

ACTÍVA-T

FOMENTO Y DINAMIZACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL: MAYORES EN LA LAGUNA

Trabajo Fin de Grado
Universidad de La Laguna
Facultad de Educación
Grado de Pedagogía
Proyecto Profesionalizador

AUTORA: PALOMA QUINTANA REYES

alu0101067704@ull.edu.es

TUTORA: ITAHISA PÉREZ PÉREZ

iperezpe@ull.edu.es

JUNIO 2021

Resumen

Este Trabajo Fin de Grado de carácter profesionalizador, presenta una propuesta de intervención centrada en la participación social, dirigida al colectivo de personas mayores pertenecientes al municipio de San Cristóbal de La Laguna. El colectivo de personas mayores es un sector muy abundante y heterogéneo en nuestra sociedad que aumenta constantemente hasta cifras bastantes notorias en relación a la totalidad de habitantes. Por tanto, se entiende como una nueva realidad que requiere de nuevas soluciones y en la que es necesario el planteamiento de nuevos programas, planes y proyectos para su atención, en los que se fomenta la autonomía y bienestar personal de los/as mismos/as. Este proyecto tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores en su entorno, fomentando el envejecimiento activo y saludable a través del ocio, impulsando, además, el manejo de los servicios y recursos que la comunidad pone a disposición. Del mismo modo, se procederá al diseño de una serie de acciones en las que los destinatarios y las destinatarias desarrollarán una serie de competencias a través de dicha propuesta de intervención pedagógica.

Palabras clave: Personas mayores, envejecimiento, participación social, ocio.

Abstract

This professionalizer final degree project presents an intervention proposal focused on social participation addressed to the group of older people belonging to the municipality of San Cristóbal de La Laguna. The group of older people is a very abundant and heterogeneous sector in our society that constantly increases to figures quite noticeable in relation to the totality of inhabitants. Therefore, it is understood as a new reality that requires new solutions and in which it is necessary to propose new programs, plans and projects for their attention, in which their autonomy and personal well-being are promoted. This project aims to improve the quality of life of older people in their environment, promoting active and healthy ageing through leisure, also promoting the management of services and resources that the community makes available. Similarly, a series of actions will be designed in which the recipients will develop a series of competences through this proposed pedagogical intervention.

Keywords: Older people, ageing, social participation, leisure.

ÍNDICE

1. Datos de identificación del proyecto	3
2. Justificación	5
2.1. Personas mayores	5
2.2. Envejecimiento activo	5
2.3. Salud	6
2.4. Bienestar y calidad de vida	7
2.5. Ocio	7
2.6. Participación social	9
3. Análisis de Necesidades	9
3.1. Necesidades detectadas	10
3.2. Necesidades priorizadas	14
4. Objetivos del proyecto	15
5. Metodología	16
5.1. Propuesta de actuación	18
5.2. Temporalización	18
5.3. Actividades	19
5.3. Recursos	36
5.4. Presupuesto	37
6. Propuesta de evaluación del proyecto	38
7. Referencias bibliográficas	40
Anexos	42

1. Datos de identificación del proyecto

Este proyecto ofrece una propuesta de intervención, producto de un estudio presentado en 2020 por el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna denominado: “Diagnóstico: La Laguna, ciudad amigable con las personas mayores”. Dicho estudio se centra en el análisis de necesidades de las personas mayores del municipio con objeto de conocer la amigabilidad de éstas con su entorno, partiendo así tanto de sus percepciones como las del personal técnico y familias cuidadoras.

El equipo de trabajo de este informe lo conforma el Centro de Estudios de Desigualdad Social y Gobernanza (CEDESOG), Universidad de La Laguna y la Asociación de Investigación Acción Social “Siendo” con la participación de 258 vecinos y vecinas del municipio, además del personal técnico del Ayuntamiento. Este análisis refleja la potencialidad y esfuerzo de este movimiento participativo que sirve como base para construir un municipio mejor y para que dicho diagnóstico se convierta en un plan lo más realista, participativo e integral posible y en el que las personas mayores sean fundamentales, más aún en un momento como el actual, sufriendo las consecuencias sociales y sanitarias de la pandemia provocada por el Covid-19.

La Organización mundial de la Salud (OMS) crea en 2010 la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores como respuesta al rápido envejecimiento de la población y con el objetivo de conectar ciudades, comunidades y organizaciones en todo el mundo, con la visión de hacer de su entorno un lugar mejor donde envejecer dignamente y con calidad (Gobierno de España, 2020). En el año 2017, el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna solicita adherirse a esta red a través del IMSERSO, que es quien coordina esta red en el Estado español.

En las sociedades occidentales el incremento de personas mayores a partir de los sesenta años va en aumento y esto gracias a los avances tecnológicos, la mejora de la salud y la sanidad que contribuyen al bienestar y a la mejora de la calidad de vida aumentando la esperanza de vida, un logro social a los que Canarias debe enfrentarse ya que hasta hace poco tiempo presentaba una población más joven del Estado y actualmente se observa como aumenta a un ritmo cada vez más acelerado su población mayor.

La OMS establece una serie de factores que determinan el envejecimiento activo y son:

- Factores económicos
- Servicios sociales y de salud
- Factores comportamentales
- Personales
- Sociales
- Ambientales y Externos

A su vez, todos estos factores están mediados por la cultura, el género y las diferencias de edad entre las personas mayores.

En nuestro contexto más cercano, según recoge el diagnóstico del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna (2020), se identifican una serie de ventajas, desventajas y propuestas de mejora de la ciudad en el que la participación de las personas mayores es el eje principal, y que se estructura en ocho áreas o categorías de análisis: espacios al aire libre y edificios, transporte, vivienda, participación social, respeto e inclusión social, participación cívica y empleo, comunicación e información y servicios de apoyo comunitario y salud.

El proyecto que presentamos a continuación está dirigido a todas las personas mayores de 65 años en adelante que pertenecen al municipio de San Cristóbal de La Laguna, con la finalidad de optimizar las oportunidades de salud y participación social con el propósito de mejorar su calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Como afirma la OMS (2007) “una ciudad amigable con la edad adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades”. Por ello, de las ocho áreas que recoge el documento mencionado anteriormente, nos centraremos exclusivamente en la participación social.

La elección de realizar este proyecto centrado en esta categoría ha sido debido a la importancia y el rol que juegan nuestros adultos mayores, quienes aportan sabiduría, experiencias de vida y desarrollo de las comunidades y, por tanto, no debemos olvidarnos de ellos, siendo la participación social, un factor de calidad de vida y bienestar social de las mismas que repercute a su salud contribuyendo a alargar la vida y retroalimentar su impulso participativo.

2. Justificación

2.1. Personas mayores

Hay quienes conciben el envejecimiento, como la etapa en la que una persona alcanza los 65 años de edad, otros/as, expresan que una persona ya es anciana cuando sus funciones vitales han sido deterioradas, algunas lo llaman ser viejo/a, pero ¿qué significa realmente ser una persona mayor?

Las personas mayores no envejecen por igual. La idea de éstas como colectivo es correcta, pero no como un grupo homogéneo, dado que alimenta la continuación de estereotipos y mitos sobre las personas de edad. El proceso de envejecimiento es individual, existiendo diversas maneras de desarrollarlo y afrontarlo, además en función del contexto social en el que se encuentre, así como de la situación personal y subjetiva. (Melero y Buz, 2005)

Tal como dice Reyes y Castillo (2011), las características psicológica de las personas mayores van a ser congruentes con su historia personal previa y las modificaciones que ahora se enumeran van a depender del propio envejecimiento, pero también en gran medida, de mecanismos adaptativos que el mayor establece ante cambios en su situación física, funcional o socio-familiar. A nivel intelectual, global o cognitivo suele haber una disminución de la actividad psicomotriz, disminuye la velocidad de procesamiento de información, existe dificultad para solucionar problemas abstractos o complejos y suele disminuir la memoria reciente. En cuanto a la personalidad, suele aumentar el interés por lo propio, desdeñado lo extraño, se toma el pasado como referencia principal, no entendiéndose bien las actitudes de las nuevas generaciones. Se tiende a conservar y almacenar cosas, en un intento de asegurar el futuro. Hay una resistencia al cambio, a lo nuevo y cuesta trabajo decidir entre varias opciones. (Abade y Rayón, 2012)

2.2. Envejecimiento activo

La OMS (2002) define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, permitiendo a las personas desarrollar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos

y capacidades mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. (Abade y Rayón, 2012)

El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. (Bermejo, 2006). Las personas ancianas que se retiran de sus trabajos, están enfermas o viven en situaciones que presentan alguna discapacidad, pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, comunidades y naciones. El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas más vulnerables, frágiles, con alguna discapacidad o que necesitan asistencia. (Abade y Rayón, 2012)

2.3. Salud

La salud junto con la situación económica es una de las principales preocupaciones de las personas mayores, ya que se pone de manifiesto que a esa edad, la salud se identifica con la capacidad para desenvolverse en la vida cotidiana de manera autónoma. (Gonzalo y Pasarín, 2004). Es frecuente que en estas edades aumenta la preocupación por la salud, pues cualquier dolencia puede ser entendida de manera excesiva y exagerada, por ello, en este colectivo suelen aparecer “síntomas hipocondríacos” que revelan una cierta sensación de fragilidad y un cierto temor a verse dependiente de otras personas. (IMSERSO, 2008)

Nuestra salud va a determinar el alcance de los recursos humanos y sociales y las oportunidades que tendremos a medida que envejecemos. Esto quiere decir que si las personas desarrollan más años de vida y en buen estado de salud, la capacidad para hacer lo que valoran apenas tendrá límites, pero si esos años se caracterizan por la disminución de la capacidad física y mental, las personas mayores y la sociedad sufrirán consecuencias mucho más negativas. (OMS, 2015)

Según los datos de la ENSE-97 muestran que el estado de salud empeora con la edad, donde aproximadamente las tres cuartas partes de la población española en edad adulta valoran su salud como muy buena (17,2%) o buena (56%), y en la que realmente la proporción de personas mayores no alcanza la mitad (el 5,8 y el 36,3%, respectivamente). Sin embargo, la proporción de mayores que valoran su salud como mala o muy mala es bastante superior a la

de personas adultas que hacen la misma valoración (el 14,8 frente al 5,3%, y el 3,3 frente al 1,3%, respectivamente). (Gonzalo y Pasarín, 2004)

2.4. Bienestar y calidad de vida

Según Shin y Jonhson (1978) consideran que la calidad de vida consiste en “la posesión de los recursos necesarios para la satisfacción de las necesidades individuales y de los deseos, la participación en actividades que permitan el desarrollo personal y la autorrealización y la comparación satisfactoria entre uno mismo y los demás”. Además, depende del conocimiento y de la experiencia propia.

