



PROGRAMA **PUENTES**

PRÁCTICAS
UNIVERSITARIAS
EN TERRITORIOS
SOSTENIBLES



TRABAJO FIN DE PRÁCTICAS (TFP) **PROYECTO DE APLICACIÓN DE LA** **AGENDA URBANA**

IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN COMARCAL ENTORNO
A LA ECONOMÍA DE LOS CUIDADOS

MANCOMUNIDAD MARQUESADO DE ZENETE



Luisa María Pacheco González
José María Castro Pineda

2025

ÍNDICE

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO Y TERRITORIO.....	3
1.1. Objetivos GLOBALES del Proyecto de Intervención.	3
1.2. Rescate y tratamiento de información de partida.	3
1.3. Diagnóstico de situación.	7
1.4. . Estudio de casos similares y buenas prácticas.	12
2. Formulación del problema y primera evaluación de soluciones.	16
3. PROYECTO DE APLICACIÓN DE AGENDA URBANA.....	19
3.1. Denominación.	19
3.2. Objetivos Operativos.....	19
3.3. Actores y sus roles en el proyecto.	19
3.4. ACTIVIDADES GENERALES Y TAREAS ESPECÍFICAS.	20
3.5. Recursos necesarios y posibles.	22
3.6. Fases para su implementación.	22
3.7. Hoja de ruta territorial propuesta para el desarrollo del proyecto.....	23
3.8. Análisis de factibilidad para su desarrollo.....	64
3.9. Incorporación y análisis de la perspectiva de género en el proyecto.	66
3.10. Diseños previos, infografías, mapas, soluciones marketing, etc.	68
3.11. Conclusiones.	73
4. Bibliografía.	74
Anexos.....	75

PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA LA APLICACIÓN DE LA AGENDA URBANA (PAU)

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO Y TERRITORIO.

1.1. Objetivos GLOBALES del Proyecto de Intervención.

OG1. Analizar, diagnosticar y planificar el sistema del conjunto territorial de cuidados de personas mayores, con especial atención a los cuidados de larga duración.

1.2. Rescate y tratamiento de información de partida.

Para desarrollar un plan comarcal de cuidados ajustado a la realidad actual de la Mancomunidad del Marquesado (Granada), se ha llevado a cabo una labor previa de recopilación, análisis e interpretación de información relevante. Este trabajo ha combinado la revisión documental y bibliográfica con el uso de herramientas prácticas adquiridas durante la formación en el programa de prácticas. La investigación se ha estructurado en fases, tal y como se detalla en el plan de prácticas individual.

Uno de los primeros recursos utilizados fue el portal del **Observatorio Territorial de Estudios y Análisis (OTEA) de Granada**, una unidad técnica promovida por la Diputación Provincial. A través de su **Sistema de Información Socioeconómica (SIS)**, ha sido posible acceder a una base de datos estructurada por territorios, temáticas, indicadores y cronología, facilitando así una comprensión detallada de la situación de los municipios del Marquesado: Alquife, Albuñán, Cogollos de Guadix, Dólar, Ferreira, Huéneja, La Huertezuela, Jérez del Marquesado, La Calahorra, Lanteira, Aldeire.

Este sistema ha permitido visualizar tendencias demográficas, socioeconómicas y de prestación de servicios, fundamentales para establecer un diagnóstico realista del territorio. Entre otros elementos, se han identificado problemáticas comunes: despoblación progresiva, envejecimiento de la población y desigualdad en el acceso a servicios básicos, especialmente en los territorios de menor tamaño.

Además del SIS, se consultó el documento estratégico **“Granada se puebla”**, elaborado en

2022 como marco provincial frente al reto demográfico. Aunque este plan abarcaba el periodo 2020–2023, muchas de sus líneas de acción siguen siendo pertinentes en 2025, por lo que se han considerado a efectos orientativos. Entre las problemáticas identificadas en ese informe se encuentran:

- Vaciamiento de las cabeceras comarcales frente al crecimiento del área metropolitana.
- Desigual acceso a servicios públicos.
- Escaso relevo generacional y pérdida de población activa.

La estrategia provincial propone aprovechar los recursos naturales, patrimoniales y culturales del territorio como motor de desarrollo sostenible, algo totalmente aplicable al Marquesado por su alto valor paisajístico (Sierra Nevada, La Calahorra, etc.) y su herencia minera e histórica.

También se ha revisado documentación a nivel europeo, como los dictámenes del **Comité Europeo de las Regiones**, que desde 2020 vienen alertando del impacto de la despoblación en la sostenibilidad de los servicios públicos en áreas rurales. En 2025, sigue vigente la necesidad de que las políticas comunitarias incluyendo los Fondos de Cohesión y el presupuesto del **Next Generation EU** prioricen inversiones estructurales en zonas afectadas por el declive demográfico.

En este sentido, la **Agenda Urbana Española** y las estrategias de **desarrollo sostenible** han reforzado desde 2023 la necesidad de articular **planes comarcales con enfoque local**, con el cuidado como uno de los ejes transversales. Aunque la **Estrategia provincial 2020–2023** ha quedado formalmente concluida, sus siete desafíos estratégicos siguen marcando una hoja de ruta útil:

- Gobernanza institucional participativa.
- Empoderamiento de la mujer rural.
- Fijación del talento joven.
- Desarrollo económico sostenible.
- Prestación adecuada de servicios públicos.

