



Guía de Actividades de Concienciación de Next Door

**Fomento de la participación vecinal
para la protección y cuidado de las
personas mayores**

Project Number: 2020-1-FR01-KA204-080560

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

NEXT DOOR tiene como objetivo promover el capital social dentro de los vecindarios, fomentando la protección de los ciudadanos mayores y aumentando los niveles de autoestima y calidad de vida. Se basa en el desarrollo de habilidades de los profesionales que trabajan para la comunidad a nivel local, mejorando las competencias técnicas y sociales para apoyar un mejor desempeño laboral y su contribución a una región cohesiva, reuniendo organizaciones comunitarias y proveedores de capacitación.

Índice

Introducción	3
Estructura de la guía	5
Actividades	5
Actividad 1: Evento musical multigeneracional	6
Actividad 2: Concurso de repostería e intercambio de recetas	8
Actividad 3: Visita multigeneracional al sitio natural	10
Actividad 4: Artesanía de terapia de arte	11
Actividad 5: Clase de Danza Tradicional	13
Actividad 6: Lección de historia local	15
Actividad 7: Murales comunitarios	17
Actividad 8: Foto-retratos y Exposición	18
Actividad 9: Huerta en tu puerta	19
Actividad 10: Recorrido a pie por el vecindario	20
Actividad 11: Actividad de fotovoz	21
Actividad 12: Plenario de líderes locales	22
Actividad 13: Voluntariado	23
Actividad 14: Olimpiadas de vecindarios	24
Actividad 15: Encuentro y saludo de mascotas	26
Experiencia Piloto	28
Apéndice 1: Plantilla de comentarios de los participantes de la actividad de concienciación	33
Apéndice 2: Formulario de Asistencia a la Actividad de Concienciación	36

Introducción

La concienciación está dirigida al público en general, es decir, a los ciudadanos que son vecinos de las personas mayores y a las propias personas mayores, y tiene como objetivo promover la acción y fomentar el compromiso dentro de la comunidad local. Las actividades de concienciación involucrarán a los ciudadanos aumentando el conocimiento de los problemas que afectan a las personas mayores y llamando la atención sobre dónde se necesita apoyo. Sin embargo, para asegurar la sostenibilidad del proyecto Next Door, es importante y valioso involucrar a los profesionales locales en estas actividades.

En el mundo actual que cambia rápidamente, el tema del aislamiento de los ancianos y la necesidad de una mejor participación y apoyo de la comunidad ha ganado una atención significativa. Reconociendo la importancia de las actividades de concienciación, se ha desarrollado un programa de actividades para acercar aspectos innovadores a la comunidad basados en el concepto NEXT DOOR.

El elemento de actividades de concienciación y desarrollo de capacidades del proyecto Next Door adopta un enfoque pro-activo al aumentar el compromiso de la comunidad con las poblaciones mayores a través de actividades creativas y participativas que fomentan un sentido de apertura y voluntad entre los ciudadanos para ayudar a sus vecinos. Además, ofrece un programa de desarrollo de conocimientos para profesionales, potenciando sus habilidades y experiencia en el trabajo comunitario. Al cambiar mentalidades y promover una actitud más pro-activa entre ciudadanos y profesionales, este programa contribuye al bienestar general y al apoyo de los ciudadanos mayores.

La metodología presentada en el programa está diseñada para adaptarse a diferentes contextos y puede adaptarse a las necesidades específicas de cada país o comunidad. La exclusión social, como factor social común, se manifiesta de manera similar en toda Europa, lo que hace que la replicabilidad de este programa sea una tarea manejable. Las herramientas y las intervenciones están estructuradas universalmente, lo que garantiza su relevancia en diferentes comunidades.

Al presentar nuevos conocimientos y renovar el conocimiento relacionado con la intervención comunitaria, este programa tiene como objetivo cambiar las actitudes entre los trabajadores comunitarios de pasivas a pro-activas y alentar a las organizaciones a adoptar intervenciones preventivas en lugar de reaccionarias. Los profesionales participarán activamente como socios en la implementación de actividades de concienciación, aumentando su sentido de propiedad y compromiso para llevar el modelo más allá.

El impacto esperado de este programa se extiende al público en general, ya que mejora su conocimiento sobre los desafíos del envejecimiento y la importancia de apoyar a los adultos mayores. A través de actividades de concienciación e iniciativas de participación comunitaria, este programa se esfuerza por crear un entorno más inclusivo y de apoyo para los adultos mayores.

NEXT DOOR se dedica a fomentar el capital social en los barrios, con el objetivo de proteger a los ciudadanos mayores y mejorar su autoestima y calidad de vida. Esta iniciativa se centra en el desarrollo de capacidades de los profesionales comunitarios a nivel local, mejorando sus competencias técnicas y sociales. Esta guía abarca varias actividades destinadas a lograr estos objetivos y promover las interacciones y el compromiso intergeneracional.

Las actividades de concienciación están diseñadas para involucrar a ciudadanos y profesionales en la comunidad, creando un entorno más inclusivo y de apoyo para los adultos mayores. El programa busca mejorar el conocimiento, cambiar actitudes y promover la participación pro-activa de la comunidad.

Estructura de la guía:

La guía presenta quince actividades en forma de plantilla, con objetivos, descripción, duración y recursos necesarios. Estas actividades son interactivas, participativas y están diseñadas para fomentar el compromiso entre generaciones.

En el apéndice se incluye un modelo de formulario de asistencia. Deberá cumplimentarse un formulario de asistencia a la actividad de concienciación para cada acto.

Actividades:

Las actividades de esta guía son diversas y fomentan diferentes formas de interacción intergeneracional y de intercambio de conocimientos. Desde eventos musicales multigeneracionales y concursos de repostería hasta visitas a sitios naturales y manualidades de arteterapia, cada actividad tiene como objetivo fomentar la conexión y el aprendizaje. La guía enfatiza la cooperación, la actividad física y el aprecio de la comunidad.

