



**Logroño**  
Acompaña



Logroño



- 2017 Estudio Soledad
- 2018 Siempre Acompañados de Fundación “La Caixa”. Dos zonas
- 2022 Logroño Acompaña. Cuatro zonas más
- 2024 Extensión a toda la ciudad

# LOGROÑO ACOMPAÑA

Programa de Intervención en la Soledad no deseada de las personas mayores del Ayuntamiento de Logroño

La Intervención se realiza de forma **individual y grupal** con las personas detectadas; además se lleva a cabo una labor de **Sensibilización y Prevención** de la soledad en toda la ciudadanía.

A través de una **red comunitaria** adaptándose al territorio

logroño.es

 Logroño





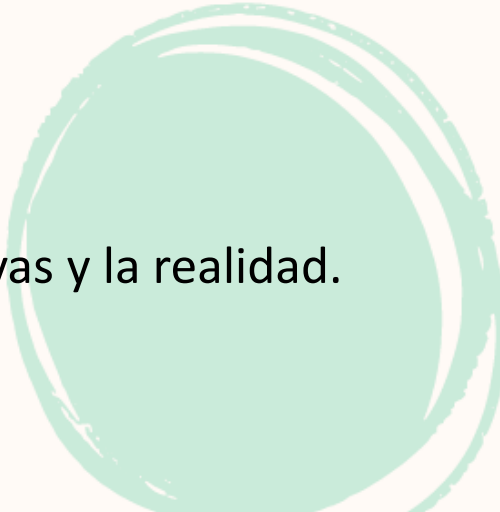
# ¿Qué es la Soledad?

- ✓ Es parte de la vida, de todos los momentos del ciclo vital
- ✓ Tiene dos caras, una negativa asociada al sufrimiento, con efectos en la salud muy contrastados y una positiva asociada al bienestar.
- ✓ Es una emoción que cada persona experimenta de distinta forma. Que a veces se oculta.
- ✓ Es una realidad que no siempre tiene que ver con estar solo, es una vivencia, nos podemos sentir solos estando acompañados.



# Definición de soledad

La soledad es una experiencia emocional dolorosa, a menudo vivida en silencio, sostenida en el tiempo, que genera desvinculación con el entorno, provocada...

- Por falta de relaciones sociales de confianza
  - Discrepancia cognitiva, diferencia entre las expectativas y la realidad.
  - Falta o pérdida del proyecto vital
- 





## SALUD PSICOLÓGICA:

- Predice **síntomas depresivos**
- Aumenta los **problemas de sueño**
- Empeora el **funcionamiento cognitivo**
- Acrecienta **los problemas de salud mental**
- Incrementa la **tasa de institucionalización**
- Genera **sufrimiento** y disminución de **la calidad de vida.**



## SALUD FÍSICA

- 
- Empeora el **funcionamiento vascular**.
  - Aumenta la **presión sistólica**.
  - Acrecienta la posibilidad de sufrir **accidentes vasculares** recurrentes.
  - Eleva las alteraciones en el **sistema inmune**.
  - Empeora la **nutrición** y acentúa la **obesidad**.
  - Amplifica el **declive motor**.
  - Potencia la reducción de la **actividad física** y la **capacidad funcional**.
  - Eleva la mortalidad
- 

# Intervención Individual centrada en la persona

## Conocer a la Persona:

- Su Historia de Vida
- Necesidades
- Capacidades
- Deseos
- Vivencia y evaluación de su soledad

## Con la persona:

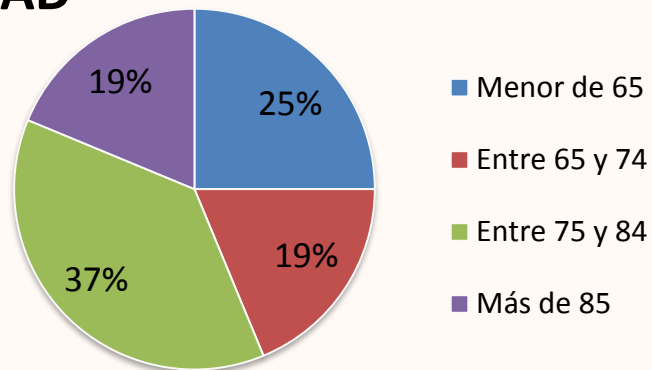
- Establecer Objetivos
- Crear Plan de Trabajo:
  - Afrontamiento de la soledad
  - Relaciones Sociales
  - Vincularse a la comunidad
- Acompañarla en el Proceso