- Mejora en movilidad y conectividad.
- Atractivo habitacional rural.

Para la **Mancomunidad del Marquesado**, los desafíos 4, 5 y 7 cobran especial relevancia. No obstante, es fundamental adaptar las líneas de acción a la nueva coyuntura post-2023. Por ejemplo, los programas piloto de **envejecimiento activo, teleasistencia avanzada y ayudas para transporte adaptado** siguen siendo aplicables, pero deben actualizarse a los fondos y convocatorias vigentes en 2025.

También se ha tomado como referencia la **Agenda 2030** de las Naciones Unidas, cuyo marco global sigue plenamente vigente. Especialmente relacionados con los cuidados en áreas rurales están los ODS:

- ODS 3: Salud y bienestar.
- ODS 5: Igualdad de género.
- ODS 10: Reducción de desigualdades.
- ODS 11: Comunidades sostenibles.
- ODS 8: Trabajo decente y crecimiento inclusivo.

Enmarcado en estos principios, el diseño del plan comarcal de cuidados se ha sustentado en la teoría de la **economía del cuidado**, desde una perspectiva feminista y crítica. Esta corriente subraya que el trabajo de cuidados, ya sea formal o informal, no solo es una necesidad social, sino un motor económico y generador de cohesión territorial.

En el Marquesado, existen precedentes relevantes. Mujeres del territorio se han organizado en torno a cooperativas de ayuda a domicilio, evidenciando una capacidad colectiva para estructurar redes de cuidados. Este hecho refuerza la viabilidad de propuestas basadas en la profesionalización, descentralización y sostenibilidad del sistema de cuidados.

Por tanto, se plantea que el **plan comarcal de cuidados del Marquesado** actúe como catalizador de un modelo más inclusivo, que promueva: Nuevas formas de prestación de servicios a mayores.

Formación y empleo local en el ámbito del cuidado.

Digitalización adaptada al entorno rural. Inversiones públicas centradas en la equidad territorial.

La pandemia de COVID-19 dejó en evidencia la fragilidad del sistema de cuidados en zonas rurales, pero también abrió nuevas vías de oportunidad. En 2025, con nuevas líneas de financiación en marcha, urge implementar políticas que reconozcan el valor económico, social y ambiental de los cuidados, contribuyendo a la resiliencia del Marquesado y a su transformación estructural.

Tras contextualizar el marco europeo, nacional y provincial que sustenta el diseño de este plan comarcal de cuidados, resulta fundamental analizar el complejo entramado de factores que intervienen en los sistemas de cuidados, reconocidos actualmente como el “cuarto pilar del Estado de Bienestar”. Este enfoque crítico desafía la concepción tradicional de la economía basada exclusivamente en relaciones mercantiles, centrándose en cambio en el bienestar de las personas y visibilizando ámbitos usualmente invisibilizados del sistema económico, los cuales están marcados por dinámicas capitalistas y patriarcales (Rodríguez Enríquez, 2015).

El trabajo de cuidados abarca la atención a personas dependientes por edad o condiciones particulares niños, personas mayores, enfermas o con discapacidades, así como a quienes, en principio, podrían autocuidarse. La economía del cuidado destaca los aspectos de esta labor que generan valor tanto económico como social, diferenciándose así de otros enfoques teóricos. Desde la economía feminista, se plantean dos objetivos principales: evidenciar la importancia estructural del cuidado dentro de la economía capitalista y comprender cómo la organización del cuidado afecta la vida económica y social de las mujeres (Rodríguez Enríquez, 2015).

Uno de los factores que perpetúan la feminización de las tareas de cuidado y las desigualdades de género es la asociación tradicional de las mujeres con trabajos poco valorados, que carecen de prestigio social y no se reconocen como necesidades sociales esenciales. Esto se explica por la lógica predominante en nuestra sociedad, donde los trabajos mejor remunerados tienen mayor valoración, mientras que los cuidados suelen recibir una compensación insuficiente y desarrollarse en condiciones laborales precarias (Gálvez González, 2009; Espinel González, 2017).

No obstante, en la Mancomunidad del Marquesado de Zenete, territorio donde se desarrolla este plan, existe un potencial considerable para transformar esta realidad. La economía del cuidado puede funcionar como un marco teórico y un motor para el cambio social hacia la igualdad y la sostenibilidad económica, social y ambiental. Para ello, es necesaria la implementación de herramientas prácticas que permitan un modelo de cuidados estructuralmente inclusivo, desplazando una cultura de privilegios hacia una basada en la igualdad y en una nueva distribución de recursos, incluidos el tiempo y otros elementos fundamentales para la reproducción y producción social (Espinell González, 2017).

Apostar por la economía del cuidado contribuye a diversificar la estructura productiva sin superar los límites ecológicos necesarios para la sostenibilidad, favoreciendo una gestión eficiente de los recursos naturales y garantizando la preservación ambiental a largo plazo (Espinell González, 2017).

