CUIDEM JUNTS

LLUITA CONTRA LA SOLEDAT EN PERSONES MAJORS

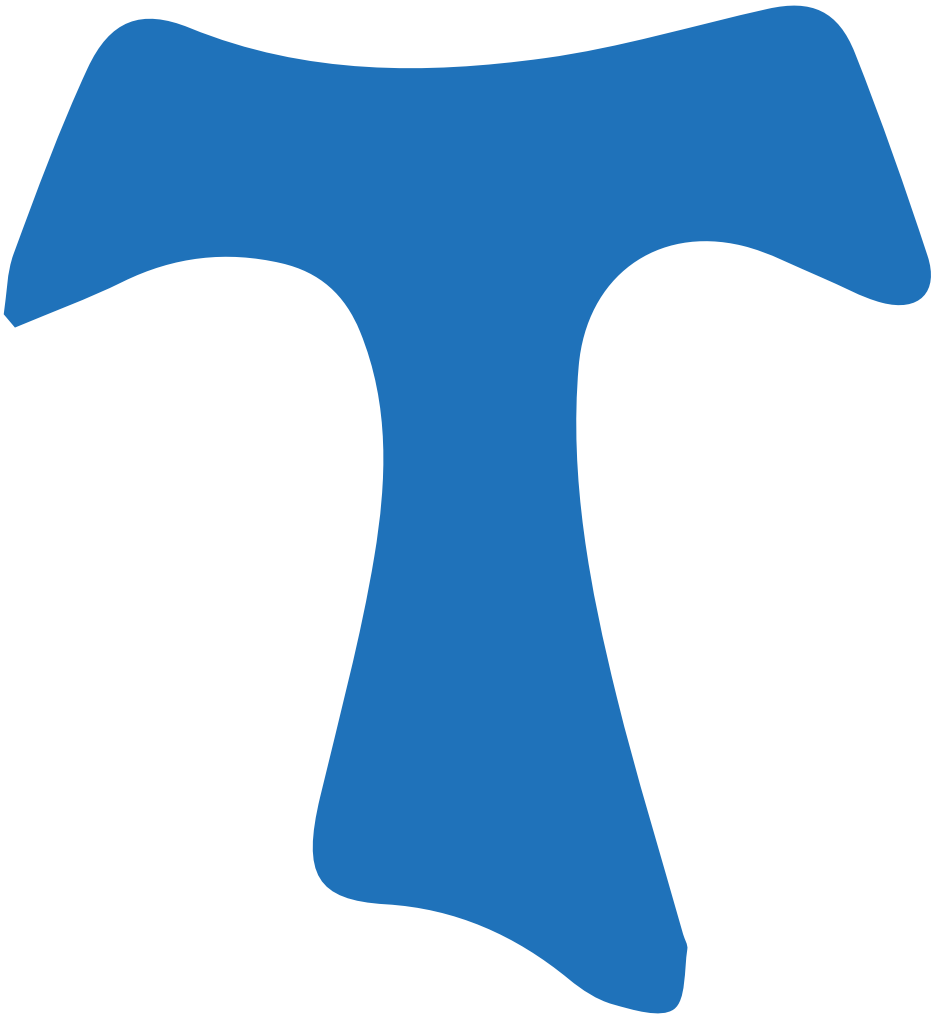
▶ *Dirigido a personas mayores de Ontinyent*

Residencia San Francisco
Asociación amigos de los ancianos

Lares
comunidad valenciana

GENERALITAT VALENCIANA

Ajuntament Ontinyent



INDICE

INTRODUCCIÓN.....2

PRESENTACION 4
Misión
Visión

PROGRAMA CUIDEM JUNTS 5

RED CENTINELA 8

LA SOLEDAD.....10
Perfil de riesgo

SERVICIOS SOCIALES DE ATENCION PRIMARIA 13

SERVICIO PRIVADOS COLABORADORES
DE LA RED CENTINELA 14

ENTIDADES SOCIALES DE APOYO
A LA TERCERA EDAD CON CALENDARIO
DE ACTIVIDADES Y VOLUNTARIADO 21

SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO (SAD).....30

Desde el Programa" Cuidem Junts" de la Residencia San Francisco queremos abordar las situaciones de soledad en nuestra localidad. De la mano de la Cruz Roja y de distintos agentes y entidades como el Ayuntamiento de Ontinyent, queremos impulsar las relaciones de apoyo y bienestar entre las personas mayores, empoderarlas y hacerlas sentir parte de una sociedad que se compromete con ellos. Tú también puedes ayudarnos a conseguirlo:

Ayudando a detectar estas situaciones en tu barrio y únete a nuestra Red Solidaria, Centinela.

