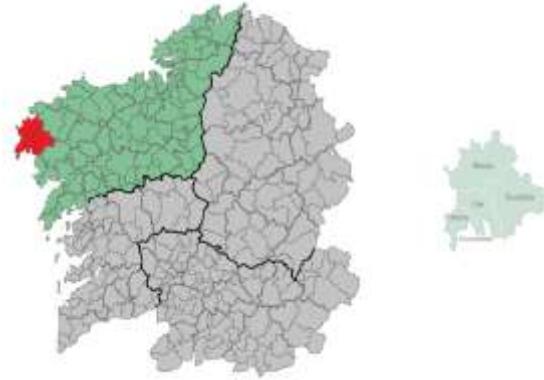
A DIAGNOSE



1. O Concello de Corcubión. Poboación e distribución no territorio.

O Concello de Corcubión forma parte da Comarca de Fisterra xunto cos concellos de Cee, Dumbría, Fisterra, Muxía. Tódolos concellos están enmarcados no Partido Xudicial de Corcubión nun total de 339 qm² e preto de 23.000 habitantes.

Imaxe 1: Situación e composición da comarca de Fisterra



Fonte: AGADER, Wikipedia e Deputación da Coruña

O Concello de Corcubión componse de 2 parroquias con 7 entidades de poboación distribuídas nos seus máis de 6,58 qm² de superficie total.

Imaxe 2: Situación das Parroquias do Concello de Corcubión



Fonte: VíaMichélin

En termos de poboación, tanto a Comarca de Fisterra como o Concello de Corcubión presentan un salientable devalo poboacional ó longo dos últimos anos. Así, como se pode observar na Táboa 1, entre o ano 2000 e o 2023 a Comarca perde o case un 16% da súa poboación, unha porcentaxe semellante a que amosa o Concello de Corcubión que perde máis do 15%.

Táboa 1. Evolucións comparadas da poboación da Comarca do Fisterra e do Concello de Corcubión. 2000, 2010 e 2023.

Territorio	2000	2010	2023
Comarca de Fisterra	25.275	23.744	21.310
Concello de Corcubión	1.945	1.803	1.647

Fonte: IGE.

En termos absolutos, esta evolución supón unha caída de case 4.000 habitantes na Comarca, en tanto que no Concello de Corcubión a perda é de 298 persoas no período indicado. Na comarca a concello que presenta un maior devalo é Dumbría cun 37% de perda poboacional (1.673 habitantes), seguido polo concello de Muxía cunha perda do 28% da súa poboación (1.763 habitantes). Con todo, é preciso salientar que o Concello de Cee incrementa a súa poboación en 296 habitantes.

A dinámica poboacional na que se atopa inmersa tanto a Comarca como o Concello incide na evolución das 2 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 Corcubión e peso sobre o total. 2000 e 2023.

Parroquia	2000	Peso sobre o total	2023	Peso sobre o total	Evolución absoluta	Evolución en %
Corcubión (San Marcos)	1.655	85%	1.443	88%	-212	-13%
Redonda (San Pedro)	290	15%	204	12%	-86	-30%
Total	1.945	100%	1.647	100%	-298	-15%

Fonte: INE.

Como se pode observar na táboa, no período analizado dáse un proceso de perda xeral de poboación no Concello, pasando dos case 2.000 habitantes ós 1.647 da actualidade, situación que acontece en todo o territorio do concello. As dúas parroquias presentan perda de poboación, menor no núcleo de San Marcos, que incrementa o seu peso sobre o total do concello, e salientable na parroquia da Redonda cun 30% de perda poboacional.

Neste sentido, e debido á reducida dimensión territorial de Corcubión, é preciso afondar no devalo demográfico observado nos datos oficiais capilarizado a nivel de entidades de poboación. Así, salienta que só dúas entidades de poboación presentan un devalo inferior á porcentaxe xeral do concello, Corcubión, cun 13%, e Oliveira, cun 11%; o resto de entidades superan o 20%, chegando casos como o do núcleo de San Roque que queda sen ningún habitante, cunha perda total da súa poboación.

A seguinte táboa mostra a evolución da poboación das entidades de poboación do concello de Corcubión, nesta obsérvase como a concentración de poboación no núcleo de Corcubión incrementa, pero non por un aumento da súa poboación se non por unha maior perda de poboación no resto de entidades que forman a parroquia da Redonda.

As entidades que conforman a parroquia de San Pedro da Redonda caracterízanse por ser núcleos moi pequenos, dende o ano 1981 (ano no que se conta con datos desagregados a nivel estatístico) ningunha das entidades acada os 100 habitantes. Neste sentido, por pouca perda de poboación que experimenten a nivel absoluto, esta ten un impacto moi notable no seu conxunto, como acontece na entidade da Redonda que no período analizado perde 5 habitantes o que implica unha perda do 24% da súa poboación, ou San Roque que perdendo 8 habitantes perdeu o 100% da súa poboación, quedando a entidade deserta.

Táboa 3. Evolución da poboación das Entidades de poboación do Concello de Corcubión e peso sobre o total. 2000 e 2023.

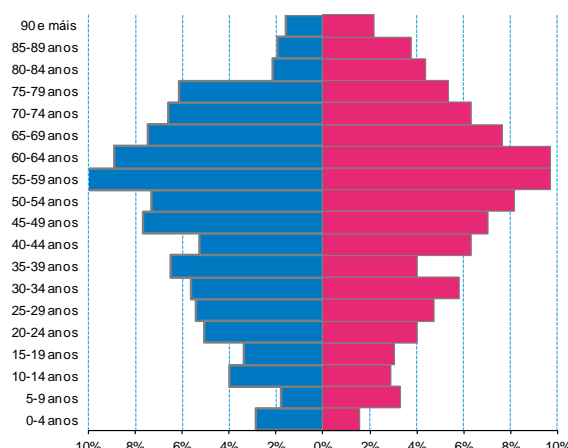
Entidade de poboación	2000	Peso sobre o total	2023	Peso sobre o total	Evolución absoluta	Evolución en %
Corcubión	1.655	85%	1.443	88%	-212	-13%
Amarela	58	3%	36	2%	-22	-38%
Oliveira	75	4%	67	4%	-8	-11%
Quenxe	53	3%	33	2%	-20	-38%
Redonda	21	1%	16	1%	-5	-24%
San Roque	8	0%	0	0%	-8	-100%
Vilar	75	4%	52	3%	-23	-31%
Total	1.945	100%	1.647	100%	-298	-15%

Fonte: INE.

Así, os datos amosan como o concello de Corcubión presenta unha perda de poboación xeneralizada en todos os seus núcleos de poboación, aspecto este que corrobora os procesos históricos tradicionais de saída de poboación emigrante, co que isto comporta en termos de desertización demográfica, de incremento da poboación maior en lugares pouco poboados e, polo tanto, coa limitación das posibilidades de relacións comunitarias que dan en casos de soidade non desexada.

A continuación amósase a estrutura da poboación por idades do Concello de Corcubión para o ano 2023. O Concello de Corcubión presenta cunha estrutura poboacional avellentada, na que os grupos de poboación máis numerosos atópanse compostos polas persoas maiores de 55 anos de ámbolos sexos.

Gráfico 1: Pirámide de poboación Concello de Corcubión, 2023.



Fonte: IGE.

Esta importante presenza das persoas maiores de Corcubión vense incrementando paulatinamente dende o ano 1996, cando as persoas maiores de 65 anos supoñían o 16%, pasando polo 19% no ano 2000, ata o 28% da poboación na actualidade. Así, en termos absolutos a poboación maior de 65 anos pasa das 363 persoas no 2000 ás 459 do ano 2023.

O proceso de avellentamento verifícase ó estudar a evolución da idade media da cidadanía que reside no Concello e os índices de envellecemento¹⁹ e sobreenvellecemento²⁰ de xeito comparado cos datos provinciais e galegos.

Táboa 4. Comparación de idades media, Índice de avellentamento e sobreavellentamento. Concello de Corcubión, provincia e Galicia. 2003, 2013, 2023.

Índice	2003	2013	2023
Idade Media Corcubión	42,32	46,94	50,31
Idade media provincia	42,8	45,31	47,84
Idade media Galicia	43,18	45,61	48,16
Índice de avellentamento Corcubión	113,27	164,29	242,86
Índice de avellentamento provincia	118,79	141,1	162,8
Índice de avellentamento Galicia	124,11	146,17	169,27
Índice de sobreavellentamento Corcubión	12,46	19,65	16,99
Índice de sobreavellentamento provincia	10,99	14,37	18,8
Índice de sobreavellentamento Galicia	11,67	15,54	19,61

Fonte: IGE.

Como se pode observar, as tendencias de avellentamento propias do contexto galego vense reflexadas no Concello de Corcubión, que superan as referencias galega e provincial nos indicadores de avellentamento e idade media amosados.

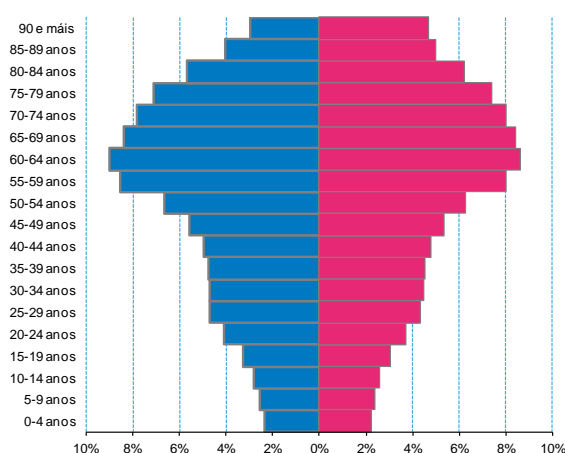
¹⁹ O índice de envellecemento é a relación entre a poboación maior de 64 anos e a poboación menor de 20 anos expresada en %, é dicir, o número de persoas de 65 ou máis anos por cada 100 menores de 20 anos. Fonte: <http://www.ige.eu/igebdt/esq.jsp?idioma=ga&paxina=000&c=-1&gnp=0&ruta=definiciones/defcod.jsp?C=02010040000000> Consultado en novembro do 2024.