Algunos factores que parecen integrar la calidad de vida son: la salud (tener buena salud), las habilidades funcionales (valerse por sí mismo), condiciones económicas (tener una buena pensión y/o renta), las relaciones sociales (mantener relaciones con la familia y los amigos), la actividad (mantenerse activo), los servicios sociales y sanitarios (tener buenos servicios sociales y sanitarios), la calidad en el propio domicilio y en el contexto inmediato (tener una buena vivienda y calidad de medio ambiente), la satisfacción con la vida (sentirse satisfecho), y las oportunidades culturales y de aprendizaje (tener la oportunidad de aprender cosas nuevas). (Ramos Campos, n.d.)

Numerosos estudios relacionan además la calidad de vida con la participación social medida en la satisfacción, depresión, integración, etc ya que debido a la gran disponibilidad de tiempo de las personas mayores, se dota de proyectos y formación a los mismos. Esta dotación repercute en los mayores fomentando su bienestar social y principalmente en su salud e impulso participativo. (IMSERSO, 2008)

No obstante, para el bienestar de las personas mayores, son importantes algunos factores como llevar un estilo de vida saludable, un medio ambiente seguro para vivir y la participación activa y significativa en la sociedad y en la comunidad y sobretodo el apoyo de las familias, de sus coetáneos y de los cuidadores, quienes cumplen un papel muy importante. (Lang et al., 2010)

2.5. Ocio

El Instituto de Estudios del Ocio de la Universidad de Deusto define el ocio como “vivencia subjetiva caracterizada fundamentalmente por la libertad percibida y por tanto por la voluntariedad; por la motivación o refuerzo intrínseco y por tanto por ser de carácter final y

no instrumental, y por el disfrute o satisfacción”. Además, este concepto del ocio varía en función del ciclo vital ya que en la etapa infantil, ésta ocupa el tiempo en actividades lúdicas como vía de desarrollo físico y psicológico, mientras que en las edades más avanzadas aumentan las obligaciones y por tanto disminuye la disponibilidad de tiempo. (IMSERSO, 2008).

Entendemos el ocio como la actitud en la que ocupar el tiempo que no se encuentra reivindicado por el trabajo profesional o actividad laboral y, en ocasiones, como lo opuesto al trabajo o actividades productivas que hace asociar automáticamente el ocio con la jubilación. (Marín, García y Troyano, 2006). Sin embargo, las actividades de ocio ocupan en la vida de las personas mayores un espacio fundamental dentro del tiempo de las mismas. Por ello, las entidades públicas, privadas, y administrativas e incluso estudiosos en el tema, deben propiciar mecanismos para que las personas mayores generen y accedan a espacios de ocio de participación generacional, que produzcan en ellas un sentimiento de pertenencia y arraigo, sintiéndolo como algo propio. (Marín, García y Troyano, 2006).

Según la investigación “Actividades de ocio y calidad de vida de los mayores en la comunidad de Madrid” (2013), los beneficios que se obtienen de la práctica en actividades de ocio contribuyen a mejorar determinadas facetas en nuestra vida, aumentando tanto la capacidad física como la psíquica e intelectual (Schooler y Mulatu, 2001). El desarrollo de actividad física en los mayores está relacionado con el mantenimiento de la capacidad funcional (Clark, 1996), la reducción de enfermedades (Malmberg et al., 2005) y la desaceleración del proceso de discapacidad (Janke et al., 2008). A su vez, se ha relacionado con la mejora del estado de salud general (físico y mental) (Culos-Reed et al., 2008; Seeman et al., 1995), la reducción del riesgo de mortalidad en todas sus causas (Lan et al. 2006) y la longevidad (Rakowski y Mor, 1992). Algunos otros autores consideran que el ocio beneficia en el funcionamiento intelectual, de manera que realizar tareas complejas tiene un efecto positivo en procesos intelectuales y en el desenvolvimiento en situaciones difíciles (Schooler y Mulatu, 2001); además, Wang et al. (2002) destacan los beneficios en la reducción del deterioro cognitivo en la mejora del estado psicológico (King et al., 1993), en la disminución del riesgo de depresión (Herzog et al. 1998) y de estrés (Patterson, 1996). Y en cuanto a las actividades no físicas, se ha observado que también conlleva beneficios en la salud como asistir a eventos culturales y mantener una red familiar y social de calidad. (Onishi et al., 2005; Nilsson et al. 2006).

2.6. Participación social

Según Gallardo et al. (2016), “la participación social se entiende como la integración del individuo en las diversas instituciones, asociaciones y redes informales de la comunidad. El ser parte de una agrupación de carácter social o comunitario se relaciona con sentimientos de integración y como una potencial fuente de apoyo social”. (Jopp et al., 2014)

Las personas mayores participan en la vida económica, política, social y cultural en nuestras sociedades, pero además deben seguir teniendo la oportunidad de acceso a la educación, a los programas de capacitación y desempeño de trabajos satisfactorios y productivos, ya que la habilitación de estas personas y su participación son imprescindibles para un envejecimiento activo y para ello se debe ofrecer sistemas adecuados y sostenibles de apoyo social. (Naciones Unidas, 2002)

La participación en actividades sociales, económicas, culturales, formativas y de ocio contribuyen a mantener el bienestar personal. Es por esto que las organizaciones, programas y entidades de personas mayores, constituyen un medio muy importante para facilitar la participación mediante la realización de actividades de promoción y el fomento de la interacción entre las generaciones. (Naciones Unidas, 2002)

Según el “Diagnóstico: La Laguna una Ciudad Amigable con las personas mayores” (2020), la participación de las personas mayores posibilita las relaciones sociales, intercambio de saberes, apoyo mutuo, estar en compañía, etc, lo que contribuye un efecto positivo para la salud, autoestima, y calidad de vida de estas personas.

3. Análisis de Necesidades

Según datos del Padrón Municipal del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, el porcentaje de personas mayores de 65 años en adelante se incrementó en los últimos años (2010 - 2020) pasando de un 13,18% a un 16,8%. Además, el colectivo de mayores de 85 años, representa el 2,4% de la población del municipio.

El planteamiento metodológico que se presenta en el documento del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna (2020), ha seguido las pautas establecidas por la OMS mediante el Protocolo de Vancouver en el que se identifican las necesidades del colectivo de personas mayores establecidas en 8 áreas:

1. Espacios al aire libre y edificios
2. Transporte
3. Vivienda
4. Participación Social
5. Respeto e inclusión
6. Participación cívica y empleo
7. Comunicación e información
8. Servicios de apoyo comunitario y salud

A partir de este diagnóstico de necesidades desarrollado por el Ayuntamiento de la Laguna, y en el marco de las prácticas de pedagogía que la alumna ha realizado en la empresa Kim Educativo -colaboradora de la citada institución- se desarrolla el presente proyecto de intervención. Como adelantamos en la introducción, este proyecto va dirigido a todas las personas mayores de 65 años en adelante pertenecientes al municipio de San Cristóbal de La Laguna, centrado única y exclusivamente en el área de participación social a través del ocio para fomentar la calidad de vida, salud y envejecimiento activo de dicho colectivo.

Según la detección de necesidades realizadas por el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna (2020), se destaca una gran diferencia en relación con la participación de las personas mayores en las actividades, programas, acciones, etc. En general, la mayoría coinciden en otorgar una valoración positiva de las ofertas que se realizan, así como las desarrolladas en cada centro o asociaciones e incluso organizaciones de fiestas en los barrios. Sin embargo, la mayoría no participan en ellas, pues de una muestra de 96 personas, sólo 24 manifestaron que las desarrollan “de vez en cuando o mucho” y las restantes “poco o nada”. Esto nos permite pensar que hay una parte importante de la población mayor del municipio que prácticamente no se relaciona con actividades que se llevan a cabo. (Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, 2020)

3.1. Necesidades detectadas

A continuación se presentan las necesidades detectadas y categorizadas según las 8 áreas que se establecen en el diagnóstico de necesidades (Ayuntamiento de La Laguna, 2020):

Espacios al aire libre y edificios
- Aceras levantadas con huecos que provocan caídas y tropiezos.