Para cada actividad, asegúrese de que dispone de los permisos necesarios. La siguiente tabla es para sus propios registros.

Permiso de la Autoridades
Autoridad local contactada:
Fecha:
Permiso(s) adquiridos? S/N
Notas especiales:

Además, en cada actividad debe participar un profesional local para garantizar la sostenibilidad del proyecto y aumentar el uso de la Plataforma Digital. La siguiente tabla es para sus propios registros.

Profesional local Implicado
Nombre :
Información del contacto:
Breve descripción de la organización:
Número de participantes confirmados de la organización:

Temas de actividad:

1. Evento musical multigeneracional: facilita las interacciones intergeneracionales a través de un pequeño concierto, un juego de "prueba a ciegas" y un intercambio informal.
2. Concurso de repostería e intercambio de recetas: promueve el intercambio intergeneracional organizando un concurso de repostería y fomentando la transmisión de conocimientos de repostería.
3. Visita al sitio natural multigeneracional: Ofrece una oportunidad de educación continua y socialización intergeneracional a través de una visita a un parque natural local.
4. Artesanía de terapia de arte: proporciona una salida creativa y una interacción intergeneracional a través de proyectos de terapia de arte.
5. Clase de Danza Tradicional: Fomenta la actividad física y el aprecio de la comunidad local al enseñar estilos de danza tradicional.
6. Conferencia de historia local: promueve la educación y el aprecio por la historia local al organizar conferencias y debates.
7. Murales Comunitarios: Involucra a la comunidad en la creación de murales que representan y decoran el vecindario.
8. Foto-Retratos y Exposición: Celebra la comunidad local ofreciendo foto-retratos y organizando exposiciones.
9. Huerto en tu puerta: Promueve la cooperación intergeneracional y la educación sobre vida saludable mediante el desarrollo de un huerto urbano.
10. Recorrido a pie por el vecindario: Fomenta la actividad física y el aprecio por la comunidad local a través de recorridos a pie guiados.
11. Actividad de fotovoz: construye un mural para mostrar imágenes de la vida en la comunidad y promueve la narración de historias.
12. Plenario de Líderes Locales: Crear un espacio de reflexión con los líderes locales para sensibilizarles sobre el aislamiento de las personas mayores, identificando las potencialidades y retos de cada territorio para responder a este problema.
13. Voluntariado: Reflexionar y descubrir las potencialidades de las personas, canalizándolas hacia posibles actividades de voluntariado en la comunidad.
14. Olimpiadas vecinales: Reúne a los vecinos y refuerza los lazos sociales en la comunidad local.
15. Encuentro y saludo de mascotas: Permite a la comunidad conocerse, interactuar y establecer relaciones, aprovechando las mascotas.

Cada actividad está diseñada para crear un entorno dinámico y atractivo tanto para los ciudadanos mayores como para las generaciones más jóvenes. Al reunir a personas de diferentes edades, estas actividades tienen como objetivo contribuir a la cohesión social, el aprendizaje compartido y un sentido de unidad dentro de la comunidad.

Actividad 1: Evento musical multigeneracional

Actividad Evento musical multigeneracional	
Objetivo(s) La idea de esta actividad es facilitar las interacciones intergeneracionales.	
Descripción Organización de un pequeño concierto en colaboración con una escuela de música local. El evento se dividiría en 3 partes: - Concierto de 30 minutos - Pequeña "prueba a ciegas" (Juego explicado a continuación) - un intercambio informal con alimentos y bebidas, incluido un juego opcional "encuentra tu instrumento y conoce más sobre el jugador" En esta parte, los participantes sacarían una tarjeta de un tazón grande cuando lleguen. En la tarjeta verían un instrumento específico que alguien está tocando. Al final de la prueba a ciegas, la misión es ir a buscar 5 datos sobre el jugador (por ejemplo, cuánto tiempo ha estado tocando este instrumento, música favorita para tocar, etc.).	
Grupos objetivo <ul style="list-style-type: none"> ● Personas mayores y sus familias ● Jóvenes tocando música y sus familias ● Vecinos 	Número previsto de personas alcanzadas 30
Duración 2 horas	Ubicación del sitio Afuera / Podría organizarse en las instalaciones exteriores de un hogar de ancianos.
Recursos necesarios Contacto en una escuela de música local dispuesta a participar + instrumentos, música Quiz cards para el juego "blind test" y bolígrafos o lápices para todos los asistentes. Opcional: Pequeños premios para los ganadores. Caja con cartas (cada una con un instrumento diferente) para el segundo juego. Alimentos y bebidas, utensilios, platos y servilletas.	
Otras consideraciones ¿Hay baños accesibles cerca? ¿Hay protección solar disponible?	
Ideas de Difusión / Promoción <ul style="list-style-type: none"> ● Promovido por: la escuela de música, los jóvenes, sus familias, la residencia de ancianos (si está organizada allí), el ayuntamiento (si es posible involucrarlos) ● Use folletos y carteles 	
Opción de gamificación (si corresponde) Si se prevé la colaboración con la escuela de música, el programa podría centrarse en la música de	



una década o un tema específico.

El Juego sería tener una "prueba a ciegas" como parte del concierto donde los participantes tendrían que adivinar la música que se está reproduciendo lo más rápido posible.

El segundo juego es encontrar un jugador del instrumento que los participantes dibujarán antes de que comience el concierto.