²⁰ 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 novembro do 2024

Neste sentido, a evolución á alza dos datos do Concello de Corcubiión reflíctese, para o ano 2023, nun diferencial de 2 anos superior con respecto á idade media galega e un índice de avellentamento que supera en máis de 70 os índices de avellentamento da provincia e de Galicia. Non acontece así no sobreavellentamento, índice que para o Concello é sensiblemente inferior ós índices de referencia de Galicia e da provincia.

Así, a evolución amosada para Galicia verifica a existencia dun proceso de avellentamento asentado, e os indicadores do Concello de Corcubiión ratifican a intensidade deste proceso e o notable impacto que o avellentamento ten no territorio. Este proceso é posible constatalo nas proxeccións de poboación para o 2037 que o Instituto Galego de Estatística elabora a nivel comarcal, segundo se pode comprobar na seguinte gráfica.

Gráfico 2: Pirámide de poboación da Comarca de Fisterra, 2037 en base a proxeccións de poboación.



Fonte: IGE

As proxeccións de poboación para o 2037 realízanse para unha poboación comarcal de 20.587 persoas, o que supón unha perda do 2% sobre o dato do 2023 e 723 persoas. Esta caída na poboación complementábase, á súa vez, coa intensificación do avellentamento ó prever que a poboación maior de 65 anos da comarca suporá un 38% do total, incrementándose sobre o 30% actual.

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 e por entidades de poboación.

Táboa 5: Persoas maiores de 65 anos por parroquias. Concello de Corcubiión.2023.

Parroquia	Homes	Mulleres	Total persoas maiores	Peso sobre total Parroquia	Peso das mulleres sobre persoas maiores
Corcubiión	202	224	426	27,90%	52,58%
Redonda	37	37	74	33,64%	50,00%
Total	239	261	500	28,62%	52,20%

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes a día 31/12/2023.

Como se pode comprobar, o peso das persoas maiores de 65 anos nas dúas parroquias de Corcubión difire sensiblemente entre o 28% de Corcubión e o 34% da Redonda.

Táboa 6: Persoas maiores de 65 anos por entidades de poboación. Concello de Corcubión.2023.

Entidade de poboación	Homes	Mulleres	Total persoas maiores	Peso sobre total Parroquia	Peso das mulleres sobre persoas maiores
Corcubión	202	224	426	27,90%	52,58%
Amarela	5	6	11	28,95%	54,55%
Oliveira	12	10	22	33,85%	45,45%
Quenxe	5	3	8	19,05%	37,50%
Redonda	4	2	6	37,50%	33,33%
San Roque	0	1	1	50,00%	100,00%
Vilar	11	15	26	45,61%	57,69%
Total	239	261	500	28,62%	52,20%

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes a día 31/12/2023

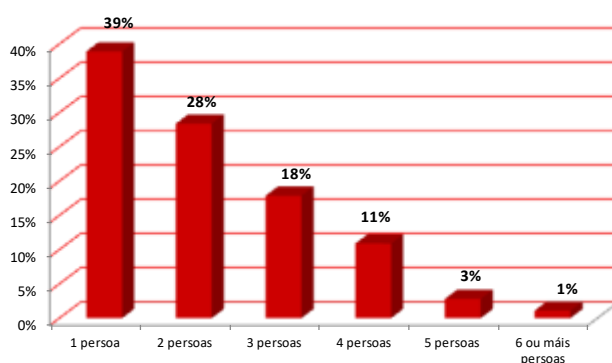
Unha análise máis profunda a nivel territorial achega diferencias máis notables. Así, o peso das persoas maiores de 65 anos das entidades de poboación rolda entre o chan que marca Quenxe, cun 19%, e o teito da entidade de San Roque, onde o 50% da súa poboación é maior de 65 anos. A maioría das entidades de poboación, cinco de sete, presentan unha porcentaxe de persoas maiores de 65 anos superior a do conxunto do concello.

Con respecto ó peso das mulleres sobre o total das persoas maiores de 65 anos, en catro entidades de poboación (Corcubión, Amarela, San Roque e o Vilar) é superior ó 50%, sendo Quenxe a entidade de poboación cunha menor presenza de mulleres entre as persoas maiores de 65 anos, co 37,5%.

Así, a primeira aproximación ó colectivo das persoas maiores de 65 anos no territorio supón a verificación dun peso máis relevante na poboación das entidades de poboación de carácter rural, así como a tendencia á feminización da mesma, na liña coas proxeccións xa analizadas.

Afondando no estudo da composición dos fogares, o Concello de Corcubión conta a data 6 de novembro de 2023 con 3.485 fogares segundo datos do padrón municipal de habitantes. Segundo o número de persoas que constan inscritas no fogar, a distribución dos fogares de Corcubión queda reflectido na seguinte gráfica.

Gráfico 3. Porcentaxe de fogares por número de persoas por fogar. Concello de Corcubión. 2023.



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

Como se pode observar, o 39% dos fogares de Corcubión (318) están formados por unha persoa, o 28% (323 fogares) están formados por dúas persoas, por tres persoas están habitados o 18% (146 fogares) e o 15% restante están formados por catro persoas (89 fogares ou o 11%), por cinco persoas (23 fogares ou o 3%) e por 6 ou máis persoas 9 fogares, o 1% dos fogares de Corcubión.

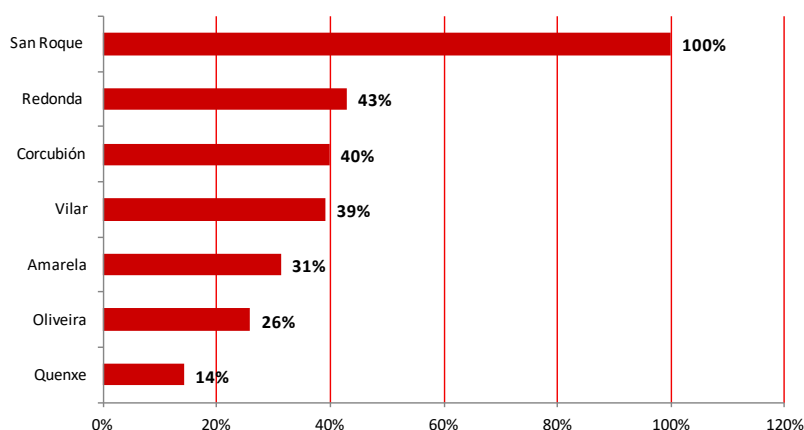
Táboa 7. Porcentaxe de fogares por número de persoas por fogar nas entidades de poboación do Concello de Corcubión. 2023.

Entidade de poboación	1 persoa	2 persoas	3 persoas	4 persoas	5 persoas	6 ou máis persoas
Corcubión	40%	28%	18%	10%	3%	1%
Amarela	31%	31%	19%	13%	0%	6%
Oliveira	26%	37%	11%	22%	0%	4%
Quenxe	14%	21%	36%	29%	0%	0%
Redonda	43%	43%	0%	0%	14%	0%
San Roque	100%	0%	0%	0%	0%	0%
Vilar	39%	26%	9%	9%	13%	4%
Total	39%	28%	18%	11%	3%	1%

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

A nivel parroquial a distribución dos fogares é semellante ó patrón do concello. Os fogares unipersoais son os maioritarios coa excepción das entidades de poboación de Oliveira, no que o fogar maioritario está formado por dúas persoas ou Quenxe no que o fogar máis habitual é o formado por tres membros.

Gráfico 4. Porcentaxe de fogares unipersoais por entidades de poboación. Concello de Corcubión. 2023.



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

En base a estes datos, de realizar una estimación que velle os casos de illamento físico co número de habitantes por fogar, estes focalizaríanse inicialmente nas parroquias de San Roque, Redonda, Corcubión, o Vilar e Amarela, limitando a intensidade en parroquias como Oliveira e Quenxe.

Afondando nesta análise, é posible cruzar os datos relativos ás vivendas unipersoais das entidades de poboación anteriormente expostos, coa idade das persoas que viven nelas. A continuación amósase táboa ilustrativa.

Táboa 8. Porcentaxe de fogares unipersoais habitados por persoas maiores de 50 anos nas entidades de poboación do Concello de Corcubión. 2024.

Entidade de poboación	Nº de fogares unipersoais	Nº de fogares unipersoais habitados por persoas maiores de 65 anos	%
Corcubión	294	131	45%
Amarela	5	3	60%
Oliveira	7	4	57%
Quenxe	2	0	0%
Redonda	3	2	67%
San Roque	2	1	50%
Vilar	9	7	78%
Total	322	148	46%

Fonte: Elaboración propia a partir de datos do padrón municipal de habitantes a data 20 de novembro de 2024.

Tal e como amosa a táboa, os fogares unipersoais son habitados maioritariamente por persoas maiores de 65 anos en todo o Concello. Esta situación difire en Quenxe, que non ten persoas maiores de 65 anos vivindo soas, pero intensifícase en núcleos como o Vilar, onde o 78% das persoas que viven soas son maiores de 65 anos, ou en Oliveira onde 57% das persoas que viven soas teñen máis de 65 anos.

Con todo, tal como se menciona con anterioridade, a soidade non desexada ou soidade social non se atopa directamente vencellada co illamento físico, senón que este 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 do territorio.

A participación activa tanto nas actividades como nas relacións comunitarias é un aspecto fundamental á hora de limitar a soidade non desexada de forma directa ou indirecta e de mellorar a socialización das persoas.

Nos territorios desenvólvense multitude de iniciativas, de temáticas e características variadas que contribúen e promoven a aparición de espazos nos que poder interactuar e participar activamente de forma comunitaria.

Este apartado ten por obxectivo visibilizar o conxunto de actuacións que nos últimos tempos estanse a desenvolver no concello de Corcubión, tanto dende o propio Concello como dende o tecido asociativo para, poñendo o foco na soidade das persoas maiores, ser quen de identificar aqueles elementos a potenciar así como detectar a necesidade de dotar dunha nova perspectiva ós proxectos que se están a desenvolver.

Unha das principais aspectos que caracterizan a actividade no concello de Corcubión é a necesaria simbiose e unión presente entre as iniciativas da administración e as levadas a cabo dende o tecido social e asociativo do territorio.

A. Actividades de Benestar.

A **área municipal de benestar do Concello de Corcubión** leva a cabo diferentes programas a través dos cales se busca responder ás necesidades de mellora da calidade de vida das persoas. As persoas maiores son un dos principais colectivos das iniciativas desta área, salientando 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 17 persoas usuarias, en tanto que non existen persoas en lista de agarda. Dende o punto de vista da libre concorrencia, aténdense a 5 persoas usuarias. Isto supón que o SAF do Concello de Corcubión está a atender na actualidade a 22 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, no concello préstase a través dos servizos de teleasistencia da Deputación da Coruña e a modalidade da dependencia do SGAD que conta con 8 persoas usuarias.