1.3. Diagnóstico de situación.

La Mancomunidad del Marquesado del Zenete está integrada por los municipios de Albuñán, Aldeire, Alquife, Cogollos de Guadix, Dólar, Ferreira, Huéneja (y su pedanía La Huertezuela), Jérez del Marquesado, La Calahorra y Lanteira. Este territorio rural del norte de la provincia de Granada presenta rasgos comunes que lo convierten en un caso paradigmático de los desafíos que afronta la economía de los cuidados en zonas despobladas y envejecidas.

La comarca se caracteriza por un alto índice de dependencia y una estructura demográfica marcada por el envejecimiento, la pérdida progresiva de población joven y la dispersión geográfica de los núcleos urbanos. Estas condiciones dificultan el acceso a recursos sociosanitarios, limitan la capacidad de los municipios para mantener servicios públicos y suponen una carga creciente para las redes familiares y comunitarias de cuidados.

El Marquesado del Zenete limita al norte con la provincia de Jaén, al este con la comarca de Guadix, al sur con la Alpujarra granadina y al oeste con la comarca de Baza. Esta posición interior y montañosa influye en las particularidades demográficas y económicas de la región, reforzando los retos vinculados a la dispersión y el envejecimiento.

Según datos recientes (SIMA, 2022), la comarca presenta una población envejecida, con un porcentaje considerable de personas mayores de 65 años, especialmente mujeres, que suelen ser las principales receptoras de cuidados. La distribución por sexo muestra una ligera

mayoría femenina, reflejo de la tendencia demográfica común en zonas rurales con alta esperanza de vida. La población joven y en edad productiva es reducida y ha disminuido en las últimas décadas debido a la migración hacia núcleos urbanos mayores, fenómeno que contribuye a la despoblación y a la regresión demográfica de la comarca.

El envejecimiento poblacional genera una creciente demanda de servicios de atención sociosanitaria y cuidados, que debe ser abordada mediante un plan específico que contemple las particularidades del territorio y la dispersión de la población. La dependencia en aumento implica la necesidad de desarrollar estrategias que garanticen el bienestar de las personas mayores y de quienes requieren apoyo en su vida diaria.

En el plano económico, el Marquesado del Zenete mantiene una economía basada tradicionalmente en la agricultura, la ganadería extensiva y la producción agroalimentaria, con cultivos típicos de montaña como los cereales, olivar y productos de la huerta. La presencia de cooperativas agrícolas y pequeños negocios locales es significativa para la generación de empleo. El turismo rural, cultural y de naturaleza ha ido ganando importancia gracias al patrimonio histórico y a los espacios naturales protegidos, que ofrecen oportunidades para la diversificación económica.

Sin embargo, la limitada oferta de empleo, especialmente para mujeres y jóvenes, la dispersión geográfica de los núcleos y la insuficiencia de servicios públicos básicos (salud, transporte, acceso a la educación y a servicios sociales) representan desafíos importantes. Estos factores dificultan la fijación de población y el desarrollo socioeconómico sostenible.

Uno de los principales riesgos identificados es la soledad no deseada y la vulnerabilidad social de las personas mayores que viven solas en los pequeños núcleos rurales. Esto hace imprescindible la creación de un plan comarcal de cuidados que promueva no solo la atención directa, sino también la participación comunitaria, el envejecimiento activo y la inclusión social.

La Mancomunidad del Marquesado del Zenete está caracterizada por una **alta tasa de dependencia** y un **proceso de envejecimiento acelerado**, con múltiples municipios superando el 55% de dependencia y ratios de envejecimiento muy elevados. Esto se traduce en una **gran presión sobre los sistemas de cuidados**, tanto formales (como el Servicio de Ayuda a Domicilio, SAD) como informales (familias, vecindario, asociaciones).

Además, muchos municipios enfrentan problemas comunes: **despoblación, dispersión geográfica, falta de recursos especializados, escasez de personal técnico y auxiliares**

formadas, así como **déficit estructural de financiación**. A pesar de estos retos, se observa **voluntad institucional y comunitaria** para reforzar la red de cuidados y trabajar de manera comarcal.

Diagnóstico por municipio

Población Total y Mayores de 65 Años por Municipio (2022)

Municipio	Población Total	Mayores de 65 Años	% ≥65 Años
Aldeire	603	162	26,9%
Alquife	586	171	29,2%
Cogollos de Guadix	636	176	27,7%
Dólar	614	171	27,9%
Ferreira	305	103	33,8%
Huéneja	1.207	279	23,1%
Jérez del Marquesado	956	251	26,3%
La Calahorra	664	187	28,2%
Lanteira	566	155	27,4%
Albuñán	407	124	30,5%
Alcudia de Guadix	2.087	517	24,8%

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE) y Sistema de Información Multiterritorial de Andalucía (SIMA), 2022.

Jérez del Marquesado

- **Dependencia:** 60,1% (la más alta de la comarca).
- **Desafíos:** Cobertura insuficiente de bajas, falta de formación homologada, y déficit de financiación.
- **Fortalezas:** SAD municipal bien implantado, 70 usuarios, 19 auxiliares. Buen tejido asociativo y voluntad política para estabilizar personal y crear una residencia.
- **Oportunidades:** Articular una red comunitaria con asociaciones activas.