Actividad 2: Concurso de repostería e intercambio de recetas

<p>Actividad Concurso de repostería e intercambio de recetas</p>	
<p>Objetivo(s) Facilitar el intercambio intergeneracional. Para transmitir conocimientos y que las generaciones más jóvenes adquieran experiencia en la cocción.</p>	
<p>Descripción Esta actividad contará con diferentes tipos de participantes: jueces, concursantes de repostería y espectadores. En el anuncio del evento, los concursantes de horneado recibirán un mensaje de horneado (es decir, pastel de levadura, galletas, etc.) y prepararán el producto horneado en casa. Los concursantes traerán su producto horneado (y receta) y "registrarán" la entrada con el coordinador de actividades. Durante la primera hora, todas las participaciones del concurso se mostrarán en la mesa de jueces. Todos los asistentes y panaderos recibirán una boleta de votación para elegir un ganador según la presentación (cómo se ve) del producto horneado. Luego, de 2 a 5 jueces probarán cada artículo horneado y deliberarán entre ellos para elegir un ganador general. Todos los asistentes pudieron degustar los pasteles una vez finalizada la evaluación. La última media hora, los dos ganadores serían anunciados y recibirían un pequeño premio. Para cada producto horneado, habría una pila de tarjetas de recetas para que los asistentes pudieran tratar de hornear los productos en casa. Las recetas presentadas por los concursos podrían copiarse durante el concurso, o los asistentes podrían fotografiar la receta en su teléfono, o los asistentes podrían copiar la receta a mano en tarjetas de recetas en blanco. También existe la posibilidad de que los concursantes presenten su producto horneado junto con una historia sobre por qué lo eligieron, de dónde vino la receta, cualquier recuerdo que asocien con esa comida.</p>	
<p>Grupo(s) Objetivo(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gente mayor y sus familias • Estudiantes culinarios locales; panaderos profesionales y amateurs 	<p>Número previsto de personas alcanzadas 20-30</p>
<p>Duración 2-3 horas</p>	<p>Ubicación del sitio Gimnasio escolar Ayuntamiento (o infraestructuras propias de la ciudad)</p>
<p>Recursos necesarios Mesa de exhibición para productos horneados, medios para copiar tarjetas de recetas Premios (podrían ser certificados) para los ganadores Jueces para probar y elegir el artículo ganador. Papeletas y una caja de votación para elegir al ganador Bebidas, cubiertos y platos y servilletas</p> <p>Consideraciones ¿La ubicación es accesible para sillas de ruedas? ¿Hay un baño o instalaciones para lavarse las manos cerca?</p>	



Ideas de Difusión / Promoción

- Folletos en panaderías locales, centros comunitarios, escuelas
- Publicación en redes sociales
- Periódico

podría cubrir el evento / prensa local como t.v. y radio

Opción de gamificación (si corresponde)

N/A

Actividad 3: Visita multigeneracional al sitio natural

Actividad Visita multigeneracional al sitio natural	
Objetivo(s) Educación continua, cuidado del medio ambiente, socialización intergeneracional en la naturaleza.	
Descripción Organización de una visita a un parque natural en colaboración con el ayuntamiento. Durante el evento se podrán realizar diferentes actividades: <ul style="list-style-type: none"> - explicación de la historia del espacio natural; - observación de la vida vegetal y silvestre; - importancia de la conservación del medio ambiente y de la vinculación del municipio con él. Para facilitar la interacción intergeneracional, algunas personas mayores explicarían al grupo el cambio que ha experimentado el espacio natural y cómo era cuando eran jóvenes, es decir, tradiciones, tipos de cultivos, usos, etc.	
Grupo(s) Objetivo(s) <ul style="list-style-type: none"> ● Gente mayor ● Familias ● Jóvenes ● Vecinos 	Número previsto de personas alcanzadas 30 – 50
Duración 3 horas	Ubicación del sitio Exterior / Parque Natural
Recursos necesarios A contactar con el ayuntamiento para facilitar: transporte al espacio natural, guía explicativa de la historia y prácticas de conservación.	
Consideraciones Disponer de botiquín de primeros auxilios en caso de lesión durante la estancia en el parque natural. ¿Cuáles son las consideraciones de accesibilidad? ¿Todos necesitan traer su propia agua y comida o se les proporcionará?	
Ideas de Difusión / Promoción Promovido por: <ul style="list-style-type: none"> ● asociaciones de jubilados, ● centros de actividades y centros comunitarios para personas mayores, ● Ayuntamiento, ● Entidades supramunicipales 	
Opción de gamificación (si corresponde) Para los jóvenes, explíqueles diferentes aplicaciones para identificar diferentes razas de aves. Estos incluso podrían usarse durante el evento y los más jóvenes podrían demostrar la aplicación a las personas mayores.	

Actividad 4: Artesanía de terapia de arte

<p>Actividad Artesanía de terapia de arte</p>	
<p>Objetivo(s) Socialización intergeneracional; redescubriendo los sentidos del tacto para los mayores; salida social y creativa; dando un sentido de inclusión dentro de la sociedad.</p>	
<p>Descripción La gente llega y encuentra un espacio en una mesa de trabajo. Se entremezclarán ancianos y jóvenes. Un instructor explicará el oficio y los ayudantes repartirán suministros. Todos pueden trabajar juntos y/o de forma independiente para crear su obra de arte. Habrá una mini exposición al final para mostrar el trabajo de todos; estos también podrían digitalizarse y publicarse en las redes sociales para crear una influencia más duradera de la actividad.</p> <p>Las ideas de proyectos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Redescubriendo la naturaleza: los participantes y el organizador del proyecto traen cosas que se encuentran en la naturaleza para crear un proyecto de manualidades (esta actividad es más flexible, pero las creaciones pueden ser un collage, un móvil o una escultura) ● Pintar postales o tarjetas: las tarjetas terminadas se pueden enviar a sus seres queridos. ● Fabricación de adornos: esto sería especialmente bueno durante la temporada navideña y los productos terminados podrían ser regalos. <p>Los niños podrían crear una manualidad para personas mayores que viven en hogares de ancianos que no pueden crear sus propios artículos.</p>	
<p>Grupo(s) Objetivo(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Personas mayores y sus familias ● Familias con niños pequeños ● Estudiantes y profesores de arte locales / Educadores de terapia de arte 	<p>Número previsto de personas alcanzadas 20</p>
<p>Duración 3 horas</p>	<p>Ubicación del sitio Escuela o estudio de arte Afuera si hace buen tiempo Público biblioteca en sala de actividades Hogar de ancianos / centro de atención a personas mayores Centro Comunitario</p>
<p>Recursos necesarios Suministros de artesanía, según el proyecto elegido. Mesas y sillas. Facilidad de baño para facilitar la limpieza. Instructor para explicar el proyecto, ejemplos de proyectos que ya están hechos para mostrar, ayudantes para repartir suministros. Mesa de exhibición para mostrar artesanías terminadas. Aperitivos y bebidas, así como platos y utensilios.</p>	