- Muchas calles presentan cuestas y resbalan.
- Faltan espacios para protegerse de la lluvia y del sol.
- Falta iluminación en algunas zonas.
- No hay zonas de descanso con bancos en algunos barrios.
- No hay aseos públicos.
- Hay aceras muy estrechas y empinadas.
- Faltan articulados en algunos parques y plazas para hacer ejercicio.
- Algunas zonas están llenas de excrementos de animales.
- Algunas calles no tienen aceras para caminar.
- Faltan más zonas verdes.
- Falta de papeleras, contenedores y reciclado de basura en algunos barrios.
- Hay solares abandonados con ratas y okupas.
- Falta de vigilancia en parques y calles.
- Paseos por las costas en mal estado.
- Cables de telefonía que deterioran las fachadas de las casas.
- Hay centros ciudadanos y asociaciones que no tienen ascensor.

Transporte

- Las guaguas están un poco descuidadas.
- No hay marquesinas ni pasos de peatones en algunas paradas de guaguas.
- Escasa información sobre los bonos de guaguas.
- Los coches obstaculizan las paradas de guaguas.
- Mala conexión de transporte público en algunos barrios.
- Poca frecuencia de transporte público en algunas zonas.
- Algunos transportes públicos no están adaptados para sillas de ruedas.
- Escasez de aparcamiento en muchas zonas del municipio.
- Alto costo del bono de guaguas

Vivienda

- Pocos recursos económicos para instalar ascensores en los domicilios.
 - Personas mayores que han sido desahuciadas.
- Viviendas poco accesibles para las personas mayores.

- Desconocimiento sobre las ayudas para las viviendas en mayores con pocos recursos.
- Falta de información sobre las ayudas a todas las personas mayores.
- Los baños de las casas no están adaptados y dificultan las actividades de la vida diaria.

Participación Social

- Pocas actividades para la socialización, el ocio y el esparcimiento.
- Falta implicación de las personas mayores en las actividades.
- Poca implicación para organizar las fiestas en los barrios.
- En algunos complejos y asociaciones hay que abonar una tasa poco asequible.
- Poca oferta cultural, literaria, teatral.
- Falta de espacios donde hacer comunidad.
- Pocas actividades al aire libre.
- Falta de alternativas a las actividades más demandadas.
- Algunas actividades son de pago.
- Insuficiente oferta formativa en nuevas tecnologías, salud, cuidados, alfabetización y memoria.
- Las asociaciones no abren todos los días.
- Pocos canales de difusión y comunicación de las actividades.
- Poca participación masculina en las actividades que se ofertan.

Respeto e inclusión

- Falta de conocimiento sobre la situación de aislamiento de muchas personas mayores.
- Hay abandono hacia las personas mayores.
- Hay discriminación a las personas mayores (se les tratan diferentes).
- Muchas personas del municipio se sienten solas.
- Mala atención a algunas personas mayores.
- Manipulación/Instrumentalización de las personas mayores por el personal político.
- Falta de asistencia sanitaria en algunos mayores.

- Anulan a las personas mayores en sus actividades, tareas domésticas, etc.
- Trato inadecuado hacia las personas mayores por parte de las familias.

Participación cívica y empleo

- Faltan salones y espacios para las asociaciones de mayores.
- Falta de rapidez en dar las pensiones.
- Las pensiones son bastante bajas.
- Las pensiones no son suficientes.
- Desamparo económico de las personas inmigrantes.
- Falta de recursos para reformar algunos centros, asociaciones.
- Impuestos muy altos.
- Poca autonomía en decisiones y uso de los locales.
- Inseguridad en las personas mayores para acudir a los centros.

Comunicación e información

- Falta información sobre trámites y en general.
- Marginación a la hora de usar la informática para hacer gestiones.
- Poca comprensión en las personas mayores por parte de los servicios y entidades.
- No adaptan el lenguaje para las personas mayores.
- Escasa información sobre temas que preocupan a las personas mayores.
- Dificultad para resolver los trámites y rellenar papeles.
- La información que se transmite no es buena, no circula bien, a veces llega tarde.
- Desconocimiento de las nuevas tecnologías por parte de las personas mayores.
- Problemas con la lectura y escritura en algunas personas mayores.

Servicios de apoyo comunitario y salud

- No hay suficientes residencias y centros de día.
 - Excesiva demanda para entrar en residencias.
 - Dificultad para acceder a las residencias.
 - Largas listas de espera para acceder a un servicio o recurso.
- Las residencias son poco asequibles y caras.

- Pocas o nulas pruebas de evaluación.
- Las citas médicas con los especialistas tardan mucho tiempo.
- No hay asistencia psicológica para los mayores.
- Poco personal para el Servicio de Ayuda a Domicilio.
- Poco adecuada la atención de los y las médicos en ocasiones
- Mal estado de algunas residencias de mayores en el municipio.
- Dificil acceso a las medicaciones.
- Faltan centros de días en algunos barrios.

3.2. Necesidades priorizadas

Una vez detectadas y categorizadas las necesidades anteriores, a continuación las priorizaremos según criterios de impacto, viabilidad, urgencia y dificultad pedagógica, siendo seleccionada como necesidad principal la participación social, la cual se ha escogido para llevar a cabo esta intervención y como hemos desarrollado en ocasiones anteriores.

- Impacto. Alcance positivo que tendrá el dar solución a la carencia/necesidad alcanzada: cuántos colectivos sociales pueden beneficiarse al resolver la carencia, y durante cuánto tiempo puede ser duradera la satisfacción de la necesidad. Cuanto mayor impacto, más prioridad debe asignarse.
- Viabilidad. Posibilidades de intervención en forma de espacios y recursos tanto materiales como humanos. A mayor cantidad de recursos disponibles o fácilmente accesibles, mayor puntuación.
- Urgencia. Implica una necesidad urgente o una situación que requiere de atención sin demoras y que debe resolverse de forma rápida.
- Dificultad Pedagógica. Se establece por el propio equipo teniendo en cuenta el conocimiento de la institución, del colectivo y del tema.

Se propone el siguiente mecanismo en función de los criterios anteriores donde la calificación oscila entre los valores 1 y 3, es decir, de menor puntuación a mayor puntuación:

	Impacto	Viabilidad	Urgencia	Dificultad Pedagógica	Total
Espacios al aire libre y edificios	2	2	3	3	10
Transporte	2	1	1	3	7
Vivienda	1	1	2	3	7
Participación social	3	3	3	2	11
Respeto e inclusión social	3	2	3	2	10
Participación cívica y empleo	2	1	1	2	6
Comunicación e información	3	2	1	2	8
Servicios de apoyo comunitario y salud	2	2	3	2	9

Esto refleja que las necesidades recogidas sobre la participación social según su relevancia para la ejecución de dicha intervención extrae, además, los objetivos del proyecto.

4. Objetivos del proyecto

Objetivo General (OG):

- OG1: Mejorar la calidad de vida y el envejecimiento activo de las personas mayores de 65 años del municipio de San Cristóbal de La Laguna a través del ocio educativo.

Objetivos Específicos (OE):

- OE1: Facilitar información sobre los servicios y recursos de ocio educativo que ofrece el municipio a las personas mayores.
- OE2: Impulsar el uso y disfrute de los servicios y recursos que la comunidad pone a disposición de las personas mayores.
- OE3: Fomentar la participación e integración de las personas mayores en su comunidad a través del ocio educativo.

5. Metodología

La metodología de intervención desarrollada en este proyector profesionalizador gira entorno a la participación activa, el ocio educativo, la co-responsabilidad y el empoderamiento del colectivo de personas mayores de 65 años de La Laguna. Concretamente, las características fundamentales de esta metodología son las siguientes:

- Participativa: se intenta lograr un gran número de participantes de las zonas en las que se va a realizar. Se llevarán a cabo actividades lúdicas, y en las que el/la profesional deberá realizar las actividades de manera que participen todas las personas que hayan asistido y se involucren de manera activa.
- Interactiva: se promueve el diálogo y la discusión de los y las participantes con el objetivo de que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- Innovadora: se fomenta la dinamización y participación de este colectivo. A la hora de realizar las actividades se partirá de la implicación y participación activa del grupo participante, de tal forma que sean las personas destinatarias del proyecto las verdaderas protagonistas de su propio cambio y la responsable una mera guía o catalizadora del proceso. Asimismo, se facilitarán medios, recursos y herramientas innovadoras que posibiliten las dinámicas grupales y las relaciones intergeneracionales.
- Lúdica: a través del ocio y el juego se impulsa el aprendizaje y se posibilita un espacio para que los participantes exterioricen situaciones y problemáticas en un clima de confianza, respeto y armonía.
- Respetuosa: es importante que en todo grupo humano esté presente el respeto a las diferencias y a la diversidad, a los valores, costumbres, pensamientos, etc, para poder seguir un ritmo adecuado de trabajo y con ello se consigan relaciones intergeneracionales satisfactorias/plenas.
- Igualitaria: primará una intervención basada en la igualdad entre hombres y mujeres, sin distinción de religión, raza, género, etc.

La metodología participativa está presente en la totalidad del proceso de intervención social, es decir, es la que lo integra, le da sentido y cohesión (Abarca, 2016). Según Jara (1987) el proceso metodológico participativo está integrado por cuatro dimensiones interrelacionadas: la comunicativa, la pedagógica, la investigativa y la creadora o la producción teórica. Estas dimensiones siempre se encuentran en cualquier acción de intervención que se realice y depende de las peculiaridades de las personas que participan, el contexto en el que se encuentran, objetivos que se persiguen, proceso que se desea potenciar, qué intencionamos o priorizamos.

