

# 2024

# Memoria de Actividades



**UDP**  
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



**BIENESTAR  
SOCIAL**

# Envejecimiento Activo, Asociacionismo, Promoción del Buen Trato y Voluntariado



Castilla-La Mancha



**BIENESTAR  
SOCIAL**



**UDP**  
CASTILLA-LA MANCHA

1. Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales
  - 1.1. Podología Itinerante
  - 1.2. Jornadas de Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales
  - 1.3. Representación de las asociaciones, asambleas, reuniones y otras actividades
  - 1.4. La revista "EL ECO DE LOS MAYORES"
2. Voluntariado Social
  - 2.1. Voluntariado social
3. Envejecimiento Activo y Saludable "Creciendo Contigo"
4. Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores
5. Servicio de Comidas a Domicilio y Atención Post-hospitalaria
  - 5.1. Comidas a Domicilio en Albacete
  - 5.2. Servicio de Atención Post-hospitalaria en Albacete
6. Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable a las Juntas Directivas de las Asociaciones Locales y Personas Voluntarias
7. Convenios de colaboración con las Diputaciones
  - 7.1. Diputación de Albacete
8. Convenios de colaboración con Ayuntamientos
  - 8.1. Ayuntamiento de Albacete
  - 8.2. Teléfonos del Mayor



Como en años precedentes, la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha «Don Quijote» U.D.P., a partir de ahora Federación Territorial CLM UDP, con el apoyo de las Personas Mayores de nuestra Comunidad, sigue promoviendo y participando en todo tipo de acciones encaminadas a mejorar el bienestar y la calidad de vida del colectivo de Personas Mayores.

Los Mayores de Castilla-La Mancha, están comprometidos activamente a través de nuestras Asociaciones en la gestión de todos aquellos asuntos que nos atañen, y que contribuyen al fomento de la solidaridad, la participación y la cooperación entre la ciudadanía y las Instituciones.

El objetivo de UDP, tanto de toda la Organización, como de nuestra Federación Territorial de CLM UDP, es mejorar la calidad de vida y el bienestar de todas las Personas Mayores y Dependientes de los diferentes pueblos y ciudades de España.

Este objetivo nos compromete a llevar ante los organismos competentes de las distintas administraciones las quejas y demandas de estas Personas, reivindicando medidas y acciones para solucionar los problemas que nos afectan.

Aparte de este compromiso reivindicativo, en esta Organización ponemos, todo el saber y la experiencia de nuestros años en el empeño colectivo para desarrollar y prestar servicios, que desde una visión humanista e integral, y orientados en el respeto escrupuloso de los derechos de las personas, permitan preservar la autonomía, la competencia, la dignidad y el bienestar de todas las Personas Mayores y Dependientes, evitando su marginación y propiciando su participación y el respeto social.

Nuestra labor se lleva a cabo desde los principios que rigen nuestra Organización: Democracia, Pluralismo, Independencia, Libertad, Unidad y Solidaridad.

Ya no somos aquella inexperta Asociación que fue fundada en 1976 por un grupo de pensionistas. Hoy la Unión Demócrata de Pensionistas y Jubilados de España, UDP, es una Organización representativa de Personas Mayores, está representada en otros países europeos como Francia, Suiza y Alemania, donde existen asociaciones de Emigrantes Españoles. Igualmente la presencia de UDP se extiende a América Latina, donde tiene asociaciones en Perú y Uruguay. Es en la actualidad la Organización más antigua, numerosa y representativa en España.



Los asociados superan el 1.500.000, los cuales están agrupados en más de 3.000 asociaciones.

En nuestra comunidad la Federación Territorial de Castilla - La Mancha UDP, forma parte de esta gran Organización, siendo en la actualidad la Federación Territorial más numerosa y representativa de la región con 65.610 socios en 452 asociaciones.

Estamos representados y somos parte activa en los diferentes Consejos y Comisiones de Trabajo, a nivel estatal, autonómico, provincial o local de organismos públicos o privados.

La Federación Territorial de Castilla La Mancha U.D.P. pretende favorecer la participación y el desarrollo del asociacionismo entre las Personas Mayores y Dependientes de la Comunidad, potenciando las asociaciones existentes y promoviendo la creación de otras nuevas allí donde no existan.

	Albacete	Ciudad Real	Cuenca	Guadalajara	Toledo
Asociaciones U.D.P.	<b>87</b>	<b>37</b>	<b>169</b>	<b>1</b>	<b>162</b>
Socios U.D.P.	<b>10.606</b>	<b>4.271</b>	<b>20.433</b>	<b>160</b>	<b>29.662</b>
Total Asociaciones U.D.P.	<b>456</b>				
Total socios U.D.P.	<b>65.132</b>				

Representación de la Federación de CLM UDP	Año
Consejo Regional de Servicios Sociales	<b>1995</b>
Consejo Regional de Personas Mayores	<b>2003</b>
Consejo Estatal de Personas Mayores → Comisión Permanente → Grupo de Trabajo de "Pensiones, Seguridad Social y Dependencia" → Grupo de Trabajo de "Envejecimiento Activo"	<b>2005</b>
Consejo Municipal de Mayores.	<b>2012</b>

## 1. Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales

La Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha “Don Quijote” UDP se plantea en el presente proyecto como objetivo fundamental fomentar la participación social de las Personas Mayores.