Ideas de Difusión / Promoción

- Folletos y pósters en las escuelas locales, clubs de arte y clases
- Prensa local
- Redes sociales

Opción de gamificación (si corresponde)

Idea de arteterapia: las personas más jóvenes pintan "a ciegas" (es decir, con los ojos vendados) o con la mano no dominante para comprender mejor la pérdida de la vista y la destreza asociadas con el envejecimiento.

Actividad 5: Clase de Danza Tradicional

<p>Actividad Clase de Baile – Baile tradicional regional, salsa, baile de salón, etc.</p>	
<p>Objetivo(s) Transferencia de conocimiento; sensibilización y promoción cultural y tradicional; actividad física y movimiento; socializando</p>	
<p>Descripción Durante los primeros 30 minutos, bailarines aficionados o profesionales (preferiblemente mayores) demuestran y enseñan bailes al resto de los participantes. Los participantes se juntan, preferiblemente mezclándose entre generaciones, para practicar los estilos de baile recién aprendidos durante 1 hora de baile abierto. La pista de baile se despeja para un descanso de 20 minutos en el que bailarines profesionales o aficionados muestran algunos números de baile. Esto sería seguido por un baile abierto nuevamente. Durante todo el evento, habrá refrigerios disponibles y habrá amplios asientos para que los participantes se relajen y disfruten de la música y vean a los otros bailarines. Opcional: podría haber otro momento de enseñanza en el que los jóvenes demuestren un nuevo baile Tik Tok y traten de enseñárselo a los adultos mayores.</p>	
<p>Grupo(s) Objetivo(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ancianos ● Vecinos, familias ● Estudiantes 	<p>Número previsto de personas alcanzadas 20-40</p>
<p>Duración 2-3 horas</p>	<p>Ubicación del sitio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio del colegio - Plaza pública - Centro comunitario - Aparcamiento - Asilo de ancianos
<p>Recursos necesarios Sistema de música y sonido (incluido el micrófono), iluminación si el evento tiene lugar después del anochecer Refrescos: bebidas, refrigerios (como frutas y galletas), platos, utensilios, servilletas Zona de estar para descansar Pista de baile (linóleo) Profesores/manifstantes de baile</p> <p>Consideraciones ¿Hay baños disponibles cerca?</p>	
<p>Ideas de Difusión / Promoción</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Folletos y posters ● Prensa local 	



- Redes sociales

Opción de gamificación (si corresponde)

Opción de rifa: todos obtienen un boleto y se elegirá y anunciará un ganador al final del evento. El ganador debe estar presente para reclamar el premio, animando a los asistentes a quedarse durante todo el evento. Necesitaría boletos de rifa, un contenedor (para poner todos los boletos antes de elegir al ganador), premio.

Actividad 6: Lección de historia local

<p>Actividad Lección de historia local</p>	
<p>Objetivo(s) Educación continua; Inclusión social; dar a los ancianos la oportunidad de compartir sus historias personales; registrando la historia local.</p>	
<p>Descripción El historiador local o el profesor de historia daría una conferencia de 30 minutos a 1 hora sobre un evento o período particular y "reciente". Preferiblemente con superposición local. Por ejemplo, la caída del Muro de Berlín y la reunificación de Alemania Occidental y Oriental para una actividad realizada en Alemania.</p> <p>El evento también tendría una mesa de exposición de artículos históricos y fotografías que los participantes podrían mirar antes y/o después de la conferencia.</p> <p>Opcional: Los participantes mayores podrían compartir historias o experiencias relevantes de su propia vida sobre el tema/evento en particular. También podrían traer fotos o recuerdos para incluir en la mesa de exhibición y explicar estos elementos a los participantes en un nivel de conversación más informal.</p> <p>Opcional: prueba de estilo Pub Quiz sobre el tema antes de que comience la conferencia, preferiblemente con equipos intergeneracionales. El cuestionario sería corto, solo unas pocas preguntas, y sería una buena manera de hacer que todos los participantes evalúen cuánto saben sobre el tema.</p>	
<p>Grupo(s) Objetivo(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ancianos • Estudiantes (de historia), niños de escuela • Familias, vecinos • Historiadores locales 	<p>Número previsto de personas alcanzadas 30</p>
<p>Duración 2 horas</p>	<p>Ubicación del sitio Aulas Biblioteca pública Cafetería Teatro pequeño (de interior o exterior) Sitio histórico local, si es relevante</p>
<p>Recursos necesarios Proyector y computadora portátil (si usa diapositivas), micrófono Tableros de preguntas (mini pizarras blancas o pizarrones) y mercados/tizas Mesa para exhibir los recuerdos o tableros de exhibición para exhibir las fotografías.</p>	
<p>Ideas de Difusión / Promoción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Periódico - entrevista o foco en una historia particular • Redes sociales, pósters y folletos en las escuelas locales, universidades y centros 	



históricos.

Consideraciones

¿La ubicación es accesible? ¿Hay espacio en los pasillos o cerca del frente para sillas de ruedas?

Opción de gamificación (si corresponde)

Al comienzo del evento podría realizarse un breve cuestionario histórico al estilo de un concurso de pub con equipos (preferiblemente intergeneracionales).