- O servizo de **Xantar na Casa** no ano 2023 contou cunha persoa usuaria. Servizo de atención nutricional dirixido a persoas maiores e persoas en situación de dependencia, que presta apoio no domicilio mediante prestacións alimentarias e de seguimento persoal para mellorar a calidade de vida e autonomía das persoas usuarias.

Neste sentido, no Concello de Corcubión o número de persoas valoradas con grao de dependencia ascende a 53 (3,22% da poboación de Corcubión).

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 6 persoas con centro público de atención diúrna. Ademais, 1 persoa conta con libranza vinculada á adquisición de servizos, en concreto para centro de atención diúrna.

A área de benestar desenvolve un programa de **Envellecemento Activo – Sabérmonos maiores** que busca mellorar a calidade de vida e a socialización da poboación maior de 65 anos a través de actividades de temática variada que fomentan a participación de persoas con diferentes motivacións e intereses, entre as actividades están:

- **Ioga** orientado a persoas maiores. A participación nesta actividade, principalmente feminina, vai en aumento das 27 persoas usuarias no ano 2023 as 30 no 2024.
- **Cociñando xuntas. Da subsistencia ao benvivir.** Actividade de recuperación da memoria e a sociabilización a través da comida, tomando como referencia a posibilidade de convocar a memoria cultural para traballar a memoria entendida como saúde. Actividade cunha participación mixta na que das 12 persoas usuarias un terzo son homes e dous terzos mulleres.



Na mesma liña, outras actividades que se desenvolven dende a área, para un público máis amplo, presentan a mesma filosofía de participación, socialización e promoción dunha vida sa e de calidade. Así, son iniciativas como os cursos de **“Coidados Compartidos”** en colaboración coa Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer de Fisterra e Soneira, que buscan ampliar o coñecemento nos coidados da persoas con Alzhéimer e outras demencias.



Ou a participación e difusión en actividades como as **Andainas Solidarias** promovidas dende diferentes institucións ou asociacións, inciden no coidado do estado físico da poboación ó tempo que aproveitan espazos nos que compartir.



As iniciativas de benestar vense complementadas cos programas establecidos no marco da sensibilización e promoción da igualdade. Neste sentido, son exemplos as programacións definidas para a conmemoración do 8M ou do 25N, que inclúen dende obradoiros de defensa persoal, autocoidado e consciencia corporal, concienciación; exposicións a través das cales se pon en valor e se visibiliza o papel das mulleres en diferentes momentos da historias así como en distintos espazos da vida pública e produtiva, proxectos de expresión colectivos,..



Así mesmo, outro ámbito que fornece a política de benestar do concello é a conciliación. Son diferentes programas os que conforman a política de conciliación municipal, dende o Programa de madrugadores, que complementa o horario de entrada ó centro escolar par familias do CEIP Praia de Quenxe, ou os programas que facilitan a conciliación ás familias de Corcubión na época estival, como son Tempo de Lecer, recurso socioeducativo a rapazada de entre 3 e 12 anos, Facémonos maiores obradoiros de diversa índole para mozas e mozos de entre 12 e 16 anos.



Así mesmo, o **Centro Sociocomunitario** de Corcubión proporciona, ó tempo que un espazo de socialización e convivencia interxeracional, diversidade de actividades culturais, lúdicas e deportivas, como son os cursos de saúde e benestar, de informática e de pintura e manualidades ou actividade de Bingo.

B. Actividades Deportivas.

Da práctica complementaria, entre administración e sociedade civil no desenvolvemento das actividades do territorio, exposta ó inicio do apartado, son exemplo as iniciativas no **ÁMBITO DEPORTIVO** xa que a gran maioría delas practícanse na principal instalación deportiva municipal que é o pavillón municipal. Esta instalación conta con ximnasio e pista polideportiva, na que se poden practicar múltiples especialidades deportivas como o fútbol sala, baloncesto, deportes de frontón, patinaxe, ximnasia artística, ...

No ámbito deportivo destaca a programación anual de diferentes disciplinas tanto para público infantil como para adultos, así hai actividades de:

- ✓ **Escola de Fútbol Sala**, para nenos de entre 5 e 12 anos, organizado pola Escola de Fútbol Base de Corcubión.
- ✓ **Patinaxe tradicional**, para todos os públicos, organizado pola Universidade Popular de Corcubión.
- ✓ **Patinaxe artístico**, para maiores de 7 anos, organizado polo Clube de Patinaxe Artístico Costa da Morte.
- ✓ **Pilates**, para maiores de 16 anos, organizado polo Concello de Corcubión.
- ✓ **Tonificación**, para maiores de 16 anos, organizado polo Concello de Corcubión.
- ✓ **Escola de Vela**, para todos os públicos, organizado polo Clube Marítimo Carrumeiro.

Todas estas actividades desenvólvense no período de outubro a maio coincidindo coa época lectiva dos centros educativos.

ACTIVIDADES CULTURAIS, DEPORTIVAS E DE BENESTAR

<p>ESCOLA FÚTBOL BASE</p> <p>Moitos e menos de 17h a 20h De 2 a 12 anos Comezo en outubro 45€/trimestre Importe EPA Corcubión Pabillón: 661348329 (Corfo)</p> <p>Organiza: Escola Fútbol Corcubión</p>	<p>PATINAXE TRADICIONAL</p> <p>Luns 16h a 17h Todos os sábados Comezo en outubro Consultar prezo Importe Avila Mouzo</p> <p>Organiza: Universidade Popular</p>	<p>TONIFICACIÓN</p> <p>Moitos e Mozas 20.15h a 21.15h Alumnos de 16 anos Comezo en outubro 15€ Pabillón: 661348339 (Corfo)</p> <p>Organiza: Corcubión</p>
<p>PATINAXE ARTÍSTICO</p> <p>Moitos de 18h a 20h Alumnos de 7 anos Comezo 11 de setembro Consultar prezo Importe CPA Costa da Morte Pabillón: Contacto: 663415870</p> <p>Organiza: CPA Costa da Morte</p>	<p>PILATES</p> <p>Luns e Miércoles de 20.15h a 21.15h Moitos de 18 anos Comezo en outubro 15€ Pabillón: 661348329 (Corfo)</p> <p>Organiza: Corcubión</p>	<p>ESCOLA DE VELA</p> <p>Alumnos de 10h a 14h Todos os sábados Consultar comezo Consultar prezo Importe Nereio e Mozas Moitos de Corcubión: 666309234 (Nereio)</p> <p>Organiza: CM Caravelas</p>

Neste ámbito tamén se desenvolven actividades puntuais como a **Carreira Pedestre** anual, que dende hai máis de vinte anos percorre os diferentes concellos da Costa da Morte, e para no Concello de Corcubión, diferentes **torneos de Fútbol Sala** ou iniciativas como o **Mar na Escola – Xogando co Vento** impartida pola Escola de Vela Cataventos ó alumnado de 2º e 3º ciclos do CEIP Praia de Quenxe. Este programa educativo no que o Concello de Corcubión colabora xunto con outros concellos da comarca, achega o mundo do mar e o deporte da vela ó alumnado dos centros educativos da comarca.



C. Actividades Culturais.

No **ÁMBITO CULTURAL** hai unha notable actividade adicada á divulgación e promoción da tradición a través tanto da formación como da realización de iniciativas e proxectos que buscan a posta en valor do patrimonio material e inmaterial do territorio.

Neste sentido, distínguese a programación anual de actividades formativas da Universidade Popular de Corcubión e a Asociación Nerio de **bailes, pandeireta, gaita e percusión**;

actividades tanto para público infantil como adulto. Estas actividades desenvólvense no período de outubro a maio coincidindo, tamén, coa época lectiva dos centros educativos.

ACTIVIDADES CULTURAIS, DEPORTIVAS E DE BENESTAR

<p>BAILE XALDÓN</p> <p>Venres de 19h a 20h De 6 a 16 anos Comenzo todo o ano 1,5€ Importe Elisa Lameiro Casa de Cultura 654057834 (Elías) Organiza: Asociación Nera</p> 	<p>PANDEIRETA</p> <p>Luns de 19:15h a 20:15h Adultos/as Comenzo en outubro Consultar prezo Importe Aina Requiza Local da Universidade Popular 687211905 (Casilda) Organiza: Universidade Popular</p> 	<p>PERCUSIÓN</p> <p>Mercores de 18h a 19h Todos os sábados Comenzo en outubro Consultar prezo Importe Néstor Fidalgo Local da Universidade Popular 687211905 (Casilda) Organiza: Universidade Popular</p> 
<p>BAILE E PANDEIRETA</p> <p>Luns de 17:00h a 17:45h Nenas/as Emocionadas Comenzo en outubro Consultar prezo Importe Aina Requiza Local da Universidade Popular 687211905 (Casilda) Organiza: Universidade Popular</p> 	<p>BAILE TRADICIONAL</p> <p>Luns de 21:15h a 22:00h Adultos/as Comenzo en outubro Consultar prezo Importe Aina Requiza Local da Universidade Popular 687211905 (Casilda) Organiza: Universidade Popular</p> 	<p>GAITA</p> <p>Mercores de 19h a 20h Todos os sábados Comenzo en outubro Consultar prezo Importe Néstor Fidalgo Local da Universidade Popular 687211905 (Casilda) Organiza: Universidade Popular</p> 



A **Escola de Teatro Municipal** tamén conta con programación anual para público adulto e infantil, a partir de 6 anos.

Ademais, salienta a actividade da **Biblioteca Municipal** como axente activador do hábito da lectura a través da dinamización do **Club de Lectura**, da organización periódica de **presentacións literarias** ou da difusión dos beneficios da lectura, os libros e a literatura tanto na saúde física como mental da poboación. Neste sentido, dentro da súa programación habitual, **conmemoran efemérides** como o Día de Rosalía, o Día do Libro ou o Día das Bibliotecas ou recoméndase a lectura de obras a través da redes sociais da biblioteca.

Presentación mensual do libro

Venres 20 de setembro
19:00h
Biblioteca Municipal

SOMOS UN POBO DE ARTISTAS. O método
Luísa Vilalta.