Dando a conocer el programa entre todas las personas a las que les pueda interesar, y/o que deseen colaborar, pueden informarse en la Residencia San Francisco.

Participando como voluntario tanto telefónicamente como presencialmente.

Palabras de Voluntario...

A veces pienso en la cantidad de cosas que el ser humano deja de hacer por el mero hecho de seguir la senda que otros han marcado y copiar su comportamiento.

¿Qué es lo que toca cuando le llega a uno la hora de su jubilación?

Pasear, jugar con los nietos, si los hay, tertuliar con los amigos, aburrirse en el bar, etc. etc.

¿A quién se le ocurre, apuntarse como voluntario, si aún se disfruta de buena salud, para ayudar al prójimo en lo que se pueda?

A muy poca gente. Somos cómodos y no queremos complicarnos la vida, también pensamos, un poco egoístamente, que para qué voy a hacer tal cosa si después los otros no lo van a hacer por mí. Y así acallamos nuestro posible remordimiento que pudiera surgir.

Uno de las motivaciones primeras del ser humano debiera ser la de tratar de ser generoso con sus semejantes, llevarse bien con ellos, echar una mano allá donde haga falta, si se puede y tienen las condiciones necesarias para hacerlo, no importarle si otros lo hacen o no lo hacen, pues si uno cree que actúa correctamente siguiendo sus ideas y con ellas no hace daño a nadie está siendo coherente consigo mismo.

Es llegada la edad de la vejez o la ancianidad o como se le quiera llamar, cuando se tienen más achaques, más necesidad de cariño de amistad de ayuda de los otros, pues es en esta fase de la vida a la que todos llegaremos, si Dios quiere, cuando más frágil es la persona y más dependiente del prójimo está; y debiera ser nuestro deber tratar de que se sientan menos solos.

Voluntario de Cuidem Junts, Josep Quilis

PRESENTACIÓN

La Asociación Amigos de los Ancianos inicia su actividad en julio de 1982, con la gestión de la RESIDENCIA SAN FRANCISCO. Se trata de una Entidad sin Ánimo de Lucro, declarada de utilidad pública, siendo las actividades de carácter asistencial dirigidas a personas mayores de Ontinyent y comarca su principal actividad.

MISIÓN

Esta entidad tiene como misión acoger y apoyar a Personas Mayores Dependientes, que no pudiendo estar atendidas en sus hogares o con su familia, desean o necesitan convivir con otras personas de su edad en un centro residencial. En la actualidad su Misión ha sido ampliada ya que se prestan también servicios domiciliarios de diferente tipo, siempre dirigidos a personas mayores dependientes. Se trabaja para dar respuesta a la acuciante necesidad actual de una atención humanizada y humanizadora de personas mayores.

VISIÓN

Desde la Asociación Amigos de los ancianos pretendemos seguir siendo referentes en el ámbito de actuación de la atención de calidad, humana y técnica, a las personas mayores, así como en la prestación de los servicios individualizados marcados por el comportamiento ético y solidario.

CUIDEM JUNTS
LLUITA CONTRA LA SOLEDAT EN PERSONES MAJORS

PROGRAMA CUIDEM JUNTS

La Residencia San Francisco lleva adelante el programa *"Cuidem Junts"* el cual consiste en ayudar a reducir el sentimiento de soledad que viven las personas mayores de Ontinyent, escuchándoles, atendiendo sus necesidades y acercándoles a los recursos y servicios disponibles en la localidad. Con esta guía informativa se pretende dar a conocer también las diferentes entidades de la localidad que de una u otra manera trabajan a nivel comunitario, ofreciendo actividades dirigidas a la ciudadanía en general, y/o a las personas mayores en particular.

A lo largo de la presente se darán a conocer tanto los servicios públicos y generales como especializados, así como las entidades que trabajan en el tercer sector, de manera que sea una guía de consulta fácil para los usuarios y profesionales que trabajan en el sector.