Actividad 7: Murales comunitarios

Actividad Murales comunitarios	
Objetivo(s) Participación de la comunidad; socialización intergeneracional.	
Descripción <p>Involucrar a miembros de la comunidad, posiblemente de diferentes orígenes y edades, a través de la creación de un mural que representará y decorará el vecindario.</p> <p>La imagen representada en el mural se decidirá a través de una sesión de planificación, para que realmente represente al barrio. El mural sería representativo de diferentes generaciones.</p> <p>Después de la sesión de planificación, un artista callejero diseñará una plantilla que luego será reproducida en una pared en una parte visible del vecindario por un equipo de habitantes bajo la supervisión del artista.</p> <p>La pintura real del mural sería una actividad más larga. Se podría invitar a los residentes de los hogares de ancianos locales a ver cómo se pinta el mural si no pueden participar en la pintura real. (ver: Non sono un murales. Segni di comunità (conibambini.org))</p>	
Grupo(s) Objetivo(s) <ul style="list-style-type: none"> • Ancianos • Público general • Familias • Jóvenes • Vecinos 	Número previsto de personas alcanzadas <ul style="list-style-type: none"> • Al menos 10 para crear los murales • Al menos 100 visitantes
Duración <ul style="list-style-type: none"> • 1 día para la planificación participativa • 1 día para la creación del mural 	Ubicación del sitio Espacio comunitario
Recursos necesarios <ul style="list-style-type: none"> • Artista callejero a contratar • Materiales (pintura, pinceles, etc.) así como escalera si fuera necesario • Permiso municipal para pintar y usar la pared, si se hace en un espacio público 	
Ideas de Difusión / Promoción <ul style="list-style-type: none"> • Redes sociales • Medios locales (periódico, radio....) • Pósters y folletos • Puerta a puerta 	
Opción de gamificación (si corresponde)	

Actividad 8: Foto-retratos y Exposición

Actividad Foto-retratos y Exposición	
Objetivo(s) Celebrar a la comunidad local; reconocimiento y apoyo intergeneracional.	
Descripción <p>1 - Se contratará un fotógrafo para ofrecer a los habitantes del barrio la oportunidad de ser fotografiados. El fotógrafo podría viajar por el vecindario y tomar retratos en varios lugares, o podría haber un área establecida donde los residentes locales vendrían a tomarse un retrato. Podría haber una breve descripción incluida con cada retrato.</p> <p>2 - Los retratos impresos se exhibirán luego en una exhibición vecinal (con el permiso de los individuos) para celebrar la comunidad y sus habitantes. Esta exposición podría estar en un solo lugar o repartirse por toda la ciudad en varios restaurantes locales, lugares culturales, centros de transporte, etc.</p>	
Grupo(s) Objetivo(s) <ul style="list-style-type: none"> ● Personas mayores ● Público en general ● Familias ● Gente joven ● Vecinos 	Número previsto de personas alcanzadas <ul style="list-style-type: none"> ● Al menos 20 retratos ● Al menos 50 visitantes a la exposición.
Duración <ul style="list-style-type: none"> ● 2 días para las fotos ● 2 semanas para la exposición 	Ubicación del sitio Espacios comunitarios: plaza central, estaciones de autobús y tren, centros comunitarios, centro comercial local, etc.
Recursos necesarios <ul style="list-style-type: none"> ● Fotógrafo profesional o aficionado con el equipo adecuado ● Copias de tamaño grande de las fotos (y marcos) ● Sala(s)/Espacio(s) para la exposición ● Montaje de la exposición: materiales para colgar los retratos, asegurándose de que los retratos no estén sujetos a la intemperie o al vandalismo. 	
Ideas de Difusión / Promoción <ul style="list-style-type: none"> ● Redes sociales ● Medios de comunicación locales (periódicos, radio....) ● Afiches y folletos ● Puerta a puerta 	
Opción de gamificación (si corresponde)	

Actividad 9: Huerta en tu puerta

Actividad Huerta en tu puerta	
Objetivo(s) Cooperación intergeneracional; transferencia de conocimiento; educación sobre vida y alimentación saludables; socializando afuera.	
Descripción Actividad para desarrollar un pequeño huerto urbano. El terreno sería puesto a disposición por el municipio. El terreno podría ser un espacio verde, como un parque, con el jardín plantado directamente en el suelo, o el jardín podría estar en jardineras por toda la ciudad. Niños y ancianos trabajarían juntos para plantar semillas y crear un jardín. Los participantes mayores con conocimientos y habilidades de jardinería ayudarían a enseñar a los niños las mejores prácticas para plantar un nuevo jardín. Se espera que desarrollen un pequeño huerto que puedan ver crecer con el tiempo. Se alienta a la comunidad a utilizar los productos del jardín (hierbas, repollos, etc.) como parte de una iniciativa para aumentar la participación comunitaria y los estilos de vida saludables. Aunque la actividad inicial es de medio día, la participación y los resultados serían continuos.	
Grupo(s) Objetivo(s) <ul style="list-style-type: none"> ● Ancianos ● Niños y padres 	Número previsto de personas alcanzadas 10 - 20
Duración Medio día	Ubicación del sitio Espacio comunitario: ya sea un espacio verde local o un área central donde se podría ubicar una cama de jardín elevada
Recursos necesarios Terreno / Camas de jardín de madera o cemento Materiales de plantación: tierra, fertilizantes, plantas/semillas Manguera de jardín o regaderas y fuente de agua Herramientas de jardinería: guantes, palas, llana de mano, pala, tijeras	
Consideraciones Se necesitarían voluntarios para garantizar que los jardines estén continuamente regados, desmalezados, etc.	
Ideas de Difusión / Promoción <ul style="list-style-type: none"> ● Redes sociales ● Medios de comunicación locales (periódicos, radio, etc.) ● Afiches en espacios comunitarios ● Folletos entregados puerta a puerta 	
Opción de gamificación (si corresponde)	