En Castilla-La Mancha, según datos extraídos del INE de 2019, 2 de cada 10 personas tienen más de 65 años de edad, lo que supone que un total de 386.483 personas castellano manchegas son mayores de 65 años, y las proyecciones demográficas indican que esta cifra va a seguir aumentando de manera muy importante, consecuencia de varios factores, como el incremento de la esperanza de vida, que actualmente se sitúa en los 83 años de edad.

El campo ofrece a las Personas Jubiladas una calidad de vida en muchos aspectos superior a la de la gran ciudad. Pero el envejecimiento de la población jubilada acarrea nuevas necesidades de atención y servicios, que de no prestarse les obligaría nuevamente a abandonarlo.

Por ello la calidad de vida de las Personas Mayores, y en cierta proporción el desarrollo del entorno rural, depende de la medida en que los Jubilados puedan seguir residiendo en los pueblos.

Las Asociaciones, los Clubs y Hogares de Mayores, se han convertido en la mayoría de los pueblos, en un centro de referencia para toda su población.

Por ello, es importante articular los procedimientos adecuados, que permitan utilizar las infraestructuras y recursos humanos disponibles desde las asociaciones, para la prestación de los servicios que normalmente no llegan a los pueblos ni a su población mayor. Este proceder nos permitiría llevar los servicios básicos que necesita toda persona.

Sin embargo, el coste que representa la prestación de numerosos servicios, dada la gran dispersión de la población castellano-manchega impide en muchos casos su implantación.

## 1.1. Podología Itinerante

Con este Programa, iniciado en Cuenca en el año 2001, la Federación Territorial de CLM UDP pretende facilitar mediante profesionales cualificados los cuidados de podología a las Personas Mayores y Dependientes que lo requieran y que no puedan acceder al mismo por no existir en su localidad. De esta forma, los podólogos se desplazan a la localidad para facilitar la atención podológica.

La organización y control del programa se realiza por la Federación Territorial de CLM UDP y por voluntarios, miembros de las Juntas Directivas de las Asociaciones Provinciales y Locales de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha.

Objetivos específicos del proyecto.

- o Mejorar la situación de salud de las personas mayores.
- o Prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud.
- o Educar y promover prácticas de higiene y salud personal.
- o Facilitar el acceso a los servicios de podología a las personas mayores, especialmente a las que residen en el medio rural.

	Albacete	Cuenca	Toledo
Servicios de Podología prestados	<b>11.504</b>	<b>17.408</b>	<b>16.735</b>
Localidades con servicio	<b>91</b>	<b>135</b>	<b>112</b>
Total servicios prestados	<b>45.647</b>		
Total localidades atendidas	<b>338</b>		
Total servicios desde el inicio del programa	<b>961.231</b>		
Profesionales independientes	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>17</b>

### 1.2. Jornadas de Envejecimiento Activo, Asociacionismo y Voluntariado

Durante el 2024 se han realizado 7 Jornadas de Envejecimiento, Asociacionismo y Voluntariado, este año se han realizado varias de estas jornadas en los balnearios de Villatoya y de Reolid, acudiendo en cada ocasión representación de las diferentes localidades.

Objetivos generales de estas Jornadas son:

- Dinamizar y promover un Envejecimiento Activo entre las Asociaciones de Mayores castellano manchegas.
- Promover actividades que fomenten y motiven entre las Personas Mayores la participación activa en la sociedad de forma continua, sin que el factor edad suponga una sensible disminución en lo que a su participación en la vida social, económica o cultural se refiere.
- Fomentar espacios de participación que faciliten que las Personas Mayores expresen sus opiniones en los procesos de toma de decisiones sobre cuestiones que como miembros activos de la sociedad les afectan.



Jorquera 7 de marzo

## Promoción del Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales

	Localidades	Socios	Invitados	Directivos y Técnicos	Asistentes Totales
Jorquera	<b>7</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>84</b>
Jorquera	<b>8</b>	<b>97</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>117</b>
Reolid	<b>17</b>	<b>197</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>221</b>
Torralba de Calatrava	<b>9</b>	<b>118</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>140</b>
Talavera de la Reina	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>86</b>
Salobre	<b>1</b>	<b>84</b>		<b>1</b>	<b>85</b>
Villacañas	<b>29</b>	<b>338</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>368</b>
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>972</b>	<b>51</b>	<b>78</b>	<b>1.101</b>



Jorquera 7 de marzo

# Promoción del Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales



Jorquera 14 de marzo



Torralba de Calatrava 16 de abril



Torralba de Calatrava 16 de abril

# Promoción del Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales



Reolid 4 de abril



Villacañas 9 de octubre



Villacañas 9 de octubre

### 1.3. Representación de las asociaciones, asambleas, reuniones y otras actividades

Dentro de este proyecto se llevan a cabo diferentes actividades para ayudar y estar cerca de nuestros socios, asistiendo y participando en diferentes eventos dirigidos a personas mayores, defendiendo sus derechos en diferentes organizaciones institucionales.