XURRO SOUTO PRESENTA
Sergio Iglesias



CICLO DE PRESENTACIÓN MENSUAL: OUTUBRO
A muller de altas mareas e intensas

MARINA GÓMEZ POSE

Venres, 4 de outubro de 2024, 19:00 horas
BIBLIOTECA MUNICIPAL
CORCUBIÓN

Ampliación e edición
Entre Santiago Calvo, docente en realidade pola Universidade de Coruña
Fernando Castro Pazandá, escritor e profesor de economía




RICARDO SEIXO

PRESENTACIÓN DOS POEMARIOS:
"POUSOS DA MADUREZA" E "OUTRA VOLTA DE RÓDICIO"
CO ACOMPAÑAMENTO MUSICAL DO GRUPO "MARAXE", QUE INTERPRETARÁ VARIAS PEZAS DE CANTO TRADICIONAIS.

VENRES 29 DE DECEMBRO. 18:30H
CASA DA CULTURA DE CORCUBIÓN

-BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL-

Concelelía de Cultura, Benestar, Igualdade e Muller



ENTROIDO
FEBREIRO 2024

XOVES 8 REFLEXIÓN DE ENTROIDO

PRESENTACIÓN DO LIBRO:
"ESPERTA DO TEU SONO"
DE LOLA RONTANO

NA BIBLIOTECA MUNICIPAL
CASA DA CULTURA

AS 19:00 HORAS




SABADO 2 DE DECEMBRO
OFRENDA FLORAL A PEPE MIÑONES

18:00h na Praza Central

A LOITA DOS PERDEDORES:
RIZOPE E XENITE DA GUERRILLA ANTI-FASCISTA EN GALICIA

LEIS LAMELA

Presentación do libro
19:00h na Casa da Cultura




MARZO-8 M

Carne Varela e Puri Cabido

Presentación dos libros:
"VAIRE O ESCURO" E "ARRAÑEIRA NA CASA ENCANTADA"

SABADO 23 DE MARZO AS 19:00H

BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL

Concelelía de Cultura, Benestar, Igualdade e Muller





DÍA DO LIBRO

23 abril
1900h
Biblioteca municipal

Esperta do teu sono
Lola Rontano




Os Recunchos de Rosalía
23 - 25 de febreiro

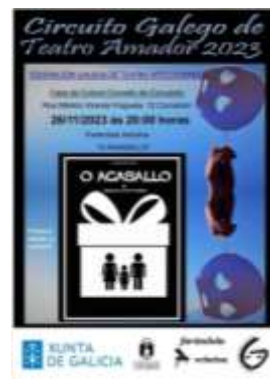
A Biblioteca Municipal de Corcubión ten o onro de presentar o libro "Os Recunchos de Rosalía" da poeta galega Rosalía de Castro. Este libro é unha colección de poemas que a poeta escribiu durante a súa estancia en Corcubión, entre os anos 1880 e 1885. O libro é unha obra fundamental da poesía galega e do movemento romántico galego. A Biblioteca Municipal de Corcubión ten o onro de presentar este libro e de organizar actividades relacionadas con el.




A cultura literaria ten unha presenza constante a través de diferentes espazos do concello, sobre temáticas diversas e para público variado, buscando fomentar este activo entre a alta diversidade de intereses e públicos presentes na poboación corcubionesa.



O espazo cultural vese reforzado pola programación teatral anual organizada pola Compañía Farándula Velutina quen, a través do Circuito de Teatro Amador da Federación Galega de Teatro Afeccionado, presenta todos os anos unha escolma de obras que pretenden responder ós interese de diferentes públicos.



Así como tamén, pola programación infantil que se vai presentando ó longo do ano de xeito puntual.



A cultura, e as súas manifestacións, espállanse ó longo de todo o ano coa celebración de diferentes efemérides como o Entroido, o San Xoán, as festas patronais como San Marcos, San Pedro, o Carme, as Mercedes, o Día das Letras Galegas, o Mercado Medieval de Corcubión, o Desembarco das tropas do Arcebispo Rodrigo de Luna en Corcubión ou o Nadal.



Todos estes festexos lévanse a termo nun marco de colaboración e cooperación e cunha elevada participación e implicación da veciñanza e as entidades sociais do concello. As actividades e iniciativas que se enmarcan nestas celebracións procuran dar resposta á diversidade de públicos presentes no territorio buscando a máxima participación e implicación da poboación.

D. Outras Actividades

No concello desenvólvense actividades e iniciativas de forma puntual ó longo do calendario que buscan cubrir as diferentes demandas, necesidades e inquedanzas e que, unha vez máis, materialízanse grazas á colaboración e participación activa do Concello e as entidades e asociacións presentes no territorio.

Seguidamente amósanse algunhas das actividades realizadas nos últimos tempos.

Concursos

No marco da celebración do Mercado medieval de Corcubión organización de concursos que fomentan a participación da veciñanza no proceso de construción do mesmo.



Festivais de baile galego.

Organización de festivais nos que se promove a participación das diferentes entidades asociativas da contorna nun espazo festivo, de convivencia e posta en valor da tradición e cultura propias, ó tempo que favorece a demostración do traballo realizado por parte das persoas integrantes das entidades asociativas. Esta iniciativa é levada a cabo dende a Asociación Nerio.



Iniciativas de promoción do medio ambiente.

Dende a entidade asociativa Boca de Sapo, comunidade eco-social, cultural e medioambiental, seguindo a súa propia filosofía de vocación aberta e creación de comunidade, levanse a cabo iniciativas de posta en valor e defensa do territorio, de reivindicación do medioambiente, de desenvolvemento sostible,... Estas actividades complementáanse coas levadas a cabo dende o Concello como a Campaña de trampeo contra as velutinas, por exemplo.



Obradoiros



Obradoiro práctico de costura, deseño e patronaxe, no que a través da elaboración dos traxes dos Reis Magos da Cabalgata de Corcubión, se promove a aprendizaxe desta disciplina, ó tempo que se favorece un espazo comunitario de construción colectiva.

Conferencias, exposicións e xornadas.

As temáticas son múltiples e moi variados os intereses da veciñanza polo que a variedade de oferta deste tipo de iniciativas temén intenta responder a esta ampla realidade social.



Feiras.

Organización de feiras que poñen en valor tanto a actividade, como a produción e o traballo que se leva acabo por parte das veciñas e veciños, a través de espazos de transmisión da tradición e a cultura do territorio e da súa poboación.



Teatro.



Completando a programación anual hai representacións teatrais puntuais.

Iniciativas multidisciplinares e interxeracionais.

O concello de Corcubión está a ser nos últimos tempos un espazo de innovación nas iniciativas postas en práctica, innovación dende o punto de vista da aprendizaxe real e a vivencia comunitaria. Nesta liña salientan iniciativas como as seguintes:

As residencias artísticas.



As residencias ou estancias artísticas son un “programa que ofrece a unhe artista o espazo, o tempo e os recursos para traballar individual ou colectivamente a súa práctica artística”, como o Proxecto Escora Danza ou a estancia artística no Monte Cambeiro de Diego Vites.

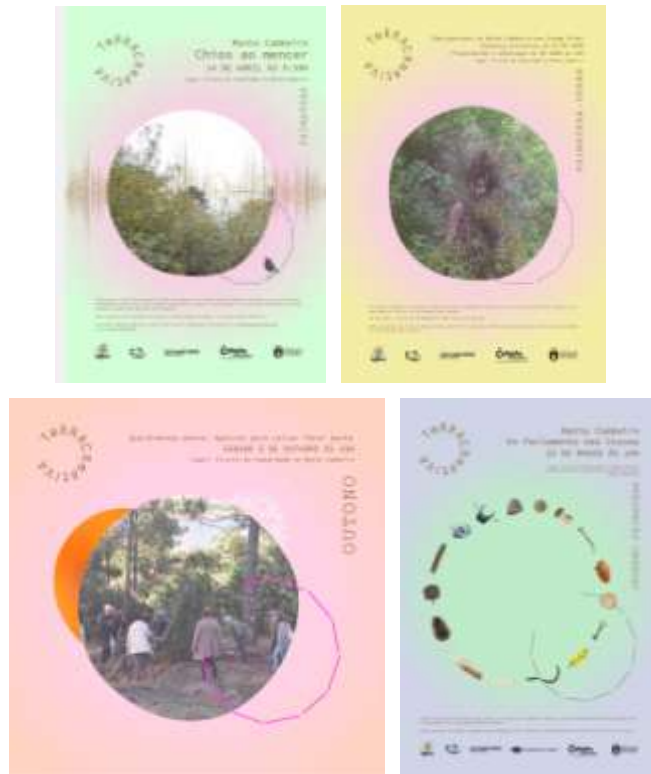
Memorias Compartidas.

Memorias compartidas é un proxecto de coeducación, interxeneracional e intercultural. Neste proxecto revivíuse a historia contemporánea española a través das propias biografías de 8 participantes (xente maior de Corcubión). É unha iniciativa de aprendizaxe en comunidade na que a xente de Corcubión exerceron de coeducadores dos estudantes da materia de historia contemporánea española da Universidade Charleton de College de Minnesota (EE.UU.), empregando a biografía como recurso educativo complementario de aprendizaxe nas aulas.



O Proxecto Terra Creativa.

Iniciativa que busca reconectar as persoas co territorio a través da arte, a ciencia e a cultura; traballando na recuperación do Monte Cambiero de Amarelle e fomentando a biodiversidade e rexenerando o ecosistema.



Contos do mar.

Este é un proxecto participativo a través do cal se busca poñer en valor o patrimonio inmaterial de Corcubión mediante as historias de vida da xente local. É unha iniciativa para compartir e difundir recordos do pasado que han de servir de legado para o futuro, formando parte deste proxecto ó redor de 12 persoas maiores de 70 anos de Corcubión O resultado final deste traballo conxunto será unha audioguía ficcionada.



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 prever os riscos de illamento social e familiar atopando solucións e respostas a estas situacións. Dende diferentes estudos constátase 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 proximidade²¹, 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 Corcubión 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 Corcubión 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.

²¹ 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.A Rede de Persoas colaboradoras.

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

O Protocolo de loita contra a soidade do Concello de Corcubión 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 Corcubión, 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 Corcubión esta formada por 5 persoas, asociacións e institucións colaboradoras.