Ferreira

- **Dependencia:** 55,2%.

- **Desafíos:** Falta de valoraciones desde 2021, escasez de personal, aislamiento y soledad.
- **Fortalezas:** SAD mixto (Atende Raíces + PCEA), servicio de comida local.
- **Oportunidades:** Reapertura del hogar del pensionista, diseño de programas con perspectiva de género, especial atención a hombres mayores solos.

Dólar

- **Dependencia:** 57,8%.
- **Desafíos:** Retrasos en activación de servicios tras valoración, dificultades para cubrir ausencias y estabilizar a todo el personal.
- **Fortalezas:** SAD municipal con 16 auxiliares, 10 con contrato fijo.
- **Oportunidades:** Proyecto de residencia local, fortalecimiento de asociaciones para envejecimiento activo.

Lanteira

- **Dependencia:** 56,5%.
- **Desafíos:** Retrasos en valoraciones, falta de recursos económicos y formativos.
- **Fortalezas:** SAD con 11 auxiliares y fuerte compromiso institucional.
- **Oportunidades:** Proyecto de centro de día comarcal, dinamización de asociaciones

Huéneja y La Huertezuela

- **Dependencia:** 53,7%.
- **Desafíos:** Necesidad de mayor dinamización para envejecimiento activo, lista de espera en residencia.
- **Fortalezas:** Residencia gestionada por Hermanos Franciscanos con centro de día, SAD gestionado por cooperativa ADH.
- **Oportunidades:** Integración de asociaciones de mujeres, programas intergeneracionales aprovechando la llegada de nuevas familias.

Alquife

- **Dependencia:** 59,3%.
- **Desafíos:** Falta de valoradora, atención insuficiente, necesidad de profesionalización y déficit financiero.
- **Fortalezas:** SAD con 9 auxiliares.
- **Oportunidades:** Activación del edificio inacabado como centro de día, colaboración con asociaciones existentes.

La Calahorra

- **Dependencia:** 52,9%.
- **Desafíos:** Falta de horas en el SAD, retrasos en valoraciones, problemas de alimentación, aislamiento.
- **Fortalezas:** Servicio gratuito de fisioterapia y podología.
- **Oportunidades:** Creación de un centro de día comarcal y programas de atención a personas mayores que viven solas.

Aldeire

- **Dependencia estimada:** >50%.
- **Desafíos:** Largos tiempos de espera (hasta tres años), falta de valoradora, retrasos en los pagos desde Diputación.
- **Fortalezas:** SAD de gestión municipal, compromiso institucional.
- **Oportunidades:** Reforzar participación social, acompañamiento emocional, programas comarcales de día y formación.

Albuñán

- **Dependencia estimada:** Elevada (edad media de 50,4 años).
- **Desafíos:** Falta de información detallada sobre el SAD, gestionado por una cooperativa, pero no se ha podido contactar con ella
- **Oportunidades:** Pendiente de diagnóstico más profundo. Potencial para integrarse en estrategias comarcales.

Cogollos de Guadix

Cogollos de Guadix presenta un **alto índice de dependencia**. El SAD es de **gestión directa municipal**, con **55 personas usuarias: 38 mujeres y 17 hombres**, atendidos por **13 auxiliares de ayuda a domicilio**. La principal dificultad señalada es la **escasez de personal con formación adecuada**, lo que impide ampliar o reforzar el servicio ante nuevas necesidades. El equipo técnico muestra una fuerte implicación social, y ve necesario participar en **estrategias comarcales de formación**, así como en la creación de **redes comunitarias** que complementen el SAD con espacios de socialización y apoyo a personas mayores y dependientes.

Retos comunes detectados

1. **Falta de valoradoras** y demoras en la tramitación de la dependencia (casos desde

2021).

2. **Dificultad para cubrir bajas y vacaciones** del personal del SAD.
3. **Falta de formación acreditada y continua** en el personal auxiliar.
4. **Déficit crónico de financiación**, que obliga a los ayuntamientos a cubrir servicios con recursos propios.
5. **Soledad no deseada**, sobre todo en hombres mayores y personas sin redes de apoyo.
6. **Débil articulación entre recursos formales y comunitarios**.

Fortalezas y oportunidades comarcales

- **Compromiso institucional** para mejorar condiciones laborales del SAD y profesionalizar los cuidados.
- Presencia de **asociaciones de mujeres y mayores activas** en la mayoría de municipios.
- Existencia de **residencias o infraestructuras por activar** (Huéneja, Alquife).
- Interés en **crear centros de día comarcales**, fortalecer la red comunitaria y mejorar el acompañamiento.
- Oportunidad para implementar una **estrategia de cuidados con enfoque territorial, comunitario y de género**.

1.4. Estudio de casos similares y buenas prácticas.

Existen distintas iniciativas, tanto en España como en otros países, que pueden considerarse buenas prácticas en el ámbito de los cuidados y la atención a personas mayores, especialmente en contextos de despoblación, envejecimiento o dispersión territorial como el del Marquesado del Zenete. Estos modelos ofrecen enfoques innovadores que integran la atención sociosanitaria, la participación comunitaria y la inclusión social, y pueden servir de referencia o inspiración para el diseño de intervenciones adaptadas a las características de esta comarca granadina.