La Federación Territorial de CLM UDP, con el apoyo de las personas mayores, continua siendo una ONG referente dentro del colectivo de las personas pensionistas y jubiladas, sigue promoviendo y participando en todo tipo de acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de este colectivo. Nuestros mayores están activamente representados a través de nuestras asociaciones, en las distintas administraciones reivindicando medidas y acciones para solucionar los problemas que les afectan.

La Federación Territorial de CLM forma parte del Consejo Regional de SS.SS desde el año 1995, del Consejo Regional de las Personas Mayores desde 2003, del Consejo Estatal de Personas Mayores desde 2005 y del Consejo Municipal de Mayores desde el 2012.

También se les presta un servicio de asesoramiento jurídico a socios.

<b>Reuniones de representación con los organismos públicos y privados</b>	Actos realizados	Asistentes
Albacete	<b>6</b>	<b>24</b>
Cuenca	<b>1</b>	<b>3</b>
Toledo	<b>2</b>	<b>4</b>
Madrid	<b>1</b>	<b>1</b>
Total	<b>10</b>	<b>32</b>

## Promoción del Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales

<b>Asambleas realizadas</b>	Lugar	Asistentes
Asamblea General Ordinaria de la Asociación Vereda	<b>Toledo</b>	<b>5</b>
Asamblea General Ordinaria de la Asociación Peñas de San Pedro	<b>Peñas de San Pedro</b>	<b>7</b>
Asamblea General Ordinaria de la Asociación Casas de Ves	<b>Casas de Ves</b>	<b>9</b>
Asamblea General Ordinaria de la Provincial de Albacete UDP	<b>Albacete</b>	<b>216</b>
Asamblea General Ordinaria de la Provincial de Ciudad Real UDP	<b>Torralba de Calatrava</b>	<b>107</b>
Asamblea General Ordinaria de la Provincial de Talavera de la Reina UDP	<b>Talavera de la Reina</b>	<b>86</b>
Asamblea General Ordinaria de la UDP Nacional	<b>On-line</b>	<b>5</b>
Asamblea General Ordinaria de la Asociación Salobre	<b>Salobre</b>	<b>85</b>
Asamblea General Ordinaria de la UDP Nacional	<b>On-line</b>	<b>5</b>
Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial UDP	<b>Albacete</b>	<b>14</b>
Asamblea General Extraordinaria de la UDP Nacional	<b>On-line</b>	<b>4</b>
<b>Total</b>		<b>543</b>



Asamblea General Ordinaria Torralba de Calatrava UDP

## Promoción del Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales



Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial de CLM UDP

<b>Visitas de Promoción y Reuniones</b>	Actos realizados	Asistentes
Albacete	<b>31</b>	<b>222</b>
Ciudad Real	<b>3</b>	<b>78</b>
Cuenca	<b>1</b>	<b>7</b>
Madrid	<b>3</b>	<b>12</b>
Total	<b>38</b>	<b>219</b>

<b>Asistencia y participación en Congresos</b>	Localidad	Asistentes
Congreso extraordinario de UDP	<b>Madrid</b>	<b>2</b>
Sala patronato fundación ONCE	<b>Madrid</b>	<b>12</b>

## Promoción del Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales

<b>Asistencia y Participación en eventos dirigidos a Personas Mayores</b>	Actos realizados	Asistentes
Albacete	<b>12</b>	<b>15</b>
Ciudad Real	<b>1</b>	<b>12</b>
Cuenca	<b>2</b>	<b>6</b>
Total	<b>15</b>	<b>33</b>

### Programa de Asesoramiento Jurídico

Consultas de Socios	Abacete	<b>5</b>
Consulta de Asociaciones	Albacete	<b>11</b>
	Ciudad Real	<b>3</b>
	Cuenca	<b>1</b>
	Toledo	<b>1</b>
Total		<b>21</b>

<b>Curso de Directivos</b>	Localidades	Asistentes
Formación digital para asociaciones	<b>9</b>	<b>26</b>
Formación digital para asociaciones	<b>9</b>	<b>34</b>

<b>Charla informativa</b>	Localidades	Asistentes
Información sobre la Federación	<b>1</b>	<b>85</b>

<b>Cooperación con otras entidades</b>	Localidades	Asistentes
II Feria regional del mayor de Castilla - La Mancha	<b>1</b>	<b>10</b>

2024

MEMORIA

### 1.4. Revista “EL ECO DE LOS MAYORES”

En 2023 la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP, ha continuado con la publicación de su revista “El Eco de los Mayores” con el propósito de hacer llegar a los socios, voluntarios e instituciones la labor y el trabajo realizados por todas las personas que componen la Federación, desde directivos, socios, técnicos, voluntarios, etc...

“El Eco de los Mayores” se envía a las Asociaciones de Mayores, a los grupos de Voluntarios, Bibliotecas, Centros de Día...

Con esta revista se pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Promocionar y difundir las actividades de Envejecimiento Activo.
- Difundir la labor asociativa de los Mayores.
- Informar de temas relevantes para los Mayores de Castilla La Mancha.
- Recoger información sobre las actividades realizadas por Mayores.