- Concello, cos seus diferentes departamentos municipais.
- Farmacias.
- Asociacións
- Comercio de proximidade.
- Cidadáns e cidadás individuais.
- Outros.

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 Corcubión.

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 Corcubión 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.

1.1. 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.

1.2. 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.

Intervención.

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

- Evitar a soidade non desexada
- Respetar 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.

1.1. 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.

1.2. 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. 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.

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.

1.4. 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 distribuíndo 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.

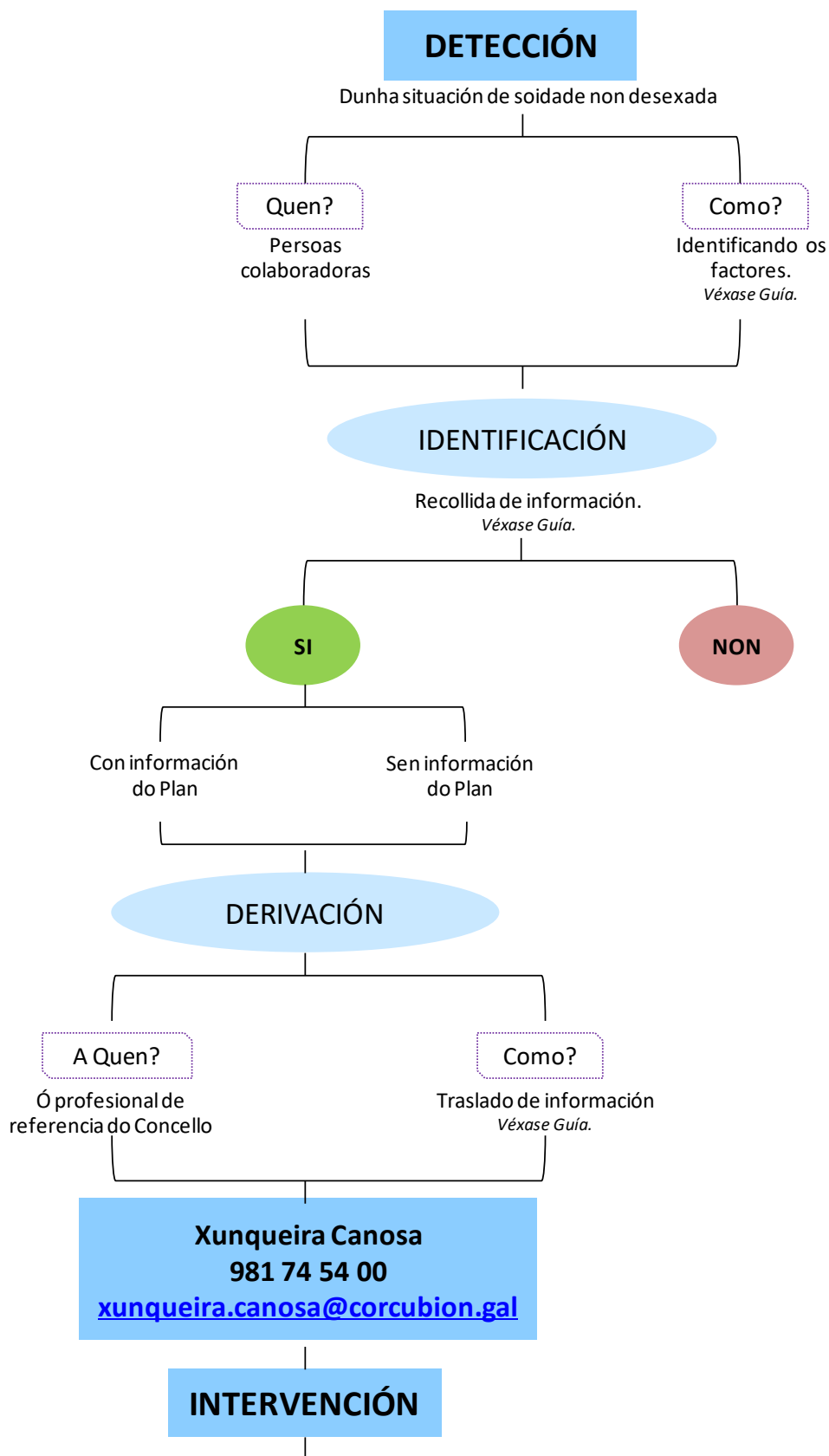
Seguimento.

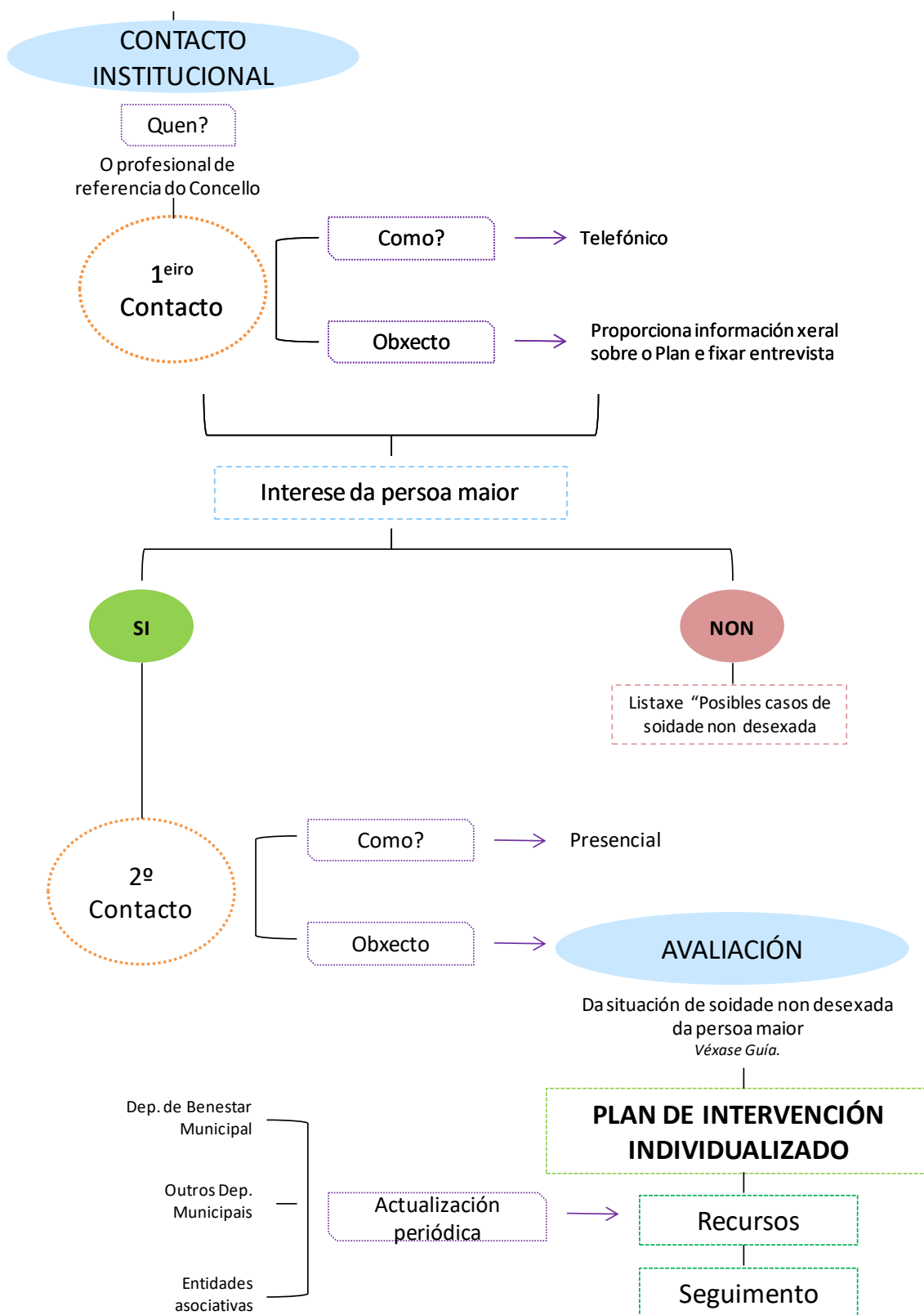
O seguimento á implementación do Protocolo realizarase a través da Comisión contra a Soidade. A comisión estará formada por persoal técnico e político do Concello de Corcubión, profesionais dos servizos públicos do concello, así como polos membros da Rede local de loita contra a soidade (entidades, actores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

Con carácter anual, o persoal técnico de referencia elaborará unha Memoria das actividades desenvolvidas no seo do Plan, podendo empregar para elo a estrutura que se recolle na Guía de actuación do Protocolo no Anexo 2.

2. Esquema do protocolo.





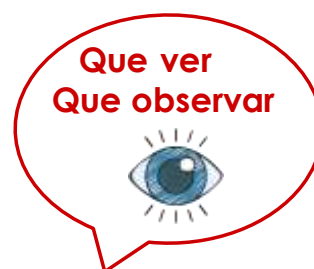
2.1. Guía de Actuación do Protocolo.

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 Corcubión.

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.

A. 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.
De saúde	Saúde autopercibida, dificultades de mobilidade, deterioro das capacidades

FACTORES		EXEMPLOS
	cognitivas.	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)²²

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 cuidadores/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.**

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...