El Objetivo de la misma aparte del informativo, es sensibilizar sobre la necesidad de tener un envejecimiento activo, combatiendo la soledad e instando a los usuarios a incrementar las actividades compartidas del Municipio de Ontinyent.

El programa *"Cuidem junts"* surge en 2019 con la clara intención de ser una herramienta de intervención en la lucha contra la Soledad de las personas mayores.

Un porcentaje muy alto de personas mayores viven la soledad no elegida. Esta se acrecienta con el envejecimiento pero también con el aumento de la dependencia. Junto con la escasa accesibilidad de las viviendas y el entorno en el que viven las personas mayores, son el caldo de cultivo para el aumento del aislamiento social, y sus consecuencias.

Financiado por la Conselleria de Igualdad, y con la colaboración del Adjuntamente d' Ontinyent mediante las Subvenciones anuales con cargo al 0,7% IRPF, y con una metodología de atención centrada en la persona

El proyecto va dirigido principalmente como eje de intervención, a las personas a partir de 65 años de edad, que viven solas o acompañadas con o sin grado de dependencia y les gustaría tener una persona de contacto para hablar, compartir experiencias e historias de vida, y en definitiva, tener un amigo, una persona formada y respaldada por profesionales para valorar cada situación. La atención es individualizada y se tienen en cuenta los gustos y preferencias de la persona así como sus necesidades.

En el programa *"Cuidem Junts"* participan diferentes entidades locales así como el Ayuntamiento de Ontinyent.

OBJETIVOS

* Mitigar soledad
* Sensibilizar sobre la problemática de la soledad
* Conocer las preferencias de atención de los mayores
* Prevenir situaciones de riesgo
* Generar redes de apoyo solidario y comunitario
* Formar y orientar a familias en el buen cuidado

ACTIVIDADES

* Creación Mapa de recursos comunitarios: Entidades y Servicios

* Crear una redes de apoyo al mayor como la “red centinela” que detecte situaciones de riesgo

* Crear itinerarios individualizados ocupacionales: Ampliar sus relaciones sociales, informar a la persona de las diferentes actividades locales y animarles a que participen

* Mantener contactos presenciales y telefónicos

* Valorar y asesorar en materia de accesibilidad en las viviendas

* Servicio de Prestación de Ayudas Técnicas: andadores, camas articuladas, sillas de ruedas, etc

* Formación gratuita a Cuidadores de personas mayores

* Custodia de llaves a aquellas personas que vivan solas y necesiten dejar copia de llaves en caso de emergencia.

* Somos persona de contacto para las personas mayores que necesiten hablar y ser escuchados

* Contacto con los familiares

* Asesoramiento y ayuda en trámites personales

* Realización de charlas de sensibilización localmente

* Acompañamientos

* Voluntariado

* Publicaciones en redes sociales y periódicos locales

* Mantener contacto con entidades públicas y privadas así como Servicios Sociales

RED CENTINELA

La red “centinela” nace como punto de partida, dentro del proyecto “CUIDEM JUNTS”. El nombre de la red comunitaria, se le atribuye al antiguo guardián o vigilante situado en un lugar de observación conocido como centinela.

Esta iniciativa pretende facilitar el día a día de las personas mayores de nuestra localidad sin apartarlos de sus barrios y domicilios, en los que pasan su mayor tiempo.

¿Quién puede ser un centinela?

Los centinelas puede ser cualquier persona, vecino, comercio, voluntario y/o entidades sociales, que desde una mirada sensible y altruista, quieran participar en este proyecto para detectar y prevenir situaciones de riesgo en las personas mayores de nuestra localidad. Simplemente tienen que informarse en la Residencia San Francisco.

¿Qué hace un Centinela?

Un centinela puede ayudar en situaciones extraordinarias como las vividas en la pandemia por la Covid-19 o puede llamarnos si considera que un vecino necesita ayuda, o si detecta cambios de comportamiento o incluso ausencia en personas del barrio.

¿Sería posible que le llevara el pan a su vecina que no puede acceder a la calle por problemas arquitectónico del edificio? ¿Sería posible que le llamase al timbre a su vecino de vez en cuando para asegurarse de que esta bien? ¿Conoce algún caso de personas mayores que han sufrido alguna caída en su domicilio y no han podido avisar a nadie?...

Muchas veces vemos personas mayores que pueden necesitar ayuda y no hacemos nada, con la Red Centinela pretendemos crear una comunidad solidaria y que el bienestar de las personas sea el principal motivo.

¿Qué valores tiene un Centinela?

Lo más bonito de este proyecto es que lo constituye la propia comunidad y entre los miembros que participan en ella ayudando siempre a la persona mayor a que viva de forma digna y acompañada en la medida que lo desee por lo que miramos a las personas desde el respeto y la confidencialidad.

LA SOLEDAD

La Soledad es un concepto muy variable depende de las experiencias y sentimientos de quien la vive, ya que es un concepto individual y subjetivo.

"Es un fenómeno natural, un sentimiento que puede surgir en ciertos momentos de la vida, y que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su género, edad u otras características"

La cara más visible de la soledad no es tanto no tener compañía o sentirse abandonado/a, sino sobre todo percibir que no se cuenta con un entorno al que poder recurrir o confiar en caso de necesidad.

Podríamos definir algunos tipos de soledad como:

• *Soledad Objetiva:* La ausencia de relaciones sociales.

• *Aislamiento social:* Esta muy relacionado con la anterior. Se caracteriza por la falta de relaciones interpersonales que provocan un aislamiento social. Es decir lo opuesto a la participación social.

• *Soledad emocional:* La percepción de falta de ayuda y cuidado que uno puede recibir de su entorno directo.

• *Soledad transicional:* Sentimiento de soledad relacionado con algún acontecimiento transitorios como la pérdida de un ser querido, cambio de domicilio o localidad. Esta soledad provoca un sentimiento negativo.

La soledad puede ser positiva cuando es elegida pero puede ser un dolor emocional comparable al físico

Somos seres eminentemente sociales necesitados de vínculos y relaciones, y la falta de las mismas causa problemas tanto de salud física como psicológica, siendo la participación activa y comunitaria la que se relacionada con unos vejez más activa y satisfactoria.

La lucha contra la soledad, sobre todo la no deseada supone un reto para nuestros días y es necesario la conciencia como sociedad de esta problemática del Siglo XXI.

PERFIL DE RIESGO

COSAS QUE ENFATIZAR

Existen soluciones tecnológicas para combatir la soledad

Tener una vivienda adaptada disminuye el aislamiento social

Los apoyos familiares y sociales permiten mantenerse en el domicilio propio, consesrvando la red social y vecinal

Se necesitan programas sociales amigables para las personas mayores que vivan solas

Hacer un cálculo de los datos sobre soledad en nuestro país, es complicado, debido a las diferencias subjetivas que nombrábamos con anterioridad aunque algunos estudios hablan de que La soledad de tipo social puede estar en más de un 13% y si es emocional llega a un 23%. (Observatorio social La Caixa 2019).

De entre los perfiles que presentan un mayor riesgo de padecerla lógicamente nos encontramos a las personas mayores, que por sus circunstancias vitales van afrontando perdidas a lo largo de su vida, de familiares, amigos, pareja..., pero ningún grupo esta exento de padecerla.

Servicios Sociales de atención primaria

Nombre:
Ayuntamiento de Ontinyent
Dirección:
Plaza Major, 1. 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 291 82 22
Serveis Socials: 96 2918222

Servicios dirigidos a las personas jubiladas de la localidad de Ontinyent.

Servicios que favorecen la permanencia en el hogar:
Telesasistencia Servicio de comida a casa Servicio de ayuda a domicilio
Ayudas económicas para personas mayores:
Ayudas individuales (Conselleria inclusion social): BO respire Ayuda para la supresión de barreres arquitectonicas, pensiones no contributivas por Jubilación o Invalidez.
Otros:
Vacaciones sociales Termalisme Tarjeta del mayor Programa “Majors Actius” Centros de Mayores: AFAO, CEAM, CIM

Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia Central
Dirección:
Avenida de Daniel Gil, 27, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 09 62

Nombre:
Farmacia Margarita Quilis
Dirección:
Avenida d'Almansa, 16, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 15 40