	Ediciones	Nº de Revistas
Revista nº 43	<b>Enero - Junio</b>	<b>1.300</b>
Revista nº 44	<b>Julio - Diciembre</b>	<b>1.300</b>



## 2. Voluntariado Social

El Programa de Voluntariado pretende paliar la soledad que sufren algunas personas mayores, para ello contamos con personas voluntarias por toda Castilla - La Mancha, organizadas, en sus localidades y teniendo contacto con ellos, sobretodo a través de las personas coordinadoras de cada grupo. Mediante este programa se sensibiliza a la población y se forman grupos de voluntarios en las Asociaciones de Pensionistas y Jubilados para prestar servicios de compañía y acompañamiento a Personas Mayores y Dependientes en coordinación con los Servicios Sociales de Base de los ayuntamientos.

Para llevar a cabo este programa se realizan una serie de actividades, tales como Cursos Básicos para los nuevos voluntarios que se quieran unir al voluntariado, Cursos de Coordinadores para ayudarles en su labor de organizar el grupo de voluntarios correspondiente, charlas y seguimientos por los técnicos de nuestra Federación Territorial de CLM UDP para resolver cualquier problema que tuviesen en la labor de voluntariado.

### 2.1. Voluntariado Social

#### Actividades Realizadas

	Actos realizados	Beneficiarios	
		Asociaciones	Personas
Cursos básicos de voluntariado para nuevos voluntarios	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>108</b>
Reuniones de sensibilización	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>295</b>
Seguimiento de Grupos con técnico UDP o directivo	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>800</b>
Charlas informativas sobre voluntariado	<b>16</b>	<b>37</b>	<b>1.045</b>
Seguimientos de grupo		<b>29</b>	
Reuniones de coordinación		<b>713</b>	

## Promoción y Fomento del Voluntariado

### Datos Generales de Voluntariado

Voluntarios	Localidades con servicio	Personas
Grupos de Voluntarios existentes	<b>72</b>	<b>1.085</b>
Nuevos Voluntarios formados	<b>108</b>	
Horas de atención prestadas durante el 2024	<b>79.054</b>	
Horas de atención prestadas desde el inicio del programa	<b>2.305.144</b>	

Usuarios	Personas
Usuarios Totales	<b>1.212</b>

Centros	Nº de centros
Domicilios	<b>908</b>
Residencias	<b>40</b>
Viviendas de Mayores	<b>12</b>

Cursos Básicos



Campo de Cripta 12 de febrero



Almadén 15 de abril



Albacete 24 de septiembre

### 3. Envejecimiento Activo y Saludable “Creciendo Contigo”

A través del presente Proyecto, la Federación Territorial de CLM UDP se planteaba como principales objetivos:

- Promover las condiciones precisas para que las Personas Mayores lleven una vida autónoma, ofertando los medios para desarrollar sus potencialidades y frenar los procesos involutivos que acompañan a la edad avanzada, a través del impulso y mejora del bienestar físico, psíquico y social, mediante un cuidado preventivo e integral.
- Ofrecer a los Mayores que residen en Castilla-La Mancha, y especialmente, a aquellos Mayores que residen en el medio rural, actividades que promuevan un envejecimiento activo, como estrategia de prevención de la dependencia.
- Desterrar estereotipos ligados al envejecimiento que suponen un escollo para vivirlo en plenitud.
- Fomentar la prevención de la dependencia y ralentizar el proceso de deterioro a partir de consejos y recomendaciones para envejecer activamente.

Para ello, se han llevado a cabo talleres para las asociaciones de Mayores de Castilla-La Mancha, ajustados a sus necesidades e intereses concretos, a través de un enfoque integral e interdisciplinar, en los que se han trabajado las áreas más relevantes para las asociaciones implicadas en el Proyecto.

Estas actividades han sido llevadas a cabo por técnicos de la Federación Territorial de CLM UDP y diseñadas por un equipo multiprofesional compuesto por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, educadores y abogados.

Este proyecto empezó en 2013 en las provincias de Albacete, Cuenca y Toledo.

Se plantean 3 grandes áreas que abordar, dentro de las cuales, se engloban los contenidos.

- Activa tu mente.
- Activa tu cuerpo.
- Educación para el desarrollo personal.

### **ACTIVA TU MENTE:**

“Date un respiro”. Gestión del estrés familiar.

“Jugando con las palabras”. Psicoestimulación.

“Olvidos cotidianos y estrategias para solucionarlos”.

“Adaptación a los cambios de la vida” (pérdidas afectivas...)

“Con una sonrisa” Estrategias de pensamiento positivo.

“Pensando en nosotros” Autoestima.

“Entrenando mis emociones” Inteligencia emocional.

“Musicoterapia”

### **ACTIVA TU CUERPO:**

“1,2,3...enmarcha” Gerontogimnasia

“La mesa ya está preparada” Alimentación saludable.

“¿Dónde estás ovejita?” Higiene del Sueño.

“Realidad o sugestión” Conocimiento y prevención de las enfermedades más frecuentes en las personas mayores.

“La importancia de los pequeños gestos” Higiene postural.

“Tú sí que vales” Cambios en la

sexualidad de las personas mayores.