²² 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 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)

B. 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.

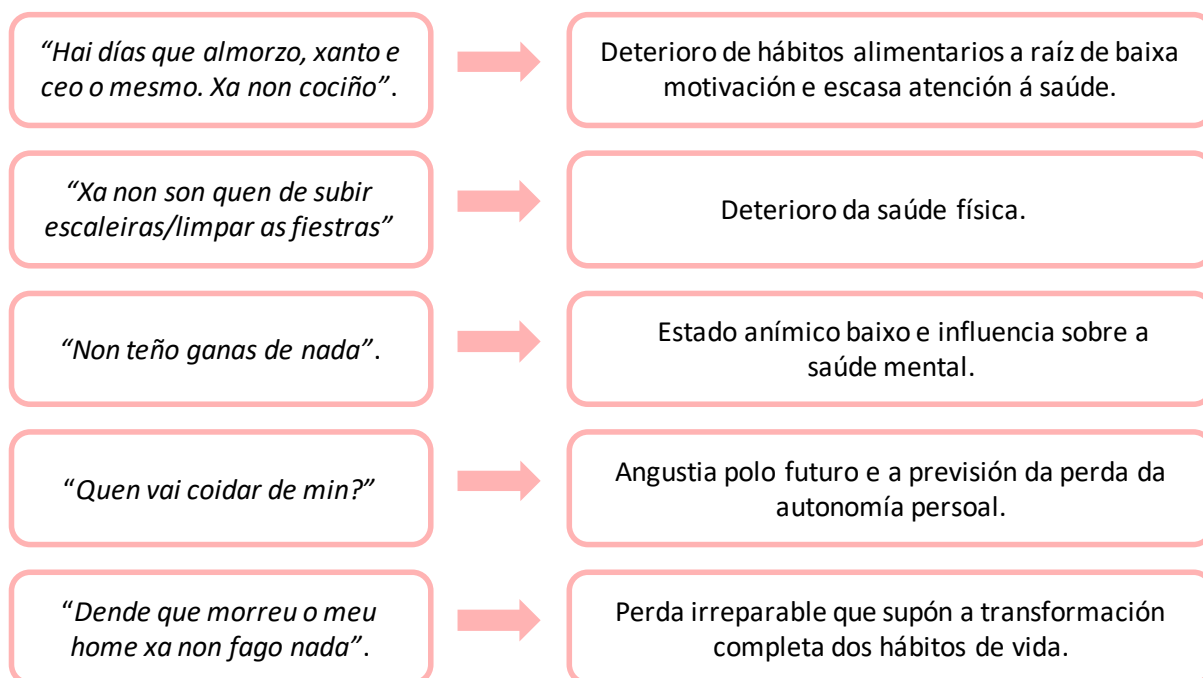
Este sentimento pode ser verbalizado directamente pola persoa a través de frases como, por exemplo, *“Estou só e non me sinto ben”*, pero o máis habitual é que non se verbalice de xeito directo, polo que é preciso escoitar as expresións transmitidas pola persoa para identificar a súa situación.



SITUACIÓNS	EXPRESIÓNS ASOCIADAS
Situación de perda	<i>“Tódolos meus amigos xa morreron”, “As persoas vellas non lle interesamos a ningún”...</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 ningún”...</i>
Ausencia de presenza física	<i>“Ninguén me ven ver”, “Se non fora por vos, non falaba con ningún”</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)

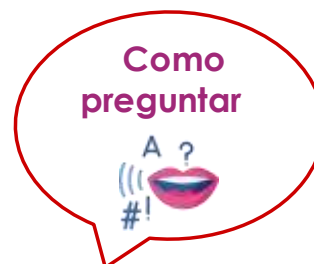
Os seguintes exemplos de expresións indirectas da soidade non desexada pódense traducir en efectos:



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.

C. 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.

D. 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.

E. 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 afonde 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.

2.3. A 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.

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 sexa de carácter presencial, polo que será aproveitado para realizar a avaliación que se explica no seguinte punto.

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 9. 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, chámanos 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 10: 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.

3. Os recursos.

Na Guía de recursos do Concello de Corcubión 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 no curso de ioga do programa de envellecemento activo do Concello, para o cal ó seren actividades municipais o persoal técnico procederá á inscrición. Outro exemplo é a recomendación de participar no Coro Airiños de Quenxe, para o cal o persoal técnico contactará co Coro 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 iniciárase 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, ...), 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.

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, propoñeráse 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 GUIA 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 Corcubión 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 Corcubión 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 Corcubión



RECURSOS DE
benestar

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**

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**

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**

Xantar na Casa

Servizo de atención nutricional dirixido a persoas maiores e persoas en situación de dependencia, que presta apoio no domicilio mediante prestacións alimentarias e de seguimento persoal para mellorar a calidade de vida e autonomía das persoas usuarias.



O servizo consiste na preparación e entrega da comida que se reparte polos domicilios das persoas usuarias.

Este servizo inclúe o transporte en vehículo homologado e en bandexas térmicas ata o domicilio da persoa usuaria, garantindo a hixiene e conservación dos alimentos e atendendo a dietas específicas (hipertensos, diabéticos,...).

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**

Actividades de fomento do benestar

A promoción da saúde e o fomento dunha vida máis saudable, que melloren o noso benestar, son obxectivos que se buscan reforzar a través de diferentes iniciativas de sensibilización e formación na mellora das condicións de vida da veciñanza .



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
Ámbito: **BENESTAR - FORMATIVO**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**
CENTRO SOCIOCOMUNITARIO

881 880517



RECURSOS

culturais e
de lecer

Programación teatral

A Casa da Cultura de Corcubión conta cunha programación teatral periódica, con obras dirixidas a tódolos públicos.



Esta programación complétase coa deseñada especificamente co gallo de conmemoracións especiais.

Tipo de recurso:	PROGRAMA - PROMOCIÓN
Ámbito:	CULTURAL - LECER
Calendario:	PERIÓDICO - ANUAL
Promotor:	COMPAÑÍA FARÁNDULA VELUTINA CONCELLO

Actividades musicais

O canto coral é unha práctica socio-cultural e educativo-musical, a través da cal aliméntase a motivación, a integración, así como o desenvolvemento de actividades e competencias musicais entre os seus integrantes.



Tipo de recurso:	PROGRAMA - PROMOCIÓN
Ámbito:	CULTURAL - FORMATIVO
Calendario:	ANUAL
Promotor:	CORAL AIRIÑOS DE QUENXE

Clases de teatro

Iniciativa que ofrece a oportunidade de vivir o teatro, aprendendo técnicas de expresión das ideas e sentimentos potenciando a expresividade corporal/ vocal, ó tempo que se proporcionan os recursos interpretativos para iniciarse na práctica teatral ou afondar nas técnicas e traballar os diferentes xéneros e tendencias teatrais.



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL - LECER - FORMATIVO**
Calendario: **ANUAL**
Promotor: **ESCOLA MUNICIPAL DE TEATRO**

Actividades relacionadas co patrimonio histórico e cultural

A historia e o patrimonio de Corcubión xera inquedanzas de coñecemento entre a súa poboación o que está a xerminar en numerosas iniciativas que poñen en valor e reivindicando a conservación e o coñecemento do noso patrimonio, a nosa historia, as nosas tradicións e os nosos costumes.



Neste sentido atopamos;

- ✓ Actividades de recuperación da memoria do territorio e de difusión etnográfica a través do proxecto das Asociacións veciñais da Redonda, San Roque e Quenxe de Saber Sabor de Aldea.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**
Ámbito: **CULTURAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **ASOCIACIÓN DE VECIÑOS DA REDONDA, SAN ROQUE E QUENXE**

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 oferta de actividades e iniciativas culturais que hai en Corcubión.

Son salientables:

- ✓ Actividades da Universidade Popular de Corcubión de divulgación e formación da tradición a través de cursos de formación de temáticas tradicionais (baile, pandeireta, gaita, percusión,...) ou de iniciativas de promoción e fomento do idioma.
- ✓ Actividades de formación de baile tradicional da Asociación Nerio.
- ✓ O Mercado Medieval e o Desembarco das tropas do Arcebispo Rodrigo de Luna en Corcubión son eventos nos que a participación da veciñanza é fundamental para a súa organización e nos que a Asociación organizadora do Mercado é a peza fundamental.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**
Ámbito: **CULTURAL - LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **UNIVERSIDADE POPULAR DE CORCUBIÓN**
ASOCIACIÓN NERIO
ASOCIACIÓN ORGANIZADORA DO MERCADO MEDIEVAL DE CORCUBIÓN

Andainas

Iniciativas como a realización de andainas son unha actividade empregada na contorna á hora de levar a cabo accións de reivindicación e visibilización de determinadas situacións a través dunha actividade lúdica, sinxela e divertida ó tempo que saudable, que permite coñecer o patrimonio e fomentar a actividade física entre a veciñanza.



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN**
Ámbito: **DEPORTIVO, CULTURAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CIM**
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO EN CEE

607 026 795

Actividades lúdicas e medioambientais

O noso patrimonio natural é un activo que precisa do noso interese e a nosa implicación para conservalo, mantelo e poñelo en valor.



Nesta liña, destacan o traballo e as actividades como:

- ✓ Actividades reivindicativas e na defensa do patrimonio natural da Asociación Boca de Sapo.

Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN E PARTICIPACIÓN**
Ámbito: **MEDIOAMBIENTAL E LECER**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **ASOCIACIÓN BOCA DE SAPO**

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 son un sinal da identidade.



No territorio son destacables:

- ✓ Actividades das comisións das diferentes festas patronais de Corcubión, como San Marcos, San Pedro o Carme ou as Mercedes de Corcubión.

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PARTICIPACIÓN
Ámbito:	LE CER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	COMISIÓN DE FESTAS DE SAN MARCOS COMISIÓN DE FESTAS DE SAN PEDRO COMISIÓN DE FESTAS DO CARME COMISIÓN DE FESTAS DAS MERCEDES

Casa da Cultura.

A Casa da Cultura de Corcubión é unha instalación municipal que conta con diferentes espazos multiusos nos que desenvolver diferentes actividades.



Os espazos dispoñibles para as diferentes prácticas son dende a propia entrada, o corredor, a sala museo a biblioteca municipal e auditorio Municipal.

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

Biblioteca Municipal

Espazo cultural de proximidade que conta cun amplo e variado fondo bibliográfico, atópase na Casa da Cultura.

A Biblioteca municipal de Corcubiión está integrada na Rede Galega de Bibliotecas de Galicia.

A biblioteca é un espazo perfecto no que as persoas maiores se poden levar materiais en préstamo, ler a prensa ou as revistas, participar en actividades ou informase sobre aquelas cuestións que lles sexan de interese



Tipo de recurso:
Ámbito:

**EQUIPAMENTO - PROMOCIÓN
CULTURAL E LECER**

Albergue de San Roque

O Albergue de San Roque é un equipamento municipal que compatibiliza a súa función principal de albergue de peregrinos do Camiño de Santiago co de sede municipal da veciñanza de San Pedro e de espazo 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 - CULTURAL E LECER**



RECURSOS DE
activación
física

Programación de actividade física



Programa de carácter anual que inclúe a formación en diversas disciplinas e técnicas como o ioga, pilates, tonificación, patinaxe, fútbol sala, deportes náuticos, desenvólvese por tempadas coincidindo cos cursos escolares e van dirixidas a múltiples públicos.

