

Campaña Proyecto SENES

#sinEdadismo365



EXPOSICIÓN FOTOGRAFICA

En lucha contra la discriminación
de las personas mayores por
razón de edad

PROYECTO SENES

INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA
DE LAS PERSONAS MAYORES DEL DISTRITO DE SALAMANCA



Campaña

#sinEdadismo365

A comienzos del 2022, Proyecto SENES inició la campaña contra el edadismo que durará todo el año . El edadismo constituye una forma de discriminación que nos afecta y de la que aun debemos tomar conciencia.

Esta exposición fotográfica tiene el objetivo dar visibilidad y voz a diversas situaciones en las que aparecen los estereotipos asociados a la vejez para así, vivir en un barrio sin edadismo los 365 días del año.

Continuemos trabajando juntos en la lucha contra el edadismo.

#sinEdadismo365

...En SALUD MENTAL

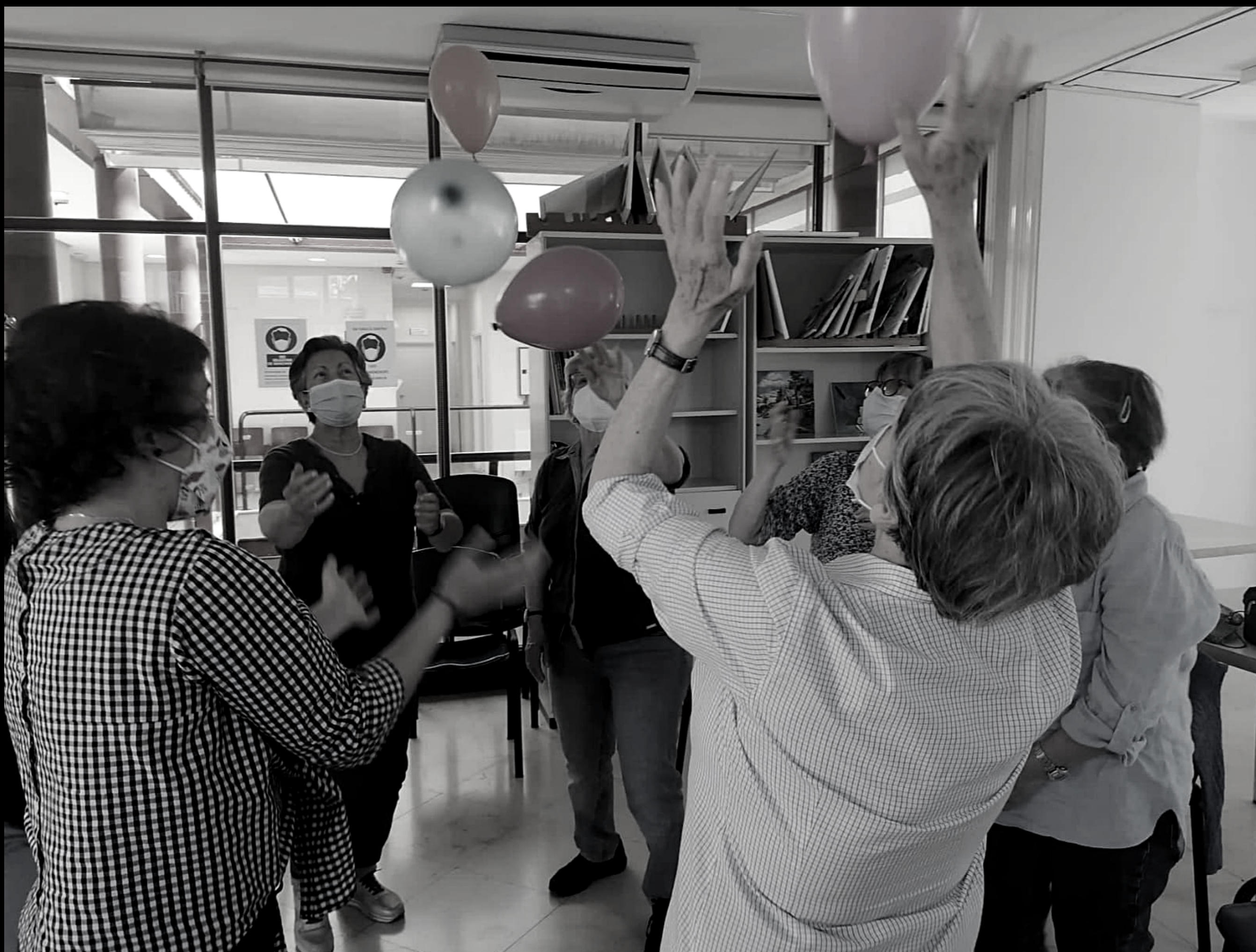


ENERO

"Porque las personas de más de 65 años,
también necesitan atender a su salud
mental con los mismos recursos que las
demás"