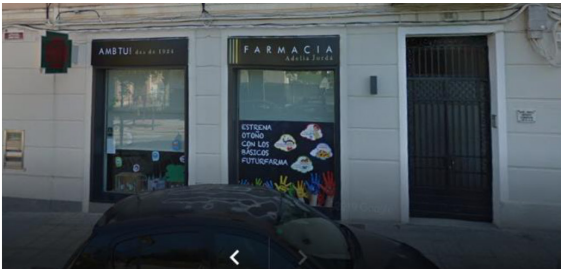
Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia Iborra
Dirección:
Passeig Pintor Carlets, 8, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 291 11 87

Nombre:
Farmacia María del Carmen Ruiz
Dirección:
Calle de Bocairent, 13, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 32 58

Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia Jordá
Dirección:
Calle de Rafael Juan Vidal, 1, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 01 19



Nombre:
Farmacia Manuel Bartual
Dirección:
Calle del Músico Mtz Valls, 56, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 59 61

Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia María José Segura Bono
Dirección:
Avenida de L'Almaig, 25, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 11 48

Nombre:
Farmacia del Salvador
Dirección:
Avenida de València, 10, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 291 28 81

Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia María Rosario Laporta
Dirección:
Pz Poeta Vicent Andres Estelles, 1, 46870 Ontinyent (Vcia)
Teléfono:
96 238 82 74 / 96 290 10 85

Nombre:
Farmacia Martínez González
Dirección:
Calle José Simó Marín, 19, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 291 02 02

Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia Manuel Belda
Dirección:
Calle de Pius XII, 28, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 291 65 09

Nombre:
Farmacia y Ortopedia Rafael Requena
Dirección:
Calle de Joan XXIII, 13, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 291 50 35

Servicios Privados colaboradores de la Red Centinela

Nombre:
Farmacia Torró Martínez
Dirección:
Calle del Músico Mtz Valls, 1, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 238 18 63

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
CEAM (Centro de especialidades y atención al mayor)
Dirección:
C/ paseo Germanies, 0, 46870 Ontinyent (Valencia)
Teléfono:
96 298 92 80

Centro preventivo, facilita la permanencia en el propio medio familiar y social y retrasa las incapacidades propias de la edad e ingresos en residencias.

Servicios:	
Voluntariado Tramitación de viajes y balnearios Trabajo Social Rehabilitación preventiva Enfermeria Podologa Peluquería Cafeteria-comedor Tecnicas de memoria Autoestima	Relajación Gerontologimnasia Yoga Inglés Cultura general Cerámica Baile Solfeo Rondalla Informática

Personas a partir de 60 años, autónomas que residan en la Vall dÀlbaida.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
AMCO (Associació malalts crónics)
Dirección:
Avenida Vicent Gironés Mora s/n. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
610269412 / 626953536

Es una asociación sin ánimo de lucro que surgió con la finalidad de ofrecer un servixcio de excelencia en la atención en el domicilio a personas en situación de dependencia.

Servicios:
Ayuda a domicilio: aseo personal, compras, tareas del hogar, medicación, preparación comidas. Fisioterapeuta Podología Atención psicológica

Personas en situación de dependencia y/o personas que necesiten SAD.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
Asoc. Estimulacion Cognitiva AECA
Dirección:
Avenida C/Daniel Gil, 19, 4-7. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
633 053 852

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
AFAO Asoc familiars i amics del malalt
Dirección:
Calle Orutjol, 2. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
96 291 09 35

Es una entidad sin ánimo de lucro dirigida a mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer y otras demencias asi como la de sus cuidadores.

Servicios:
Centro de día Caixa Ontinyent Unidad Terapeutica Talleres de memoria para personas con DCL SAD privado SAD dependencia Fisioterapeuta Grupos de autoayuda para familiares Valoraciones neuropsicológicas Asesoramiento familiar Alquiler de ayudas técnicas
Voluntariado a través de AMVOS

Personas con algún tipo de demencia.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
Asoc. Parkinson de Benicadell
Dirección:
Teléfono:
619 591 515

Personas enfermas de Parkinson

Esta asociación sin ánimo de lucro, está destinada a afectados por la enfermedad de Parkinson. Nuestro objetivo es ayudar, asesorar y mejorar la calidad de vida a los afectados y sus familiares a través de los distintos talleres y charlas que realizamos durante el año.