“Con los 5 sentidos”. Envejecimiento y cambios sensoriales. Estimulación sensorial.

“Fisioterapia preventiva”.

### **EDUCACION PARA EL DESARROLLO PERSONAL:**

“Arreglárselas con menos” Planificación de gastos.

“Azules y Amarillas”. Uso racional de medicamentos.

“Sin dudas”. Hipoteca inversa y Ley de voluntades anticipadas.

“Ahorra, ahora”. Ahorro energético en el hogar.

“¿Que debemos saber?” Compras tecnológicas evitando sobre costes innecesarios.

“Entren@te”. Uso de nuevas tecnologías para el ejercicio mental.

“¿Estás seguro?”. Seguridad en el hogar. Prevención de accidentes.

“¿Que hacemos mañana?” Organización y planificación de eventos y actividades.

“Así es más fácil”. Prevención de dependencia en el domicilio. Asesoramiento en ayudas técnicas.

## Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable

Las Asociaciones de Mayores pueden solicitar hasta 5 talleres, según sus intereses, y la gran mayoría de Asociaciones han participado en 2 ó 3 actividades.

Los contenidos han sido seleccionados de manera conjunta entre el responsable de la Asociación en la que se va a realizar el taller y el técnico de la Federación Territorial de CLM UDP responsable del Programa, con el objetivo de diseñar una actividad en la que se trabajen los aspectos que realmente interesan a los asistentes y a su vez se ajustan a las necesidades concretas de la Asociación.

Los talleres se han diseñado de manera eminentemente práctica, para ello, con los contenidos pautados por los técnicos de la Federación Territorial de CLM UDP, los monitores han elaborado y diseñado materiales didácticos para los alumnos.

Talleres	Albacete	Ciudad Real	Cuenca	Guadalajara	Toledo	Total
Talleres realizados	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>126</b>
Horas de Formación	<b>300</b>	<b>44</b>	<b>496</b>	<b>10</b>	<b>182</b>	<b>1.032</b>
Profesionales independientes	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>24</b>
Municipios atendidos	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>114</b>

Asistentes	Mujeres	Hombres	Total
Albacete	<b>624</b>	<b>173</b>	<b>797</b>
Ciudad Real	<b>117</b>	<b>62</b>	<b>179</b>
Guadalajara	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
Cuenca	<b>763</b>	<b>173</b>	<b>936</b>
Toledo	<b>360</b>	<b>57</b>	<b>417</b>
Total	<b>1876</b>	<b>466</b>	<b>2.342</b>

## Imágenes de los talleres



Casillas de Ranera



Fuentes de Pedro Naharro



Hontanar



Lominchar



Tarazona de la Mancha



Villalgordo del Jucar

## Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable



Bienservida



Carrascosa de Haro



Minglanilla



El Herrumblar



El Pedernoso



Fuensanta

## Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable



Munera



Graja de Iniesta



Jorquera



La Almarcha



Puebla de Almoradiel



Pueblo Nuevo del Bullaque

### 4. Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores

En general las Personas Mayores se sienten bien tratadas tanto en su entorno más cercano como en el entorno institucional.

Sin embargo, en nuestra sociedad existen estereotipos hacia las Personas Mayores, que sin ser ciertos, influyen, no sólo en la visión que se tiene a cerca de éstas, sino también en el trato que se les dirige.

Desde la Federación Territorial de Castilla - La Mancha UDP, en colaboración con la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha, creemos que la mejor estrategia para promover los buenos tratos hacia las Personas Mayores es educar y sensibilizar a la población en general.

Es por ello, que con esta jornada pretendemos establecer un punto de partida, a través del fomento de estrategias de trato positivo para las Personas Mayores, las cuales les permitan no sólo un envejecimiento activo, sino también una calidad de vida adecuada en la que no haya cabida para los tratos inadecuados y sí un trato que respete sus derechos y dignidad como personas.

Muchas de estas estrategias deben ir encaminadas, primero, a lograr que las Personas Mayores puedan mantener una actitud positiva y saludable, y segundo, en aquellos casos en los que sea necesario, contar con los apoyos formales que puedan proporcionarles unas condiciones de vida idóneas.

Localidad	Localidades Asistentes	Socios Asistentes	Invitados y Directivos	Total
Albacete	<b>62</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>216</b>
Torralba de Calatrava	<b>21</b>	<b>93</b>	<b>16</b>	<b>109</b>
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>287</b>	<b>38</b>	<b>325</b>



### Ponencia: “Nuestros derechos NO envejecen”.

Esta ponencia trata de los derechos que las personas mayores deben tener garantizados, entre otros, los siguientes:

- ▶ Derecho a preservar la identidad personal y la dignidad
- ▶ Derecho a decidir
- ▶ Derecho a su empoderamiento
- ▶ Derecho a opinar y participar
- ▶ Derecho a elegir libremente
- ▶ Derecho a aprender y acceder a las nuevas tecnologías
- ▶ Derecho a enamorarse y a disfrutar de su sexualidad
- ▶ Derecho a expresar emociones y sentimientos
- ▶ Derecho a tener control y a gestionar su patrimonio
- ▶ Derecho a la intimidad
- ▶ Derecho a no ser tratado de manera infantil
- ▶ Derecho a denunciar
- ▶ Derecho a no ser inmovilizado ni polimedocado innecesariamente
- ▶ Derecho a vivir más y mejor
- ▶ Derecho a decidir sobre la propia muerte



