

PARTICIPACIÓN SOCIAL

GUÍA PARA LA ACCIÓN

Serie: Monográficos Euskadi Lagunkoia N2



Euskadi Lagunkoia es un proyecto del Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.

Guía elaborada por Matia Instituto con la colaboración de los municipios de la Red Euskadi Lagunkoia.

Equipo de trabajo:

Andrea Pozo

Ainara Tomasena

Juan Albarrán

Elena del Barrio (Coordinación)



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe para personas con dificultades lectoras. Este documento ha sido revisado y avalado por Lectura Fácil Euskadi-Irakurketa Erraza.

ÍNDICE

1	GUÍA-MONOGRÁFICO PARTICIPACIÓN SOCIAL	4
	¿Por qué hacemos esta guía?	4
	¿Qué vas a encontrar en esta guía?	4
2	LA PARTICIPACIÓN SOCIAL	6
	¿Qué es la participación social?	6
	¿Qué objetivos tiene la participación social?	7
	¿Qué puede influir en la participación social?	8
	▪ Factores de la persona	8
	▪ Factores del entorno	11
	¿Qué beneficios tiene la participación social?	12
	¿Qué formas de participación social existen?	14
	Claves para fomentar la participación social	15
3	PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO	17
	¿Qué hay que tener en cuenta?	17
	¿Cómo fomentar la participación social en los municipios?	22
5	PREGUNTAS PARA PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO	27
6	EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS	28
	Ámbito rural	28
	▪ Locales	28
	▪ Estatales	30
	▪ Internacionales	32
	Ámbito urbano	32
	▪ Locales	32
	▪ Estatales	34
	▪ Internacionales	38

1. GUÍA-MONOGRÁFICO PARTICIPACIÓN SOCIAL

> ¿Por qué hacemos esta guía?

Los entornos amigables ayudan a las personas mayores a envejecer con independencia y buena salud, a que tengan la vida que quieren y a que se sientan incluidas en la sociedad.

La participación social es una parte fundamental del proyecto de amigabilidad.

En este proyecto las personas mayores participan en las decisiones sobre su entorno y sobre las políticas que les afectan.

Las personas mayores deben ser una parte activa de la sociedad.

Pero también es importante que colaboren las administraciones públicas, las asociaciones, el voluntariado, las empresas y la ciudadanía en general.

> ¿Qué vas a encontrar en esta guía?



- Para hacer esta guía hemos contado con la participación de diferentes municipios de la Red Euskadi Lagunkoia. Ellos han aportado algunas de las buenas prácticas que aparecen al final y han revisado el contenido de la guía. Las buenas prácticas son experiencias municipales y otras internacionales que se han encontrado.

1. GUÍA-MONOGRÁFICO PARTICIPACIÓN SOCIAL

Agradecemos la participación de los municipios:



En el proceso de co-creación

- Idiazabal
- Ermua
- Zumárraga
- Alegría- Dulantzi
- Santurtzi
- Antzuola



En la recogida de experiencias

- Legazpi
- Zumárraga
- Aretxabaleta
- Idiazabal
- Igorre
- Portugalete
- Muskiz



2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL



¿Qué es la participación social?



La participación social significa ayudar a tomar decisiones que afectan a nuestra comunidad y a la sociedad, y colaborar cuando se ponen en práctica.

Para ello, todas las personas aportan lo que saben, su tiempo y sus recursos.

La **participación social** nos hace ser una parte activa de la sociedad.

La **participación social** es un derecho de todas las personas, incluido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en la Constitución Española.

Aunque deben existir formas que permitan la participación social, cada persona decide si quiere participar o no.

Además, cada persona decide su **implicación**, es decir, cuánto quiere participar según sus intereses.

También decide su **compromiso**, cuánto tiempo y esfuerzo quiere dedicar.

Por ejemplo, en los municipios Lagunkoia las personas que participan de manera puntual en los grupos focales para elaborar el diagnóstico son una muestra de **implicación**. Las personas que participan activamente en los Grupos Promotores durante más tiempo son un buen ejemplo de **compromiso**.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL



¿Qué objetivos tiene la participación social?



- Reconocer a las personas como miembros activos de la sociedad. Así podrán participar y decidir sobre las políticas públicas y ayudar a mejorarlas.



- Crear espacios de encuentro y reflexión entre la ciudadanía, y de esta con las administraciones públicas o las asociaciones.



- Transformar la forma de gobernar hacia un trabajo en red, para que todas las personas puedan formar parte de ella.



- Respetar y cuidar la diversidad, teniendo en cuenta cómo es cada persona.



- Hacer visible la importancia de implicarse en la sociedad, porque la colaboración de muchas personas crea una sociedad mejor.



- Ayudar a que la sociedad esté más unida y a que todas las personas se sientan parte de ella.



- Buscar el bien común.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

> ¿Qué puede influir en la participación social?

Hay varios factores que pueden influir en cómo participamos en la sociedad. Algunos son personales y tienen que ver con nuestra situación personal. Otros son contextuales y tienen que ver con el entorno que nos rodea.

Factores de la persona



1. Salud y dependencia

Cuando tenemos buena salud y llevamos una vida autónoma es más probable que participe en la sociedad.



2. Hábitos y costumbres de vida

Nuestras costumbres y nuestra rutina influyen mucho a la hora de participar en la sociedad. Las personas que han formado parte de asociaciones o movimientos sociales es más probable que se impliquen en procesos de participación social.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL



3. Nivel socioeconómico o estatus social

Las personas que tienen pocos ingresos tienen menos posibilidades de participar en la sociedad. Las personas que han trabajado, han estado más activas y es más probable que se impliquen en procesos de participación.

4. Género

Las diferencias entre hombres y mujeres también se notan a la hora de participar en la sociedad, de manera especial en los entornos rurales.

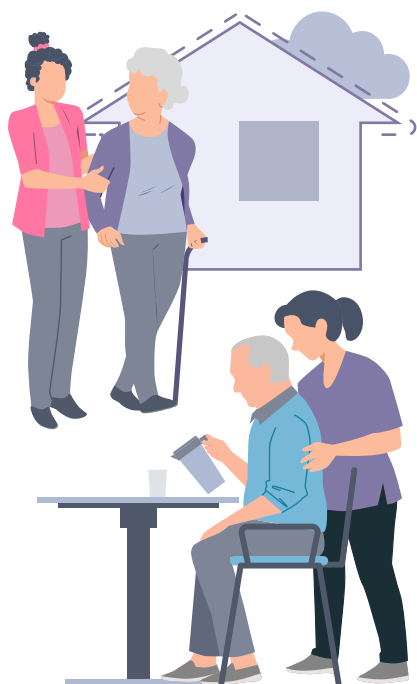


Las mujeres suelen participar con la intención de compartir tiempo y conocimientos en espacios que ellas mismas organizan. Los hombres suelen participar por algún interés concreto y lo hacen en espacios más formalizados. Por suerte, estas diferencias están cambiando y las mujeres cada vez participan más en los espacios públicos.

5. Cuidado familiar

Cuando tenemos que cuidar a algún familiar, ya sea una persona mayor o niñas y niños, tenemos menos tiempo para la participación social. Esto pasa, de manera especial, en los entornos rurales, donde hay menos servicios de apoyo.

Además, el cuidado afecta, sobre todo, a las mujeres porque siguen siendo las principales cuidadoras en los hogares. Sin embargo, cuidar de otras personas también es una forma de contribuir a la sociedad.