La metodología participativa se llevará a cabo en grupos en los cuales sean partícipes los usuarios y las usuarias para la contribución y construcción de los conocimientos, busca siempre partir de las experiencias, intereses y necesidades de los y las sujetos y también genera un proceso creativo de reflexión y análisis sobre las creencias, actitudes y prácticas que forman parte de su realidad. En cuanto al enfoque lúdico, se llevará a cabo a través del ocio educativo, que pretende impulsar el aprendizaje y disfrute del colectivo generando aprendizaje mutuo y crecimiento personal. Todo ello a partir de la participación activa, el diálogo y la cooperación.

Será una metodología flexible y estará adaptada a las necesidades de los mayores, teniendo en cuenta las diferentes características que presentan las personas beneficiarias de este proyecto.

Las actividades se llevarán a cabo en diferentes zonas del municipio de San Cristóbal de La Laguna. Se realizarán en asociaciones de mayores, residencias y centros de día, complejos deportivos, en las diferentes plazas de los barrios y por último se harán salidas a diferentes lugares, encuentros con diferentes colectivos, centros educativos, etc, que cumplan con el objetivo del proyecto. Se trabajará además, con un colectivo de personas que deseen participar en las diferentes acciones y que se dividirán por grupos de manera que se cumplan las medidas adecuadas ante la situación actual.

Esta propuesta se propone con una duración total de un año: de octubre de 2021 hasta junio de 2022. El proyecto se enmarca en el contexto educativo no formal, teniendo al Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna como promotores potenciales del proyecto.

5.1. Propuesta de actuación

Este proyecto se desarrollará de manera presencial permitiendo que los/as participantes interactúen entre ellos/as, intercambien información, adquieran nuevos conocimientos, relación con el entorno, etc.

Para conseguir los objetivos planteados se presentan diferentes acciones de carácter formativas, de ocio, culturales, etc, previstas para la puesta en marcha de este plan. Para ello, será necesario dar a conocer a través de internet, redes sociales, carteles en asociaciones, residencias, tablón de anuncios de los barrios, etc, las diferentes actividades con el fin de llegar al mayor número de visibilidad posible y conseguir elevada participación en las mismas.

5.2. Temporalización

- **Cronograma**

	Módulo 1	Módulo 3	Módulo 5
Año 2021			
Octubre	Actividad 1 4/10 6/10 11/10 13/10	Actividad 8 16/10	Actividad 23 22/10
Noviembre	Actividad 2 2/11 4/11 9/11	Actividad 9 13/11	
Diciembre	Actividad 3 1/12 6/12 8/12 13/12	Actividad 10 18/12	Actividad 24 3/12
Año 2022			
Enero	Actividad 4 10/01 12/01 17/01	Actividad 11 15/01	
Febrero	Actividad 5 1/02 3/02	Actividad 12 19/02	Actividad 25 4/02

	8/02		
Marzo	Actividad 6 1/03 3/03	Actividad 13 19/03	
Abril		Actividad 14 23/04	Actividad 26 15/02
Mayo		Actividad 15 21/05	
Junio		Actividad 16 25/06	Actividad 27 17/06
Evaluación y perspectiva de futuro del proyecto			

Módulo 2	Actividad 7	Se imparte todos los meses de duración del proyecto, realizando dos sesiones (1 hora y media cada sesión) cada mes.
Módulo 4	Actividad 17	Se llevará a cabo todos los meses de duración del proyecto. Martes y jueves en horario de mañana (10:00-11:30) y de tarde (17:00-18:30)
	Actividad 18	Se llevará a cabo todos los meses de duración del proyecto. Martes y jueves en horario de mañana (13:00-14:30)
	Actividad 19	Se llevará a cabo todos los meses de duración del proyecto. Lunes y miércoles en horario de mañana (8:30-10:00)
	Actividad 20	Se llevará a cabo todos los meses de duración del proyecto. Lunes y miércoles en horario de mañana (11:30-13:00) y de tarde (18:30-20:00)
	Actividad 21	Se llevará a cabo todos los meses de duración del proyecto. Lunes y miércoles en horario de mañana (10:00-11:30)
	Actividad 22	Se llevará a cabo todos los meses de duración del proyecto. Martes y jueves en horario de mañana (9:00-10)

5.3. Actividades

A continuación, se desarrollan diferentes actividades culturales, formativas y de ocio que se llevarán a cabo en esta intervención y en las que, además, se contará con la participación de profesionales expertos, así como, de asociaciones y entidades que se involucren, centros educativos, etc. Para ello se estructura en cinco módulos las actividades del proyecto:

- **MÓDULO 1. In-fórmate**

Objetivo: Propiciar información sobre temas relacionados con la mejora y calidad de vida para motivar cambios en sus estilos de vivir.

Contenido: Charlas expositivas e intervenciones para trabajar variedad de contenido interesante en estas edades que será impartido por la profesional que dirige la sesión y contará, además, con la participación de profesionales que dominen la temática. Se realizará junto con ello, un espacio de debate para plasmar la teoría y lo adquirido o bien si lo requiere, acciones que pongan en práctica lo aprendido en cada sesión que se imparte. Con esto, los/as participantes no sólo reciben la información del contenido, sino que además interactúan, se involucran y llevan a la práctica esos conocimientos.

Actividad 1: Salud y Bienestar	
Descripción	En esta intervención se abordarán los contenidos de la alimentación saludable, la importancia del ejercicio físico, higiene y cuidados en las personas mayores y conocer algunas enfermedades propias de estas edades así como los riesgos y su prevención. Finalmente se hará un grupo de debate y puesta en común sobre lo trabajado y aprendido en cada sesión
Duración	1 hora durante 4 sesiones
Recursos Materiales	Aula con material mobiliario, ordenador portátil, proyector
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y profesional sanitario

Actividad 2: Desarrollo Personal	
Descripción	Con esta actividad se abordan los contenidos de autoestima y autonomía para que puedan tomar consciencia de sus fortalezas y también debilidades. Asumir el proceso de envejecimiento, adaptación y aceptación de la vejez y con ello afrontar otras muchas dificultades en su etapa de vida. Para ello se trabaja con ejercicios tanto individuales y personales, como grupales donde se expresen favoreciendo procesos de análisis y reflexión. Cada participante se describe según sus cualidades positivas donde se dará a conocer frente al resto. Finalmente se realizará un mural con el material realizado anteriormente y además se escribirá una palabra que describa y represente sus sentimientos y sensaciones
Duración	1 hora durante 3 sesiones
Recursos Materiales	Aula con material mobiliario, ordenador portátil, rotuladores, papel

Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y psicólogo/a
-------------------------	-------------------------------------------------

Actividad 3: Primeros auxilios	
Descripción	En esta intervención se proporcionará los conocimientos elementales para una ayuda eficaz en las personas que se encuentren en situación de una emergencia, poder saber actuar y afrontar esos momentos. Los/as participantes aprenderán a prevenir accidentes, aplicar los procedimientos y técnicas adecuadas y resolver situaciones de urgencia. Se realizarán ejercicios que lleven a la práctica lo aprendido.
Duración	1 hora y media durante 4 sesiones
Recursos Materiales	Aula con material mobiliario, ordenador portátil, proyector, material que pone a disposición la institución colaboradora
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y personal técnico de Cruz Roja

Actividad 4: Higiene postural y prevención de caídas	
Descripción	En estas sesiones las personas mayores trabajarán ejercicios funcionales para corrección y control de la postura en sedestación y bipedestación, adopción y mantenimiento de la bipedestación, levantarse y sentarse, pedaleo con manos y piernas, ascenso y descenso de escaleras, y realización de paseos para ayudar en el deterioro de las capacidades físicas. Conocerán, además, los riesgos para prevenirlos y obtendrán los conocimientos suficientes para que sean capaces de ponerlo en práctica en situaciones diarias de sus vidas. Esta actividad se podrá realizar en espacios al aire libre que disponen las asociaciones o en las plazas de los diferentes barrios.
Duración	1 hora y media durante 3 sesiones
Recursos Materiales	Carpa, mesas, sillas, pizarra, rotuladores, ordenador, proyector
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y fisioterapeuta

Actividad 5: Higiene del sueño y técnicas de relajación	
Descripción	En esta actividad se conocerán diferentes factores que influyen en estas situaciones de insomnio, dificultades para conciliar el sueño, etc, ofreciendo a los/as asistentes pautas sencillas para solucionar estos trastornos. Todo ello para conseguir que modifiquen ciertos

	hábitos poco saludables. Se conocerá y pondrá en práctica algunas de las técnicas de relajación trabajadas durante la sesión (respiración profunda, meditación, aromaterapia, mindfulness, etc). Esta actividad se podrá realizar en espacios al aire libre
Duración	1 hora durante 3 sesiones
Recursos Materiales	Carpa, mesas, sillas, ordenador, proyector, altavoz, colchonetas
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y psicólogo/a

Actividad 6: Seguridad	
Descripción	En estas sesiones se impartirá el contenido tanto a la comunidad de personas mayores como al personal que trabaja con ellos/as en los centros, para sensibilizar y prevenir situaciones de delito. Esta intervención facilita a las personas mayores información sobre las principales amenazas para su seguridad y en situaciones que puedan resultar víctimas. Se abordarán temas como fraudes, estafas, etc y contenido sobre temas como las ventas por internet, medios de pago, suministros de luz, gas o telefonía
Duración	1 hora y media durante 2 sesiones
Recursos Materiales	Aula con material mobiliario, ordenador portátil, proyector
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y personal técnico de administraciones públicas: policía nacional

- **MÓDULO 2. Compromiso Mayor**

Objetivo: Crear comisiones de trabajo con el fin de dar voz a las personas mayores del municipio con el propósito de adquirir mayor autonomía, decisión y poder.

