



MUNICIPAL | SERVICIOS SOCIALES

# Programan una veintena de actividades para combatir la soledad de los mayores

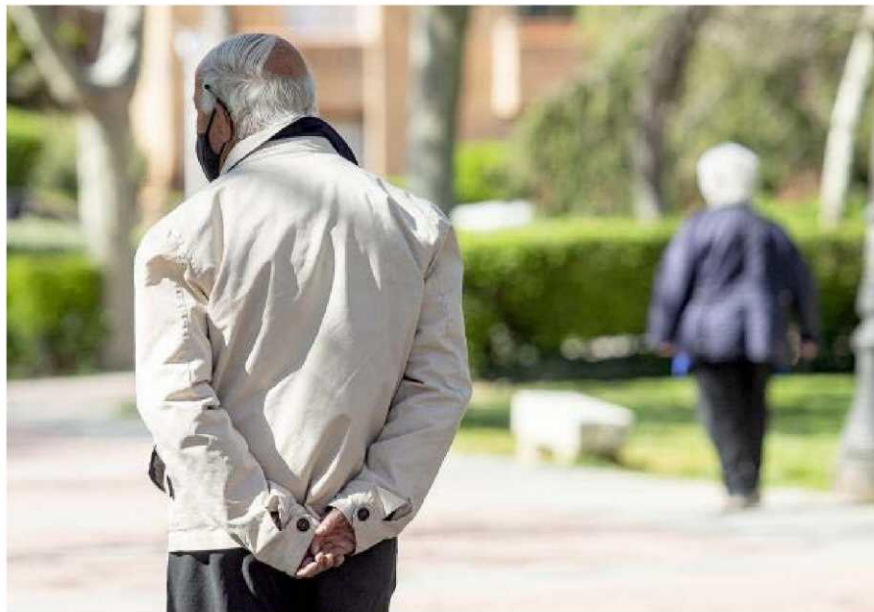
El Ayuntamiento de Ávila impulsa el proyecto 'Ávila Contigo' para ayudar a las personas mayores a superar las carencias emocionales y físicas derivadas de la covid a través del cuidado de cuerpo y mente

M. ESPESO / ÁVILA

El área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ávila pone en marcha 'Ávila Contigo', un proyecto enmarcado en el Plan Municipal de Mayores con el que se quiere dar respuesta a las carencias emocionales y el aislamiento social y físico que vienen sufriendo muchas personas mayores como consecuencia de la pandemia. Estructurado en cinco bloques, 'Ávila Contigo' busca cuidar el cuerpo y la mente de los mayores a través de unas 25 actividades desarrolladas fundamentalmente al aire libre con las que se busca que las personas que lo necesiten empiecen a salir de casa y a relacionarse entre sí, siempre dentro de la situación que permita la crisis sanitaria y con todas las medidas de seguridad. Esta iniciativa municipal se desarrollará entre abril y junio y ya cuenta con cerca de 600 personas apuntadas, aunque la inscripción sigue abierta a través del Registro Municipal.

La programación planteada busca implicar de forma activa a las personas mayores para contribuir a la mejora de su bienestar físico, psíquico y social, unos objetivos que se han reforzado a raíz de la pandemia. Así, el Plan de Detección y Atención a las Personas Mayores en Soledad 'Ávila Contigo' se puso en marcha durante el primer estado de alarma a raíz de las necesidades detectadas en ese periodo en el terreno físico pero también en el psicológico, con síntomas como soledad emocional, ansiedad, miedo, desesperanza o malestar psicológico, a los que ahora se ha unido «la fatiga pandémica», apuntó la técnica Ana Belén Sánchez.

Junto a ella la concejala delegada de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ávila, Paloma del Nogal, explicó que el confinamiento «ha pasado factura a muchos mayores» que presentan «carencias de sociabilización y necesidades de empatizar con los demás». En este sentido, subrayó que para que los mayores no se sintieran solos «llevamos meses trabajando con una red de apoyo» que



Dos personas mayores pasean por la capital abulense. / DAVID CASTRO



La concejala Paloma del Nogal y la técnica Ana Belén Sánchez, en rueda de prensa.

pectiva de género o alimentación.