Tipo de recurso:	PROGRAMA - PROMOCIÓN
Ámbito:	DEPORTIVO - FORMATIVO
Calendario:	ANUAL
Promotor:	CONCELLO ESCOLA DE FUTBOL BASE DE CORCUBIÓN UNIVERSIDADE POPULAR DE CORCUBIÓN CLUBE DE PATINAXE ARTISTICO COSTA DA MORTE CLUBE MARÍTIMO CARRUMEIRO

Andainas



Iniciativas como a realización de andainas son unha actividade empregada na contorna, á hora de levar a cabo accións de reivindicación e visibilización de determinadas situacións, a través dunha actividade lúdica, sinxela e divertida ó tempo que saudable, que permite coñecer o patrimonio e fomentar a actividade física entre a veciñanza.

Tipo de recurso:	ACTIVIDADE - PROMOCIÓN - PREVENCIÓN
Ámbito:	DEPORTIVO, CULTURAL E LECER
Calendario:	PUNTUAL
Promotor:	CIM ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO EN CEE

607 026 795

Pavillón Municipal Augusto César Lendoiro.



O pavillón municipal Augusto Cesar Lendoiro é un equipamento deportivo que conta con ximnasio e pista polideportiva, na que se poden practicar múltiples especialidades deportivas como o fútbol sala, baloncesto, deportes de frontón, patinaxe, xinmasia artística

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



RECURSOS
formativos

Actividades de fomento do benestar

A promoción da saúde e o fomento dunha vida máis saudable, que melloren o noso benestar, son obxectivos que se buscan reforzar a través de diferentes iniciativas de sensibilización e formación na mellora das condicións de vida da veciñanza .



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
Ámbito: **BENESTAR - FORMATIVO**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**
CENTRO SOCIOCOMUNITARIO

881 880517

Actividades musicais

O canto coral é unha práctica socio-cultural e educativo-musical, a través da cal aliméntase a motivación, a integración, así como o desenvolvemento de actividades e competencias musicais entre os seus integrantes.



Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL - FORMATIVO**
Calendario: **ANUAL**
Promotor: **CORAL AIRIÑOS DE QUENXE**

Clases de teatro

Iniciativa que ofrece a oportunidade de vivir o teatro, aprendendo técnicas de expresión das ideas e sentimentos potenciando a expresividade corporal/ vocal, ó tempo que se proporcionan os recursos interpretativos para iniciarse na práctica teatral ou afondar nas técnicas e traballar os diferentes xéneros e tendencias teatrais.



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN**
Ámbito: **CULTURAL - LECER - FORMATIVO**
Calendario: **ANUAL**
Promotor: **ESCOLA MUNICIPAL DE TEATRO**

Programación de actividade física

Programa de carácter anual que inclúe a formación en diversas disciplinas e técnicas como o ioga, pilates, tonificación, patinaxe, fútbol sala, deportes náuticos , desenvólvese por tempadas coincidindo cos cursos escolares e van dirixidas a múltiples públicos.



Tipo de recurso: **PROGRAMA - PROMOCIÓN**
Ámbito: **DEPORTIVO - FORMATIVO**
Calendario: **ANUAL**
Promotor: **CONCELLO**
ESCOLA DE FUTBOL BASE DE CORCUBIÓN
UNIVERSIDADE POPULAR DE CORCUBIÓN
CLUBE DE PATINAXE ARTISTICO COSTA DA MORTE
CLUBE MARÍTIMO CARRUMEIRO

Obradoiros e talleres diversos

Celebración de diferentes actividades en formato de taller ou obradoiro que, de forma periódica, contribúen a mellorar as técnicas e coñecementos que a veciñanza ten sobre temas de moi variada índole.



Tipo de recurso: **ACTIVIDADE - PROMOCIÓN- PREVENCIÓN**
Ámbito: **FORMATIVO**
Calendario: **PUNTUAL**
Promotor: **CONCELLO**
CENTRO SOCIOCOMUNITARIO

881 880517

A Guía de Recursos para as persoas maiores é un primeiro paso sobre o cal se debe realizar 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.

1.1. O contexto demográfico.

A dinámica demográfica que amosa o Concello de Corcubión presenta, en termos xerais, as mesmas pautas que o resto da Galicia rural, é dicir, caída da poboación e avellentamento. A caída da poboación de Corcubión nos últimos 20 anos é do 15% (case 300 persoas menos) e o peso da poboación maior de 65 anos incrementouse nun 12% dende 1998, sendo na actualidade este colectivo o 28,62% da poboación total do concello, 500 persoas.

A perda de poboación é máis notable na parroquia rural do territorio, a Redonda (San Pedro), cunha perda de poboación do 30% fronte o 13% da parroquia de Corcubión (San Marcos). A dimensión do concello de Corcubión, tanto a nivel territorial como de poboación, inciden no impacto que teñen os números absolutos no conxunto, así una perda de 22 persoas na entidade poboacional de Amarela supón un devalo do 38% da súa poboación, ou unha diminución de 8 veciños e veciñas implica un descenso do 100% da poboación da entidade de San Roque.

A confluencia destas dinámicas demográficas provoca o xurdimento da soidade non desexada ou soidade social como un problema público que afecta sobre todo ás persoas maiores que viven en contextos rurais diseminados e onde está a afectar especialmente a caída de poboación, observándose un incremento da poboación que reside en fogares unipersoais, é dicir, que viven soas. Na actualidade, das 322 vivendas unipersoais existentes en Corcubión, case 150 están habitadas por persoas maiores de 65 anos, e en parroquias como Amarela, a Redonda ou no Vilar, a porcentaxe de vivendas unipersoais habitadas por persoas maiores de 65 anos supera o 60%.

Con todo, o devalo demográfico nos territorios máis rurais e o avellentamento, que é potenciado 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 a propia sistemática e constante caída da poboación constitúese como un elemento que vai erosionando e limitando estas prácticas comunitarias.

Así, e contando coa vixencia destas prácticas como un activo, este será aproveitado dende o Plan para sustentarse e crear unha rede de persoas colaboradoras en todo o territorio que apoian ó Concello na detección da soidade social, sendo tamén un propio obxectivo do Plan o feito de evitar que estas prácticas se perdan e recuperalas nos casos que sexa posible.

1.2.A rede.

A Rede creada para a detección da soidade non desexada das persoas maiores e a mellora da súa socialización intégrase por numerosos axentes locais, entre os que salientan i) os servizos públicos; ii) entidades asociativas presentes no Concello ou nas diferentes parroquias ou lugares; ou iii) establecementos comerciais de proximidade.

Esta representación acádase co obxectivo de cubrir o territorio do Concello, contribuíndo no fortalecemento do sentimento de comunidade que a propia dinámica poboacional xeral pode estar a limitar en determinadas zonas de Corcubión.

Ademais, o liderado asumido polo Concello de Concello no proceso de conformación da Rede ten unha relevancia especial que, a través do seu departamento municipal de benestar e da capilaridade das súas actividades, transmite ás persoas colaboradoras a importancia das tarefas a desempeñar e o seu elevado impacto para a mellora da vida das persoas maiores da contorna.

Así, o departamento de benestar do 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.

No proceso de implementación do plan é necesario prever as posibles tensións operativas as que se pode ter que enfrontar o concello e o propio departamento de benestar á hora de acceder ós recursos precisos para cubrir as demandas que xere o plan. Neste sentido, hai que ter en conta que o Concello deberá responder ó fluxo de traballo xerado polo plan, xa que deberá integrar unha 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

1.3.0 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.

No Plan expóñense diferentes recursos, servizos, programas e actividades que na actualidade están ou estiveron operativos no Concello de Corcubión e que poden ter unha incidencia positiva na mellora da socialización das persoas e na prevención da soidade social, aínda que inicialmente non foran ideados con este obxectivo.

Os recursos recompilados sobrepasan ó departamento de benestar municipal e abranguen a unha extensa variedade de ámbitos, así, cun limitado re-enfoque dos mesmos, estes poden actuar como elementos de mellora da calidade de vida das persoas en situación de soidade social. Este é o caso, por exemplo, das actividades de carácter cultural ás que poden ser convidadas individualmente as persoas que participen no Plan, das actividades deportivas ou relacionadas coa activación física de baixa esixencia ou a outras relacionadas con recuperación etnográfica e de tradicións, por exemplo.

Caso tamén é a propia dinámica que existe no desenvolvemento de múltiples iniciativas lideradas polo Concello de buscar o vencello de diferentes actividades, facéndoas coincidir e logrando con elo un efecto multiplicador das mesmas e das sinérxias que neles se crean. Exemplos desta dinámica son a práctica de movemento coas mulleres do programa municipal de envellecemento activo da man de Félix Fernández, un dos artistas en residencia en

Corcubión o ano 2024, quen tamén aproveitou a súa estadía para manter conversas co alumnado de filosofía e antropoloxía do IES Fernando Blanco; ou a celebración do taller de costura, deseño e patronaxe que proporcionou un espazo de coñecemento e colaboración ó tempo que confeccionou os traxes dos Reis Magos da Cabalgata de Reis de Corcubión ou a sinerxia programada entre a celebración do Día da Muller Rural e o Día Internacional da Eliminación da Violencia de Xénero contra a Muller a través dun canto colectivo para sanar as feridas da violencia, no que se vencellou a concienciación, visibilización e loita pola igualdade cunha iniciativa formativa e de aprendizaxe, aproveitando a residencia artística de Cecilia Barriga, encargada de levar a cabo a iniciativa Grita Galega Canta.

Así, dentro das actividades incluídas no Plan contéplase a necesidade de 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 recursos para a mellora da socialización das persoas e para a prevención da soidade non desexada.

Neste sentido, é necesario reforzar o coñecemento que o Concello ten sobre este conxunto de actividades co obxectivo de contar cun inventario actualizado das mesmas que 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 en elementos como a mellora da comunicación interna, así como na explotación e aproveitamento da información derivada da asistencia e inscrición dos diferentes tipos de públicos nas devanditas actividades.

Deste xeito, é posible afirmar que as actividades que están a realizar os diferentes departamentos do Concello son re-enfocables para formaren parte do Plan, pero estas actividades deben ser difundidas internamente de xeito continuo. A través de estes esforzos internos acadarase a complementariedade entre as actividades e os obxectivos do Plan, así como 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.

Con todo, é preciso salientar que este proceso de re-enfoque dos recursos comporta unhas novas necesidades técnicas relacionadas coa 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.