Uno de los ejemplos más conocidos a nivel internacional es el de **Hogeweyk**, una pequeña aldea situada en Weesp (Países Bajos), diseñada específicamente para personas con demencia. Esta "aldea de la demencia" replica un entorno urbano cotidiano, con supermercado, cafetería, peluquería, teatro y viviendas agrupadas según estilos de vida

(tradicional, urbano, religioso, entre otros). Los residentes pueden moverse libremente dentro del complejo, lo que les proporciona una sensación de normalidad, seguridad y autonomía. Todo el personal, desde cuidadores hasta encargados de mantenimiento, está capacitado para acompañar a personas con deterioro cognitivo. Hogeweyk ha logrado mejorar la calidad de vida de sus residentes, reducir el uso de medicación y disminuir episodios de agitación o desorientación. Este modelo ha sido replicado en varios países como Alemania, Noruega o Canadá, y plantea una alternativa digna y comunitaria a las residencias tradicionales para personas con deterioro cognitivo avanzado.

En España podemos encontrar ejemplos como el de la **vivienda intergeneracional en Alicante (España)**

En Alicante, la promotora Viviendas Municipales impulsó un proyecto de **cohabitación intergeneracional**, que consiste en un edificio con más de 70 apartamentos compartidos entre personas mayores no dependientes (mayores de 65 años) y jóvenes (entre 18 y 35 años). Los jóvenes pagan un alquiler simbólico a cambio de un compromiso: acompañar a las personas mayores, realizar pequeñas tareas cotidianas, apoyar en gestiones digitales o simplemente compartir tiempo.

El modelo **fomenta la convivencia, reduce la soledad y fortalece el tejido social**. Durante la pandemia de COVID-19, el proyecto mostró una notable resiliencia social: los jóvenes contribuyeron a evitar el aislamiento de los mayores y facilitaron el acceso a servicios básicos. Esta experiencia demuestra el potencial del apoyo mutuo y la solidaridad intergeneracional como herramientas frente al reto demográfico.

Prevención de caídas mediante ejercicio físico adaptado (País Vasco) El Gobierno Vasco, a través de su red de centros de salud y programas comunitarios, ha impulsado diversas intervenciones de **ejercicio físico adaptado para personas mayores**, como parte de la estrategia “Presbide” de promoción de la salud en la tercera edad. Se incluyen actividades como taichí, ejercicios de equilibrio y fuerza, marcha nórdica, y natación terapéutica. Estas acciones se prescriben médicamente como parte de un plan preventivo integral. Estudios realizados en Euskadi y otras regiones muestran que estos programas no solo mejoran el equilibrio y la fuerza, sino que **reducen significativamente el riesgo de caídas, el miedo a moverse y las hospitalizaciones**. Además, fomentan la socialización y el envejecimiento

activo, factores clave para el bienestar psicosocial en contextos rurales o dispersos.

modelo de atención centrado en la persona (España)

En varias comunidades autónomas de España, especialmente en Cataluña, el País Vasco y Castilla y León, se han desarrollado experiencias innovadoras en residencias y centros de día que aplican el **modelo de atención centrado en la persona (ACP)**. Este enfoque abandona el esquema institucional tradicional, basado en rutinas rígidas, horarios estandarizados y servicios impersonales— para ofrecer un entorno más **hogareño, flexible y respetuoso con los deseos, hábitos y decisiones de cada residente**.

En estas residencias, las personas mayores pueden **decorar sus habitaciones con objetos personales**, eligen qué y cuándo desean desayunar, participan en la definición de actividades (talleres, salidas, música, jardinería, lectura, etc.) y tienen **libertad de horarios para recibir visitas**. El personal trabaja de forma estable con pequeños grupos de residentes, lo que favorece los vínculos afectivos y mejora la continuidad del cuidado.

Estudios y evaluaciones muestran que este modelo **mejora la calidad de vida, el estado emocional y funcional de los mayores**, reduce la medicalización y aumenta la satisfacción tanto de residentes como de familiares y profesionales.

Cohousing para personas mayores: autonomía compartida y envejecimiento activo

El **cohousing** es un modelo residencial innovador basado en la **cooperación vecinal y la vida comunitaria autogestionada**, que se está consolidando como una alternativa atractiva para personas mayores que desean envejecer con autonomía, apoyo mutuo y sin recurrir a residencias tradicionales. Este modelo, nacido en países nórdicos, ha encontrado en España un terreno fértil, con experiencias activas en regiones como Cataluña, Navarra, Madrid y Andalucía.

En el cohousing senior, los residentes suelen ser personas mayores activas, no dependientes, que se organizan en cooperativas para **diseñar, financiar y gestionar de forma colectiva un conjunto de viviendas privadas con espacios comunes** (cocina, sala de reuniones, jardín, lavandería, biblioteca, etc.). La convivencia promueve una vida activa, la ayuda mutua informal, la participación en la toma de decisiones y la prevención de la soledad.