Contenido: Formación de grupos de personas voluntarias que deseen ser parte de esta idea para formar comisiones de trabajo donde los propios mayores del municipio sean quienes tomen decisiones, decidan y detecten cuáles son sus necesidades, organicen sus actividades y propongan lo que desean llevar a cabo.

Actividad 7: Planificar antes de actuar	
Descripción	En esta actividad se contará con la participación de voluntarios/as que sean personas comprometidas y dispuestas a trabajar. Es un proceso que cuenta con analizar situaciones y circunstancias,

	<p>observar que está ocurriendo y sobretodo pensar en conseguir el bienestar común.</p> <p>Según los miembros que conformen dichas comisiones y se logre un gran número de participantes, se procederá a crear secciones en las que se encarguen de las que más les guste: cultura, formación, ocio, etc. Por tanto, cada persona o pequeño grupo dirigirá y dispondrá de un cargo o puesto en el que deberán desempeñar sus funciones. De esta manera se conseguirá una mejor organización. Para que todo ello pueda llevarse a cabo, será también necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesiones con reuniones y asambleas de los y las integrantes pertenecientes a dichas comisiones - Programación mensual - Presentación y exposición de nuevas propuestas o decisiones - Asistir a los actos, reuniones o comisiones que se realicen con altos cargos para tratar temas de sus intereses. - Apoyo de la profesional que les acompañe y guíe (pedagoga responsable del proyecto) <p>Para desarrollar dicha actividad es necesario que se lleve a cabo dos sesiones al mes, una comenzando el mes y otra finalizando con el fin de observar que va pasando, cómo se va desarrollando, etc.</p>
Duración	1 hora y media durante 2 sesiones al mes
Recursos Materiales	Sala para reuniones y asambleas, sillas, mesa amplia, ordenador, proyector, pizarra, papel, bolígrafos
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y trabajador/a social

● MÓDULO 3. Cultura y Ocio

Objetivo: Potenciar la participación e integración de las personas mayores en la vida de la comunidad fomentando las relaciones, favoreciendo la integración y autonomía individual a través del ocio educativo.

Contenido: Presentamos un espacio con excursiones, visitas y eventos para que los mayores realicen en la isla de Tenerife, con variedad de ofertas y actividades. Con esto se consigue un abandono de la monotonía y romper con la rutina de este colectivo, aportando además nuevas experiencias, aprendizajes, conocimientos, etc, y ayudando a mantener el cerebro activo. Así también los/as participantes tomarán contacto con la realidad que les rodea.

Actividad 8: Finca Las Margaritas Banana	
Descripción	Se realizará una visita guiada en esta finca en la que el colectivo de mayores conocerá la esencia del cultivo del plátano a través de un pequeño recorrido accesible. Tendrá una duración aproximada de 90 minutos donde conoceremos la producción y comercialización, de manera ilustrativa. También conocerán de primera mano las diferentes labores agrícolas, los útiles de trabajo, la historia del plátano y el legado familiar desde hace varias generaciones. Seguidamente habrá un descanso para finalizar con el “taller del gofio” en el que disfrutarán de una degustación de plátano y gofio.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 9: Bodegas Monje	
Descripción	Esta actividad ofrece, en pleno campo en el Sauzal, una visita para descubrir la tradición vitivinícola canaria a través de sus recuerdos, sus paisajes, su gastronomía y su cultura. Conocer el patrimonio y los métodos de producción de la bodega y posibilidad de demostración práctica de la elaboración de la salsa del “mojo canario”. Todo ello a través de visitas guiadas, talleres culinarios y buena gastronomía elaborada con producto local y además de la posibilidad de degustar vinos y platos tradicionales.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 10: Granja Ecológica El Carretón	
Descripción	Esta visita presenta una gran exposición de razas de animales domésticos autóctonos de canarias y también una finca de Fruticultura Ecológica. Esto ofrece la posibilidad de conocer y disfrutar de aspectos del agroambiente cultural canario. Finalmente se podrán desarrollar actividades dentro del mismo taller, organizadas por los propios monitores o guías.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)

Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural
-------------------------	-------------------------------------------------------------

Actividad 11: Loro Parque	
Descripción	Visita a uno de los mejores parques de animales de Canarias en el que se disfrutará de un día de entretenimiento en contacto con la naturaleza y los animales y la cuidada reproducción de sus hábitats naturales. Además serán partícipes de diferentes show y espectáculos de animales.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 12: Senderismo en Joëlette	
Descripción	Este tipo de actividad es una modalidad diferente de senderismo y de acceso a la naturaleza. Para una actividad compartida entre personas con y sin dificultad para recorrer senderos, que presenten alguna discapacidad física, movilidad reducida u otras y que están interesados en actividades de naturaleza y montaña. Esto posibilita el disfrute de las personas trabajando la participación y solidaridad fomentando las relaciones y mejora de la autoestima.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 13: Libby's Canarias	
Descripción	Visita a la fábrica Libby's Canarias para conocer el origen, el proceso de fabricación de sus productos (zumos, salsas, etc) y cómo se distribuyen, haciendo un recorrido a través sus instalaciones, además de conocer el funcionamiento de la empresa y la función que desempeñan los/as empleados/as en la misma.
Duración	3 horas
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 14: Observatorio del Teide	
Descripción	Se visitarán las diferentes instalaciones que presenta el observatorio del Teide, en el que se concentran los mejores telescopios solares europeos, además de albergar muchos otros tipos de telescopios profesionales. Se podrán visitar algunos telescopios, tras conocer la importancia de los cielos canarios y los diferentes proyectos del Instituto de Astrofísica de Canarias. Se pretende que los mayores participen en el taller de astrofísica que se imparte en el centro de visitantes, donde los guías expliquen qué es la astrofísica y cómo trabajan los astrofísicos. Finalmente visitar el interior de un telescopio nocturno, su funcionamiento y observar las manchas solares y las llamaradas del sol. Para llevar a cabo esta actividad será necesario realizarla en los meses a partir de abril debido a las condiciones meteorológicas.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 15: La Gomera	
Descripción	Excursión a la isla de La Gomera, desde el puerto de los Cristianos en Tenerife hacia el puerto de San Sebastián de la Gomera en ferry. Será una jornada desde por la mañana hasta regreso tarde-noche. Una vez allí, se visitarán varios lugares emblemáticos de la isla como son: Parque Nacional de Garajonay, mirador de Abrante (suelo de cristal) donde, además, se realizará el almuerzo en el restaurante con una exposición de silbo gomero, seguidamente el municipio Vallehermoso y por último San Sebastián de la Gomera una vez y se regrese al puerto para coger el ferry de vuelta a Tenerife.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, personal del área de bienestar del ayuntamiento.

Actividad 16: Gran Canaria	
Descripción	Excursión a la isla de Gran Canaria, desde el puerto de Santa Cruz de Tenerife hasta el puerto de Las Nieves en Agaete. Esta actividad se desarrollará durante todo un día desde por la mañana hasta regreso tarde-noche. Al llegar a la isla de destino (Gran Canaria)

	visitarán el municipio de Agaete (municipio pesquero), piscinas naturales, Dedo de Dios, muelle pesquero, etc. Almuerzo en el restaurante “Dedo de Dios” situado cerca del muelle y de la playa. Seguidamente se trasladarán al municipio de Gáldar para conocer el pueblo y visitarán el Museo y Parque Arqueológico Cueva Pintada. En él disfrutarán de la conservación y yacimientos más singulares de la isla para acercarnos y comprender momentos apasionantes de la historia de Gran Canaria y con la realización de algunas actividades para disfrutar de la experiencia. Finalmente se regresará al muelle para coger el ferry y regresar a Tenerife.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, personal del área de bienestar del ayuntamiento.

● **MÓDULO 4. Mantenerse activo/a**

Objetivo: Mantener activos a los mayores en su tiempo libre, permitiendo el aprendizaje, las relaciones y participación en las actividades, aprovechando los servicios y recursos que la comunidad pone a disposición de éstos/as.

Contenido: Talleres de larga duración con variedad de contenido en las actividades para crear entretenimiento, aumentar la motivación y ganas de seguir ejercitándose. Esto evitará el aislamiento y promoverá la vida activa del adulto mayor. Dichas actividades cuentan con diferentes metodologías y materiales que facilitan su proceso y la mayoría estarán elaboradas para llevarse a cabo en asociaciones y centros de días.