#sinEdadismo365

...En ENVEJECIMIENTO ACTIVO



FEBRERO

"Este bienestar se puede potenciar mejorando la salud física y mental, facilitando la participación en la sociedad, proporcionando seguridad y asegurando el aprendizaje a lo largo de todo el ciclo vital"

#sinEdadismo365

...En LA MUJER



MARZO

"...las mujeres mayores de 65 años se enfrentan a estereotipos muy similares. El primero es que se tiende a pensar que a todas les gustan las mismas actividades y solo «unos tipos de actividades», que están desactualizadas; y que son frágiles o inexpertas. Al ser mujeres mayores, también se piensa que todas están un poco deprimidas o que no saben ocupar su tiempo"

#sinEdadismo365

...En el MUNDO DIGITAL



ABRIL

"Las actitudes negativas respecto de los procesos de aprendizaje de las personas mayores inciden en el aumento de la brecha digital basada en la edad (...). Esto afecta directamente al autoconcepto y a la percepción que tiene la persona de su relación con la tecnología. Se entiende la tecnología como algo ajeno a sus vidas y asociado a otras generaciones. Esto, sumado a la complejidad de las tecnologías y a la dificultad para realizar gestiones de la vida cotidiana a través de ellas, hace que la brecha digital sea cada vez más acuciante, sobre todo teniendo en cuenta la inminente revolución tecnológica y la velocidad con que todo avanza o se modifica"

#sinEdadismo365

...En los MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Castellana, Fuente del Berro, Guindalera, Goya, Lista y Recoletos

DSalamanca
EL PERIÓDICO DEL DISTRITO SALAMANCA DE MADRID

Recibir el Boletín informativo

PORTADAEDITORIALTEMA DEL MESEL VECINO DEL MESBARRIOSECCIONES▼CULTURASALUDHEMEROTECA▼

Sensibilizados con las personas mayores

JMD SALAMANCA, 7 DE JULIO DE 2021

El 15 de junio celebramos el Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez. En el Distrito Salamanca, a través de los Servicios Sociales, se desarrolla el Proyecto Senes, una iniciativa de sensibilización con la elaboración del decálogo de buenas prácticas hacia las personas mayores.

Mediante este Proyecto Senes se busca concienciar y sensibilizar sobre la realidad de muchas personas mayores, prevenir los efectos de un trato inadecuado a nivel biopsicosocial y fomentar las buenas prácticas hacia estas personas. Todo ello dentro de un objetivo más amplio: la promoción de un envejecimiento digno.

El decálogo de buenas prácticas promueve para los mayores:

- 1. Respeto de la autonomía, las creencias, las preferencias y su libertad.** Las personas mayores tienen derecho a vivir de acuerdo a sus deseos y decisiones, recibiendo un trato digno, sin discriminación y de manera justa.
- 2. Escuchar lo que quieren decir.** Tengan o no la capacidad para tomar sus propias decisiones, necesitan expresar sus emociones, opiniones, preocupaciones y sentimientos sin ningún tipo de juicio de valor o censura. Si se les escucha de forma activa y con empatía, conoceremos cómo las personas quieren ser tratadas y se generará un vínculo y la confianza necesaria, incluso al final de la vida.
- 3. Poder participar.** Los mayores forman parte de la sociedad y necesitan mantener y construir relaciones sociales. Los mayores forman parte de una sociedad y, como tales, necesitan mantener y construir relaciones sociales deseadas. Así, si se les acompaña, evitaremos el aislamiento. Además, necesitan sentirse incluidos en la familia, en el vecindario y las amistades, lo que les aporta seguridad y, como consecuencia, eso les permite estar en contacto con la realidad.
- 4. Valorar quiénes son y las cualidades que les hacen únicos e irrepetibles.** Con el paso de los años las personas mayores no han perdido cualidades para preservar su identidad y su dignidad personal. Su trayectoria, su experiencia y su aprendizaje forman parte de sus valores, tienen mucho que aportar todavía a nuestra sociedad.