Albacete 25 de abril



Albacete 25 de abril



Toledo 1 de junio



Talavera 12 de julio

### 5. Servicios de comidas a Domicilio y Atención Post-hospitalaria

Los cambios demográficos y sociales están produciendo un incremento progresivo de la población en situación de dependencia. Junto con el incremento de la población de más de 65 años y el aumento del colectivo de población mayor de 80 años, hay que añadir la dependencia por razones de enfermedad y otras causas de discapacidad o limitación.

Para la atención de estas personas en situación de dependencia, la Ley 39/2006 de 14 de diciembre de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia, menciona entre los servicios de prevención de dichas situaciones y los de promoción de la autonomía personal, el Servicio de Ayuda a Domicilio, el cual pretende posibilitar el mantenimiento de la persona en su medio habitual siempre que sea posible y conveniente, evitando la institucionalización.

En Castilla-La Mancha, como en el resto de España, el envejecimiento es una de las características más significativas de su población, debido a que es una de las comunidades autónomas con la esperanza de vida más alta.

En la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP consideramos necesario llevar a cabo programas y servicios que faciliten su permanencia en el domicilio y en su entorno social y familiar, así como ofrecer apoyo y asesoramiento a sus familiares y cuidadores.

#### Objetivos del Proyecto

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
- Conservar y/o mejorar el bienestar físico, psíquico y social de la persona mayor.
- Posibilitar la permanencia del anciano en su entorno familiar y social el mayor tiempo posible.
- Prevenir situaciones personales y sociales críticas.
- Prevenir situaciones de dependencia.
- Mejorar la calidad de vida de las personas con dificultades en su autonomía.
- Prestar atenciones y cuidados de carácter personal, doméstico y social.
- Potenciar la autoestima.
- Prevenir el deterioro físico y psíquico.
- Mantener y reforzar hábitos alimentarios saludables, adecuados al estado de salud personalizado de cada usuario.

- Facilitar acompañamiento dentro y fuera del domicilio.
- Disminuir el riesgo de enfermedades y carencias por mala nutrición y malos hábitos alimenticios.
- Apoyar a las familias cuidadoras de ancianos dependientes.

### Beneficiarios de los Proyectos

Pensionista o jubilado mayor de 60 años y donde concurren las siguientes circunstancias:

- 1 Personas que vivan solas con movilidad reducida.
- 2 No disponer de familiares directos que les puedan atender o bien en el caso de tenerlos estos reúnan una serie de circunstancias sociales por las cuales se vean imposibilitados de prestarles la atención que requieren.
- 3 Apoyo a familias con personas dependientes con bajos recursos económicos.
- 4 Personas encamadas o con deterioros físicos o psíquicos.
- 5 Limitaciones o problemas para la realización de las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD).
- 6 Carecer de recursos económicos y estar en situación de extrema necesidad.
- 7 Personas con deteriorado estado de salud.
- 8 Personas mayores de 60 años que hayan estado ingresadas en un centro hospitalario.
- 9 Residir en el municipio de Albacete.
- 10 Ser mujer pensionista y/o jubilada mayor de 60 años víctima de violencia de género con sentencia condenatoria y que se encuentran en situación de riesgo ó exclusión social.



## 5.1. Comidas a domicilio en Albacete

Consiste en la elaboración, distribución y entrega, de lunes a viernes, en el domicilio del beneficiario de una comida completa, equilibrada y adaptada a sus necesidades nutricionales y de salud.

Es un servicio que pretende prevenir y dar respuesta a problemas que guardan relación con una mala alimentación, problemas de salud, falta de movilidad y aislamiento social que presentan las personas mayores, prevenir enfermedades metabólicas y de obesidad que suelen pasar inadvertidas pero que minan la salud, disminuyen la energía, etc.

El servicio de Comida a Domicilio para mayores se lleva a cabo en el municipio de Albacete capital

Usuarios	Albacete
menos de 60 años	<b>4</b>
Entre 61 - 65 años	<b>8</b>
Entre 66 - 70 años	<b>12</b>
Entre 71 - 75 años	<b>10</b>
Entre 76 - 80 años	<b>17</b>
Más de 80 años	<b>38</b>
<b>Total</b>	<b>89</b>

Usuarios	Albacete
Mujeres	<b>52</b>
Hombre	<b>37</b>
<b>Total</b>	<b>89</b>

Comidas	Menus con dieta	Menus sin dieta	Total
Albacete	<b>10.113</b>	<b>3.797</b>	<b>13.910</b>
Total comidas desde inicio del programa (2008-2024)	<b>115.674</b>		

## 5.2. Servicio de Atención Post-hospitalaria en Albacete

Destinado a personas mayores que optan por permanecer en su hogar una vez que son dados de alta en el Hospital y que requieren apoyo y atención para seguir viviendo en su domicilio, dado el carácter de urgencia y necesidad que precisan hasta su paulatina recuperación.