Actividad 17: Nuevas Tecnologías	
Descripción	<p>En esta actividad los/as participantes se acercarán y se integrarán en el mundo de las TIC y con ello se ofrecerán conocimientos, recursos y herramientas para romper la brecha digital que existe. Este proceso se basa en el manejo de ordenador, tableta o móvil y los diferentes contenidos a trabajar serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a Windows: manejo básico del sistema operativo; ratón y teclado; crear carpeta; copiar, cortar, pegar y eliminar; recuperar elementos eliminados en la papelera; manejo de ventanas; guardar documentos y utilizar pendrive. - Internet: manejo básico del navegador, búsquedas diversas

	<p>y utilidades en la red, seguridad, publicidad, etc., guardar páginas favoritas, descargar imágenes y programas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procesador de textos: formato de texto, listas numeradas y viñetas, bordes, imágenes, tablas, formas, creación de felicitaciones, tarjetas, agendas telefónicas, etc - Correo electrónico: crear una cuenta de correo, funciones básicas como enviar documentos, fotos, etc y guardar contactos y administrarlos. - Móviles y tabletas: conocer el funcionamiento básico del teléfono, descargar aplicaciones, borrar aplicaciones, administrar contactos, pasar fotos al PC, manejo WhatsApp - Redes sociales: Facebook, Twitter y Youtube - Skype: registrarse en Skype y realizar y recibir videollamadas - Presentación y edición de diapositivas: creación de presentación con imágenes, textos, gifs, animaciones, transiciones y música
Duración	1 hora y media durante 2 sesiones por semana
Recursos Materiales	Pedagoga responsable del proyecto
Recursos Humanos	Aula con material mobiliario, ordenadores, tabletas

Actividad 18: Horticultura	
Descripción	<p>Esta técnica muy parecida a la agricultura es un mecanismo en el que se cultivan las plantas como los famosos y actuales huertos urbanos. En esta actividad las personas mayores podrán combinar tareas de jardinería y cuidado de plantas con el desarrollo de diferentes tareas coordinadas y organizadas en grupos. Se deberá conocer con anterioridad los mecanismos y funciones del mismo para poder poner en práctica seguidamente los conocimientos adquiridos. Para llevar a cabo esta dinámica se trabajará en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sembrar plantas - Trasplantar - Arar la tierra - Abonar - Regar y podar - Decoración de huertos y macetas - Compra de productos necesarios y semillas <p>Para ello es necesario contar con un espacio amplio, al aire libre, en el que se cumplan las condiciones necesarias para desarrollar la actividad, principalmente en espacios de los centros de días o cedidos por el ayuntamiento.</p>

Duración	1 hora y media durante 2 sesiones por semana
Recursos Materiales	Pala, rastrillo, azada, tijeras de podar, regadera, guantes, pulverizador, macetas, semillas y tierra
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, técnico/a agrícola

Actividad 19: Radio	
Descripción	<p>Actividad para crear un espacio de expresión y opinión a través de los medios de comunicación, que beneficia tanto a las personas mayores activas e independientes como a quienes la escuchan. Se hará a través de un “canal de radio” que crearemos para todas las personas mayores interesadas en participar donde puedan contar experiencias, anécdotas, aventuras, chistes, cuentos, etc, con el fin de lograr un entretenimiento no sólo en los/as usuarios/as sino también en el resto de oyentes que se encuentran en sus hogares. Se propondrá, además, diferentes temáticas para darle sentido al canal de radio: música, arte, deporte, historia, etc. Para llevar a cabo el desarrollo de esta acción, primeramente se debe realizar un acercamiento a conocer los medios de comunicación e informativos, que son, que tipos existen, características y diferencias. Seguidamente se establecerá un guión en el que se organice y estructure dicha emisora, presentado de forma clara y lo menos complicado posible. Se harán ensayos de voz para aprender a pronunciar y hablar de forma clara y finalmente comenzar grabaciones y emisión del contenido que se va trabajando y seleccionando.</p>
Duración	1 hora y media durante 2 sesiones por semana
Recursos Materiales	Aula con material mobiliario, micrófonos, altavoz, ordenador, auriculares, mesa de mezcla, amplificador de auriculares, cables y adaptadores.
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, técnico/a de radiodifusión

Actividad 20: Risoterapia	
Descripción	<p>Esta actividad está enfocada a provocar alegría y felicidad en las personas mayores ya que es una herramienta psicoterapéutica que ofrece beneficios a nivel mental, emocional y físico a través de la risa. Además el profesional que guía el taller debe encargarse de que el grupo alcance el nivel máximo de alegría. Se trabajará con variedad de materiales y además en espacios amplios y al aire libre. Algunas de las sesiones que se plantean para la realización de esta actividad son las siguientes:</p>

- **Las llaves del convento:** En círculo, la pedagoga cuenta que son monjas muy ancianas de un convento, que no tienen dientes y por ello hay que hablar con los labios encima de los dientes, tapándolos. Cada uno/a se pone el nombre de una fruta. La persona que empieza dice: hola soy SOR (fruta que se asigna cada uno/a) y yo no he robado las llaves del convento, las llaves del convento las ha robado SOR (nombrar a otra fruta). Se podrán reír pero sin dejar de taparse los dientes.
- **El teléfono de las caras:** Igual que el teléfono tradicional pero esta vez poniendo caras. El primero comenzará haciendo el gesto con la cara y que deberán pasar e imitando consecutivamente. Cuando termina cada ronda, se compara la cara de la primera persona, con lo que le ha llegado a la última.
- **El lenguaje del desierto:** En círculo, comienza una persona diciendo su nombre y algo que le gusta, hablando como los camellos, con la boca muy abierta y exagerando mucho. Sigue la presentación del resto hasta llegar al último usando la misma técnica.
- **Guerra de globos:** Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Se irá descalificando al participante que le revienten el globo.
- **Murió Chicho:** En círculo, comienza una persona diciendo al que tiene a su derecha “SE MURIÓ CHICHO”, expresando caras de llanto y haciendo gestos muy exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y expresando gestos de dolor. La noticia deberá seguir pasando usando la misma técnica y así hasta llegar al final.
- **El barco:** las personas se colocarán en el suelo sentadas sobre colchonetas, espalda contra espalda. Indicarles que uno de los lados (derecho) será *abor* y el otro lado (izquierdo) *estribor* y un extremo y otro como *proa/popa*. *Se contará una historia en este caso: Erase una vez un barco que salió del puerto haciendo sonar su bocina (las personas hacen el sonido de la bocina del barco)... iba lleno de rusos (hablan en ruso)... que se dirigían a hacer un crucero... Se adentraron en el mar y el barco subía y bajaba con las olas del mar (hacen el movimiento)... Se acercaba una tormenta y las olas cada vez eran más altas y llegó una ola gigante que hacia la popa (todos se inclinan hacia ese lado)... una ola gigante hacia la proa (todos se inclinan hacia ese otro lado)... (repetir las olas que se vea adecuado). El barco se quedó sin combustible y todos los viajeros fueron llamados a remar... cogieron los remos (extendiendo brazos hacia delante) y remarón*

	<i>(movimiento como si remaran llevando su cuerpo hacia delante y detrás)...</i>
Duración	1 hora durante 2 sesiones por semana
Recursos Materiales	Aula amplia con mobiliario, globos, colchonetas, rotuladores
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 21: Alfarería	
Descripción	Con esta actividad, las personas mayores se sumergirán en un mundo de arcilla y barro conociendo el proceso productivo de dicho oficio y realizando piezas de forma artesanal (floreros, botellas, cazuelas, platos, pucheros y cualquier otra decoración). A través de estas jornadas los mayores podrán fomentar la creatividad trabajando con las manos en el barro y realizar sus propias piezas. Finalmente podrán presentar, exponer las piezas en los centros, ferias e incluso para el disfrute personal.
Duración	1 hora y media durante 2 sesiones por semana
Recursos Materiales	Aula con material mobiliario, arcilla, torno o rueda de alfarero, esponjas, pinceles, esmaltes, agua
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto

Actividad 22: Aquagym	
Descripción	<p>La actividad de gimnasia acuática es una aproximación al medio acuático desde la motricidad cotidiana de las personas mayores con la que ya están familiarizada como andar, empujar, movilidad corporal, etc. Ésta presenta variedad de beneficios como reducir el riesgo de lesiones, entrenar los músculos, los movimientos son menos ligeros, mejora la circulación y relaja.</p> <p>Es una actividad para todas las personas que sepan o no sepan nadar. Se realizarán calentamientos al inicio y final de la actividad y se trabajarán diferentes modalidades y con diversos materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevar rodillas alternativamente - Abrir y cerrar piernas flexionando rodillas, dando una palmada por cada salto - Sentarse sobre una tabla, con el cuerpo recto tratando de mantener el equilibrio ayudándose de los brazos - Estirar brazos hacia adelante y dentro del agua, separándolos y acercándose continuamente - Mantener la posición sentada en un churro de gomaespuma tratando de subir y bajar las piernas como si fuese pedaleo

	de bicicleta - Andar lentamente de un lado a otro - Masaje con chorros a presión - Generar olas desde el bordillo
Duración	1 hora durante 2 sesiones por semana
Recursos Materiales	Pabellón (piscina), churros de gomaespuma, tablas de natación
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

● **MÓDULO 5. Entre generaciones**

Objetivo: Promover espacios de convivencia que permitan el intercambio de conocimientos y experiencias a través de relaciones intergeneracionales desarrollando lazos y vínculos entre las personas.

Contenido: Se desarrolla un conjunto de acciones y actividades dirigidas al colectivo de mayores y a toda la comunidad con la posibilidad de intercambiar experiencias, anécdotas y conocimientos entre personas mayores, niños y niñas y jóvenes. Con ello, se consigue favorecer su propia promoción y las posibilidades de participar tanto en la movilización de recursos comunitarios como en las estrategias necesarias para estimular su implicación. Se presenta variedad de contenido en cuanto a las actividades en las que, además, se podrán llevar a cabo tanto en centros de día como en residencias en las cuales se pueda realizar este tipo de acciones y se permita la visita de resto de colectivos (centros educativos: alumnado de primaria y alumnado de ciclo en Técnico Superior de Animación Sociocultural y Turística).