ÚLTIMO NÚMERO

6BARRIO

Enero de 2021 – N° 88DSalamanca

EL PROYECTO SENES

y la soledad no deseada en Distrito Salamanca

derivar en baja autoestima, ausencia de propósito de vida y síntomas de ansiedad y depresión, además de tener una reputación a nivel físico y cognitivo.

¿Estar solo implica soledad?

Es importante diferenciar "estar solo" de "sentir soledad". Las personas que viven solas no siempre presentan este malestar. Si la persona, desde su libertad de elección, elige estar sola, no va a suponer una sensación desagradable. Esta es la diferencia con las personas que sienten soledad no deseada. Pueden o no existir relaciones familiares y otras personas de apoyo y, al mismo tiempo, sentir ese vacío. No es una actitud de vida elegida.

Desde el Proyecto Senes valoramos de forma específica la situación de la persona, ofrecemos apoyo psicológico en el proceso y se llevan a cabo acciones a nivel comunitario con el objetivo de crear una red de relaciones de calidad y reducir ese sentimiento de soledad. De igual forma, se abordan otras problemáticas que generan situaciones de vulnerabilidad en la per-

sona adulta mayor. Senes actúa en colaboración con otros recursos y entidades del Distrito que hacen posible ofrecer una respuesta de calidad. Nuestra última colaboración, realizada con la Biblioteca Manuel Alvar, nos permitió dar una segunda vida a los libros donados por la biblioteca y regalar unos minutos de visita a las personas mayores de nuestro servicio.

Te invitamos a que conozcas nuestro trabajo en proyectosenes.org y nuestra última Jornada sobre Soledad no Deseada en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=7bCAYqYoz94>

En Navidad

La Navidad es un periodo de alegría e ilusión, en el que nos reunimos con familia y amistades y vivimos una experiencia agradable. Sin embargo, para algunas personas esta época supone un aumento de los sentimientos de tristeza, pérdida y soledad, haciéndose más presentes. Es importante pensar en las necesidades de relación social no solo en el periodo navideño. Para el ser humano, el contacto o relación con otras personas es una fuente de bienestar esencial.

Como propósito para este año 2021, te anima-

mos a reflexionar sobre esta realidad a nivel social y pensar en cómo podemos transformarla.

Te invitamos a acompañar a las personas mayores cercanas a ti: familiares, amigos, amigas, vecinos y vecinas. Comparte con estas personas un momento de encuentro. Puedes:

- Ofrecer unas palabras de cariño o un espacio de escucha donde poder expresar lo que sienten.
- Informarles o invitarles a participar de posibles actividades que puedan conectar con vivencias agradables.
- Dedicar un tiempo a enseñarles a utilizar las nuevas tecnologías para facilitar y mejorar la comunicación.

Si quieres colaborar con estas iniciativas proponiendo alguna idea o conoces alguna persona que pueda estar en esta situación, puedes contactar con este proyecto municipal del Distrito Salamanca en el correo electrónico salamancaenes@abd-ong.org y en el número de teléfono 671 600 977 (WhatsApp); o bien, en el correo electrónico del Centro de Servicios Sociales de Distrito Salamanca: csugundalera@madrid.es

La situación de aislamiento a causa de la pandemia ha provocado una mayor vulnerabilidad en las personas mayores, especialmente asociada al aumento de tales sentimientos

DISTRITO SALAMANCA / ABD

El Departamento de Servicios Sociales del Distrito Salamanca inició hace un año el Proyecto Senes (gestionado por ABD). Un servicio de intervención para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores mediante la acción comunitaria y la intervención psicológica especializada. El objetivo general de la iniciativa es conseguir que las personas mayores del Distrito puedan desarrollarse plenamente en su vida cotidiana y entorno.

¿Y... cómo se consigue? Evitando riesgos y procesos de exclusión y aislamiento, a través de los recursos y medios disponibles (tanto públicos como de la iniciativa social), facilitando así su autonomía y participación activa en la sociedad, incorporando la perspectiva de género y atendiendo a la diversidad.