# En el centro la persona



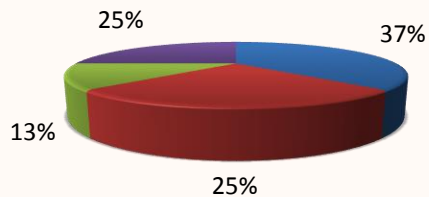
# Perfil Usuarios 2023

## EDAD

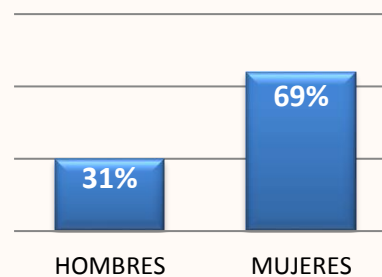


## ESTADO CIVIL

■ SOLTERA ■ DIVORCIADA ■ CASADA ■ VIUDA

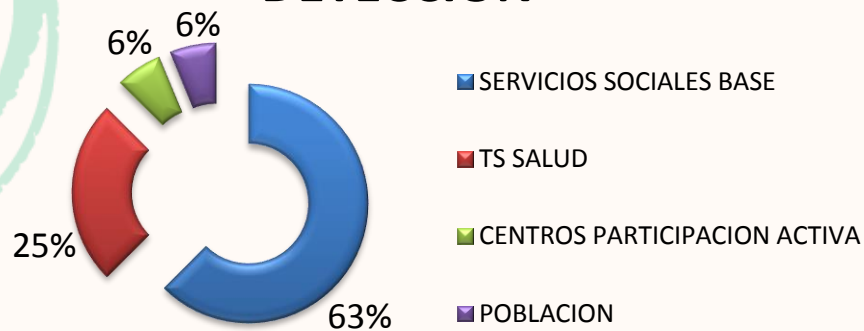


## SEXO



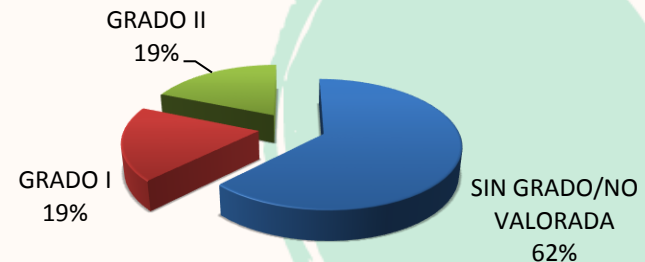
# Perfil Usuarios 2023

## DETECCIÓN



Un 43,75% son usuarios de Salud Mental  
 Un 13% presenta dificultades económicas  
 Un 13% presenta problemas graves de salud

## GRADO DE DEPENDENCIA



# Intervención Grupal

## TALLER DE DUELO PARA PERSONAS DE MÁS 70 AÑOS

5 sesiones de hora y media

- Comprender qué es el duelo.
- Identificar, expresar y normalizar las emociones que genera el duelo.
- Adquirir herramientas que ayuden a elaborarlo.
- Redefinir el proyecto vital



logroño.es Logroño

### Taller de duelo

Para personas mayores de 70 años que han perdido a un ser querido

¿Qué haremos?

- Comprender qué es el duelo
- Identificar, expresar y normalizar las emociones que genera el duelo
- Adquirir herramientas que ayuden a elaborarlo

A través de vídeos, preguntas, conversaciones...

¿Cuánto dura?

5 sesiones  
Con una sesión semanal de hora y media

¿Cuándo?

Los lunes de 12:00 a 13:30 h.  
Comenzamos el 30 de octubre

¿Dónde?

Centro de Servicios Sociales  
ACESUR

¿Cómo participar?

Inscripción gratuita a través del 010

Logroño Acompaña

941 200 238 - 688 274 471  
@logroño\_acompaña  
logroñoacompaña@logroño.es



# ACOMPAÑA – T

Taller de 7 sesiones, **destinado** a:

- Usuarios del programa para reforzar la intervención individual.
- Ciudadanía con carácter preventivo.

- Redescubrir nuevas motivaciones.
- Mejorar la gestión emocional.
- Ayudar a sentirse mejor en sus relaciones sociales.
- Informar de los Recursos Municipales para las personas mayores.
- Reelaborar un plan de vida con sentido.



logroño.es  **Acompaña-T**

**Taller Grupal**

¿Qué haremos?

- Redescubrir tus motivaciones
- Mejorar la gestión de tus emociones
- Sentirme mejor con tus relaciones sociales
- Conocer los recursos municipales para las personas mayores
- Re/elaborar tu plan de vida aportándole sentido

A través de dinámicas, actividades, vídeos, juegos, conversaciones, tareas...

¿Cuánto dura?

**7 sesiones**  
Con una sesión semanal de hora y media

¿Cuándo?

Los martes de 11:00 a 12:30 h.  
Comenzamos el 7 de noviembre

¿Dónde?

Centro de Servicios Sociales  
**Casco Antiguo:**  
C/ Marqués de San Nicolás, 19-27

¿Cómo participar?

Inscripción gratuita a través del 010

Logroño Acompaña

941 200 238 • 619 274 471  
@logroño\_acompaña  
logronoacompana@logroño.es

# DESPIERTA CON LOGROÑO ACOMPAÑA

Surge ante la ausencia de actividades para personas mayores durante los meses de verano que ofrezcan un espacio de encuentro

- Actividad de **ejercicio físico, estimulación cognitiva, juegos y baile** adaptado para personas mayores.
- De carácter **preventivo y detector de soledad.**

Se realiza en diferentes ubicaciones de la ciudad (parques y plazas) haciéndolo accesible

Grupo de apoyo de más de 200 personas



logroño.es  Logroño

## Despierta con Logroño Acompaña

**Despierta el mes de JULIO en compañía**

¿En compañía de quién?  
De quien desee participar

¿Qué haremos?  
Ejercicio físico, juegos, baile... adaptado a personas mayores

¿Cuándo?  
De 10:00 a 11:00 horas

¿Dónde?

- El Espolón:  
Lunes 3, 10, 17 y 24
- Parque Gallarza:  
Martes 4, 11, 18 y 25
- Plaza Joaquín Elizalde:  
Miércoles 5, 12, 19 y 26
- Parque de la Solana:  
Jueves 6, 13, 20 y 27
- Parque de la Cometa:  
Viernes 7, 14, 21 y 28

¿Cómo participar?  
Acudiendo al lugar y hora indicados

941 200 236 - 619 274 471  
@logroño\_acompaña  
logroñoacompaña@logroño.es



# Perspectiva Comunitaria

Con la persona

- Integrar a las personas en su entorno para que puedan establecer relaciones sociales y recuperen sentido de pertenencia.
- Conocer los recursos existentes.

Con la comunidad:

- Promover espacios de escucha y de participación en cada zona/barrio.
- Introducir la perspectiva de soledad en los procesos comunitarios.
- Generar trabajo en red y acciones de **SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN.**

# Sensibilización y Prevención

## DETECTAR SITUACIONES DE SOLEDAD

Observar factores de riesgo y comportamientos en farmacias, parroquias, comercios, SAD...

### Situaciones de riesgo:

- Jubilación
- Pérdidas
- Sobrecarga por el cuidado
- Problemas de salud
- Pobreza
- Enfermedad/dependencia

### Comportamientos:

- Cambios (humor, aseo personal, peso, relaciones sociales, rutinas...)
- Hiperfrecuentadores.
- Quejarse y usar un lenguaje negativo.
- Hablar mucho o aislarse.
- No sonreír, llorar, mirada triste...
- Deambulación

# Sensibilización y Prevención


## MODIFICAR ESTEREOTIPOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS

***“Las personas que viven en pareja no sienten soledad”.*** Falso. El sentimiento de soledad no es exclusivo de quienes viven solos, cualquier persona puede sentirlo. Conviene eliminar este mito porque invisibiliza a quienes viven acompañados.


***“Si está solo/a será por algo, algo habrá hecho”.*** Falso. Los acontecimientos que la vida conlleva no los elige la persona, perder a un amigo, a una pareja, jubilarse de la actividad realizada durante toda la vida, cambiar de lugar de residencia..., son situaciones cotidianas que pueden ocurrirle a cualquiera. Conviene eliminar este mito, porque culpabiliza a la persona.

# Sensibilización y Prevención

- Mesas informativas en Centros de Salud y Centros de Participación Activa.
- Charlas destinadas a la ciudadanía, en asociaciones de vecinos, asociaciones de personas mayores, proyectos municipales...
- Participación en mesas redondas, jornadas...
- Formación a auxiliares de ayuda a domicilio.
- Formación a profesionales de la salud.
- Formación a voluntarios de parroquias.
- Celebración del Día Internacional de Personas Mayores “Retoñando la Vida”



941200238/ 618274471



@logro\_acompana



[logronoacompana@logrono.es](mailto:logronoacompana@logrono.es)

**GRACIAS**