2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL



6. Contacto con asociaciones, instituciones y otras personas

Las personas que forman parte de asociaciones o de otras instituciones tienen más probabilidades de participar en la sociedad.

También las personas que se relacionan con mucha gente en su barrio, que tienen muchos amigos o familiares tendrán más fácil participar y hacerlo en compañía.



7. Capacidad para ser líderes

Hay personas que tienen más ganas de implicarse y de liderar en la participación social.

Depende de la voluntad que tengan las personas, será más fácil sacar adelante un proceso participativo.



8. Satisfacción con el entorno

Cuando una persona está a gusto en su entorno, su barrio o su ciudad y se siente querida allí, es más fácil que se implique en actividades de participación social.

A veces, cuando alguien no está bien en su entorno también puede comprometerse para mejorarlo.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Factores del entorno



1. Entornos amigables, unidos y accesibles

Facilita mucho la participación social vivir en lugares donde es fácil relacionarse con otras personas, donde hay oportunidades de participar y espacios para reunirse. También donde es fácil y accesible moverse, con transporte público y buenas infraestructuras.



2. Cultura de la participación

Existe más participación social cuando las administraciones tienen costumbre de preguntar a la ciudadanía qué les parecen sus decisiones. También cuando en ese lugar las personas suelen organizarse en asociaciones o colectivos.



3. Objetivo social compartido

Cuando la mayoría de las personas que vive en un sitio está de acuerdo en cuáles son los problemas importantes y qué mejoras habría que hacer, es más fácil que las personas participen y se impliquen.



4. Organizaciones que funcionan bien

En los entornos donde hay organizaciones que facilitan el que todas las personas se unan y compartan su experiencia es más fácil que la ciudadanía decida participar.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

> ¿Qué beneficios tiene la participación social?



A nivel físico:



- Mejora la forma física de las personas al estar más activas.



- Previene enfermedades y discapacidades.



- Mejora la salud de las personas: física, cognitiva y social

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

A nivel emocional:



- Mejora la autoestima y el cuidado de uno/a mismo/a.



- Reduce la soledad, la depresión y el estrés.



- Ayuda a tener relaciones con más personas y el apoyo entre unas y otras.



- Hace que conozcamos mejor nuestra propia situación y que comprendamos mejor la de los demás.



- Mejora nuestras habilidades sociales y nuestro desarrollo personal.

A nivel social:



- Ayuda a que la sociedad esté más unida y a que nos sintamos parte de ella.



- Ofrece soluciones a los problemas cotidianos.



- Convierte a las personas en parte activa de los cambios.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

> ¿Qué formas de participación social existen?

Hay muchas formas de participación social.

Cada persona debe elegir cómo quiere participar, dependiendo de su situación y de su entorno.

Cuando una persona decide participar es porque considera que esa actividad es importante.

Las distintas formas o niveles de participación social que hay son:

Niveles de participación social



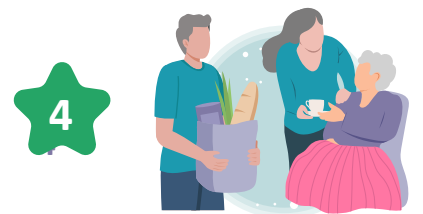
- Tomar decisiones sobre la propia vida, de manera individual.



- Ir a un espacio compartido con otras personas, pero sin relacionarse con ellas.
Por ejemplo, yendo a cursos o charlas.



- Compartir tiempo con otras personas, con la intención de disfrutar juntas.
Por ejemplo, yendo al cine o a cenar con la cuadrilla.



- Participar en actividades para ayudar a los demás,
Por ejemplo, cuidando a un familiar o haciendo voluntariado.



- Relacionarse con otras personas con un objetivo común para mejorar nuestra sociedad.
Por ejemplo, siendo parte de los consejos municipales de los Grupos Promotores Lagunkoia.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Claves para fomentar la participación social



Dejar de pensar en lo individual para pensar en lo colectivo:

Participar significa compartir los problemas con otras personas y buscar soluciones y propuestas entre todas.

Trabajar en grupo hace que nos sintamos parte de nuestra comunidad más cercana.



Participar desde lo significativo:

Para que nuestra participación sea enriquecedora debemos implicarnos en las actividades que nos parecen importantes.

La participación de una persona responde a sus preferencias, valores y creencias.



Fomentar la autonomía y sentirse parte de la comunidad:

Si nuestro entorno hace fácil la participación social, las personas se sentirán más seguras y animadas a participar.

Así podrán desarrollar sus capacidades y ponerlas al servicio de las demás personas.

Eso les hará sentirse más integradas en la comunidad.



Ser conscientes y colaborar desde la co-creación:

La colaboración se basa en tomar decisiones de manera conjunta.

Para eso, hay que conocer los problemas del grupo, reflexionar sobre ellos y buscar soluciones compartidas.

Por eso es importante la co-creación, que tiene en cuenta las opiniones de todas las personas por igual.

2. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Claves para fomentar la participación social



Colaborar con otras entidades y trabajar en red:

Para que la participación social tenga éxito, deben colaborar todas las entidades posibles: administraciones, asociaciones o empresas.

Al trabajar en red, todas las organizaciones comparten su forma de trabajar y los recursos que tienen.

Así pueden dar una respuesta más eficaz a los problemas.



Tener en cuenta las características de cada territorio:

Las necesidades que tienen las personas y los recursos de que disponen para solucionarlas son diferentes en las zonas rurales y en las ciudades.

En las zonas rurales hay menos personas y viven más lejos unas de otras que en una ciudad.

Estas diferencias afectan a la forma de participar.

Por eso, hay que adaptar los procesos de participación social a las necesidades de cada territorio y a las personas que viven allí.



3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

> ¿Qué hay que tener en cuenta?

La participación debe ser un proceso abierto, que vaya cambiando cuando haga falta para adaptarse a las personas que forman el grupo. Por eso es mejor no ser muy rígidos/as al planificarlo.

En esta tabla verás los principios básicos para poner en marcha un proceso de participación real.

Principio	¿Cómo lo hacemos?	¿Qué conseguimos?
Participantes		
De “personas beneficiarias” a “agentes activos”.	Reconocer a todo participante su capacidad y poder para influir en el proceso y la toma de decisiones.	Participantes implicados, comprometidos y motivados.
Objetivos		
Establecer metas abiertas y que se puedan adaptar en el proceso.	Saber que el objetivo común puede ir adaptándose a las necesidades y preferencias del grupo. Este objetivo común se construye a través de la reflexión y la colaboración de todas las personas.	Flexibilidad y adaptación.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

Principio	¿Cómo lo hacemos?	¿Qué conseguimos?
Clima y entorno		
Ambiente grupal seguro y de confianza.	Promover la igualdad y el respeto, valorando las diferencias de valores, creencias y opiniones de todas las personas.	Libertad de expresión, relaciones estables, confianza y respeto.
Comunicación y diálogo		
Diálogo de igual a igual, sabiendo que nadie está por encima de nadie en el grupo.	Además de expresar la propia opinión, escuchar con atención la de los demás, respetarla y valorarla.	Relaciones de igualdad, basadas en el diálogo. Co-creación, nuevas ideas, acuerdos y resolución colectiva de conflictos.
Toma de decisiones		
Procesos igualitarios y democráticos.	Asegurarse de que se escucha a todo el mundo y de que todas las personas pueden participar, sin excluir a las minorías. Toma de decisiones por acuerdo de todas o votando, por mayoría simple.	Todo el mundo se siente incluido en la decisión, y desarrollan un sentido de pertenencia al grupo.
Canales de información		
Acceso igualitario a la información para todos los participantes.	Usar un tablón de anuncios, un punto informativo, llamadas...	Igualdad de condiciones para participar.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

> Talleres participativos



Para poner en marcha un proceso participativo hay que crear espacios de colaboración.