La situación de aislamiento a causa de la pandemia de COVID-19 ha provocado una mayor vulnerabilidad en las personas mayores, especialmente asociada al aumento de los sentimientos de soledad no deseada. Esta conlleva un gran malestar emocional que implica la percepción de falta de apoyos y motivación para la vida, influyendo de forma notable en el bienestar y en la calidad de vida de la persona que la experimenta. Los cambios que se producen en el ámbito de las relaciones interpersonales (pérdidas y cambios en la calidad de las relaciones), las limitaciones de salud y los eventos críticos vividos a lo largo de la vida, pueden influir en que esta sensación esté presente. A nivel emocional, la soledad no deseada puede

MAYO

"En los medios de comunicación, existe una tendencia a transmitir una imagen homogénea dentro del grupo de personas mayores, ofreciendo una visión centrada en factores de riesgo y vulnerabilidad que pueden presentar. Se suele asociar a la vejez, una connotación negativa que no refleja la gran diversidad existente, ni pone en valor todas las aportaciones que las personas mayores realizan en su entorno"

madrid.es/salamanca

distrito
salamanca

MADRID

#sinEdadismo365

...En el BUEN TRATO



Por el buen Trato
hacia las Personas Mayores
Proyecto Senes. Servicios Sociales Distrito Salamanca

El buen trato depende de ti

RESPETA
mi autonomía, mis creencias,
mis preferencias y mi libertad.

ESCUCHA
lo que quiero decir.

PIDE APOYO
cuando sea necesario para que
ambos estemos bien.

PUEDO PARTICIPAR
Formo parte de la sociedad y necesito mantener y
construir relaciones sociales.

VALORA
quien soy y las cualidades
que me hacen única/o e
irrepetible.

SE CONSCIENTE
de que tengo derecho a denunciar
cualquier tipo de maltrato o abandono.

ACOMPÁÑAME
a seguir luchando por los sueños que tengo.

INFÓRMAME
de servicios o recursos que garanticen la
cobertura de mis necesidades y eviten
mi aislamiento.

CONÉCTAME
y acompáñame a hacerlo también
con las nuevas tecnologías.

TRÁTAME
cómo te gustaría ser tratado/a

Visita nuestro decálogo en proyectosenes.org

madrid.es/salamanca

Gestionado por: **ABD**

distrito
salamanca | MADRID



JUNIO

"El buen trato es la relación que se tiene con el otro/a y es de tal calidad, que promueve sentimientos de reconocimiento y respeto mutuos. De esta manera, genera satisfacción y bienestar entre ambas personas. Encontrar cada persona los estereotipos que posee sobre lo que significa envejecer nos puede ayudar a cambiar nuestra forma de interactuar con nuestro propio envejecimiento y con el de las personas mayores de nuestro entorno"