Por último é preciso incidir na necesidade da mellora da difusión das actividades lideradas polo Concello e daquelas actividades realizadas polas entidades sociais. Así, considérase de valor tanto a publicación actualizada das actividades nos medios propios do Concello (páxina web, redes sociais, por exemplo), como a utilización de outros sistemas máis tradicionais (dípticos, por exemplo) en espazos de proximidade con presenza do colectivo das persoas maiores, así

como o envío desta información de xeito periódico (bimensual, trimestral) a través do correo ordinario ós domicilios.

2. Recomendacións.

2.1.0 contexto demográfico.

A evolución demográfica do Concello e da Comarca do Fisterra (así como da Galicia rural en termos xerais) vén marcado polo devalo da poboación e polo seu avellentamento, así como polo proceso de concentración nas centralidades urbanas, tal como se indica ó longo do documento.

Este proceso incide no xurdimento do problema da soidade social nas persoas maiores e, a pesar de que a soidade é un problema multifactorial, é evidente a súa relación co despoboamento das parroquias e dos lugares e, polo tanto, a reversión deste despoboamento a través da retención e atracción de nova poboación débese converter nun obxectivo global das políticas públicas.

A ambición deste obxectivo supera o ámbito do Plan, pero dende unha perspectiva máis limitada é posible recomendar accións encamiñadas a mellorar o benestar e a calidade de vida das persoas de Corcubión como parte da liña xeral de facer un territorio máis atractivo.

Así, a xeración de datos primarios sobre a soidade nas parroquias, identificando o número de vivendas unipersoais habitadas por persoas maiores de 65 anos e iniciando o mapeo do despoboamento e da soidade, abre novas posibilidades para o desenvolvemento de políticas e servizos locais. O seguimento e actualización desta información oficial, así como a identificación dos casos no territorio, supoñen un paso adiante na focalización da atención sobre o colectivo de persoas maiores en situación de posible soidade non desexada.

Finalmente, unha das principais recomendacións radica no fortalecemento das sinerxias entre o tecido social e a actividade municipal e a xeración de novas en relación ás políticas de benestar aproveitando a actividade dos devanditos colectivos sociais. A presenza de entidades sociais con actividade verifícase, aínda que con diferentes intensidades, polo que é un activo que se debe potenciar a través de diferentes mecanismos tales como son o 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.

É dicir, na actualidade é posible traballar en rede coas entidades asociativas do territorio para a recuperación de prácticas comunitarias e para o deseño/realización de actividades que melloren a socialización das persoas. Con todo, en moitos casos esta situación está vencellada coa dinámica demográfica dos diferentes núcleos de poboación, polo que o establecemento dunha Rede Local de Entidades para o Benestar depende dunha fiestra de oportunidade temporal ligada ó propio devalo demográfico e á proactividade do tecido asociativo local.

2.2. A Rede.

Segundo o indicado no anterior punto, é salientable a resposta do tecido asociativo do Concello á hora de colaborar co Plan de Loita contra a Soidade non Desexada e conformar unha Rede de persoas colaboradoras. Esta implicación é un activo que é preciso potenciar a través da mellora da comunicación, da coordinación, da implementación conxunta de actividades de benestar e da capacidade de resposta do departamento de benestar ós retos do Plan.

Neste sentido, na actualidade a Rede de persoas colaboradoras co Plan formada abrangue todo o territorio e aglutina tanto a servizos públicos, como a entidades asociativas e tecido económico e comercial de proximidade. Esta variedade outórgalle unha notable capacidade de detección e transmisión de posibles casos de soidade non desexada á que o departamento municipal de benestar debe dar resposta cos medios axeitados a cada persoa derivada e proporcionando retorno ás persoas colaboradoras. De non ser así, a confianza previamente demostrada verase limitada xerando un entorno de dúbidas para posteriores accións conxuntas.

Así, 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 suma 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 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) 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.

Así, 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 relacionados con outras disciplinas como a psicoloxía, a terapia ocupacional, etc.

2.3. O protocolo.

Unha vez constituída a Rede de persoas colaboradoras con éxito e cunha salientable capilaridade territorial, é preciso implementar o protocolo de actuación co obxectivo de testalo e, de ser o caso, adaptalo ás circunstancias específicas que a súa implementación vaia mostrando.

Neste 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).

Esta proposta de reunións periódicas a través da Comisión mencionada non debe xerar estruturas de gobernanza formais e burocratizadas, senón contactos flexibles a realizar atendendo ás posibilidades das persoas colaboradoras e á aparición de casos de persoas usuarias susceptibles de análises individuais por toda a Rede.

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.

Un dos elementos fundamentais para a efectividade do Plan é a actualización periódica da guía de recursos para que o equipo técnico de benestar que avalía cada situación individual ofrezca á persoa en situación de soidade social o recurso máis acaído á súa situación.

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.

A análise dos recursos realizada leva a recomendar un re-enfoque limitado en actividades municipais co obxectivo de maximizar o seu aproveitamento. Trátase, por exemplo, da programación cultural 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).

Con todo, considérase preciso mellorar a difusión destas actividades (unha vez reenforcadas) ou de novas para maximizar o seu aproveitamento por parte do novo colectivo obxectivo, de xeito que a información sobre as devanditas actividades estea presente nos espazos propios do público ó que as actividades van dirixidas, en formatos amables e didácticos.

É dicir, compre complementar a mellora e actualización constante 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 local, 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, emerxe a posibilidade de realizar repartos individualizados de información, mellorando a focalización da información.

A continuación amósanse exemplos de actividades habituais 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 ou quincenal.
- 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 vencellar as obras co territorio ou coas historias de vida das persoas.

Nesta mesma liña, podería resultar de interese a iniciativa levada a cabo dende a Biblioteca municipal do Concello de San Sadurniño co Programa de animación á lectura para persoas maiores de 70 anos **“Biblioterapia”**²³.

Esta iniciativa contempla diferentes formas no achegamento á lectura por parte das persoas usuarias, en función das súas posibilidades, léndolles sinopses e fragmentos por teléfono, achegándolles exemplares á casa ou organizando encontros mensuais para falar de literatura e actualidade arredor dun café, coa novidade de facilitar transporte no caso de persoas con mobilidade reducida ou que non dispoñan de medios para achegarse á biblioteca.

- II. **Recollida de memorias ou historias de vida.** Actividade xa realizada de diferentes modalidades e temáticas en Corcubión que se basea en compartir e recoller experiencias compartidas polas persoas participantes a través de diferentes dinámicas, co obxecto de afondar en temas como as experiencias das mulleres, a evolución da vida na parroquia, a emigración, as tarefas do campo, os coidados... No caso de Corcubión unha das experiencias tivo que ver coas vivencias do poboación de Corcubión no período histórico contemporáneo e outra experiencia vencellada coa relación de Corcubión e o mar a través da recompilación de recordos do pasado buscando a recuperación e posta en valor da identidade local e a defensa do patrimonio etnográfico e cultural da contorna.
 - a. A Recollida de Memorias ou historias de vida, en función da dinámica empregada (sesións grupais con persoas dinamizadoras) **posibilita compartir experiencias** e mellorar a identificación co grupo, co lugar ou coa parroquia, dando a coñecer a vida común e as memorias compartidas.

²³ Ver exemplo en: <https://sansadurnino.gal/a-biblioteca-municipal-promove-un-programa-de-animacion-a-lectura-entre-as-persoas-maiores-de-70-anos/> Consultado en novembro do 2024.

- b. 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.
- c. 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.
- d. Recoméndase a **periodificación** das reunións, así como a celebración dun evento grupal ó final da recompilación e a edición dos materiais (libro, documental...).
- e. 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.

Unha possibilidade é a continuidade de dinámicas como as postas en práctica na experiencia como Contos do mar, no que a través da implicación das persoas maiores obtense a recuperación e mantemento da memoria e da historia do territorio. Un exemplo podería estar nunha iniciativa que conxugue o arquivo fotográfico de Ramón Caaamaño, memoria fotográfica de Corcubión, coa memoria das persoas maiores para a creación dun Museo o aire libre no que a través das fotografías de Ramón Caamaño e as narracións das persoas maiores se manteña viva a historia de Corcubión.

III. 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 Corcubión de xeito moi puntual e vencellada a algunha efeméride, 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.

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.

- I. **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. **A Escola de Saúde** é unha actividade que contribúe a mellorar os hábitos de saúde da poboación o tempo que proporciona espazos de socialización.
 - b. 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**, en consonancia coa actividade xa realizada de Cociñar Xuntas, da subsistencia ao benvivir. Ademais, un elemento a ter en conta é que na **Escola de Saúde** é posible ofrecer exemplos da correcta utilización do parques biosaudables que ten o Concello e do Ximnasio Municipal con exercicios axeitados para a xente maior.

- 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 a Casa da Cultura ou o Pavillón Municipal ou outros equipamentos centralizados. Para estes casos, recoméndase o establecemento de acordos co servizo de taxi existente en Corcubión 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 minibuses 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 na Casa da Cultura, 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 coidados a persoas maiores ou dependentes. Esta situación, que afecta maioritariamente ás mulleres, leva aparelada 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 coidados (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. Esta é unha actividade que xa realiza en Corcubión en colaboración coa Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Fisterra e Soneira

- 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 requirir 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 cuidadoras, 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 cuidadora 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 mutiplicadores.

IV. 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. Un exemplo desta actividade é a Feira Saber Sabor da Aldea das Asociacións de veciños da Redonda, Quenxe e San Roque e a súa extensión achegándose á Escola en colaboración co CEIP Praia de Quenxe e a ANPA Alén.

- 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. Neste sentido, un claro exemplo é a iniciativa, aínda incipiente, do “Sillón de Contar” no que se busca difundir o resultado da experiencia de Contos do mar entre os máis novos e novas do concello, habilitando un espazo de encontro entre diferentes xeracións nas que compartir historias e experiencias.

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.

Con todo, é preciso incidir na visión xeral de 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, é interesante continuar avanzando no traballo de definición das iniciativas a partir dun conxunto e a longo prazo, no que as diferentes accións ou actividades entrecrúzanse e complementáanse para fortalecerse.

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.

A watercolor illustration of a flock of birds flying across a sky. The sky is painted in soft, blended colors of light blue, pink, and yellow. The birds are depicted as simple black silhouettes with wings spread, scattered throughout the upper half of the page.

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/arxius-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 Díaz-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.