En ellos se debe trabajar desde la co-creación, teniendo en cuenta a todas las personas participantes y tomando las decisiones por acuerdo de todos y todas.

Hay diferentes formas de crear esos espacios compartidos; los **talleres participativos** son una de las más eficaces. Son reuniones donde todo el grupo construye el conocimiento y lo organiza de manera conjunta y autónoma. Una persona facilitadora acompaña al grupo durante todo el proceso.

En los talleres participativos lo más importante es la colaboración entre todas las personas participantes para lograr un objetivo común.

Todas las personas deben sentirse escuchadas, compartir sus conocimientos y habilidades y dialogar para llegar a acuerdos.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

Para poner en marcha un taller participativo hay que tener en cuenta varias recomendaciones:

➤ Tener claro el objetivo de la reunión

Todas las personas que participan deben saber cuál es el tema de la reunión, para prepararlo con tiempo. Para eso, hay que decidir qué tipo de reunión será:



- **Estratégica:** para crear o cambiar la forma de organizarse, con propuestas sobre cómo hacerlo.
- **Organizativas:** para repartir las tareas.
- **Operativas:** para hablar sobre los problemas y cómo solucionarlos.

➤ Planificar la agenda de la reunión



Cada reunión se planifica con tiempo. Se deciden qué temas se van a tratar y cuánto tiempo se dedicará a cada uno. Todas las personas participantes deben acordarlo y poder ver la agenda cuando quieran. Al final de cada reunión, el grupo puede decidir la agenda de la siguiente.

La agenda de la reunión debe tener, al menos, esta información:

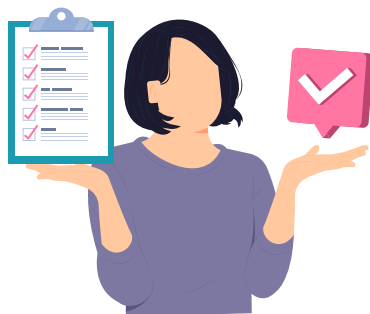
- **Lugar y fecha** de la reunión.
- **Función** de cada participante.
- **Tiempo** que se dedicará a cada tema.

Respetar los tiempos es muy importante.

Una reunión debe durar menos de 1 hora y media.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

➤ Acuerdos básicos compartidos



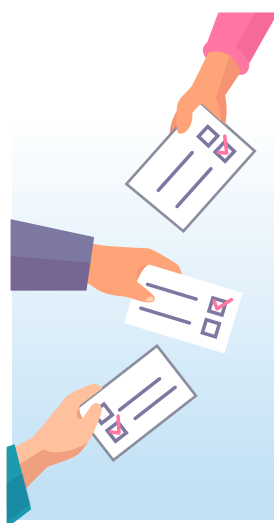
Cada grupo debe hacer una lista de acuerdos que faciliten el buen funcionamiento en las reuniones. Estos acuerdos serán sobre el respeto y la buena comunicación entre todas las personas participantes. También afectarán a algunas partes de la organización, por ejemplo, la puntualidad o si tendrán una persona facilitadora.

➤ Papel de la persona facilitadora



Una persona hará de facilitadora para que el grupo funcione bien y cumpla su objetivo. Guiará y orientará al grupo, pero sin influir en sus decisiones. Esta persona también mediará si hay un conflicto, ayudará a repartir las tareas y se asegurará de que todas las personas participen.

➤ Buscar una forma eficaz de tomar las decisiones



Las decisiones se toman al final de cada reunión y es importante hacerlo de forma fácil y eficaz. Para eso, hay que saber qué tipo de decisión hay que tomar: se deben resolver todas las dudas y hacer propuestas concretas. Las decisiones pueden tomarse votando o por acuerdo entre todas las personas participantes. Es importante que todos y todas estén conformes con la decisión que se ha tomado. Luego, habrá que repartir las tareas entre las personas para que se lleve a cabo lo que se ha decidido.

➤ Crear un clima relajado y acogedor



Las reuniones deben celebrarse en un lugar cómodo, donde todas las personas se sientan libres y en confianza para dar su opinión.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

➤ ¿Cómo fomentar la participación social en los municipios?

Para que un proceso participativo en un municipio tenga éxito, todas las personas que podrían participar deben enterarse y poder acceder al lugar.

Para ello, los municipios pueden tomar estas medidas que facilitan la participación de la ciudadanía:

➤ Infraestructuras que faciliten la movilidad y el acceso



Para crear un proceso participativo hay que tener espacios a los que se pueda llegar de manera cómoda y segura.

Para eso es importante que las aceras, caminos y carreteras sean accesibles, estén limpios y en buen estado.

También que las viviendas estén adaptadas con rampas o ascensores.

Y que haya un buen servicio de transporte público, sobre todo, para las personas que viven más alejadas.

Todo esto hará que el municipio sea más amigable y las personas tengan más ganas de participar.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

► Celebrar las reuniones en lugares abiertos e informales



Los espacios elegidos deben ser accesibles y abiertos a todas las personas.

Para eso, es bueno salir de los ayuntamientos o las asociaciones y reunirse en plazas, parques o espacios multiusos.

En los pueblos más pequeños, lo mejor es reunirse cerca de lugares donde las personas suelen encontrarse: en el bar, la plaza o las tiendas.

► Facilitar y dinamizar lugares de encuentro



Para que haya más posibilidades de participación social hay que fomentar que se creen asociaciones, grupos...

Así, podrán ofrecer actividades que interesen a todas las personas que viven allí.

También es bueno hacer encuentros entre comerciantes, ayuntamientos o asociaciones, para crear alianzas y hacer actividades en colaboración.

En los entornos rurales, es importante tener cuenta las tradiciones, la religión y los valores a la hora de ofrecer actividades de participación.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

► Difundir la información



Hay que informar sobre las actividades de participación a toda la ciudadanía y a otras organizaciones que puedan ayudar a que las personas participen más. Para eso, podemos pedir ayuda a tiendas o farmacias, porque son lugares por los que pasa mucha gente y donde conocen a casi toda la población.

► Vías de información informales e inclusivas

Para que toda la ciudadanía pueda informarse, hace falta:



- Usar un lenguaje inclusivo
- Usar todos los idiomas
- Hacer el lenguaje accesible

Es bueno usar canales más directos y personales, como charlas o repartir panfletos.

El boca a boca es una de las formas más eficaces de transmitir la información.

También se puede informar por teléfono a las personas interesadas.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

► Apoyo desde las instituciones



Las instituciones públicas deben apoyar las actividades de participación social de la ciudadanía.

Pueden hacerlo dando dinero, ofreciendo espacios de escucha para tomar decisiones o promocionándolas, para que más personas se animen a participar.

► Colaborar con otros municipios



Trabajar con otros municipios cercanos hace más fácil la participación de las personas, sobre todo en entornos rurales.

3. PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

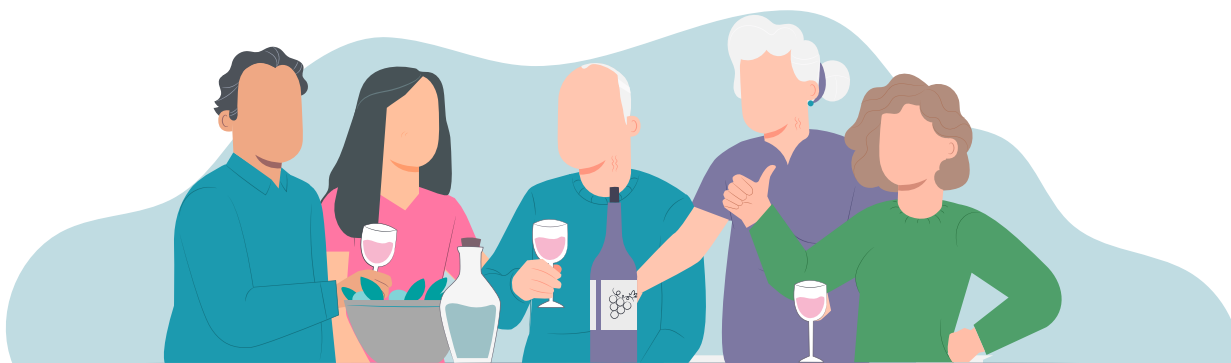
➤ Relajarse y disfrutar del proceso

Los procesos de participación no solo sirven para tomar decisiones y llegar a acuerdos. También son espacios para encontrarse y relacionarse. Por eso, hay que cuidar que las personas se conozcan y se sientan a gusto con las demás. Esto se consigue, por ejemplo, celebrando cosas juntos o compartiendo “pintxos” y bebidas en las reuniones.



Crear un buen ambiente lleva tiempo y depende de muchos factores. Los procesos participativos deben ser flexibles y adaptarse a las personas que forman el grupo. No hay que tener prisa por que acaben ni ser estrictos con los tiempos del plan inicial.

➤ Reconocimiento y celebración



Es importante reconocer los procesos de participación que se han puesto en marcha y que han tenido éxito. Cuando se reconoce el buen trabajo, las personas están más motivadas para seguir participando.

Los reconocimientos se pueden hacer, por ejemplo, organizando premios de buenas prácticas o celebrando cenas o eventos.

4. PREGUNTAS PARA PONER EN MARCHA UN PROCESO PARTICIPATIVO

- 1 ¿Conocemos las diferentes formas en las que las personas participan?
¿Las reconocemos y las tenemos en cuenta en nuestro proceso?
- 2 ¿Estamos creando espacios de participación abiertos, accesibles y acogedores? ¿Son estos espacios inclusivos y respetan la diversidad?
- 3 ¿Damos el espacio y la oportunidad a las personas para que expresen qué cuestiones les interesan y son importantes para ellas?
- 4 ¿Estamos organizando actividades que den respuesta a las preferencias e inquietudes de las personas?
- 5 ¿Establecemos procesos de participación abiertos y adaptables, con objetivos flexibles y que responden a la reflexión conjunta?
- 6 ¿La toma de decisiones de la iniciativa está en todo momento en manos de las personas participantes?
- 7 ¿Fomentamos procesos de toma de decisión basados en el acuerdo, a través del diálogo igualitario y donde se escuchan todas las voces?
- 8 ¿Estamos trabajando en red con las distintas entidades (administraciones, asociaciones...) del municipio?
- 9 ¿Contamos con reconocimiento y apoyo institucional para poner la iniciativa en marcha?
- 10 ¿Estamos realizando una difusión adecuada a través de canales de información comprensibles y accesibles?
- 11 ¿Identificamos cuáles son las asociaciones o grupos de interés que puedan apoyarnos a difundir la información sobre la iniciativa?
- 12 ¿Estamos adaptando nuestra iniciativa a las especificidades y características propias del territorio donde se va a poner en marcha?

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Las buenas prácticas que se recogen en esta guía están agrupadas en ámbito rural y ámbito urbano.

Como ya sabemos, cada territorio tiene necesidades diferentes y las formas de participación social también son distintas. Así, esta guía será más útil para los distintos municipios.

En cada buena práctica se indica el nivel de participación, del 1 al 5, según las formas de participar que se explicaron en la [página 14](#).

Algunas de las prácticas a nivel local que aparecen en esta guía han sido enviadas por los municipios de la red Euskadi Lagunkoia, como Idiazabal, Aretxabaleta, Zumárraga, Portugalete y Legazpi.

Puedes ver más buenas prácticas en la web:








[Catalogo por área - EUSKADI LAGUNKOIA](#)



Ámbito rural

* Locales








Grupo de empoderamiento de las personas mayores

-  **Lugar:** Soraluze (Gipuzkoa).
-  **Objetivo:** Permitir a las personas mayores que tomen decisiones, participando en la comunidad y relacionándose con otras generaciones y culturas.
-  **A quiénes se dirige:** personas mayores de Soraluze.
-  **En qué consiste:** Grupo de trabajo donde las personas mayores tomaban decisiones sobre los servicios y programas del municipio, con apoyo de los técnicos municipales.
Como ejemplo de éxito, este grupo organizó la II Semana de las personas mayores de Plaentxia.
-  **Quién interviene:** Asociación Alkarri, Residencia Nuestra Señora de la Merced, Centro de Día de Personas Mayores Dependientes, Hogar del Jubilado "Itxaropena".
-  **Más información:** <https://shorturl.at/wzDNO>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








* Locales

Aula de la Experiencia

-  **Lugar:** Soraluze (Gipuzkoa).
-  **Objetivo:** Ayudar al empoderamiento y envejecimiento activo de las personas mayores, creando espacios para que participen, opinen y puedan tomar decisiones.
-  **A quiénes se dirige:** Sobre todo, mayores de 50 años.
-  **En qué consiste:** Se realizaron distintas actividades propuestas por las personas mayores, como charlas, talleres o cine-forum. La programación anual del aula la organizan las propias personas mayores, para que responda a sus gustos e intereses.
-  **Quién interviene:** Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Soraluze.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/apMOZ>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Locales








Izalbira

-  **Lugar:** Idiazabal (Gipuzkoa).
-  **Objetivo:** Favorecer hábitos saludables y generar un espacio para relacionarse a través de paseos colectivos.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 65 años.
-  **En qué consiste:** Todos los martes salen de la plaza del municipio a las 11:00 los paseos saludables, que hacen recorridos seguros, llanos y accesibles. El proyecto nació por la falta de actividad física de las personas mayores.
-  **Quién interviene:** Asociación de Jubilados “AdinEtxe”, Nagusilan, Caritas, Monjas de Idiazabal y Ayuntamiento de Idiazabal.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/xRSV3>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








* Estatales

I Encuentro Nacional de Experiencias de Comunidades Rurales Amigables con las Personas Mayores

