



el buen morir es cosa de todos



El envejecimiento y la muerte en España

Las cifras relativas al envejecimiento de la población y al aumento de enfermedades crónicas y no transmisibles en España indican la necesidad, no solo de avanzar en los cuidados paliativos, sino también promover iniciativas para la concienciación sobre el proceso de morir. Muchos especialistas y estudios a nivel mundial indican la necesidad de incidir sobre el tabú de la muerte en la sociedad moderna occidental, especialmente fuera del ámbito profesional sanitario.

¿Qué buscamos?

Nuestro innovador proyecto, realizado en colaboración entre Fundación Vivo Sano, OMC Radio, y con el apoyo de Obra Social La Caixa, busca brindar educación, sensibilización y apoyo a personas mayores, incluyendo también a pacientes con enfermedades avanzadas y su entorno familiar y relacional, en el contexto de la muerte y el duelo.



¿Cómo lo haremos?

Queremos seguir acercando las herramientas de comunicación y empoderamiento ciudadano a las personas mayores para sean ellas mismas las que transmitan sus experiencias vitales y aprendizajes en relación con la enfermedad, la muerte y el duelo, a través de un lenguaje propio, construido junto a la comunidad de Villaverde, capaz de mejorar sus vidas. Con estos fines, aprovecharemos el uso de las herramientas de comunicación social y periodismo ciudadano que nos ofrecen las radios comunitarias; las herramientas expresivas y de gestión emocional que nos ofrecen diferentes disciplinas artísticas y terapéuticas y, a través del aprovechamiento de las ventajas de difusión que ofrecen las nuevas tecnologías y TIC's en el ámbito divulgativo/educativo.

En promoción de la autonomía personal de los mayores y su reconocimiento social, se aportarán las herramientas a un grupo motor de mujeres mayores, las Lideresas de Villaverde, para que sean ellas quienes logren el objetivo de promover una mejora de la calidad de vida durante todo el proceso que implica el envejecimiento y el final de la vida, a través de la concienciación y transformación del entendimiento de la muerte en los centros de mayores de Villaverde y otros ámbitos sociales.

Además, realizaremos una amplia labor de divulgación, aprovechando la experiencia y recursos de la Fundación en este aspecto, hacia una concienciación sobre la naturalización del proceso de morir y apoyo en la fase de duelo. Actuaremos igualmente en la prevención del aislamiento social y soledad, en el apoyo al entorno familiar y relacional, así como en el ámbito de la humanización de la salud, mejorando la calidad de vida de personas en situación de enfermedad y sus familiares.

Fases del proyecto



ACTIVIDAD 1

¿Qué?

Taller de sensibilización con LIDERESAS DE VILLAVERDE

¿Dónde?

OMC Radio

¿Por qué?

Trabajamos y analizamos cómo enfrentarnos a la muerte y acompañar la etapa final de la vida y fase de duelo de personas cercanas

¿Para qué?

Capacitar al grupo motor en aprendizajes y mejora del entendimiento sobre el duelo y el saber morir para vivir mejor

¿Cuándo?

4 sesiones de 2,5/3 horas

Martes 1, 8, 15 y 22 de octubre de 17:30 a 20:00

Octubre

¿Cómo?

- Sesiones teórico-Prácticas
- Interiorización, diálogo, compartir en grupo
- Nociones teórico-emocionales
- Dinámicas participativas, visualizaciones, enfoque artísticos
- Tareas para casa con el entorno cercano

ACTIVIDAD 2

¿Qué?

Programas de radio sobre el duelo y la muerte

¿Dónde?

Centros de Mayores Municipales de Villaverde

¿Por qué?

Transmitimos, ampliamos, debatimos y difundimos los contenidos de formación sobre el final de la vida y el duelo con otras mayores de nuestro distrito

¿Para qué?

Crear un espacio seguro de diálogo y generar nuevos entendimientos sobre la muerte así como herramientas para afrontar el final de la vida y el duelo

¿Cuándo?

8 programas de radio de 1,5 horas (4horas)

Un martes de cada mes de 18:00 a 19:30

Noviembre a mayo

¿Cómo?

- Programa de radio con diferentes invitados especialistas y abierto a la participación
- Campaña online de divulgación y concienciación para un público más amplio e incluyendo una línea directa (tlf/mail) de asesoramiento y consuelo

ACTIVIDAD 3

¿Qué?

Actividades multidisciplinarias terapéuticas y recreativas de acompañamiento

¿Dónde?

Centros de Mayores Municipales de Villaverde

¿Por qué?

Encontramos nuevas herramientas terapéuticas/ artísticas de canalización, expresión, acompañamiento afectivo, sensorial y recreativo

¿Para qué?

Contribuir al acompañamiento integral que requieren personas mayores y enfermos actuando sobre la mejora y el cuidado de la salud. Emocional, en el contexto de la enfermedad, muerte y duelo

¿Cuándo?

16 sesiones de 2 horas (2 por centro)

Dos jueves de cada mes de 18:00 a 19:30

Noviembre a mayo

¿Cómo?

- Técnicas de movimiento/danza/teatro y conciencia sensorial para mejorar el diálogo con nuestra propio cuerpo/mente
- Mindfulness
- Talleres prácticos

ACTIVIDAD 4

¿Qué?

Campaña ciudadana audiovisual sobre la muerte

¿Dónde?

OMC Radio

¿Por qué?

Iniciamos el debate social relativo a la muerte, a través de producciones audiovisuales generadas por las Lideresas mediante herramientas de creación artística en formato audiovisual

¿Para qué?

Dejar un legado de las Lideresas para el mundo que ayude a cambiar el enfoque social sobre el envejecimiento y la muerte

¿Cuándo?

4 talleres de 2,5 horas

Jueves de 17:30 a 20:00

Mayo-Junio

¿Cómo?

- Trabajo de creación artístico a través de herramientas teatrales, textos, poesía, pintura y movimiento.
- Grabación de audiovisuales
- Campaña de sensibilización ciudadana

ACTIVIDAD 5

¿Qué?

Encuentro final con colaboradores, familiares y ciudadanía de Villaverde

¿Dónde?

Centros Sociocultural Petronila o N@ve

¿Por qué?

Presentación y difusión del proyecto a un público más amplio

¿Para qué?

Difundir el en el distrito de Villaverde, entre la vecindad y familiares

¿Cuándo?

Septiembre 2020

¿Cómo?

- Encuentro intergeneracional
- Presentación del proyecto
- Radio
- Proyecciones
- Diálogo
- Material de difusión



AL FINAL DE LA VIDA: Aprender a morir para vivir mejor (Octubre 2019- Septiembre 2020)																															
ACTIVIDAD 1				ACTIVIDAD 2 Y 3								ACTIVIDAD 4																			
Martes, del 1 al 22 de octubre OMC RADIO Lideresas de Villaverde				Martes/ Jueves, del 14 de Noviembre al 21 de mayo 8 Centros de Mayores Municipales de Villaverde								Jueves, de 28 de mayo 18 de junio																			
TALLER DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA MUERTE CON PERSONAS MAYORES				PROGRAMAS DE RADIO SOBRE LAS PECULIARIDADES DEL FINAL DE LA VIDA EN CENTRO DE MAYORES DE VILLAVERDE SESIONES DE TRABAJO TERAPEÚTICO EN CENTROS DE MAYORES								TALLER DE CREACIÓN Y CAMPAÑA AUDIOVISUA DE SENSIBILIZACIÓN CIUDADANA																			
SESIÓN 30 Sep	SESIÓN 2 7 oct	SESIÓN 3 14 oct	SESIÓN 4 21 oct	CENTRO 1 Nov			CENTRO 2 Dic			CENTRO 3 Ene			CENTRO 4 Feb			CENTRO 5 Feb/Mar			CENTRO 6 Mar/Abr			CENTRO 7 Abril			CENTRO 8 May			SESIÓN 28 may	SESIÓN 4 jun 8 oct	SESIÓN 3 12 jun 22 oct	SESIÓN 4 18 junio 22 oct
				14	19	28	5	10	19	16	21	30	6	11	20	27	3	12	19	24	2	16	21	30	7	12	21				
Morir: cómo podemos prepararnos ✓	Morir: cómo despedirnos ✓	Morir: cómo acompañar a seres queridos ✓	Cuando yo ya no esté: ✓	Taller 1: (Raúl)	Programa 1:	Taller 2:(Raúl)	Taller 3: (Raúl)	Programa 2:	Taller 4: Movimiento sensorial (Lucía)	Taller 5:(Raúl)	Programa 3:	Taller 6: Movimiento sensorial(Lucía)	Taller 7:(Raúl)	Programa 4:	Taller 8: Movimiento sensorial(Lucía)	Taller 9:(Raúl)	Programa 5:	Taller 10: Movimiento sensorial(Lucía)	Taller 11:(Raúl)	Programa 6:	Taller 12: Movimiento sensorial(Lucía)	Taller 13:(Raúl)	Programa 7:	Taller 14:(Raúl)	Programa 8:	Taller 15: Movimiento sensorial(Lucía)	Taller 16::(Raúl)	Sesión 1 Trabajo sobre textos	Sesión 2 Trabajo en parejas	Sesión 3 Trabajo en coro	
ACTIVIDAD 5 ENCUENTRO FINAL Septiembre 2020																															