Un ejemplo destacado en España es "**Trabensol**", en Torremocha de Jarama (Madrid), un complejo habitacional creado por y para personas mayores que decidieron envejecer en comunidad. El proyecto cuenta con 54 apartamentos privados y zonas comunes sostenibles,

además de una estructura organizativa horizontal y participativa. Esta fórmula ha demostrado **beneficios psicosociales, menor consumo de servicios sociosanitarios, y altos niveles de satisfacción y bienestar** entre sus habitantes.

Además de "Trabensol", existen iniciativas similares como **"Convivir"** en Navarra o **"Entrepacios"** en Madrid, que combinan sostenibilidad ambiental, inclusión social y una visión intergeneracional. Todas comparten una idea clave: **envejecer no significa aislarse**, sino vivir con autonomía, comunidad y propósito.

Entre las buenas prácticas en la atención a personas mayores dependientes, el ámbito de la alimentación constituye un eje clave tanto para la salud como para la autonomía y el bienestar emocional. Existen modelos consolidados que ofrecen referencias valiosas y adaptables a entornos rurales como el del Marquesado del Zenete. Uno de los más conocidos es el programa Meals on Wheels, presente en países como Reino Unido, Estados Unidos o Australia. Este sistema se basa en el reparto diario de comidas equilibradas directamente en los domicilios de personas mayores o con movilidad reducida. Además de cubrir las necesidades nutricionales, el contacto frecuente con el personal encargado de las entregas permite detectar cambios en el estado de salud, reducir el aislamiento y fomentar una red de apoyo informal que complementa los cuidados profesionales. El modelo ha demostrado ser eficaz no solo desde el punto de vista sanitario, sino también en términos de coste-eficiencia y sostenibilidad comunitaria.

En el contexto español, cabe destacar iniciativas innovadoras como el Community Food Lab impulsado en Castilla y León dentro del programa europeo Smart Rural 21. Esta experiencia combina la valorización de productos agroalimentarios locales con la creación de empleo y redes intergeneracionales. A través de pequeños obradores comunitarios, los municipios transforman alimentos de temporada, como frutas, hortalizas o setas, en productos elaborados para consumo local. Aunque no está dirigido exclusivamente a personas mayores, su participación activa en la transmisión de saberes culinarios tradicionales y su inclusión en las actividades refuerzan el sentido de pertenencia y cohesión comunitaria. Este tipo de experiencias puede servir como referencia para el desarrollo de microproyectos de economía de los cuidados en el Marquesado del Zenete, donde la alimentación saludable, el mantenimiento de la cultura local y la creación de empleo inclusivo son pilares fundamentales para afrontar el envejecimiento y la despoblación.

El desarrollo de un **nuevo modelo de cuidados** representa tanto una necesidad urgente como una **oportunidad de innovación social y económica**. La aportación más relevante de este modelo reside en su capacidad para generar **diagnósticos participativos y acciones piloto** que complementen los servicios existentes, aportando soluciones adaptadas al territorio y favoreciendo la creación de empleo en el ámbito de los cuidados.

Podríamos contemplar la opción de poner en marcha proyectos similares en la Mancomunidad y sus alrededores. Esto requeriría realizar investigaciones sobre la realidad de los cuidados en esa zona concreta, involucrando a distintos colectivos de la comunidad, tales como personas mayores, mujeres, jóvenes y cuidadores. Asimismo, se podría analizar la viabilidad de establecer áreas municipales dedicadas a cuidados intergeneracionales en estos municipios y sus proximidades, integrándolas dentro de una estrategia global de economía de los cuidados.

2. Formulación del problema y primera evaluación de soluciones.

La Mancomunidad del Marquesado del Zenete se encuentra en una zona afectada por la despoblación, caracterizada por la ausencia de relevo generacional y la pérdida progresiva de población joven, lo cual impacta de manera significativa en su estructura demográfica, social y económica.

En este contexto, las acciones desarrolladas en el presente proyecto de intervención han consistido en un análisis exhaustivo, un diagnóstico detallado y una planificación del sistema de cuidados comarcal, enfocándose especialmente en atender las necesidades y desafíos que enfrentan las personas dependientes de cuidados de larga duración. Además, al considerar el sistema de cuidados como un conjunto complejo de perfiles y factores interrelacionados, la perspectiva de género ha sido un eje fundamental en el desarrollo del proyecto.

Las propuestas de desarrollo y aplicación del proyecto se articulan directamente con la Estrategia Comarcal y la Agenda Urbana Española.

Dentro de la Estrategia Comarcal, se destaca el reto local de mejorar la calidad de vida cotidiana y los servicios, así como el objetivo de avanzar hacia una sociedad y economía centradas en el cuidado, poniendo la vida en el centro. Este enfoque contribuye a retos globales como la revitalización demográfica, la resiliencia bioregional y la promoción de la

igualdad y la inclusión social, especialmente favoreciendo la conciliación familiar y el sostenimiento de la vida para todas las personas.

Por su parte, la Agenda Urbana Española plantea como objetivo estratégico fomentar la cohesión social y la equidad, con especial atención a la igualdad de oportunidades desde perspectivas de género, edad y capacidades diversas. Esto implica la adopción de medidas para garantizar la igualdad de trato y oportunidades, el acceso al empleo y a la vida pública sin discriminación por motivos diversos como el origen étnico, la diversidad funcional o la orientación sexual, entre otros.