-  **Lugar:** Puente Viesgo (Cantabria).
-  **Objetivo:** Ofrecer un espacio para aprender de otras experiencias rurales nacionales y compartir sus avances, dificultades y retos.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía, trabajadores de la administración pública y entidades que acompañan a personas mayores en el ámbito rural.
-  **En qué consiste:** Las jornadas se celebraron en noviembre de 2022. 6 comunidades autónomas (Asturias, Cantabria, Extremadura, Galicia, Madrid y País Vasco) presentaron las experiencias más interesantes en territorios pequeños y rurales donde ha habido avances en torno a la amigabilidad. Uno de los objetivos de este encuentro es que los municipios rurales se apoyen y se acompañen para hacerse más amigables con las personas mayores.
-  **Quién interviene:** Fundación PEM (Patronato Europeo de Mayores), UNATE (Universidad Permanente), y la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad del gobierno de Cantabria.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/dopK0>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Estatales









Proyecto Cáritas: Envejecimiento activo y dinamización rural en Ourense

-  **Lugar:** Ourense (Galicia).
-  **Objetivo:** Desarrollar un programa de envejecimiento activo, fomentar las relaciones entre las personas mayores y recuperar tradiciones mediante actividades de dinamización, de participación y de relación con otras generaciones.
-  **A quiénes se dirige:** 99 personas mayores de 65 años (80 mujeres y 19 hombres).
-  **En qué consiste:** En los ayuntamientos de Calvos de Randín, Baltar y Muiños se busca que las personas mayores puedan envejecer con dignidad en su hogar, relacionándose con su barrio y su pueblo de toda la vida.
-  **Quién interviene:** Cáritas Ourense.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/prJW0>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








* Estatales

Rompiendo distancias

-  **Lugar:** Principado de Asturias.
-  **Objetivo:** Ayudar a que las personas mayores sigan viviendo en su entorno, acercando los servicios a las zonas más aisladas.
Fomentar el voluntariado, la integración y las relaciones con otras generaciones.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 65 años que viven en núcleos rurales de población dispersa.
-  **En qué consiste:** Evitar la discriminación de las personas mayores en zonas rurales, ofreciendo acciones de atención a la dependencia, de participación en la comunidad y de voluntariado.
-  **Quién interviene:** Conserjería de Bienestar Social e Igualdad del Principado de Asturias.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/IET28>
- Nivel de participación:**  tomar decisiones sobre la propia vida de manera individual. También  participar en actividades para ayudar a los demás.

* Estatales








Quédate Con Nosotros

-  **Lugar:** Pescueza (Cáceres).
-  **Objetivo:** Crear una localidad más amigable con las personas mayores, ofreciendo servicios de proximidad para favorecer y facilitar la participación de las personas mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores.
-  **En qué consiste:** Desde 2009, el proyecto busca que las personas mayores no tengan que desplazarse fuera del municipio en busca de servicios. Ofrece servicios de proximidad a las necesidades que detectando, como el SAD, comida a domicilio o un cochecito eléctrico para favorecer la movilidad interna por el pueblo.
También se han ampliado las plazas del Centro de día para convertirlo en residencia de cuidados continuos. El proyecto ha tenido un impacto positivo en el municipio, creando empleo y reduciendo desplazamientos.
-  **Quién interviene:** Asociación Amigos de Pescueza.
-  **Más información:** <https://www.amigosdepescueza.org/>
- Nivel de participación:**  participar en actividades para ayudar a los demás.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Internacionales

Encuesta participativa de transporte







-  **Lugar:** Humboldt, Saskatchewan (Canadá).
 -  **Objetivo:** Identificar las necesidades de transporte de las personas mayores para favorecer que se puedan mover libremente tanto por la comunidad como a otras ciudades.
 -  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Humboldt, y toda la ciudadanía.
 -  **En qué consiste:** Humboldt forma parte de la red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores desde 2020.
Se creó una encuesta para conocer las necesidades de transporte de las personas mayores, y se creó una estrategia a largo plazo.
 -  **Quién interviene:** Comité de amigabilidad de Humboldt.
 -  **Más información:** <https://shorturl.at/cgMO8>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.



Ámbito urbano

* Locales


Sesiones intergeneracionales

-  **Lugar:** Aretxabaleta (Gipuzkoa).
 -  **Objetivo:** Compartir con las nuevas generaciones la realidad de las personas mayores y los recursos disponibles en la comunidad para poder debatir sobre ellos de manera participativa.
 -  **A quiénes se dirige:** Alumnado de 3º de la ESO.
 -  **En qué consiste:** Se organizan 3 sesiones, con 9 horas de clase en total, dirigidas al alumnado de tercero de la ESO, para tratar el problema de las personas mayores y los recursos del entorno.
 -  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Aretxabaleta, Kurtzebarri Eskola y Asociación de Jubilados Basotxo.
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Consejo de Personas Mayores de Zumárraga

 **Lugar:** Zumárraga (Gipuzkoa).



Objetivo:

- Favorecer el envejecimiento activo,
- promover la autonomía personal y ayudar a la cohesión social.
- Concienciar sobre las situaciones de riesgo y vulnerabilidad social.



A quiénes se dirige: Personas Mayores del municipio de Zumárraga.



En qué consiste: Es un órgano consultivo y asesor del ayuntamiento, donde las personas mayores reflexionan, debaten y hacen propuestas sobre cómo quieren envejecer en el municipio.



Quién interviene: Ayuntamiento de Zumárraga.



Más información: <https://shorturl.at/lmwMW>

Nivel de participación:  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Locales

Consejo de Personas Mayores de Portugaleta

 **Lugar:** Portugaleta (Bizkaia).



Objetivo: Permitir a las personas mayores decidir sobre sus intereses y preferencias, para que las políticas municipales se ajusten a estas.



A quiénes se dirige: Ciudadanía.



En qué consiste: Es un órgano consultivo, adscrito al Consejo Municipal de Servicios Sociales. Se reúne cada 2 meses, y la ciudadanía y las asociaciones expresan sus propuestas para planificar y mejorar los servicios que hay.



Quién interviene: Personal político y técnico municipal, representantes de los centros sociales (Villanueva, Repélega, Buenavista, San Roque y Zubia), y de las entidades y asociaciones que operan en este ámbito (Fundación Aspaldiko, Hartu Emanak, Villa Amigable, Las Amigas, Buenavista y Repélega).










Más información: <https://shorturl.at/elmN9>

Nivel de participación:  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








* Locales

Legaztípi Tapa Intergeneracional

-  **Lugar:** Legazpi (Gipuzkoa).
-  **Objetivo:** Promover la vida saludable y las relaciones sociales entre diferentes generaciones.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores y alumnado de las escuelas.
-  **En qué consiste:** La iniciativa nació en 2014, para las personas mayores que quisieran participar en paseos saludables. Desde 2020, participa también el alumnado de los colegios del municipio. La actividad se realiza los jueves y se acompaña de almuerzo o “hamaiketako”. Son recorridos seguros, llanos y adaptados. Esta actividad favorece las relaciones entre los vecinos de Legazpi.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Legazpi, Osakidetza, colegios del municipio, voluntarios de Nagusilan, asociación de jubilados y pensionistas Buztintegi, el grupo de ex alumnos de la escuela de la experiencia Gueske, asociación Iratzarri.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/BDK38>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

* Estatales








Yayas Kusama (Arte Urbano)

-  **Lugar:** Madrid.
-  **Objetivo:** Fomentar la creatividad de las personas mayores a través del arte urbano, haciéndoles más visibles en el espacio público.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Un grupo de 7 artistas mayores que se conocieron en un centro de mayores pintan en las calles, dentro del festival de pintura Pinta Malasaña.
-  **Quién interviene:** 7 personas de entre 65 y 80 años.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/wAPV7>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