Actividad 10: Recorrido a pie por el vecindario

Actividad Recorrido a pie por el vecindario	
Objetivo(s) Actividad física y movimiento; socialización intergeneracional; apreciación de la comunidad local.	
Descripción En los materiales promocionales de este evento se establece un punto central para el encuentro de los participantes. Un guía local se encontraría con los participantes a la hora establecida y los llevaría por la comunidad local, brindándoles información sobre la arquitectura, la historia y la cultura locales, según corresponda. El recorrido a pie duraría aproximadamente 1 hora, pero habría oportunidades para detenerse en cafés u otros lugares para sentarse durante el recorrido.	
Grupo(s) Objetivo(s) <ul style="list-style-type: none"> ● Personas mayores ● Vecinos ● Estudiantes 	Número previsto de personas alcanzadas 20
Duración 1-2 horas	Ubicación del sitio Varios: esto llevaría a los participantes a través de un vecindario o del centro de la ciudad.
Recursos necesarios Guía turístico local Opcional: los participantes pueden recibir un globo o un sombrero divertido para ayudar a llamar la atención sobre el recorrido.	
Consideraciones Es posible que el recorrido deba incorporar puntos de descanso frecuentes o tomar caminos llanos y mantenidos para acomodar a las personas que no pueden navegar por terrenos irregulares o que tienen problemas para pararse y caminar durante períodos de tiempo prolongados.	
Ideas de Difusión / Promoción <ul style="list-style-type: none"> ● Redes sociales y medios locales ● Pósters en espacios públicos 	
Opción de gamificación (si corresponde) Se les puede pedir a los participantes que usen un cierto color o patrón en su ropa, o algún tipo de disfraz, para llamar la atención sobre el recorrido a pie y agregar un elemento de tontería.	

Actividad 11: Actividad de fotovoz

Actividad Actividad de fotovoz Mural “Esto somos nosotros”	
Descripción Construir un mural como espacio comunitario para que los ciudadanos pongan fotos de “vida/actividades en la comunidad” Se invita a los ciudadanos a tomarse fotos con el tema “Mi comunidad y yo”. Los centros sociales y comunitarios serán invitados a participar. Los ciudadanos tienen 3 semanas para insertar imágenes en el mural. En el centro social, un trabajador comunitario proporcionará el equipo / una cámara, y las personas mayores tomarán fotografías de acuerdo con lo que quieran y les guste. Después de que el mural esté hecho, será el inauguración cuando algunos ciudadanos vienen a contar la historia detrás de la foto y por qué es especial	
Grupo Objetivo Todos los ciudadanos de la comunidad	Número previsto de personas alcanzadas Involucrar al menos a 15 personas.
Duración 3 semanas con el mural expuesto para construir	Localización del sitio Parque, galería, centro comunitario
Recursos necesarios Producir un mural Cámaras para dotar a los centros sociales	
Ideas de Difusión / Promoción Colaboración con centro social y Ayuntamiento Distribuir volantes en espacios comunitarios (por ejemplo, biblioteca)	
Opción de gamificación (si corresponde)	

Completar si se selecciona esta actividad

Permiso de las autoridades
Autoridad local contactada: Ayuntamiento? centro social ¿Permiso(s) adquirido(s)? Notas especiales:
Profesional local involucrado
Nombre de contacto: Información del contacto: Breve descripción de la organización: Número de participantes confirmados de la organización:

Actividad 12: Plenario de líderes locales

Actividad Plenario de líderes locales	
Objetivo(s) Participación de la comunidad; aproximación al vecindario para identificar intereses y necesidades	
Descripción Invitar a los responsables locales de diferentes áreas de actividad (política, sanitaria, social, etc.) a una reflexión conjunta sobre cómo reunir e implicar a la comunidad, identificando los puntos fuertes y débiles existentes en los barrios. Las actividades también permiten a los líderes locales tomar conciencia de la importancia de pensar y actuar a favor del bienestar y la calidad de vida de los ciudadanos mayores. Es una oportunidad para crear sinergias de colaboración y trabajo en red. Se aconseja que la disposición de la sala sea en "U" y no en fila (tipo auditorio), ya que la idea es que no sea expositiva, sino que haya interacción y puesta en común entre los participantes y el moderador.	
Grupo(s) Objetivo <ul style="list-style-type: none"> Líderes locales de diferentes sectoresLocal 	Número previsto de personas alcanzadas <ul style="list-style-type: none"> Al menos 20 líderes
Duración 2 horas	Localización Espacio comunitario
Recursos necesarios <ul style="list-style-type: none"> Sala Sillas Material diverso que fomente la reflexión y la puesta en común (post its notes, papel y bolígrafo, etc.) 	
Difusión / Ideas de promoción <ul style="list-style-type: none"> Redes sociales Invitación directa via email o carta Puerta a puerta 	
Opciones de Gamificación (Si aplica) N/A	

Actividad 13: Voluntariado

Actividad Voluntariado - Discubre tu potencial	
Objetivo(s) Compromiso con la comunidad; formación continua	
Descripción Invite e implique a personas de la comunidad que estén interesadas y disponibles para convertirse en voluntarios. Todas las personas tienen conocimientos, características y aficiones que pueden compartir y enseñar. El objetivo de esta acción es reflexionar y descubrir estas potencialidades, canalizándolas hacia posibles actividades de voluntariado en la comunidad. La idea es que se produzca una conversación informal entre los moderadores y los participantes, por lo que es aconsejable disponer la sala en forma de U. Además, invitar a dar su testimonio a personas que ya son voluntarias es una ventaja.	
Grupo(s) Objetivo <ul style="list-style-type: none">● Personas mayores● Vecinos● Estudiantes	Número previsto de personas alcanzadas <ul style="list-style-type: none">● Al menos 10 personas de la comunidad
Duración 1 hora	Localización Espacio comunitario
Recursos necesarios <ul style="list-style-type: none">● Sala● Sillas● Material diverso que fomente la reflexión y la puesta en común (post its notes, papel y bolígrafo, etc.)	
Difusión / Ideas de promoción <ul style="list-style-type: none">● Redes sociales● Invitación directa via email o carta● Puerta a puerta	
Opciones de Gamificación (Si aplica) N/A	