También se busca que cuiden su mente, a través de las aulas de estimulación mental y rutas estimulantes, visitas y charlas dedicadas a conocer el patrimonio y las tradiciones abulenses, a profundizar en la igualdad y también a crear un club de lectura y a dar paseos en inglés.

El tercer bloque de actividades, denominado 'cuida tus emociones', comprende la intervención psicológica a las personas mayores en soledad, así como actividades para recuperar el bienestar emocional.

Un cuarto bloque, denominado 'cuida a los demás', incluirá la red Tejiendo Emociones, en el que participan ya 55 personas; el programa 'Sonrisas entre generaciones', que se desarrolla con alumnos del CEIP Arturo Duperier; otro de acompañamiento de universitarios a mayores que se desarrolla con la Universidad de Salamanca y se realiza a través del teléfono, y otro de acompañamiento a personas mayores a través de grupos de WhatsApp, también con la USAL.

En cuanto al quinto bloque, 'vive la naturaleza', abordará los huertos urbanos, para los que existen plazas disponibles, pero también observaciones astronómicas, rutas ornitológicas y talleres de artesanía.

La mayoría de las propuestas tendrán lugar al aire libre, de modo que se potencie que los participantes se relacionen entre ellos y también aprendan de sí mismos, además de fomentar las relaciones intergeneracionales. Las que no se celebren al aire libre tendrán lugar en espacios como los palacios de Superunda o Los Verdugo, con aforo limitado y distancia de seguridad.

La técnica Ana Belén Sánchez añadió que la iniciativa busca « paliar » esos síntomas negativos detectados en una primera fase entre los mayores para «dar cobertura a esas carencias emocionales y físicas» y ayudarles a «cuidar su cuerpo y su mente, a que empiecen a relacionarse entre ellos y a que salgan a disfrutar de la cultura, la naturaleza y el patrimonio abulense».

## El programa busca paliar algunas de las consecuencias del confinamiento en el colectivo

ahora también se usará en una iniciativa que se estructura en cinco programas, 'cuida tu cuerpo', 'cuida tu mente', 'cuida tus emociones', 'cuida a los demás' y 'vive la naturaleza'.

El primer bloque de actividades busca que los participantes cuiden su cuerpo, con actividades de gimnasia adaptada, tai-chi, expresión corporal y baile, paseos saludables, gimnasia aeróbica, salud con pers-

### EN CINCO BLOQUES

#### La gran mayoría de las actividades se realizarán al aire libre

La mayoría de las propuestas de 'Ávila Contigo' se realizarán al aire libre y el resto tendrán lugar en los palacios, siempre con las debidas medidas de seguridad. Las actividades se es-

tructuradas en cinco bloques: 'cuida tu cuerpo', con gimnasia adaptada a los mayores, tai-chi, expresión corporal y baile, paseos saludables, rincón de la salud y salud con perspectiva de género; 'cuida tu mente', con actividades como conoce tu Muralla, sentir lo nuestro, construyendo género, club de lectura o un paseo en inglés; 'cuida tus emociones', con recuperación tu bienestar emocional, relajación con sonido o ellas se reinventan, se empoderan y si-

güe; el bloque 'cuida a los demás', con la red Tejiendo Emociones, cuéntame, sonrisas entre generaciones o estafas; y en quinto lugar 'vive la naturaleza', con el objetivo de sacar a los mayores de sus casas y propuestas como bajo las estrellas, a vista de pájaro o artesanía al aire libre.

De esta manera, a la vez que se potencian las relaciones entre los participantes y de forma intergeneracional, se ofrecen recursos adapta-

dos a las necesidades de las personas mayores, con el fin de mantener su autonomía, de la misma forma que se les apoya para que afronten de manera positiva los cambios psicosociales y se adapten a los nuevos retos que la vida les va presentando, facilitando su participación activa, según se informó desde el Ayuntamiento de Ávila.

La inscripción permanecerá activa durante el trimestre y se adaptará a la situación sanitaria.