*Estatales

Can 70 (Vivienda Cooperativa)

-  **Lugar:** Barcelona.
-  **Objetivo:** Reflexionar de manera colectiva sobre los modelos de convivencia para envejecer de forma autogestionada, autónoma y saludable.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que quieran envejecer en viviendas cooperativas.
-  **En qué consiste:** Este grupo de personas mayores reflexiona desde 2015 sobre cómo quieren envejecer y convivir en comunidad. Han publicado 6 guías sobre cuidados en la convivencia de personas mayores. Son la primera cooperativa de mayores de Barcelona que consigue la cesión de un suelo público en la ciudad para construir sus viviendas.
-  **Quién interviene:** 20 personas, la mayoría mujeres, de entre 55 y 70 años.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/fzRU2>
- Nivel de participación:**  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

*Estatales









Guías por un día (Proyecto intergeneracional)

-  **Lugar:** Fuenlabrada (Madrid).
-  **Objetivo:** Compartir conocimientos y experiencias entre personas de diferentes edades, generando relaciones significativas.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía de Fuenlabrada.
-  **En qué consiste:** Un grupo de 30 alumnos del Instituto de Educación Secundaria Salvador Allende hicieron de “Guías por un día”, realizando una ruta turística por el barrio de las Letras en Madrid. En este recorrido, las personas mayores aportan memoria histórica de como recordaban esas calles y lo que habían vivido en ellas.
-  **Quién interviene:** Concejalía de Mayores de Fuenlabrada y el Instituto de Educación Secundaria Salvador Allende.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/iksF7>
- Nivel de participación:**  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS









* Estatales

Grupos de Actividad

-  **Lugar:** Zaragoza.
-  **Objetivo:** Fomentar el envejecimiento activo, manteniendo las capacidades físicas, mentales y sociales.
Ofrecer un espacio donde aprender y relacionarse.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Zaragoza.
-  **En qué consiste:** Varios grupos formados por personas mayores organizan exposiciones, torneos o actuaciones en los Centro de Convivencia Cívica de Zaragoza.
- Quién interviene:** Ayuntamiento de Zaragoza.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/bmuw8>
-  **Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos. También  relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Estatales









Aulas Universitarias de Personas Mayores

-  **Lugar:** Andalucía.
-  **Objetivo:** Abrir las universidades a las personas mayores para que puedan acceder a la cultura y a la formación, fomentando sus capacidades, sus inquietudes y su autoestima.
Facilitar las relaciones entre diferentes generaciones.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 55 años, con o sin título académico previo.
-  **En qué consiste:** Se ofrecen módulos formativos, jornadas, talleres, conferencias y visitas culturales de diferentes temas para las personas mayores que se hayan jubilado o prejubilado y les interese seguir formándose y relacionarse.
-  **Quién interviene:** Conserjería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/aquT9>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos. También  relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS









* Estatales

El baúl de la experiencia

-  **Lugar:** Cartagena (Murcia).
-  **Objetivo:** Facilitar que las personas mayores compartan experiencias y conocimientos sobre distintos temas, y que sigan aprendiendo.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Cartagena.
-  **En qué consiste:** Es un espacio de aprendizaje, encuentro y ayuda mutua. Allí, personas mayores imparten cursos y talleres sobre lo que saben (jardinería, cocina, bricolaje, historia...) y aprenden de otras personas. Para las sesiones se usan locales del ayuntamiento y de otras asociaciones, y se paga el desplazamiento a las personas que lo necesitan.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Cartagena.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/suQZ3>
- Nivel de participación:**  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos. También  4 participar en actividades para ayudar a los demás.

* Estatales








Red Mayores

-  **Lugar:** Pamplona (Navarra).
-  **Objetivo:** Construir barrios amables y respetuosos que ofrezcan apoyo y cuidados a las personas mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de los barrios de Pamplona.
-  **En qué consiste:** Este proyecto quiere crear una red de barrio que atienda las necesidades de las personas mayores en su día a día. Se puede participar de diferentes formas, siendo voluntario o estando atento a las señales de que algo no va bien, para avisar a Servicios Sociales.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Pamplona.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/cstU9>
- Nivel de participación:**  1 tomar decisiones sobre la propia vida de manera individual. También  4 participar en actividades para ayudar a los demás.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








*Internacionales

Age & Opportunity's Bealtaine Festival

-  **Lugar:** Irlanda.
-  **Objetivo:** Generar oportunidades para que las personas mayores participen y estén representadas en la vida cultural y creativa.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de toda Irlanda.
-  **En qué consiste:** Es un festival para celebrar la creatividad de las personas mayores. Es el más grande de Irlanda y el primero del mundo, dura todo el mes de mayo.
-  **Quién interviene:** Age & Opportunity.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/jpxU7>
- Nivel de participación:**  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

*Internacionales








Grandma Came to Work (Fermenta)

-  **Lugar:** Portugal.
-  **Objetivo:** Favorecer el talento de las personas mayores ofreciendo un espacio donde crear relaciones sociales y emocionales en la comunidad local.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía que quiera participar.
-  **En qué consiste:** Es un centro creativo intergeneracional, donde se realizan talleres de serigrafía, bordado y punto, y también actividades turísticas y culturales, repostería y cuentacuentos. Por otro lado, cada 3 o cuatro meses se venden productos hechos a mano en esos talleres.
-  **Quién interviene:** Red mundial diversa, formada por diseñadores, etnógrafos, artistas, estrategas y tecnólogos, creando equipos en función de las necesidades puntuales de cada proyecto.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/fnqQV>
- Nivel de participación:**  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS









* Internacionales

New Ground Cohousing

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Combatir la soledad de mujeres que viven solas, ofreciendo un modo de vida donde se sientan acompañadas, independientes y seguras. Eliminar la discriminación por su nivel de ingresos, ofreciendo alquileres sociales.
-  **A quiénes se dirige:** Mujeres de más de 50 años.
-  **En qué consiste:** Es un proyecto de viviendas comunitarias en North London, donde las mujeres que viven toman las decisiones de manera colectiva y cada vecina está disponible para ayudar a las demás. Cuenta con viviendas individuales, espacios comunes y actividades comunitarias de jardinería o pintura.
-  **Quién interviene:** 26 mujeres de entre 50 y 80 años.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/ABDOY>
- Nivel de participación:**  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Internacionales








Dreamlike Neighbourhood Erasmus+ Programme of the European Union

-  **Lugar:** Unión Europea.
-  **Objetivo:** Generar redes de apoyo entre vecinos, donde las personas mayores puedan compartir, pasar tiempo y afrontar dificultades del día a día.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores interesadas en conectar con sus vecinos, y en crear redes de apoyo.
-  **En qué consiste:** El proyecto busca crear grupos de barrio, donde las personas mayores se reúnan para compartir sus talentos, afrontar los retos de su vida diaria y contribuir de forma activa a la sociedad.
-  **Quién interviene:** Queraum, Letokruh, Slovenian Third Age University, AFEdeemy, AGE Platform Europe.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/abFSV>
- Nivel de participación:**  4 participar en actividades para ayudar a los demás. También,  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