Servicios:
Taller de memoria Taller de logopedia Gimnasia para la 3ª edad Musicoterapia
Todos ellos, impartidos por profesionales en la materia.
Beneficiarios:
Usuarios de la asociación, afectados de Parkinson y sus familiares.
Voluntariado disponible: SÍ

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
Tyrus Amas de casa
Dirección:
C/ Furs, 40 bajo. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
686 319 213

Asociación de amas de casa y consumidores de la localidad de Ontinyent.

Servicios:
Salidas a otras entidades Exposiciones Charradas Talleres varios Cor i Cant Excursiones Teatro Mindfullness Risoterapia Pintura Meriendas Cosmética
No hay voluntariado disponible

Personas con algún tipo de demencia.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
Cruz Roja Española
Dirección:
C/ Morereta, 2 bajo. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
96 238 66 07

Es una organización humanitaria con servicios vinculados a la protección social y sanitaria, defensa de los derechos humanos y desarrollo de acciones de voluntariado medioambiental.

Programas:
Ayuda a domicilio complementaria Enrédate; Red social para personas mayores Buen trato a personas mayores que sufren o han sufrido malos tratos en cualquiera de sus formas. Localización de personas con deterioro cognitivo: LOPE Teleasistencia ADC: personas mayores con dificultad para realizar las actividades diarias dentro y fuera del domicilio.

Personas mayores de 65 años y colectivos vulnerables.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
CARITAS
Dirección:
Carrer José Simó Marín, 13. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
653896215 610298690 gonzalo: Gonzalo@tejidosfrances.com

La Asociación de Cáritas, tiene por objeto promover y coordinar la acción caritativa y social, ayudando a la promoción y desarrollo integral de las personas y de la comunidad.

Sensibilizar y estimular a la sociedad para ser consciente de las realdades de exclusión social y de las posibilidades de acción contra la misma.

Expresar las solicitudes de los más necesitados y favorecer la fraternidad humana.

Animar, orientar, promover, coordinar, y en su caso, vincular a las entidades de carácter social que actúen en su ámbito territorial, formular y gestionar proyectos en el campo de la acción caritativa y la promoción social.

Gestionar y administrar todas aquellas fuentes de ingresos en forma de legados y/o donaciones que sean aportadas a las Cáritas de Ontinyent, por medio tanto de personas físicas como jurídicas, en aras de ejecutar todos aquellos proyectos de índole social y caritativo que atiendan a los miembros de esta comunidad.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Servicios:
Proyecto Hombre Familia e Infancia Centre Sambori Ropero Economato de Alimentos Centros de acogida Protección a los de sin techo
Si hay voluntariado

Beneficiarios:
Personas necesitadas Marginadas Excluídos socialmente por drogodependencia o ludopatía Familias carentes de rentas o de nivel bajo necesitados de ayuda.

Entidades Sociales de apoyo a la tercera edad con calendario de actividades y voluntariado

Nombre:
La Saleta
Dirección:
Avd. Vicente Gironés Mora, 14. Ontinyent, 46870 (Valencia)
Teléfono:
96 238 90 50

Servicios de ayuda a domicilio (SAD)
Empresas autorizadas por la Consellería de Servicios Sociales

AMCO (detalladao anteriormente)
AFAO (detalladao anteriormente)
Asociación Amigos de los ancianos Residencia San Francisco (anterior) part1.7A13941A.A50AFD2C@notoolate
Jorge Mauro Rabadán Peris (Notoolate) DIRECCIÓN: C/ Salvador Tormo, 96 191 09 14 SERVICIOS: Es un espacio donde encontrar especialistas de la salud (fisioterapeuta, osteopatía, pilates, nutrición, podología, psicología, análisis clínicos, etc) para prevenir y curar, del mismo modo que puedes recibir ayuda y consejo cuando lo necesites. Servicio de Ayuda a domicilio integral: dan soporte a aquellas personas que necesitan ayuda sociosanitaria y no pueden desplazarse.
Euroservicios Omega S.L DIRECCIÓN: C/Major n 39, Agullent, Valencia. 962907295 SERVICIOS: Servicios de ayuda a la dependencia, asesoramiento familiar, búsqueda de cuidadores internas/externas, servicios de limpieza, Yoga terapéutico, Técnicas de relajación y meditación, Voluntariado. BENEFICIARIOS: Cualquier persona que necesite de estos servicios
Servicios de Medicina Preventiva S.A. (SERMESA)

Residencia San Francisco
Asociación amigos de los ancianos