Se centra en atender a la persona mayor que ha tenido un ingreso hospitalario, mientras tramitan la documentación correspondiente para gestionar el recurso social más idóneo o bien se produce la recuperación de la persona enferma.

Por eso la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP actúa en cuanto la trabajadora social del hospital se pone en contacto con la trabajadora Social de la Federación Territorial UDP, liberando una cama de hospital y así prevenir posibles riesgos de infección en el hospital. Pretendemos dar respuesta inmediata de cuidado personal y atención personal de carácter temporal en postoperatorios a las personas mayores tras ser dadas de alta de un centro hospitalario. Por media, el tiempo de atención en el programa son de 20 días de Lunes a Viernes, pudiéndose prorrogar por unos días más según las circunstancias de cada caso.

Servicios prestados	Usuarios			Horas
	Mujeres	Hombres	Totales	
Atención post-hospitalaria en Albacete	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>607</b>
Total horas desde el inicio del programa (2008-2024)	<b>5.169</b>			

Usuarios	Atención posthospitalaria
menos de 60 años	<b>3</b>
Entre 61 - 65 años	<b>2</b>
Entre 66 - 70 años	<b>2</b>
Entre 71 - 75 años	<b>9</b>
Entre 76 - 80 años	<b>1</b>
Más de 80 años	<b>20</b>
<b>Total</b>	<b>37</b>

### 6. Jornada de Envejecimiento Activo y Saludable a las Juntas Directivas de las Asociaciones Locales y Personas Voluntarias

La Federación Territorial de CLM UDP, es una Organización sin ánimo de lucro, y de ámbito regional, cuyo objetivo fundamental es mejorar la calidad de vida y el bienestar de todas las Personas Mayores y Personas Dependientes de Castilla la Mancha. En la actualidad, la Federación Territorial de CLM UDP cuenta con 65.132 socios en toda Castilla la Mancha, agrupados en más de 456 asociaciones.

Las Asociaciones de Mayores son una importante y representativa seña de identidad de nuestra Federación, consideramos que el asociacionismo entre las personas mayores supone una excelente fórmula para participar de forma activa en la sociedad.

La importancia de la participación social presenta dos dimensiones: la individual y la colectiva.

Desde el punto de vista individual, la participación social es una de las estrategias fundamentales en la prevención de la dependencia y promoción de la salud, desde este enfoque las personas mayores afrontan el proceso de envejecimiento de una manera activa sin aislarse y conectadas con la sociedad.

Desde el punto de vista colectivo, las personas mayores poseen una experiencia vital indispensable para el desarrollo y progreso de las sociedades, y es fundamental facilitar y proporcionar espacios de comunicación y convivencia en los que compartir esa experiencia.

Desde nuestra organización y con la celebración de esta Jornada formativa e informativa pretendemos conocer y reconocer la labor que muchas personas mayores vienen desarrollando en las asociaciones de mayores de muchos puntos de la geografía castellano-manchega.

### Objetivos del Proyecto

- Fomentar el Asociacionismo de las Personas Mayores.
- Organizar una Jornada en la provincia de Toledo con asistencia de 300 personas representando a las Asociaciones federadas a la UDP y no federadas de la región, en la que se debatirán las ponencias y se aunarán criterios para desarrollar la labor de los próximos años a favor de las Personas Mayores y de las Dependientes.
- Invitar a representantes de las Administraciones Públicas y de Asociaciones de Personas Mayores de otros lugares de España así como a expertos en gerontología para intercambiar experiencias y coordinar las acciones de ámbito estatal.
- Convocar a los medios de comunicación para una mayor difusión de los resultados.
- Transmitir y hacer llegar a todos los socios y todas las asociaciones de mayores de Castilla-La Mancha las conclusiones de la Jornada



### Metodología

La metodología de la Jornada ha consistido, en la planificación y desarrollo de una serie de intervenciones relacionadas con el Asociacionismo, los Derechos de las personas mayores y el Voluntariado Social. Así como también se ha expuesto un Comunicado Público con todas las conclusiones extraídas del Congreso celebrado el año anterior.



## Asistentes

### Jornada de Juntas Directivas Cuenca

Localidad	Localidades asistentes	Asistentes	Directivos	Técnicos	Invitados	Total
<b>Albacete</b>	<b>22</b>	<b>241</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>368</b>
<b>Ciudad Real</b>	<b>4</b>	<b>76</b>				
<b>Toledo</b>	<b>2</b>	<b>21</b>				



### 7. Convenios de colaboración con las Diputaciones

El aumento de la población de las Personas Mayores es uno de los cambios más importantes que se han producido en la segunda mitad del siglo XX. En Castilla-la Mancha, el envejecimiento es una de las características más significativas de su población; por eso resulta fundamental la realización de acciones cuya finalidad sea la potenciación de un envejecimiento activo y la participación social.

La Federación Territorial CLM UDP plantea, en el presente proyecto, fomentar la participación social de las Personas Mayores y potenciar un envejecimiento activo y además Promocionar el Buen Trato a las Personas Mayores.

Para ello, se ha realizado una colaboración con la Diputación de Albacete, llevando a cabo las Jornadas sobre Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional y las Jornadas de Promoción del Buen Trato a Personas Mayores.

#### 7.1. Diputación de Albacete

La Diputación de Albacete ha colaborado en la realización de varias actividades relacionadas con el voluntariado, varias Jornadas sobre Envejecimiento Activo, Asociacionismo y Voluntariado, una Jornada sobre Soledad no deseada y varios talleres del programa “Creciendo Contigo”

<b>Cursos de Voluntariado</b>	Localidades asistentes	Asistentes
Curso Básico de personas voluntarias	<b>1</b>	<b>9</b>
Curso de coordinadores y coordinadoras de voluntariado	<b>3</b>	<b>11</b>

## Convenios de colaboración con Diputaciones

<b>Seguimiento grupos de voluntariado</b>	<b>Número de reuniones en este año</b>	<b>Asistentes</b>
Albacete	<b>1</b>	<b>77</b>
Aguas Nuevas	<b>3</b>	<b>11</b>
Montealegre del Castillo	<b>4</b>	<b>64</b>
Villamalea	<b>3</b>	<b>18</b>
Villalgordo del Júcar	<b>1</b>	<b>7</b>
Povedilla	<b>3</b>	<b>90</b>
Munera	<b>2</b>	<b>34</b>
Reolid	<b>2</b>	<b>17</b>
Tarazona de la Mancha	<b>3</b>	<b>16</b>
Cenizate	<b>1</b>	<b>3</b>
Socovos	<b>1</b>	<b>4</b>
Yeste	<b>1</b>	<b>10</b>
Bienservida	<b>2</b>	<b>20</b>
Madrigueras	<b>1</b>	<b>7</b>
La Roda	<b>1</b>	<b>14</b>
Pozohondo	<b>2</b>	<b>35</b>
Almansa	<b>1</b>	<b>13</b>

## Convenios de colaboración con Diputaciones

### Jornadas de Soledad no Deseada

	Localidades	Asistentes	Invitados	Directivos y Técnicos	Asistentes Totales
Albacete	<b>62</b>	<b>194</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>216</b>
Jorquera	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>55</b>

### Jornadas de Envejecimiento Activo y Voluntariado

	Localidades	Asistentes	Invitados	Directivos y Técnicos	Asistentes Totales
Albacete	<b>7</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>84</b>
Albacete	<b>9</b>	<b>82</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>105</b>



Albacete, 25 de abril



Jorquera, 7 de marzo



## Convenios de colaboración con Diputaciones

	Talleres	Asistentes	Horas
Cenizate	1,2,3 en marcha. Gerontogimnasia	<b>25</b>	<b>10</b>
Villamalea	1,2,3 en marcha. Gerontogimnasia	<b>15</b>	<b>10</b>
Fuentealbilla	1,2,3 en marcha. Gerontogimnasia	<b>27</b>	<b>10</b>
La Gila	Gestión del estrés familiar Pensamiento positivo	<b>11</b>	<b>8</b>
Viveros	1,2,3 en marcha. Gerontogimnasia	<b>12</b>	<b>10</b>
Villalgordo del Júcar	Inteligencia emocional Alimentación saludable	<b>23</b>	<b>8</b>



Cenizate



Fuentealbilla



Villalgordo del Júcar



La Gila

### 8. Convenios con Ayuntamientos

#### 8.1 Convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Albacete

Gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento de Albacete y la Federación Territorial de CLM UDP se lleva a cabo la Promoción del Envejecimiento Activo y Voluntariado en Albacete

En la actualidad la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP cuenta con 98 personas voluntarias en la ciudad de Albacete acompañando a 107 personas mayores.

Desde La Federación Territorial consideramos necesario continuar recibiendo apoyo para continuar con nuestro doble objetivo de, por una parte, proporcionar oportunidades para un “Envejecimiento Activo” a aquellos mayores que quieren continuar ejerciendo un papel activo en la sociedad, y por otra parte, ofrecer a aquellas personas mayores dependientes, que por diversas razones no tienen las mismas oportunidades para relacionarse con los demás, compañía y apoyo. Por ello, con el presente proyecto se pretende realizar las siguientes actividades para el grupo de voluntariado del municipio de Albacete:

**Reuniones bimensuales con el grupo de personas voluntarias de Albacete**

**Cursos de nuevas personas voluntarias**

**Curso de reciclaje de voluntariado y de personas coordinadoras**

### 8.2. Teléfonos de acompañamiento

En la actualidad, y después de pasar una pandemia, hay personas que prefieren que se les llame por teléfono y mantener una conversación a través de este medio.

Personas Mayores voluntarias ofrecen unas horas de charla y acompañamiento a través del teléfono.

Talavera de la Reina	
Número Voluntarios	<b>35</b>
Número horas realizadas	<b>559</b>

Campo de Criptana	
Número Voluntarios	<b>66</b>
Número horas realizadas	<b>7</b>

Albacete	
Número Voluntarios	<b>99</b>
Número horas realizadas	<b>47</b>



Castilla-La Mancha



CASTILLA-LAMANCHA

BIENESTAR SOCIAL



UDP

CASTILLA-LA MANCHA