Actividad 23: Nos conocemos	
Descripción	Esta actividad es esencial para la primera toma de contacto entre los niños y niñas y jóvenes con las personas mayores para darse a conocer y entablar poco a poco una relación más cercana entre los colectivos. Para ello se usará la colocación en círculo de todos y todas las participantes en la que comenzarán las presentaciones. La primera persona deberá salir al centro del círculo: dirá su nombre, qué le gusta y lo representará con algún gesto o mímica que seguidamente el resto deberá imitar y así sucesivamente hasta el final. Seguidamente haremos un juego para dinamizar la sesión que consistirá en formar parejas, colocadas una frente a otra con un poco de distancia, donde una persona disponga de una cesta pequeña como si fuese una “canasta” mientras su compañero/a tendrá tres pelotas de ping pong que deberá intentar meter en la

	cesta. Una vez lo consiga se cambiarán las posiciones y se cambiarán los roles para repetir la actividad. Finalmente se creará un grupo de debate donde expresen cómo se han sentido, si les ha gustado lo que se ha realizado, etc.
Duración	1 hora y media durante 1 sesión
Recursos Materiales	Aula amplia, cestas, pelotas de ping pong
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, profesor/a responsable del alumnado, director/a de residencias o centro de día

Actividad 24: Musicoterapia Canaria	
Descripción	<p>En esta sesión se trabajará la música desde diferentes perspectivas y relacionado con el ámbito canario, reconociendo algunos instrumentos típicos, la música tradicional y finalmente los bailes. En esta actividad las personas mayores tendrán un importante papel, ya que serán responsables de que los niños y niñas conozcan los instrumentos y canciones tradicionales. Comenzamos presentando los diferentes instrumentos a través de una proyección: timple, chácara, laúd, bandurria, tambor de la gomera y con ello sus sonidos a la hora de usarse. Seguidamente se pondrán canciones en las que suenan estos instrumentos para que sean capaces de reconocerlo. A continuación formaremos un círculo y los mayores deberán recordar y presentar a los más pequeños los tipos de bailes tradicionales que conocen con la ayuda del formador/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isas - Folias - Malagueñas - Seguidillas - Danza de los enanos - La Berlina - Polca <p>Una vez hecha esta presentación todos en pie bailarán en círculo al ritmo y siguiendo los pasos de una isa. Dejaremos que se expresen a través de la música conociendo el resto de canciones tradicionales, estimulando la movilidad, coordinación y sobretodo creando un momento de diversión.</p> <p>Para finalizar la actividad trabajarán en grupos para confeccionar un mural con motivos de la cultura tradicional local en la que finalmente unen los trabajos logrando una “gran obra de arte”.</p>
Duración	2 horas durante 1 sesión
Recursos Materiales	Ordenador, proyector, altavoces, rotuladores, pinturas, papel kraft

Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, profesor/a responsable del alumnado, director/a de residencias o centro de día
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Actividad 25: Se abre el telón	
Descripción	En esta actividad se desarrollará la creatividad de los/as participantes. Se trata de que en grupos (mezclados entre niños y niñas y mayores) creen su propia historia de cuento, en la que deben usar toda su imaginación y crear un “minicuento” original compartiendo ideas entre unas y otras. En ella deberán existir tantos personajes como miembros en el grupo ya que una vez terminado, deberán recrear dicha historia y que será contada por un/a integrante del equipo mientras el resto actúa. Para ello, además, será necesario crear disfraces, ropas, vestuarios que nos acerque a la realidad del cuento y de los personajes. Con esto creamos un ambiente de diversión, entretenimiento y desarrollo de la creatividad en ambos colectivos
Duración	2 horas durante 1 sesión
Recursos Materiales	Papel, bolígrafos, vestuarios (telas, sombreros, material reciclado de otros eventos)
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, profesor/a responsable del alumnado, director/a de residencias o centro de día

Actividad 26: Jornadas de Convivencia	
Descripción	<p>Esta actividad se realizará con personas mayores, niños y niñas y jóvenes de diferentes centros o que desean participar de forma voluntaria. Se llevará a cabo una jornadas de convivencia de estos colectivos con el fin de conseguir lazos de unión y que las personas mayores continúen formando parte activa de la sociedad. Para ello se trabajarán con diferentes juegos y dinámicas como son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Juegos tradicionales <ul style="list-style-type: none"> - Petanca: Consiste en lanzar bolas tan cerca del boliche, lanzada anteriormente por otro/a participante, con ambos pies en el suelo y en posición estática desde una determinada zona. - Lucha del garrote: Se trata de una lucha con la que se intenta vencer al contrario desde una posición cara a cara y con el garrote (palo de madera) como arma y escudo al mismo tiempo.

	<ul style="list-style-type: none"> - Pina: consiste en la utilización de un palo o bastón y una bola pequeña de madera. Se trata de llevar la bola o pelota de madera hasta el fondo del campo contrario. - Tángana: consiste en lanzar una piedra o, en este caso, una pelota contra otra piedra sobre la que se coloca la apuesta (lata). - Teje: dibujo con tiza o cinta en el suelo a través de cuadrados y números. Se utiliza un objeto para lanzar y avanzar hasta la casilla que caiga el objeto. <ul style="list-style-type: none"> ● Gymkana <ul style="list-style-type: none"> - Pelota en la cuchara: En una cuchara se coloca una pelota de ping pong y los/as integrantes del equipo deberán realizar un recorrido sin que la pelota caiga al suelo. Ganará el equipo que sea más rápido en conseguirlo. - Sillas musicales: Se colocarán varias sillas en círculos, con el fin de que falte una según los/as participantes que hayan. Deberán bailar alrededor de las mismas y una vez se pare la música deberán conseguir hueco y sentarse. Estos que no consigan donde sentarse se irán descalificando, así sucesivamente hasta que quede un único finalista. - La araña: La araña intentará atrapar las moscas que pasan de un lado a otro, desplazándose sólo sobre la línea divisoria que separa las dos mitades de un campo de juego. Deberán intentar no ser atrapados sino deberán unirse a la araña para seguir atrapando al resto. Ganará el último superviviente. - La estatua: Los/as participantes bailarían y bailarían hasta que la música se pare y deberán quedar como estatuas poniendo una pose original. - Afinar la puntería: sobre una cuerda se dejan colgando varias latas abiertas, en la que deberán lanzar, por turnos, pelotas de ping pong a su interior sin que reboten y se salgan. Ganará el equipo que introduzca más pelotas. - ¡Que no caiga!: En parejas, cada una dispondrá de un globo. Deberán realizar y transportar el globo hacia el otro lado según el recorrido marcado. Deberán hacerlo de diversas maneras según se indique: espalda con espalda, rodillas, hombros, etc sin que toque el sueño ni explote. <p>Se realizarán en espacios al aire libre en las plazas de los diferentes barrios, donde las personas mayores sean las encargadas de elegir, explicar y dar pautas sobre los diferentes juegos y dónde serán los guías y coordinadores de estas jornadas junto con la ayuda de los/as profesionales implicados/as.</p>
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Pelotas de ping pong, cucharas de plástico, palos de madera, cinta

	adhesiva de color, sillas, bolas, boliche, globos, latas, altavoz, ordenador.
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto y monitor/a sociocultural

Actividad 27: Player@s	
Descripción	Esta actividad consiste en realizar una excursión a la playa de las Teresitas con el fin de que las personas mayores pasen una jornada de disfrute y ocio durante un día completo. Para ello se contará con la participación de alumnado de Ciclo de Grado Superior en Técnico de Animación Sociocultural y Turística (TASOC), que serán encargados de realizar diferentes talleres y dinámicas para trabajar esta jornada de playa. Con ello se pretende mantener al colectivo de mayores activo y siendo además un ejercicio que estimule el desarrollo físico para la calidad de vida. Se intentará afianzar relaciones con el alumnado y que sean una experiencia gratificante en ambos. Se harán diferentes actividades en la arena, en el mar y utilizando diversos materiales.
Duración	1 día completo
Recursos Materiales	Transporte (guaguas) y material necesario que demande el alumnado
Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto, monitor/a sociocultural y alumnado ciclo de grado superior TASOC

5.3. Recursos

- **Recursos Humanos:** Pedagoga responsable del proyecto, pedagogo/a de apoyo, trabajador/a social, psicólogo/a, animador/a sociocultural, personal técnico de Cruz Roja, personal sanitario, fisioterapeuta, Policía Nacional, técnico/a agrícola, técnico/a de radiodifusión, director/a de centros de día o residencias, personal del área de bienestar social del ayuntamiento, profesora/a responsable del alumnado participante y alumnado en ciclo de grado superior en Técnico de Animación Sociocultural y Turística.
- **Recursos Materiales:** tecnológicos (proyector, ordenadores, tabletas, micrófonos, mesa de mezcla, auriculares, amplificador de auriculares, adaptadores, cables y altavoces); fungibles y lúdicos (rotuladores, papel, carpa, mesas, sillas, pizarra, colchonetas, bolígrafos, palas, rastrillos, azada, tijeras de podar, regaderas, guantes, pulverizador, macetas, semillas, tierra, globos, arcilla, torno o rueda de alfarería,

esponjas, pinceles, esmaltes, churros y tablas de natacion, pelotas de ping pong, cestas, pintura, papel kraft, atuendos (telas sombreros), cuerdas, bolas, boliches, palos de madera, cucharas de plásticos, latas, cinta adhesiva de colores).