Actividad 14: Olimpiadas del vecindario

Actividad Olimpiadas del vecindario	
Descripción Utilizar un espacio público del barrio para organizar varias actividades durante un fin de semana, en las que pueda participar libremente cualquiera que viva en la zona, con el fin de reunir a los vecinos y reforzar los lazos sociales de la comunidad local. Las actividades incluirán ajedrez, backgammon, competición de bridge u otros juegos/juegos de mesa, en los que podrán participar personas mayores, formando parejas tanto con vecinos más jóvenes como con otras personas mayores. Las actividades que se desarrollen en un entorno digital o utilizando habilidades digitales también formarán parte de la agenda, para facilitar la participación de los más jóvenes y para apoyar y animar a los mayores a aprender a utilizar la tecnología y diferentes dispositivos (jugar a juegos PvP en teléfonos inteligentes, tabletas: también podría ser ajedrez o backgammon). En cualquier momento, los transeúntes podrán ver la clasificación de cada partida, participar en ella o votar o apoyar a sus participantes favoritos. Durante el evento habrá un tablón de notas en el que los transeúntes podrán publicar información sobre servicios, solicitar servicios, hacer anuncios, pedir ayuda, intercambiar contactos, etc.	
Grupo(s) Objetivo <ul style="list-style-type: none"> ● Seniors ● Público general ● Familias ● Comunidad local ● Niños, jóvenes 	Número previsto de personas alcanzadas <ul style="list-style-type: none"> ● Al menos 10-15 ● Al menos 50 visitantes
Duración 2 días en fin de semana	Localización Espacio comunitario (un parque, zonas peatonales, biblioteca de barrio, patio de colegio, campo de deportes, etc.)
Recursos necesarios <ul style="list-style-type: none"> ● Permiso del ayuntamiento para utilizar el espacio. ● Voluntarios de la comunidad para asistir a los participantes, ayudar a organizar el evento. ● Voluntarios mayores, de otras organizaciones, para animar y ofrecer apoyo a los demás mayores ● Recursos digitales (tableta, teléfono) para la inscripción y la tabla de clasificación de puntuaciones, estación de carga para los dispositivos ● Recursos materiales: carteles, pizarra de notas o rotafolio, mesas, sillas, bancos, juegos, etc. ● Aperitivos o bebidas - traídos por los participantes, organizadores, o posible colaboración con furgonetas de comida y bebida. ● Premios para los ganadores del concurso: trofeo, diploma, foto tomada e impresa, vales. 	
Difusión / Ideas de promoción <ul style="list-style-type: none"> ● Redes sociales ● Medios de comunicación locales (periódico, radio...) ● Carteles y folletos ● Puerta a puerta 	



Opciones de Gamificación (Si aplica)

Si no desea participar activamente en ningún concurso/juego, el público puede apoyar a sus participantes favoritos votando o enviando mensajes de ánimo a través de una tableta o inscribirse para que se le notifiquen las novedades del concurso en curso, o para que se le notifiquen otros concursos previstos en el barrio.

Los ganadores del concurso pueden recibir un trofeo, un vale, un favor o un premio, la comunidad local decidirá al respecto.

Actividad 15: Encuentro y saludo de mascotas

<p>Actividad Encuentro y saludo de mascotas</p>	
<p>Descripción Las personas mayores y otras personas de la localidad están invitadas a conocer a las mascotas del barrio, socializar con los vecinos y la comunidad local, ya que tocar a los animales y pasar tiempo con ellos puede aportar mucha alegría. Las personas mayores pueden observar, interactuar y jugar con las mascotas participantes (las mascotas pueden ser examinadas o registradas antes del acto para garantizar su seguridad), conocer a sus dueños y aprender más sobre ellas. El acto también podría incluir una dimensión de creación de redes que permitiera a las personas mayores intercambiar contactos con los dueños de las mascotas para mantener el contacto, apuntarse para acompañar al dueño a pasear a la mascota (perro/gato) o incluso para cuidarla. Los mayores podrían inscribirse para ser "amigos" de su mascota favorita y mantenerse al tanto de cualquier novedad relacionada con la vida de la mascota, gracias a los voluntarios locales, que podrían enviarles fotos, mostrarles fotos en el smartphone, ofrecerles llamarles mediante una herramienta de videoconferencia, si está disponible, para animar y motivar a los mayores a adoptar la tecnología para mantenerse en contacto.</p>	
<p>Grupo(s) Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seniors • Público general • Familias • Comunidad local • Niños, jóvenes 	<p>Anticipated Number of People Reached Número previsto de personas alcanzadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al menos 10-15 • Al menos 50 visitantes
<p>Duración de 4 a 6 horas, durante 2 días, durante el fin de semana</p>	<p>Localización En un parque, cerca de un parque para perros (lugar donde las mascotas puedan deambular libremente y estén seguras)</p>
<p>Recursos necesarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permiso del ayuntamiento para utilizar el espacio. • Voluntarios de la comunidad para asistir a los participantes, ayudar a organizar el evento. • Voluntarios mayores, de otras organizaciones, para animar y ofrecer apoyo al resto de mayores • Recursos digitales (tableta, teléfono) para la inscripción. • Recursos materiales: carteles con los participantes, tablón de notas, mesas, sillas, bancos, etc. • Aperitivos o bebidas, para los participantes y también para las mascotas - traídos por los participantes, organizadores, o posible colaboración con furgonetas de comida y bebida. 	



Difusión / Ideas de promoción

- Redes sociales
- Medios de comunicación locales (periódico, radio...)
- Carteles y folletos
- Puerta a puerta

Opciones de Gamificación (Si aplica)

Los mayores que se inscriben para ser "amigos" de una mascota reciben su ficha (información sobre la mascota, datos de contacto) y, si siguen participando durante más de un mes, reciben un diploma.