#sinEdadismo365

...En LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA

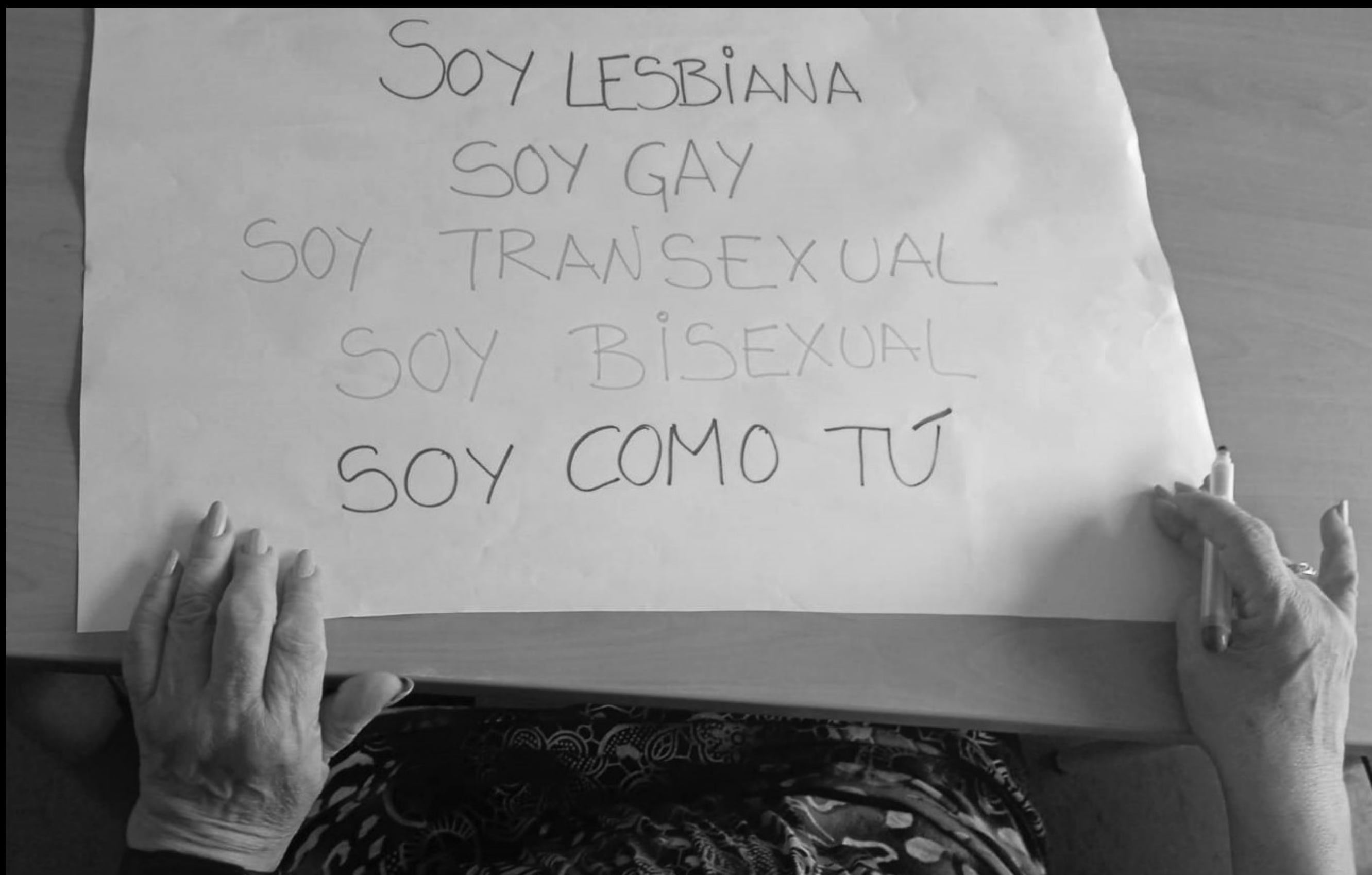


JULIO

"La participación social es un mecanismo protector a lo largo de la vida y ayuda a promocionar un envejecimiento exitoso. Sus beneficios son múltiples: biológicos, psicológicos y sociales"

#sinEdadismo365

...En LGTBIQ+



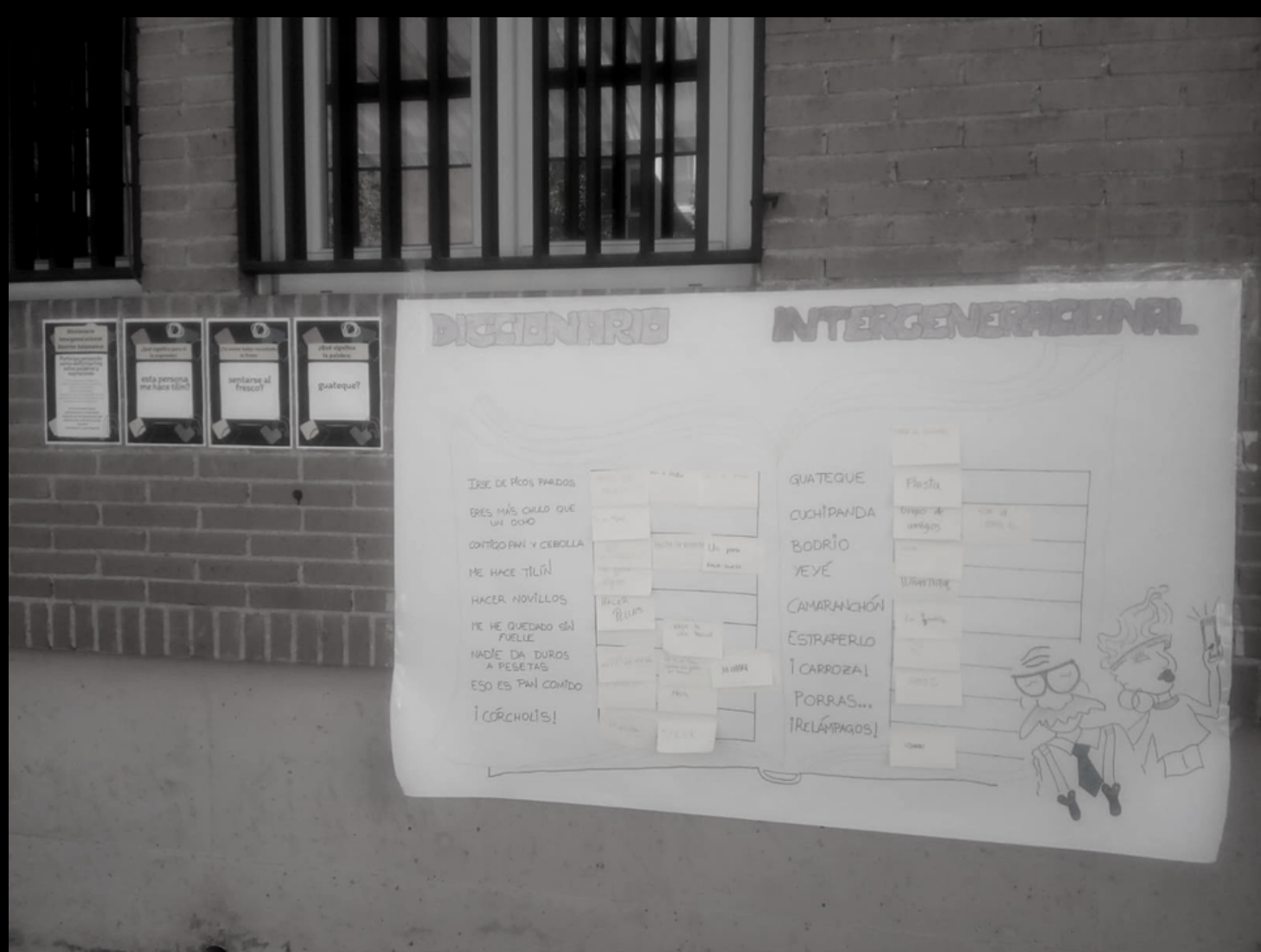
AGOSTO

"Son muchas las barreras sociales a las que estamos sometidas las personas. A las personas mayores LGTBI esto les afecta a lo más profundo de su persona: sin presencia social ni visibilidad, viviendo desde la ocultación, pasando desapercibidas, nadie les espera, molestan y sobre todo no se sienten parte. La Historia no la hemos contado nosotras, nos han borrado. Queda aún por escribir la Historia.

Somos personas que tenemos mucho que aportar a la sociedad, en diversidad, respeto y en construir felicidad para todas las personas"

#sinEdadismo365

...INTERGENERACIONAL



SEPTIEMBRE

"Cada generación ha contado con diferentes herramientas para educar, que se adaptan al momento en el que vive. Valoramos muy positivamente el trabajo intergeneracional ya que es muy beneficioso para ambas partes y puede ayudar a comprender los diferentes estilos educativos y su evolución a lo largo del tiempo, facilitando espacios en los que se fomente el intercambio de experiencias y vivencias"

Campaña

#sinEdadismo365



Proyecto SENES

Servicios Sociales

Distrito Salamanca

Jornada anual Proyecto SENES

#sinEdadismo365

6 de octubre de 2022

a las 9:00 h.

Centro de Servicios Sociales Guindalera

Calle Pilar de Zaragoza 28 Madrid.

Inscripciones hasta completar
aforo del 20 de septiembre al 4 de
octubre: 671600977 llamar entre
las 12 y las 18 horas o
salamancasenes@abd-ong.org
<https://forms.gle/pfe1w6ctTzuE5hGY7>



madrid.es/salamanca



distrito
salamanca

MADRID

OCTUBRE

madrid.es/salamanca



distrito
salamanca

MADRID

Campaña
#sinEdadismo365



Seguimos soñando
con vivir en un barrio
#sinEdadismo365