



Els projectes d'autonomia amb gent gran com a eina de prevenció comunitària a Palma:

l'exemple de Camp d'en Serralta

8 de juny de 2018

**Secció d'Infància, Joventut, Família
i Prevenció Comunitària
CMSS MESTRAL**

Regidoria de Benestar i Drets Socials

Ajuntament  de Palma

LA CIVTAT DE MALLORCA

MAIORICA CIVITAS olim Palma, cuncta nititate soli, aeris salubritate, frugum omnigenarum copia, felix, Aedificiorum vero pulchritudine speciosa. Mœnium, et Propugnaculorum situ, et circumvallatione trium milliarum Italicorum cum sensisse minutissima, Maiorice Insule, atq; adeo totius Balearici Regni caput, habens Episcopalem sedem. Regiumq; Senatum; cui Prorex, pro Chotolico Hispaniarum Monarcha praest. Sita est in principio quinti Climatis sub elevatione Poli, paritum 39. minut. 36. et longitudine parit. 25. minut. 2. A meridie altitur mari fida navigiorum statione celebri. Ab Antonio GARAY Pro me delineata, nunc prima Domini. 1644

Situació Palma

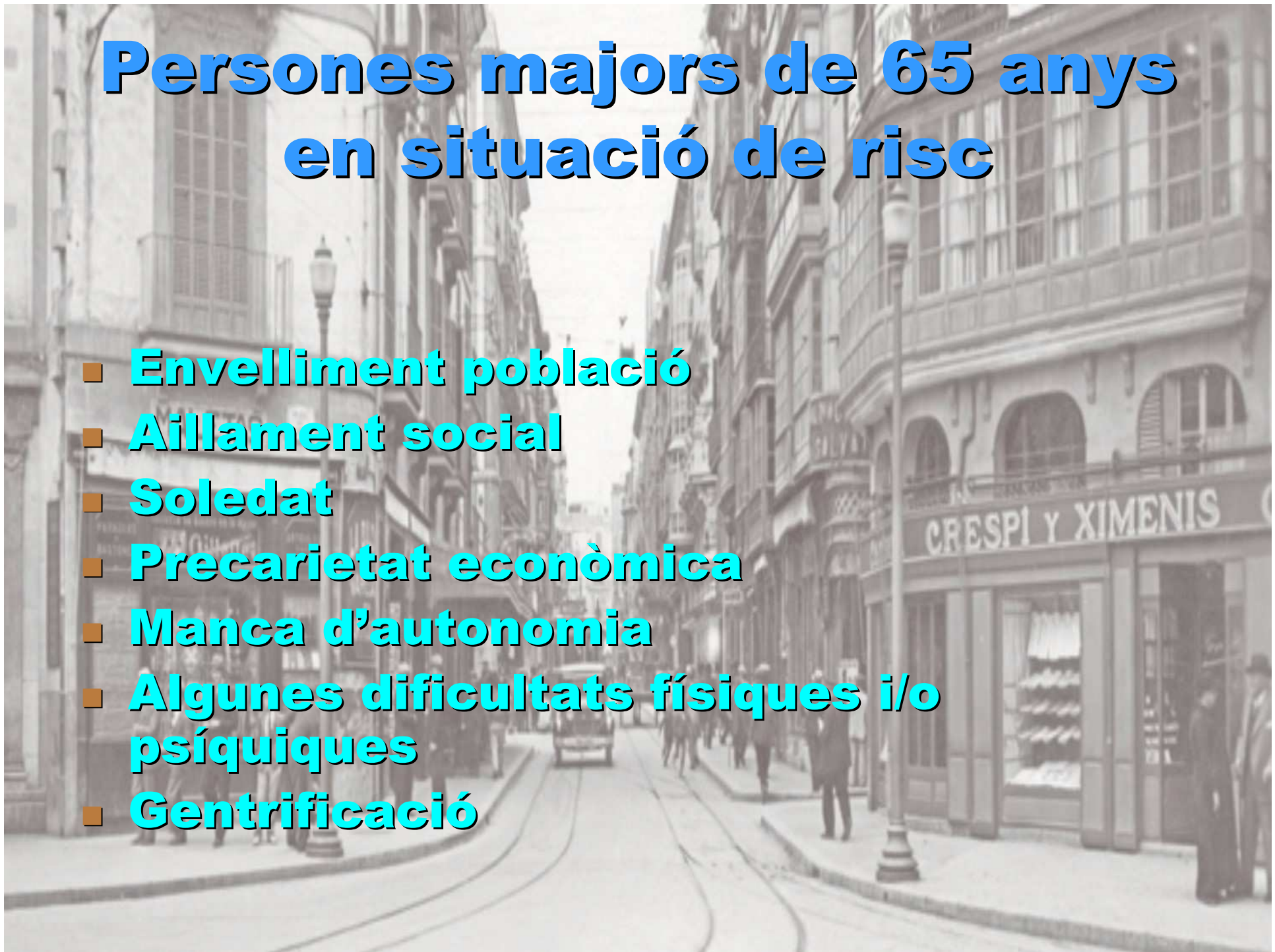
- Població Palma: 430.563
- Població Palma major de 65 anys a: 66.046
- 15.33% taxa envelliment (> 65 anys)
- 7.1% taxa sobreenvelliment (>75 anys)
- 22.2% taxa dependència ancians
- 26% taxa soledat ancians

IGLESIES

1. La Seu
2. V. Parrochiale
3. S. Eulòria.
4. S. Creu.
5. S. Jaume
6. S. Michel
7. S. Miquel
8. S. Ana Capella Real
9. S. Hospital
10. S. Genet. N. S.
11. S. El de S. Per y S. Bernat.
12. S. Coloma
13. S. Antoni
14. S. de la Pietat
15. S. de la Misericordia
16. S. de la Concepció
17. S. de la Mercè
18. S. de la Mercè
19. S. de la Mercè
20. S. de la Mercè
21. S. de la Mercè
22. S. de la Mercè
23. S. de la Mercè
24. S. de la Mercè
25. S. de la Mercè
26. S. de la Mercè
27. S. de la Mercè
28. S. de la Mercè
29. S. de la Mercè
30. S. de la Mercè

Persones majors de 65 anys en situació de risc

- **Envelliment població**
- **Aïllament social**
- **Soledat**
- **Precarietat econòmica**
- **Manca d'autonomia**
- **Algunes dificultats físiques i/o psíquiques**
- **Gentrificació**



Marc estratègic

Objectius estratègic del Pla Municipal 2016-36	Eixos estratègics de Benestar i Drets Socials 2017-2020
1a.- Garantir la cobertura de les necessitats bàsiques de la ciutadania. Pobresa zero 1b.-. Assegurar l'accés a un habitatge digne a tota la ciutadania i unes condicions de vida adequades	Eix 1.Orientació a la ciutadania en situació de vulnerabilitat social
2.- Potenciar la intervenció i la participació comunitària enfortint el teixit associatiu	Eix 2. Orientació a la comunitat
3.- Impulsar sinergies amb associacions, entitats i serveis del tercer sector	Eix 3.Treball en xarxa amb altres Administracions i Entitats
4.- Millora de la gestió dels serveis i l'atenció a la ciutadania	Eix 4.Millora de la gestió i innovació

Marc metodològic

- Document “**Criteris tècnics d’intervenció comunitària. 2016**”
- **La intervenció comunitària és l’acció conjunta i consensuada entre entitats, serveis i persones residents a un barri per millorar la qualitat de vida i convivència social d’una comunitat.**



Equip de suport

MARC
TÈCNIC

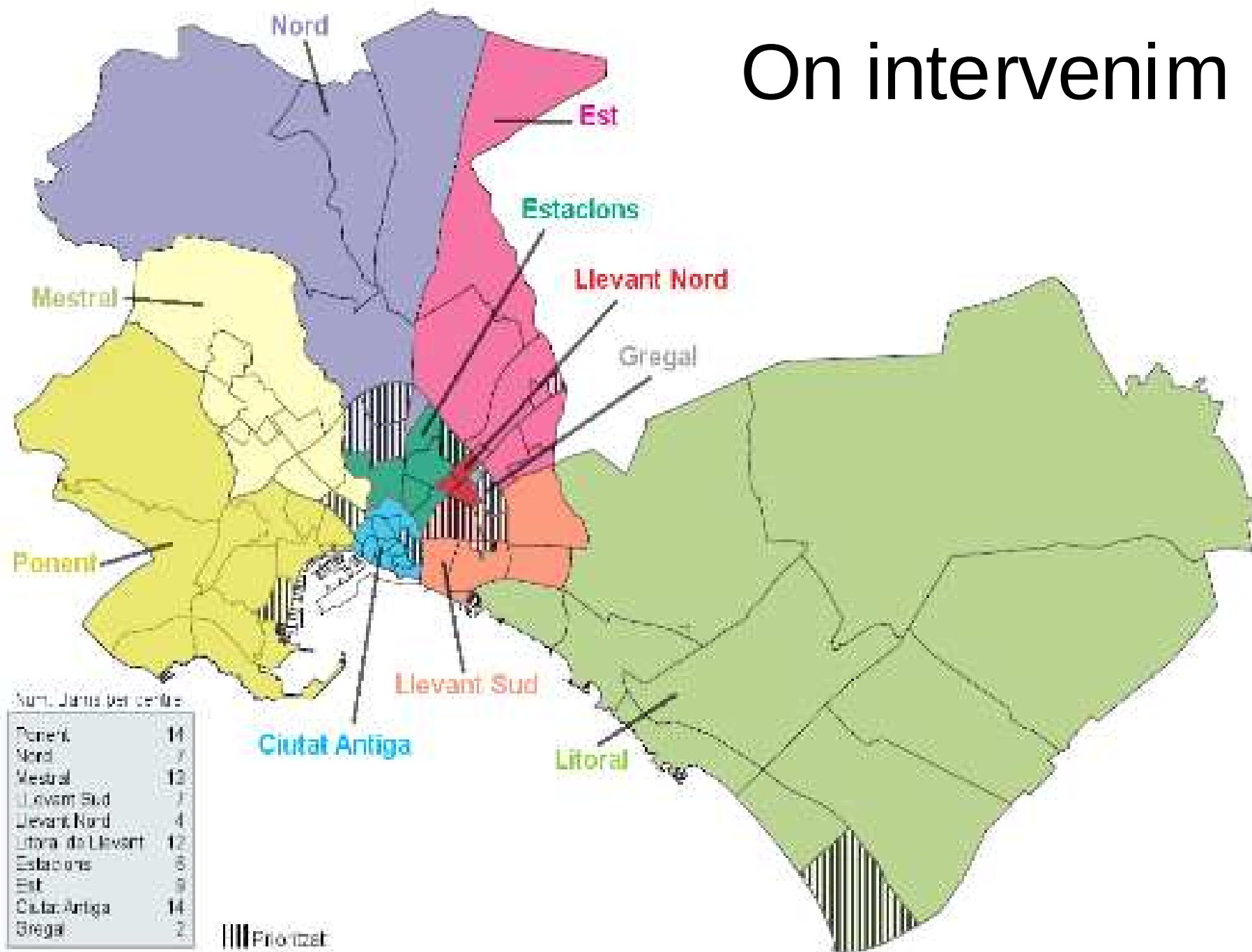
Document
Criteris tècnics

Projectes /
Intervenció comunitària

Fases de la intervenció comunitària

Procés participatiu comunitari	Metodologia d'intervenció
Coneixement inicial de la comunitat Diagnòstic comunitari participatiu	La detecció de necessitats Com concretem conjuntament què passa, el problema o què volem solucionar
Planificació i execució conjunta de les actuacions	El disseny del projecte Com concretem conjuntament què volem aconseguir, els objectius i què hem de fer?
	La intervenció comunitària Com es distribueixen les tasques i activitats concretes Com fem el seguiment conjunt
Avaluació continuada i ajusts de les metes a assolir Informe de resultats	L'avaluació Com avaluem de forma conjunta i participativa Com fem difusió dels resultats obtinguts

On intervenim

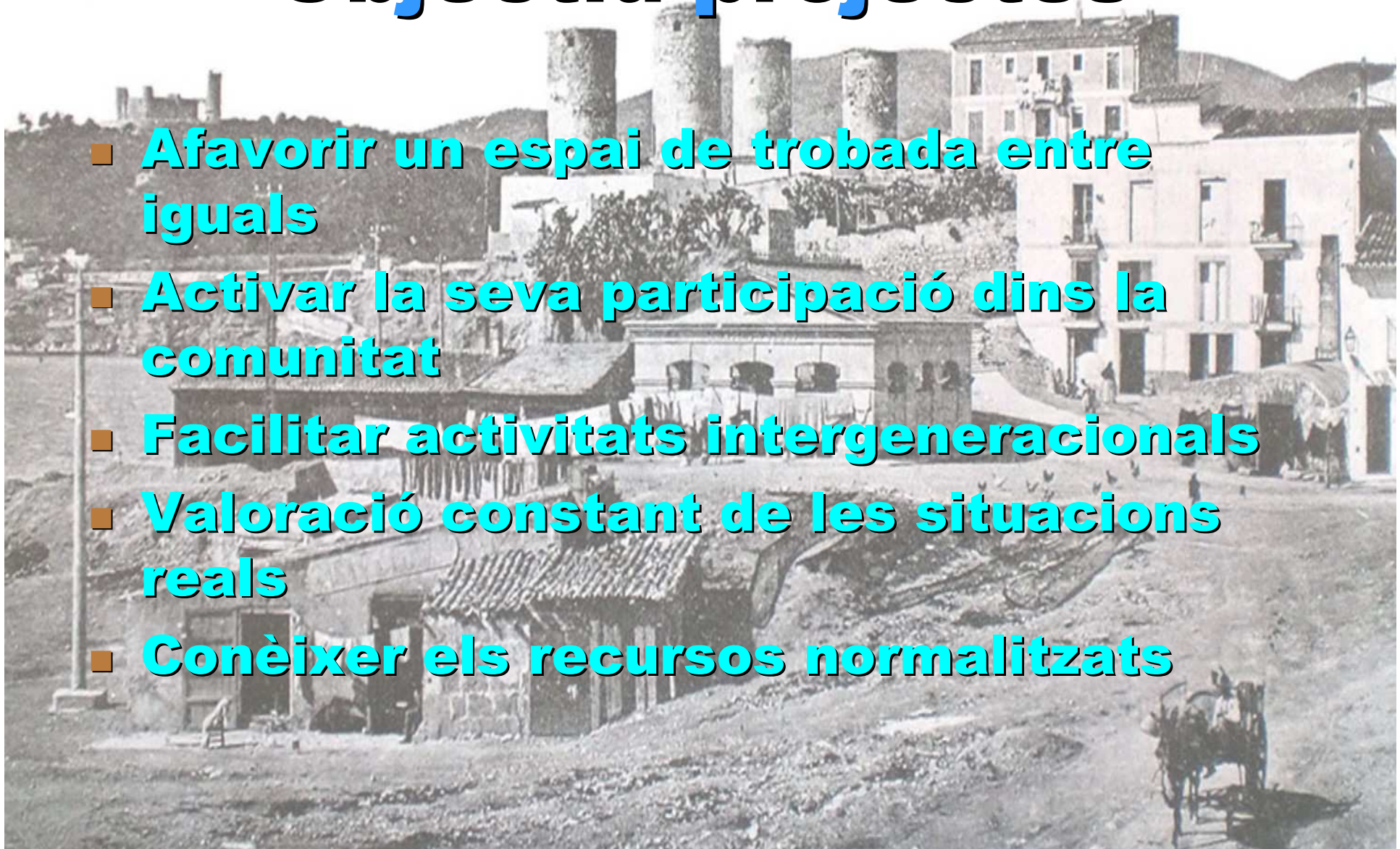


Què feim: projectes grupals gent gran

- **5 CMSS: Est, Estacions, Llevant Nord, Nord i Mestral**
- **Activitats de gerontogimnàstica/exercici físic, memòria, lecto-escriptura i alimentació saludable, ...**
- **1 o 2 hores per taller, suposen una mitjana de 18 hores setmanals.**
- **177 persones participants de forma estable**
- **11 professionals referents (TS i TF)**

Objectiu projectes

- Afavorir un espai de trobada entre iguals
- Activar la seva participació dins la comunitat
- Facilitar activitats intergeneracionals
- Valoració constant de les situacions reals
- Conèixer els recursos normalitzats



Què feim: Casals d'autonomia

- 3 Casals d'autonomia personal: Can Ribes, Jonquet i Ciutat Antiga.
- Activitats de labors, gimnàstica, coral, manualitats, memòria, tai-txí, natació, expressió corporal, dibuix, ...
- 1h-2'30h hores per taller que suposen un total de 35.30 hores setmanals
- 43 persones participants de forma estable
- 6 Professionals de referència: TF



Proposta de futur

- Programa de promoció de l'autonomia a la regidoria
- Consolidació dels projectes CMSS i Casals
- Inici de nous projectes a CMSS
- Augment de la col·laboració amb altres serveis (Centres de salut, programa Sempre Acompanyats, ...)
- Potenciar actuacions intergeneracionals

CAMP D' EN SERRALTA

Barri amb 12.894 habitants

- **6.029 Homes**
- **6.865 Dones**
- **21,75% estrangers**
- **+ 65 anys: 2.494 (19,34%)**
- **39,45% Homes**
- **60,54% Dones**
- **Unitats de convivència:**
5.459 (36,87% son
unipersonals).



PROJECTE COMUNITARI

Barri Prioritzat

- **Detecció i prospecció permanent de les necessitats socials del barri.**
- **Detecció e intervenció socioeducativa amb infants, adolescents i les seves famílies per tal de prevenir situacions de risc social.**
- **Coordinació , col·laboració i coproducció de recursos amb les entitats i serveis del barri que donin resposta a les necessitats detectades.**
- **Foment de l'autonomia personal de les persones adultes i prevenció de les situacions d'aïllament social.**

Sans i Actius 2011-2018

C.S. Valldargent
Cmss mestral



N.º 14. PALMA DE MALLORCA. — Vista parcial del Terreno.

Promoció de l'autonomia personal

Foment d'hàbits saludables

Prevenció de l'aïllament social

Empoderament



OBJECTIUS

GENT GRAN

- 1. Fomentar la capacitat d' autonomia de la gent gran
- 2. Desenvolupar projectes i iniciatives comunitàries que impulsin processos de millora en els barris del CMSS Mestral amb les entitats, institucions i associacions presents en el territori

ACTUACIONS

1. **GERONTOGIMNÀSTICA**
2. **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (IME)**
3. **TALLER DE MEMÒRIA**
4. **AQUA GYM (SON ROCA)**
5. **RUTA SALUDABLE**

1. GERONTOGIMNÀSTICA

- **Introducció: Manteniment de l' autonomia a través d'exercicis físics, actius i passius, afavorint la cohesió grupal.**
- **Població diana: Persones adultes, independents per a la vida diària, sanes o amb qualche factor de risc cardiovascular o d'altres dificultats de salut com EPOC, Obesitat, depressió, etc.**
- **Captació de la població: CS Valldargent.(des de l'equip inter-disciplinar)**
- **Duració: Gener - juny. Octubre - Desembre**
- **Días: Dilluns i dimecres de 10:00h-11:00h.**
- **Persones inscrites: 32.**
- **Participants: Mitjana de 25 persones per sessió.**

2. GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (IME)

- **Introducció:** Manteniment de l'autonomia a través d'exercicis físics, actius, es un grup avançat de la gerontogimnàstica.
- **Població diana:** Persones adultes, independents per la vida diària, sanes.
- **Captació de la població:** CS Valldargent, CMSS Mestral (des de l'equip inter-disciplinar) i qualsevol persona empadronada a Palma.
- **Duració:** Gener a Juny. Octubre a Desembre
- **Días:** Dimarts - Dijous de 9:00h-10:00h (grup 1) i de 10:00h-11:00h (grup 2)
- **Personas inscrites:** 30.
- **Participantes:**
 - Mitjana de 9 persones per sessió GRUP 1.
 - Mitjana de 18 persones per sessió GRUP 2.

3. TALLER DE MEMÒRIA

- **Introducció:**

- Mantenir i potenciar la reserva cognitiva, fomentar l'aprenentatge, incrementar les relacions socials i potenciar les habilitats personals.

- Facilitar l'aprenentatge d'utilitat que sigui extrapolable a la vida diària, prendre consciència del propi cos i aprendre estratègies per millorar el seu estat.

- Aprendre a través del joc i les experiències lúdiques.

- **Població diana: Gent gran a partir de 50 anys i/o persones amb deteriorament cognitiu en fase inicial.**

- **Captació de la població: CS Valldargent i CMSS Mestral (des de l'equip interdisciplinari).**

- **Duració: de gener a juny. D'octubre a Desembre.**

- **Dies: Dijous de 10:00h a 12:00h.**

- **Persones inscrites: 17.**

- **Participants: Mitjana de 17 persones per sessió.**

4. AQUA GYM (SON ROCA)

- **Introducció:** Manteniment de l'autonomia a través d'exercicis físics, actius, des del mitjà aquàtic.
- **Població diana:** Persones adultes, independents per la vida diària, sanes i que sàpiguen nedar.
- **Captació de la població:** CS Valldargent, CMSS Mestral (des de l'equip interdisciplinar) i qualsevol persona empadronada a Palma.
- **Duració:** gener a juny. octubre a desembre
- **Dies:** Dijous d' 11:45h-12:30h.
- **Persones inscrites:** 7.
- **Participants:** Mitjana de 5 persones por sessió.

5. RUTA SALUDABLE

- **Introducció:** Activitat liderada des del CS Valldargent, on les persones realitzen una ruta establerta des de la conselleria de salut.

Els beneficis són:

- Fomentar les relacions socials i afavorir la integració de la població en el barri.
- Millorar el benestar i disminució de lesions cardiovasculars.

- **Població diana:** Oberta a tota la població en general..
- **Captació de la població:** CS Valldargent (des de l'equip interdisciplinar)
- **Duració:** De gener a Juny. De setembre a desembre.
- **Dies:** Els divendres de 10:00h-11:00h.
- **Persones inscrites:** 22.
- **Participants:** Mitjana de 20 persones per sessió.

SORTIDES / ACTIVITATS

- **MERCAT DE SINEU.**
- **MONESTIR DE LA REAL.**
- **VISITA A LA SEU.**
- **RUTA DE L'ARXIDUC LLUÍS SALVADOR**
- **CINEMA MATINER.**
- **FINAL GERONTOGIMNÀSTICA A LA PLAÇA D'ESPANYA (JUNTAMENT AMB EL CMSS ESTACIONS)**
- **FESTA ALS CASALS DE BARRI.**

COORDINACIÓ

- Reunions de l'equip mèdic del CS Valldargent.
- Reunions d' entitats: L'objectiu d'aquestes trobades és consensuar noves vies d'actuació conjunta.
 - Casal de Barri Son Espanyolet.
 - Cepa la Balanguera.
 - UCR.
 - CS Valldargent.

CONCLUSIONS

Es plantejen tres línies d'intervenció :

- **Mantenir la col·laboració amb el Centre de Salut establint dos tallers anuals d'introducció i adquisició d'hàbits saludables.**
- **Crear un espai on les persones puguin mantenir els hàbits saludables, on s'estimuli la participació veïnal amb activitats en el barri i es promoguin espais de relacions interpersonals.**
- **Augmentar el treball en xarxa, incorporant altres entitats i/o àrees municipals en el projecte marc.**

Sortides



Sortides



**GRÀCIES PER LA
VOSTRA ATENCIÓ**

That's all Folks!

**ISABEL CORTADA ES
PETRA CAÑELLAS TS
GASPAR PELLICER TF**