- **Otros Recursos:** aula con material mobiliario, aulas de informática, salas para reuniones, pabellón deportivo (piscinas), plazas y alamedas y transporte (guaguas).

5.4. Presupuesto

Recursos Humanos	Pedagoga responsable del proyecto	1100 €/mes
	Monitor Sociocultural	680 €/mes
	Trabajador/a social	12 €/hora
	Psicólogo/a	55 €/hora
	Personal técnico de Cruz Roja	Prestación voluntaria
	Personal sanitario	Prestación voluntaria
	Policía Nacional	Prestación voluntaria
	Fisioterapeuta	Prestación voluntaria
	Técnico/a de radiodifusión	180 €/mes
	Técnico/a agrícola	180 €/mes
	Personal del Ayuntamiento (área de bienestar social)	Prestación voluntaria
Recursos Materiales	Material tecnológico	Prestado por ayuntamiento
	Material fungible y lúdico	480 €
	Material reciclable de otros eventos	Prestado por centros y asociaciones
Otros Recursos	Aulas (informática y sala para reuniones)	Gratuito
	Plazas y alamedas	Gratuito
	Pabellones (piscinas)	Gratuito
	Transporte (guagua)	200 €/día
TOTAL 9 MESES		22.395 €

6. Propuesta de evaluación del proyecto

Es fundamental que todo proyecto cuente con una buena evaluación ya que con ello es posible garantizar un proceso y resultado de calidad. Esta nos ayudará a conocer si se han cumplido los objetivos planteados en el proyecto, estableciendo una serie de criterios a evaluar: situación inicial, nivel de participación e implicación, satisfacción de los usuarios/as, logro de aprendizajes, uso de los recursos y situación final.

No obstante, esta propuesta se dividirá en tres evaluaciones (inicial, continua o procesual y final) efectuándose en momentos diferentes del desarrollo de la propuesta:

En la **evaluación inicial** se identifica y valora la situación actual del colectivo, los recursos disponibles antes de la propuesta, es decir, conocer qué elementos presentan antes de realizar la aplicación del proyecto. Su finalidad principal es estructurar las decisiones para poder adaptar la intervención según las situaciones previas.

Con el desarrollo de la misma, se utilizará la **evaluación continua o procesual** en la que permite conocer hasta qué punto se están consiguiendo los objetivos marcados, midiendo los progresos y haciendo seguimiento de los avances y deficiencias, pudiendo modificar la intervención. Para ello se llevarán a cabo grupos de discusión y una observación directa por parte de la profesional que implementa las diferentes actividades, en donde esta observación será participante ya que la profesional interactúa y está en contacto con los/as participantes.

Por último, la **evaluación final** precisa realizar una valoración general de la propuesta teniendo en cuenta diversos factores, además de contrastar con lo recogido en la evaluación inicial y continua pero sobretodo la información que pueda aportar el colectivo. Para ello las personas mayores que han participado en la propuesta deberán cumplimentar un cuestionario de satisfacción que deberán responder valorando sobre la experiencia vivida. Esto ayudará a los/as profesionales implicados/as en el proyecto a obtener información y demandas para observar cambios y mejoras en proyectos futuros. Finalmente se debe resaltar que la evaluación de este proyecto tiene función sumativa y formativa, es decir, enfatiza tanto en el proceso como en el resultado.

QUÉ	QUIÉN	CUÁNDO	CÓMO
Situación inicial	Técnicos/as	Inicial	Cuestionario o grupo de discusión
Nivel de participación e implicación	Técnicos/as	Durante la intervención	Observación participativa y grupo de discusión
Satisfacción de los usuarios/as	Participantes	Durante y al final de la intervención	Grupo de discusión y cuestionario
Logro de aprendizajes	Técnicos/as	Final	Grupo de discusión
Uso de los recursos	Evaluadores/as externos/as	Final	Grupo de discusión
Situación final	Técnicos/as	Final	Cuestionario

7. Referencias bibliográficas

- Abade, M. y Rayón, E. (2012). El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? *Gerokomos*, vol.23, n.º24.
- Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, vol. XI, nº 1, 87-109. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. (2020). *Diagnóstico: La Laguna, ciudad amigable con las personas mayores*.
- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación. ISBN 84-96487-11-3, págs. 65-88.
- Gallardo, L., Conde, D. y Córdova, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, vol.27, n.º3, Barcelona.
- Gobierno de España (2020). Ciudades y Comunidades Amigables con las personas mayores. Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Recuperado de: https://ciudadesamigables.imserso.es/ccaa_01/ciu_amig/quer/m/index.htm
- Gonzalo, E. y Pasarín, M.I. (2004). La salud y el sistema sanitario desde la perspectiva de género y clase social. La salud de las personas mayores. *Gaceta Sanitaria*, vol.18, nº.4. Barcelona.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). (2008). *La participación social de las personas mayores*. Colección Estudios. Serie Personas Mayores.
- Jopp, D.S., Wozniak, D., Damarin, A.K., De Feo, M., Jung, S. y Jeswani, S. (2014). How could lay perspectives on successful aging complement scientific theory? Findings from a U.S. and a German life-span sample. *Gerontologist*, Vol. 55, Issue 1, 91-106.
- Lang, G., Resch, K., K. Hofer, K. Braddick, F. y Gabilondo, A. (2010). Background document for the Thematic Conference on Mental Health and Well-being among Older. Luxembourg: European Communities, 2010.

- Lardiés, R. et al. (2013). Actividades de ocio y calidad de vida de los mayores en la comunidad de Madrid. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, n.º 63, 323-347.
- Marín, M., García, A.J. y Troyano, Y. (2006). Modelo de ocio activo en las personas mayores: Revisión desde una perspectiva psicosocial. *Sociotam*, Vol. XVI, n.º1, 147-167. Universidad de Sevilla, España.
- Melero, J. y Buz, J. (2005) «Modificación de los estereotipos sobre los mayores: análisis del cambio de actitudes». IMSERSO. Estudios I+D+I, n.º 9. 2002 (Publicado en 2005).
- Naciones Unidas (2002). *Declaración Política y Plan de Acción Internacional De Madrid sobre el Envejecimiento*. Madrid, España.
- Organización Mundial de la Salud. (2007). *Ciudades globales amigables con los mayores: una guía*. Ginebra.
- Prieto Rivero, N.M. (2017). Visión Formativa de la Metodología Cuantitativa en Educación. *Revista Científica*, vol. 2, Nº 6, 352-365. Universidad Fermín Toro.
- Ramos Campos, F., n.d. Salud y calidad de vida en las personas mayores. Universidad de Salamanca. Recuperado de : https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi_gP-B66DwAhUP8BQKH3oCHMQFjABegQIAxAD&url=https%3A%2F%2F Dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F743587.pdf&usg=AOvVaw3XMALHJCqaaH3WTSP4EE51
- Reyes, I. y Castillo, J. (2011). El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. *Revista cubana de investigación biomédica*, vol.30, n.º3.

Anexos

Anexo 1. Ayudas y subvenciones

Convocatorias para subvenciones de proyectos que puedan cubrir parte del mismo:

Institución	Convocatoria	Plazo
Cabildo Insular de Tenerife (Servicio Administrativo de Cultura)	Convocatoria de subvenciones para la realización de proyectos culturales por parte de empresas y empresarios/as, 2021	Pendiente
Cabildo Insular de Tenerife (Servicio Administrativo de Cultura)	Convocatoria de subvenciones para la realización de proyectos culturales por parte de los ayuntamientos y entidades locales de la isla de Tenerife, 2021	03 Junio 2021 - 22 Junio 2021
Gobierno de Canarias	Subvenciones para ejecución de proyectos en las áreas de Mayores, Inmigración, Voluntariado e Inclusión Social	21 Mayo 2021 - 10 Junio 2021

Anexo 2.

Lista de control: escala de valoración sobre el colectivo en cuanto al desarrollo de las actividades

	NUNCA	A VECES	A MENUDO	SIEMPRE
El colectivo sigue las pautas de trabajo				
Entienden lo que se ha desarrollado				
Interés en los temas a tratarse				
Los/as participantes preguntan sobre lo que se comenta				
Logro de aprendizajes				
Respeto antes los miembros del grupo y del resto				
Mejora en relación a los objetivos propuestos				
Participan en las actividades				
Se sienten motivados en las actividades				
El colectivo reconoce la importancia de las actividades				

Anexo 3.

**Cuestionario para conocer el grado de satisfacción en la participación
de la propuesta “ACTIVA-T”**

Señale con una (X) la opción que considere que refleja su opinión.

Sexo: M () F ()

Edad: _____

Lugar de residencia: _____

	Nada	Poco	Mucho	Bastante
1. Considero apropiada la ubicación de las actividades				
2. Los recursos e instalaciones han sido adecuadas				
3. La información obtenida me ha servido de ayuda				
4. La duración de las actividades han sido adecuadas				
5. El número de participantes es apropiado				
6. Las actividades fueron dinámicas				
7. Mantengo interés y me adapto a las sesiones				
8. Me han gustado las actividades realizadas				
9. La actitud de los/as profesionales ha sido adecuada				
10. Ha favorecido mi participación e integración				
11. Considero que se han cumplido mis expectativas				
12. Me ha gustado la experiencia vivida				

¿Qué ha sido lo mejor de esta experiencia?

¿Qué es lo que no le ha gustado?

¿Volvería a participar? SI () NO ()

¿Por qué?

¿Recomendarías esta experiencia a otras personas? SI () NO ()

¿Por qué?

OBSERVACIONES

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN