

**PARTICIPA EN
TU SEGURIDAD**



**Charlas coloquio y talleres
impartidos por la Policía Municipal**



ENVEJECER, SEGURO

TALLER – ESCUELA PARA MAYORES



ENVEJECER, SEGURO

CONTENIDOS.

1. PRESENTACIÓN.
2. ENVEJECER SEGURO
 - 2.1. Definición y objetivos
 - 2.2. Destinatarios
 - 2.3. Desarrollo
3. CONTENIDOS TEMÁTICOS
 - 3.1. Introducción
 - 3.2. La guía de consejos
 - 3.3. Programa

1. PRESENTACIÓN.

Tratar de dar una respuesta integral a las demandas de nuestros mayores no es posible sin tener presente las dificultades que una sociedad global y tecnificada como la nuestra presenta y en la que gran parte de ellos se sienten superados por los acontecimientos cambiantes, cuando no desplazados por los mismos.

Los ámbitos básicos de convivencia donde se desenvuelven, las actividades cotidianas o las percepciones del entorno que les rodea son los elementos básicos que hemos de tener en cuenta a la hora de acercarnos a este grupo de población muy sensible e importante.

Los ámbitos de convivencia de las personas mayores son diversos, si bien centrándonos en el entorno familiar la *convivencia con el cónyuge o pareja* sin otras personas es la principal forma de relación de la población mayor en España.

Poseer una visión más o menos amplia de la situación familiar de nuestros mayores no es suficiente sin considerar que la interacción con los demás miembros de la sociedad se define a través de la vida cotidiana y ello en la medida que ésta se manifiesta como la sucesión de actividades que realizamos habitualmente.

A partir de aquí la percepción del entorno que tienen nuestros mayores toma carta de naturaleza y pasa a ser otro de los elementos que configuran la experiencia de envejecer. Cómo la población percibe su entorno cercano en términos de peligrosidad y si esto se corresponde con la incidencia de agresiones o abusos pasa a formar parte de su calidad de vida, es en este punto donde tiene mayor sentido que los cuerpos policiales colaboren en mejorar esa percepción desde la puesta en práctica de políticas de proximidad y acciones preventivas.

Si bien la realidad social de los mayores posee características propias la felicidad en la vejez, podría decirse que depende más de una actitud personal positiva que de la salud que se tenga, el optimismo y la actitud de “hacer frente” a las cosas son más

importantes para lograr un envejecimiento adecuado. Es decir, no solo el estado físico es sinónimo de un envejecimiento óptimo; por el contrario, una buena actitud es casi una garantía de un buen envejecimiento.

Cultivar actitudes positivas puede ser más importante que el estado de salud corporal para alcanzar el envejecimiento adecuado. Las personas que pasan algo de tiempo cada día relacionándose con los demás, leyendo o participando en actividades de ocio tiene un nivel de satisfacción más alto en la vejez, simplemente se sienten útiles.

En la Policía Municipal de Madrid somos conscientes de la realidad social actual, muy especialmente de las dificultades que puede presentar para las personas mayores y de lo importante que es alcanzar un grado elevado de bienestar y felicidad para hacer frente a los problemas; por ello, en el marco de una prevención general de seguridad, buscamos orientar nuestra actuación a la consecución de objetivos que buscan mejorar la calidad de vida de nuestros mayores al facilitarles un envejecimiento positivo mediante acciones que incidan adecuadamente en su desarrollo personal integral.

Potenciar la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida, con especial incidencia en la promoción de actitudes solidarias hacia este colectivo al favorecer la permanencia de las personas mayores en su entorno social manteniendo unos niveles adecuados de calidad de vida es el horizonte de nuestro compromiso.

2. ENVEJECER SEGURO.

2.1. Definición y objetivos.

Envejecer seguro se configura como un programa preferentemente dirigido a las personas que integran la tercera edad y que realizado desde el Cuerpo de la Policía Municipal del Ayuntamiento de Madrid en el marco del Plan estratégico “Participa en tu seguridad” trata de promover la participación grupal de todos los ciudadanos en la prevención de situaciones de riesgo personales contemplando como objetivo básico informar y formar a nuestros mayores de la importancia que tiene adoptar unas

medidas básicas de autoprotección y adquirir hábitos de comportamiento que les ayuden a desarrollar sus actividades cotidianas con más seguridad.

Con la puesta en marcha del taller - escuela se pretenden alcanzar los objetivos generales que se detallan:

1. Participar en el desarrollo y bienestar de nuestros mayores para lo cual se procurará:
 - a. Ofrecer la información y conocimientos básicos sobre diferentes temas, con el fin de proporcionarles recursos que les confieran una mayor autoestima y seguridad en sí mismos.
 - b. Facilitar recursos formativos que promuevan actitudes, valores, habilidades personales y sociales sanas que les permitan afrontar de forma autónoma situaciones conflictivas.
 - c. Promover el intercambio de experiencias entre los asistentes a los talleres en la convicción de que entre todos podemos conseguir que nuestra actividad diaria sea más segura.

2. Prevenir situaciones de riesgo a través de:
 - a. Ofrecer herramientas que sirvan para acometer de forma segura situaciones de riesgo.
 - b. Dar a conocer situaciones conflictivas de la actividad cotidiana que permitan obtener conclusiones para una adecuada toma de decisiones.
 - c. Valorar mejor los riesgos a los que podemos exponernos en la actividad privada y pública.
 - d. Practicar pautas de comportamiento que mejoran la seguridad en las distintas actividades cotidianas que realizan los mayores

2.2. Destinatarios.

Los Talleres para mayores de la Policía Municipal de Madrid se dirigen, fundamentalmente, a todos aquellas personas mayores que se han jubilado o están

próximas a la edad de jubilación; así como a los adultos que por cualquier situación sobrevenida les impide participar en la actividad laboral.

2.3. Desarrollo.

Los espacios de formación y práctica de mayores siguen un proceso continuo que pasa por la promoción, captación, información al grupo, implementación del programa, seguimiento periódico y evaluación final.

La metodología está diseñada con el suficiente grado de flexibilidad para poder ser adaptada y aplicada al perfil de los participantes considerando el grado de interés, motivación y necesidades puntuales de cada uno de ellos; que haciendo uso de diversas técnicas de “dinámica de grupos” de acuerdo a los contenidos que se imparten y a las características del grupo consiga un clima adecuado que favorezca la comunicación entre los participantes, la interacción y el aprendizaje.

El método para cada taller procurará seguir el siguiente esquema:

- a. Breve exposición del tema dentro de los previstos en el programa.
- b. Análisis de las experiencias que el grupo posee sobre el tema a tratar; procurando partir de los “casos” que el grupo plantee.
- c. Conocimientos, habilidades y estrategias que se requieren aprender.
- d. Puesta en común de las ventajas e inconvenientes encontrados por los miembros del grupo.

La metodología tiene como finalidad ayudar a que los participantes extraigan sus propias conclusiones para poder afrontar con garantías la resolución de los problemas de la vida cotidiana. Para ello se utiliza el entrenamiento para la adquisición de hábitos y destrezas que faciliten afrontar diferentes situaciones críticas.

El programa **Envejecer seguro** se desarrollará de la siguiente forma:



- Se imparte preferentemente en las Residencias y Centros de Mayores del municipio de Madrid, Centros de día, sedes de las asociaciones de vecinos, resto de asociaciones del movimiento asociación al e Instituciones públicas o privadas.
- La realización y demanda del taller se planifica, previa solicitud, a través de la Dirección de las Residencias, Centros de Mayores, la Dirección de las Asociaciones vecinales u órganos directivos de los peticionarios.
- El programa consta de Tres talleres y Cuatro charlas coloquio, de aproximadamente una hora y media de duración, generalmente según la demanda en horario de mañana y en horario de tarde.
- Se utiliza un cuestionario de evaluación que pretende medir el grado de satisfacción y aspectos de mejora del taller que se trate.
- Se entrega a los asistentes una Guía de consejos y un Diploma de asistencia en el que se hará constar el Taller/es realizado/s y charla/s impartida/s.
- El equipo docente está formado por profesionales de la Policía Municipal de Madrid y, de ser necesario, colaboradores de otras áreas del Ayuntamiento capacitados en las diferentes temáticas que abarcan los contenidos de los diferentes talleres.

3. CONTENIDOS TEMATICOS.

3.1. Introducción.

El número de talleres y charlas coloquio que se proponen coincide con el número de sesiones previstas, no obstante éstos se trabajan de modo flexible adaptando el ritmo y estilo a la dinámica y necesidades del propio grupo. En este sentido del total de Talleres y charlas que se proponen no es necesario que se traten todos ellos facilitándose que sean seleccionados aquellos que pudieran ser de más interés para los participantes.

Los asistentes reciben un Guía de consejos de seguridad y medidas de autoprotección con el propósito de que sirva como recordatorio de lo practicado o simplemente como material de consulta.

3.2. La Guía de consejos

Con el objetivo de disponer de un material didáctico donde apoyar los consejos y prácticas de los talleres del Programa de Talleres para mayores se ha elaborado una **Guía didáctica de consejos de seguridad y medidas de autoprotección.**

Esta Guía está específicamente elaborada y es de uso exclusivo para la impartición de los talleres de mayores. Con ella deseamos que pueda servir de documento de consulta para los asistentes al Programa, puesto que se les entregará gratuitamente al finalizar cada taller o talleres.

En la redacción de los contenidos de la «Guía Didáctica» se ha tenido como referente los objetivos principales de esta actividad con el fin de motivar a los participantes hacia la atención permanente en estas cuestiones, por ello la Guía pretende ser un elemento que permita tomar conciencia y recordar la importancia de nuestra seguridad.

Los contenidos de cada taller se han elaborado basándonos en criterios tales como: contenidos temáticos básicos, exposición de los mismos con lenguaje didáctico, combinación de aspectos teóricos y prácticos o formato visual ameno.

Son múltiples los objetivos que persigue el Programa de Talleres para Mayores de la Policía Municipal, siendo uno de los más importantes crear en los asistentes la inquietud por aprender todo aquello relacionado con el entorno donde vivimos, por ello se facilita la bibliografía utilizada para la elaboración de la Guía en la medida que es un buen material de consulta para su formación puesto que la información nos acercará a comprender nuestro entorno inmediato propiciando un clima de relaciones sociales agradables, colaborativas y seguras.

3.3. Programa.

La propuesta del Programa del Taller - Escuela para mayores pretende aportar unos conocimientos y habilidades que puedan servir para mejorar la vida y seguridad de nuestros mayores y para ello proponemos los siguientes temas:

1. Riesgos en el hogar. Vivir en comunidad. (Taller)
2. La seguridad vial. Peatón y conductor. (Taller)
3. Seguridad ciudadana. Actividad en la vía pública. (Taller)
4. Uso de Internet para mayores. Medias de seguridad. (Taller o Charla coloquio)
5. La seguridad vial. Los mayores educadores de sus nietos. (Charla coloquio)
6. Agresiones y abusos sobre los mayores. (Charla coloquio)
7. Convivir con otras culturas en los barrios. (Charla coloquio)
8. Recursos de la Policía Municipal para ayudarte (Charla coloquio)

CUERPO DE LA POLICIA MUNICIPAL

C/ Albarracín, 31 - 28037 Madrid

(Octubre de 2013)