Además, el proyecto se relaciona con otros objetivos de la Agenda Urbana, como evitar la dispersión urbana y revitalizar la ciudad existente, prevenir y mitigar los efectos del cambio climático y promover una economía urbana sostenible.

Partiendo del estudio realizado en el programa Puentes, el proyecto plantea objetivos concretos que incluyen la formación en atención sociosanitaria para la población, con énfasis en fomentar el empleo y el emprendimiento, la sensibilización sobre la importancia de una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida, la actualización de los recursos disponibles en materia de cuidados en la comarca y el diseño de una estrategia coordinada de servicios de cuidados.

Entre los resultados esperados se encuentran la creación de una oferta formativa en atención sociosanitaria, destinada a aumentar el número de personas capacitadas para atender a la creciente población mayor y dependiente, así como la organización de actividades intergeneracionales y charlas-talleres sobre alimentación saludable en la tercera edad. También se busca actualizar la información sobre los servicios disponibles en la comarca, incluyendo datos sobre usuarios atendidos, personal empleado, número de residencias, centros de día y ayudas domiciliarias ofrecidas por los ayuntamientos.

En relación con el objetivo de diseñar una estrategia coordinada de servicios de cuidados disponibles en la comarca, en la Mancomunidad del Marquesado del Zenete existen planes futuros para el desarrollo de centros residenciales, promovidos tanto por empresas privadas como por ayuntamientos locales. Actualmente, destaca el caso de un centro de día en Alquife que quedó abandonado antes de su apertura, debido a que el proyecto quedó incompleto y no cumplía con la normativa vigente. Mientras se avanza en estos proyectos residenciales, se pueden impulsar otras iniciativas que favorezcan la permanencia de las personas mayores

en sus hogares, tales como la promoción de catering saludable, el desarrollo de actividades intergeneracionales o la implementación de modelos de vivienda colaborativa como el cohousing o las viviendas intergeneracionales. Estas alternativas pueden contribuir a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores dependientes en la comarca, ofreciendo soluciones adaptadas a sus necesidades y fomentando la cohesión social.

3. PROYECTO DE APLICACIÓN DE AGENDA URBANA.

3.1. Denominación.

Diseño e Implementación de un Plan Comarcal de Cuidados

Este proyecto se construye sobre la base de la implementación de un Plan Territorial para la Economía de los Cuidados en la Mancomunidad del Marquesado de Zenete

3.2. Objetivos Operativos.

Objetivo 1: Proporcionar formación en materia de atención Sociosanitaria a la población, orientado al fomento del empleo y el emprendimiento

Objetivo 2: Concienciar de la importancia de una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida.

Objetivo 3: Actualización de los recursos de servicios de cuidados disponibles en la comarca

Objetivo 4: Diseñar una estrategia de servicios de cuidados coordinados y disponibles en la comarca.

Objetivo 5: Promover actividades intergeneracionales

3.3. Actores y sus roles en el proyecto.

Los actores que participan en los proyectos y sus roles son los siguientes:

- Mancomunidad
- Ayuntamientos
- Empresas de atención sociosanitaria
- Servicios sociales
- C.P.R.
- Asociaciones de mujeres y personas mayores
- Diputación de Granada
- Junta de Andalucía
- Universidad de Granada

La Diputación de Granada es responsable de la puesta en marcha, elaboración y diseño del proyecto a través del programa Puentes Agenda Urbana. Este organismo promueve, lidera y financia el proyecto, atendiendo a las necesidades identificadas en la mancomunidad. Por su parte, la Junta de Andalucía también contribuye a la financiación de los proyectos.

La Universidad de Granada colabora con la Diputación en la preselección y selección de candidatos idóneos para desarrollar los proyectos del programa Puentes.

El resto de los actores mencionados anteriormente desempeñarán un papel en el desarrollo y ejecución de los proyectos, una vez que estos hayan sido aprobados y financiados por la Diputación de Granada y la Junta de Andalucía.

3.4. ACTIVIDADES GENERALES Y TAREAS ESPECÍFICAS.

a. Actividades generales a realizar

FASE I:

- Participación en los módulos formativos generales y específicos, con sesiones presenciales y virtuales.

FASE II:

- Análisis de experiencias y buenas prácticas previas en el ámbito de los cuidados.
- Revisión de las agendas urbanas y rurales del territorio en estudio.

FASE III:

- Evaluación de la situación actual de los cuidados de larga duración, identificando fortalezas y debilidades.
- Recopilación de opiniones de la comunidad mediante mesas de participación y entrevistas.
- Mapeo de recursos públicos y privados disponibles en el territorio.

FASE IV:

- Sistematización de la información recopilada sobre recursos y procedimientos en relación con la dependencia.
- Divulgación de la información a la comunidad.
- Propuesta de alternativas y mejoras basadas en el análisis previo, con enfoque en la

mejora de la calidad de vida de las personas involucradas en la economía de cuidados.

- Estudio de la viabilidad económica de las propuestas planteadas.