*Internacionales

Samenkracht 80+

-  **Lugar:** Países Bajos.
-  **Objetivo:** Reconocer, valorar y desarrollar los conocimientos y capacidades de las generaciones mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 80 años.
-  **En qué consiste:** Es una plataforma para la participación activa de las personas mayores de 80 años en actividades de grupo. Se crean plataformas locales, donde los mayores comparten sus deseos y se los presentan a profesionales y políticos.
-  **Quién interviene:** Samenkracht 80+.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/einu1>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

*Internacionales








Reminiscence Promenade (Paseo de los Recuerdos)

-  **Lugar:** Flandes (Bélgica).
-  **Objetivo:** Integrar a las personas con demencia en la vida cotidiana, para que puedan participar en la sociedad y en la comunidad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas con demencia.
-  **En qué consiste:** El proyecto "Paseo de los recuerdos" ofrece 4 paseos de unos 5 km por las "carreteras lentas". Cada paseo tiene 2 o 3 referencias a hechos ocurridos en el pasado, para que las personas mayores con demencia puedan revivir ese acontecimiento y hablar de él. Estos paseos son públicos para ayudar a la integración y la relación entre diferentes generaciones.
-  **Quién interviene:** De Weister (Centro de Atención Residencial)
-  **Más información:** <https://shorturl.at/bepIR>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








*Internacionales

Gante: una ciudad accesible

-  **Lugar:** Flandes (Bélgica).
-  **Objetivo:** Convertir Gante en una ciudad accesible, tanto para personas con movilidad reducida como para familias con niños pequeños.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía y visitantes de la ciudad.
-  **En qué consiste:** El proyecto persigue hacer Gante accesible para todos sus visitantes, adaptando el centro histórico para personas en silla de ruedas, ofreciendo nuevas posibilidades de transporte para personas con movilidad reducida y alternativas para familias con niños. Se ha elaborado un mapa práctico que describe la mejor ruta para explorar la ciudad y evitar obstáculos, y que está disponible para todos los visitantes.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Gante.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/wCl67>
- Nivel de participación:**  tomar decisiones sobre la propia vida de manera individual.

*Internacionales








Elders Council of Newcastle

-  **Lugar:** Newcastle (Reino Unido).
-  **Objetivo:** Promover una imagen positiva del envejecimiento y animar a las personas mayores a participar de manera activa en sus comunidades locales y en la vida de su ciudad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas de 50 años o más que vivan en Newcastle.
-  **En qué consiste:** Es un consejo que las personas mayores lideran y que se reúne para hablar de las cuestiones y problemas que les preocupan. Su objetivo es influir en las decisiones políticas.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Newcastle.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/oFM18>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








*Internacionales

Voice®

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Inspirar nuevas formas de pensar y de crear conocimiento para que las personas se sientan más seguras de sí mismas.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Voice® es una organización formada por una gran red de personas de todo el Reino Unido y de otros países.
Sus miembros aportan su visión y experiencia e ideas para identificar necesidades y oportunidades no cubiertas, innovar en cuestiones de envejecimiento y mejorar la investigación sanitaria.
-  **Quién interviene:** National Innovation Centre Ageing.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/Insc2>
- Nivel de participación:**  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

*Internacionales








Older People's Commissioner for Wales

-  **Lugar:** Gales (Reino Unido).
-  **Objetivo:** Proteger los derechos de las personas mayores y afrontar los retos que puedan encontrarse.
Trabajar siguiendo 4 principios: derechos, edadismo, abuso y envejecimiento activo.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que viven en Gales.
-  **En qué consiste:** Helena trabaja como comisaria de personas mayores desde 2018.
Su trabajo trata de influir en las políticas públicas de personas mayores, revisando las acciones y fomentando buenas prácticas.
Para ello, colabora con personas mayores y diferentes organizaciones.
-  **Quién interviene:** Heléna Herklots CBE.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/opuxR>
- Nivel de participación:**  5 relacionarse con los demás por un objetivo común.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








* Internacionales

Awen Institute

-  **Lugar:** Gales (Reino Unido).
-  **Objetivo:** Desarrollar soluciones innovadoras a través de la co-creación para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía de Gales.
-  **En qué consiste:** Es un Instituto donde se reúnen investigadores con personas mayores e industrias creativas para coproducir productos, servicios y entornos que mejoren la vida de las personas mayores.
-  **Quién interviene:** European Regional Development Fund, Welsh Government, Swansea University, University of South Wales y University of Wales Trinity Saint David.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/aCI12>
- Nivel de participación:**  relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Internacionales









Granny's Finest

-  **Lugar:** Países Bajos.
-  **Objetivo:** Prevenir la soledad de las personas mayores y promover la unión social, ayudando a que las personas mayores puedan comprometerse y compartir sus experiencias de vida.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que quieran participar en los clubes y actividades organizadas.
-  **En qué consiste:** Granny's Finest es una Marca de Slow Fashion que contribuye a la participación social de las personas mayores y a prevenir la soledad. Organiza clubes de artesanía y otras actividades para personas mayores. Todos sus productos están hechos a mano con materiales naturales, reciclados y certificados. Así, facilitan la unión social, la preservación de la artesanía y un mundo más sostenible.
-  **Quién interviene:** Trabajan junto con fondos sociales y organizaciones de bienestar.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/ORWZ8>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








*Internacionales

Modestraat

-  **Lugar:** Ámsterdam (Países Bajos).
-  **Objetivo:** Fomentar la participación social y la conexión con el barrio, generando espacios donde las personas compartan sus inquietudes culturales, y que sirva de encuentro para empresarios, voluntarios y residentes.
-  **A quiénes se dirige:** Personas que vivan en el barrio y les interesen estas comunidades.
-  **En qué consiste:** Es un centro de barrio en Ámsterdam donde las personas, también mayores, entran en contacto con el arte, la cultura y la creatividad. Hay diferentes comunidades, cada una con sus propios intereses. Entre ellas, hay una dirigida a personas mayores: Sweet 70, que trabaja sobre el envejecimiento y que programa diversas actividades.
-  **Quién interviene:** Personas voluntarias de Ámsterdam.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/amxP1>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos. También  relacionarse con los demás por un objetivo común.

*Internacionales

Senior Planet Exploration Center









-  **Lugar:** Manhattan (Estados Unidos).
-  **Objetivo:** Ofrecer a las personas mayores la posibilidad de utilizar internet y aprender a desenvolverse en el mundo digital.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 60 años.
-  **En qué consiste:** Este centro ofrece a las personas mayores acceso a internet y apoyo para iniciarse en el mundo digital. Para eso, ofrecen un espacio con ordenadores, habitaciones con videojuegos y diferentes dispositivos. También hay clases gratuitas para aprender cuestiones básicas sobre internet, fotografía digital, redes sociales, etc..
-  **Quién interviene:** Older Adults Technology Services (OATS).
-  **Más información:** <https://shorturl.at/oRST3>
- Nivel de participación:**  ir a un espacio compartido con otras personas, pero sin relacionarse con ellas.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Internacionales

Campaña #OlderAndGreener

Red de Comunidades Y Ciudades Amigables con las Personas Mayores

-  **Lugar:** Inglaterra (Reino Unido).
-  **Objetivo:** Visibilizar y compartir la contribución de las personas mayores para combatir el cambio climático.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores.
-  **En qué consiste:** Aunque las personas mayores son una población de riesgo en los efectos del cambio climático, su voz no se suele tener en cuenta. La campaña #OlderAndGreener (que significa más mayores y más verdes) quiere hacer visible todo lo que las personas mayores han hecho para combatir el cambio climático en sus comunidades.
-  **Quién interviene:** Red de Comunidades y Ciudades Amigables con las Personas Mayores de Inglaterra.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/etz56>
- Nivel de participación:**  ir a un espacio compartido con otras personas, pero sin relacionarse con ellas. También  relacionarse con los demás por un objetivo común.

* Internacionales








Programa “Actividades divertidas para las personas mayores”

-  **Lugar:** Hong Kong (China).
-  **Objetivo:** Fomentar la participación comunitaria de las personas mayores y construir una red de apoyo entre las personas que viven solas y la comunidad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Hong Kong.
-  **En qué consiste:** El programa organiza reuniones de discusión sobre bienestar, actividades al aire libre, charlas sobre salud o entrenamiento de voluntarios. Así quiere fomentar la participación social de las personas mayores y ayudar a crear redes de apoyo entre ellos. Por ejemplo, organizan tours de un día por Hong Kong para que las personas mayores se relacionen entre ellos y disfruten juntos de las atracciones turísticas.
-  **Quién interviene:** Cáritas y Ministerio de Interior.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/dfpC3>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS








* Internacionales

Centro de Envejecimiento Activo

-  **Lugar:** Pengerang (Malasia).
-  **Objetivo:** Asegurar a las personas mayores un control de su salud y de su ejercicio físico, para disminuir posibles lesiones por caídas. Promover que las personas envejeczan de manera sana e independiente.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Pengerang.
-  **En qué consiste:** Es un centro comunitario que organiza actividades para mejorar la salud física y prevenir caídas en las personas mayores. También comparten prácticas para hacer ejercicio en casa. Las personas mayores pueden llevar el control de su tensión, nivel de azúcar, peso... a través del centro sanitario móvil Fit-Van.
-  **Quién interviene:** Centro de Envejecimiento Activo.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/mwA15> - <https://shorturl.at/bepsw>
- Nivel de participación:**  ir a un espacio compartido con otras personas, pero sin relacionarse con ellas.

* Internacionales

Malones temáticos para Personas Mayores


-  **Lugar:** Comuna de Maipú (Chile).
-  **Objetivo:** Proporcionar un espacio de participación, entretenimiento y encuentro para que las personas mayores socialicen y pasen su tiempo libre.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 60 años.
-  **En qué consiste:** Se organizan shows y espectáculos musicales donde las personas mayores pueden recordar la música de su época y socializar con los demás asistentes, pasando un tiempo de calidad e importante para ellos.
-  **Quién interviene:** Municipalidad de Maipú.
-  **Más información:** <https://shorturl.at/dpPU1> - <https://shorturl.at/dlvAX>
- Nivel de participación:**  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS


*Internacionales

Programa de Radio “Older & Wiser”

 **Lugar:** Isla de Wight (Reino Unido).

 **Objetivo:** Ofrecer a las personas mayores del territorio información útil sobre envejecimiento activo y amigabilidad del entorno.

 **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.

 **En qué consiste:** Este programa se emite 2 veces al mes en una emisora de radio comunitaria local.



Cuenta con la participación de socios de Age Friendly Island que representan a organizaciones públicas, privadas y del sector voluntario que trabajan para mejorar la Isla de Wight para las personas mayores.

El programa difunde información útil y buenas prácticas para las personas mayores, y habla sobre como envejecemos y lo que significa la amigabilidad.

Busca llegar a las personas mayores que se encuentran más aisladas.


 **Quién interviene:** Age Friendly Island, Vectis Radio.


 **Más información:** <https://shorturl.at/dop15>

Nivel de participación:  ir a un espacio compartido con otras personas, pero sin relacionarse con ellas. También  tomar decisiones sobre la propia vida de manera individual.


*Internacionales

Asociación Vivre Avec

 **Lugar:** Burdeos y Libourne (Francia).

 **Objetivo:** Ofrecer a las personas mayores acompañamiento en su día a día y crear relaciones importantes entre distintas generaciones.

 **A quiénes se dirige:** Personas mayores y personas jóvenes estudiantes de Burdeos y Libourne.

 **En qué consiste:** Es un programa de convivencia entre generaciones:



Una persona mayor que sufre de un sentimiento de soledad o aislamiento acepta acoger en su casa a una persona joven estudiante.

Así, la persona joven tiene una habitación y un lugar donde poder estudiar, a cambio de una estar presente y acompañar a la persona mayor.

Las 2 personas se comprometen a estar pendientes del otro y colaborar.

 **Quién interviene:** Asociación Vivre Avec.

 **Más información:** <https://shorturl.at/zGP19>


Nivel de participación:  compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos. También  participar en actividades para ayudar a los demás.

5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS


*Internacionales

Taller “Teatro y Memoria”

 **Lugar:** Lyon (Francia).

 **Objetivo:** Prevenir el aislamiento de las personas mayores en su hogar y ofrecer un espacio donde puedan entrenar su memoria y su creatividad.


 **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 60 años.

 **En qué consiste:** Es una actividad para trabajar la memoria y los recuerdos a través del teatro.

Se hacen 2 ejercicios a lo largo del año: talleres de escritura, donde se invita a que cuenten una parte de su vida, sobre todo su infancia, y sesiones de teatro para poner en escena lo que se ha compartido.

 **Quién interviene:** Habitat et Humanisme.


 **Más información:** <https://shorturl.at/bixX6>

Nivel de participación:  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.


*Internacionales

Bancos habladores para conversaciones espontáneas

 **Lugar:** Gotemburgo (Suecia).

 **Objetivo:** Ofrecer a las personas mayores un lugar de conversación, donde se fomente el encuentro espontáneo entre personas y se ayude a prevenir la soledad y el aislamiento social.

 **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Gotemburgo.

 **En qué consiste:** Esta iniciativa forma parte del plan de acción para hacer Gotemburgo más amigable con los mayores.


Los bancos habladores se han colocado por toda la ciudad, en los lugares que las personas mayores han decidido.

Para instalarlos han colaborado administraciones, empresas y personas mayores.


Los bancos están hechos de madera de roble oscuro

y tienen un marco amarillo con reposabrazos para ser más cómodos.

Sirven de lugar de encuentro y conversación para las personas mayores.

 **Quién interviene:** Administración de Parques y Naturaleza junto con otras administraciones y empresas.

 **Más información:** <https://shorturl.at/jsuws>


Nivel de participación:  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos.


5. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS


*Internacionales

Blind Café

 **Lugar:** Trieste (Italia).

 **Objetivo:** Favorecer las relaciones entre personas de la comunidad y las personas con discapacidad visual, para ayudar a su integración.



 **A quiénes se dirige:** Personas con discapacidad visual y ciudadanía.

 **En qué consiste:** Cada 2 o 3 meses se hace un almuerzo o comida a oscuras en un bar dirigido por personas con discapacidad visual.

Así, las personas experimenten lo que significa tener una discapacidad visual y se ayuda a concienciar a la ciudadanía.

 **Quién interviene:** Regional Rittmeyer Institute for the Blind.

 **Más información:** <https://shorturl.at/dqyBU>

Nivel de participación:  3 compartir tiempo con otras personas con la intención de disfrutar juntos. También  4 participar en actividades para ayudar a los demás.



EUSKADI
lagunkoia
Un camino, mucha vida

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

www.euskadilagunkoia.net