Experiencia Piloto

La experiencia piloto de las actividades de concienciación logró un éxito notable, alineándose efectivamente con los objetivos de Next Door y resonando profundamente entre los participantes que se sintieron empoderados para contribuir activamente. Un punto destacado importante fue la oportunidad de involucrar a las partes interesadas y presentarles las vidas, el trabajo y las motivaciones de las personas directamente involucradas con las personas mayores en los hogares de ancianos y los entornos de cuidados paliativos. Esta introducción provocó discusiones significativas y encendió un nuevo interés entre los participantes para estar más en sintonía con las diversas necesidades de todos los grupos de edad.

Aunque los desafíos fueron mínimos, surgió un obstáculo menor al coordinar tiempos, fechas y lugares convenientes que atendieran tanto a los participantes como a los facilitadores. Sin embargo, este pequeño contratiempo fue superado por la abrumadora respuesta positiva de los participantes.

Las impresiones de los participantes sobre el evento de sensibilización reflejaron una variedad de perspectivas:

- Un participante anciano señaló que el evento facilitó conocer gente nueva más allá de los círculos familiares.
- Otro participante anciano expresó el deseo de que se incluyeran actividades al aire libre como caminatas.
- Los participantes encontraron los eventos diversos, estimulantes e inclusivos en todos los grupos de edad.
- El evento fue elogiado por ofrecer oportunidades para establecer contactos y brindar información sobre la realidad de la comunidad local.

Los resultados de la evaluación proporcionaron una visión perspicaz del impacto del evento:

- Los participantes se sintieron bien informados sobre el propósito y las metas del evento.
- Las actividades fueron elogiadas por su atractivo diseño, ritmo equilibrado y amplio tiempo de interacción.
- Las oportunidades de networking se consideraron satisfactorias.
- Los participantes reconocieron una mayor conciencia de su papel dentro de la comunidad.
- Surgió la motivación para mejorar la participación de la comunidad, especialmente en la ayuda a los ancianos.
- Se obtuvieron conocimientos valiosos sobre el apoyo a la comunidad y el cuidado de los ancianos.

Además, el evento permitió a los participantes salir después del covid y participar en actividades novedosas. La provisión de transporte para aquellos con problemas de movilidad fue muy apreciada, enfatizando la inclusión. Los participantes encontraron estas ocasiones propicias para el rejuvenecimiento personal.

Los puntos clave surgieron para que los participantes los implementaran dentro de sus comunidades:

- Proponer actividades diversas para asegurar una amplia participación.
- Cuestionar los estereotipos y conceptos erróneos sobre las personas mayores.
- Reconocer la profesionalidad y dedicación de los facilitadores y voluntarios.

Cuando se le preguntó acerca de los cambios potenciales para eventos futuros:

- Los participantes deseaban una continuación y expansión de diversas ofertas.
- Se sugirió la inclusión de actividades intergeneracionales, capitalizando las habilidades de los adultos mayores.
- Los participantes expresaron interés en actividades como cine, caminatas, exposiciones y salidas.
- Se destacó el éxito del evento de bingo por fomentar la competencia amistosa y la socialización.
- El evento del coro musical fue elogiado por acercar el compromiso artístico a los participantes.
- El taller de flores resonó particularmente con las mujeres, invocando nostalgia y expresión creativa.

En resumen, tanto los voluntarios como los adultos mayores encontraron las actividades atractivas y estimulantes. Estos eventos resultaron fundamentales para compartir historias, experiencias y crear un sentido de apoyo comunitario. La variedad de actividades permitió la inclusión y atendió diversas preferencias. Los esfuerzos bien organizados crearon conciencia y unieron a la población de personas mayores y a las asociaciones de voluntarios, logrando finalmente su objetivo.

Imágenes de Portugal:



Picture 1. Photos from the Plenary of Leaders in Aveiro

Fotografías de España:



Fotografías de Alemania:



Apéndice

Apéndice 1: Plantilla de comentarios de los participantes de la actividad de concienciación

Plantilla de comentarios de los participantes

Por favor ayúdenos a evaluar el evento. Su opinión es valiosa para nosotros. Este cuestionario es anónimo y el resultado se utilizará para mejorar las actividades y productos del proyecto. Le damos las gracias por su apoyo.

Encierre en un círculo el número que represente adecuadamente su evaluación de cada uno de los elementos presentados:

Nº	Elementos a evaluar	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
1.	Recibí suficiente información sobre el propósito del evento (objetivos y metas)	1	2	3	4	5
2.	Las actividades fueron atractivas y bien diseñadas (buen ritmo, duración, tiempo para el debate y la interacción).	1	2	3	4	5
3.	Hubo una oportunidad adecuada para establecer contactos con otros miembros del vecindario/comunidad.	1	2	3	4	5
4.	Después de participar en el evento, me he vuelto más consciente de mi papel en mi comunidad.	1	2	3	4	5



5.	Después de participar en el evento, me siento motivado para involucrarme más en la comunidad y ayudar a los ancianos.	1	2	3	4	5
6.	Recibí ideas y conocimientos interesantes sobre cómo puedo apoyar a la comunidad y ayudar a cuidar a los ancianos.	1	2	3	4	5

7. ¿Cuál es su impresión general sobre el evento de sensibilización?

8. ¿Cuáles son los puntos clave que puede traer a casa e implementar dentro de su comunidad y su vecindario?



9. ¿Hay algún aspecto que le gustaría cambiar si este evento se realizara nuevamente? Por favor explique más.

Gracias una vez más por sus comentarios y esperamos que realmente se haya beneficiado del taller.

Equipo del proyecto NEXT DOOR

Apéndice 2: Formulario de Asistencia a la Actividad de Concienciación

Nombre de la actividad: Organizada por: Fecha: Hora: Localización:			
	Participante (nombre y apellidos)	Información de contacto (dirección de email)	Organización (si corresponde)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			



20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			



Project Partners