FASE V:

- Elaboración y presentación de un documento final que sintetice los hallazgos y propuestas del proyecto.

b. Tareas específicas por cada actividad

c. Tareas específicas por cada actividad

FASE I:

- Asistir a las sesiones formativas presenciales de cada módulo.
- Superar los test de los módulos en la plataforma virtual hasta finalizar el bloque formativo.

FASE II:

- Investigar proyectos similares con resultados positivos y considerados buenas prácticas.
- Analizar dichos proyectos para identificar sus fortalezas y dificultades, con el objetivo de orientar el desarrollo del presente proyecto.

FASE III:

- Realizar visitas a servicios sociales y ayuntamientos del territorio para recopilar información sobre la dependencia de larga duración.
- Recoger testimonios de personas dependientes y sus cuidadores a través de entrevistas y mesas de participación.
- Identificar y documentar los recursos públicos y privados disponibles para el cuidado de larga duración.

FASE IV:

- Organizar la información recopilada en formatos accesibles para la comunidad (página web, folletos informativos).
- Proponer alternativas y mejoras basadas en el diagnóstico previo, priorizando la calidad de vida y la equidad de acceso a los cuidados.

FASE V:

- Elaborar una presentación que resuma los hallazgos y propuestas.
- Presentar los resultados finales ante la comunidad y otros agentes implicados.

3.5. Recursos necesarios y posibles.

RECURSOS NECESARIOS	DESCRIPCIÓN
Tecnico sociocultural	encargado de crear y publicar información recursos de formación socio sanitaria, atención a la dependencia...
Aulas	Para impartir la formación y talleres propuestos
Trabajador social/ Psicólogo/ Nutricionista/ Integrador Social/ Cuidadores/ Etcétera	Profesionales encargados de la formación y dinamización de los talleres propuestos.
Ordenador, proyector, altavoces, pizarra	Recursos materiales no fungibles necesarios para los talleres y formación

	propuesta
Papel, trípticos informativos, bolígrafos	Recursos materiales fungibles necesarios para la formación y los talleres propuestos
Financiación	Para la puesta en marcha de todos los proyectos propuestos

3.6. Fases para su implementación.

Fases

Fase I → Formación y orientación

Fase II → Consulta de bibliografía de referencia y buenas prácticas

Fase III → Análisis de la situación y definición de objetivos

Fase IV → Diseño del Proyecto de intervención para la aplicación de la Agenda Urbana

Fase V → Seminario final de transferencia y presentación del Trabajo Final de Prácticas (TFP)

Calendario tentativo (reparto equilibrado en el semestre)

FASES	Feb	Marzo 1	Marzo 2	Abril	Abril	Mayo	Mayo	Junio	Junio	Julio
Fase I										
Fase II										
Fase III										
Fase IV										
Fase V										

3.7. Hoja de ruta territorial propuesta para el desarrollo del proyecto.

Objetivo 1: Proporcionar formación en materia de atención Sociosanitaria a la población, orientado al fomento del empleo y el emprendimiento

Hoja de ruta propuesta para abordar el objetivo en materia de “Proporcionar formación en materia de Atención Sociosanitaria a la población, orientado al fomento del empleo y emprendimiento” A continuación se exponen las diferentes alternativas existentes y accesibles para la mancomunidad

Formación para poder solicitar el ACREDITA y conseguir el certificado de profesionalidad

Qué es la evaluación y acreditación de competencias (Andalucía Acredita)

Procedimiento que permite obtener una acreditación oficial a aquellas personas que tienen experiencia laboral demostrable o que han recibido formación no formal, es decir, formación realizada fuera del sistema educativo oficial, y directamente relacionada con la cualificación profesional que desea acreditar.

- De carácter general, dirigidas a la población general.
- De carácter específico, derivadas de convenios de colaboración realizados con entidades u organismos que así lo hayan demandado, y dirigidas a las personas que trabajen para ellos o que cumplan unos requisitos determinados.
- Cualificación profesional completa: la persona demuestra tener todos los conocimientos y capacidades necesarias para dar respuesta a una determinada ocupación o puesto de trabajo. Niveles: 1, 2 ó 3, según el grado de conocimiento, autonomía y responsabilidad requerido para realizar la actividad laboral. Posibilidad de solicitar el correspondiente certificado de profesionalidad, si existiese.
- Unidades de competencia de una cualificación profesional: la persona demuestra tener algunos de los conocimientos y capacidades necesarias para dar respuesta a una determinada ocupación o puesto de trabajo. Una cualificación profesional, por tanto, está compuesta por varias unidades de competencia.
- Territorio nacional.

En Andalucía, el procedimiento de evaluación y acreditación de competencias profesionales se denomina «Andalucía Acredita».

¿Quién puede participar?

Aquellas personas que cumplan los siguientes requisitos:

1. Poseer la nacionalidad española, haber obtenido el certificado de registro de ciudadanía comunitaria o la tarjeta de familiar de ciudadano/a de la Unión Europea, o ser titular de una autorización de residencia, o de residencia y trabajo en España en vigor.
2. Tener la edad mínima requerida en el momento de presentar la solicitud:
 - a. 18 años (cualificaciones de nivel 1)
 - b. 20 años (cualificaciones de nivel 2 ó 3)
3. Tener experiencia laboral o formación recibida fuera del sistema educativo oficial, relacionadas con la cualificación profesional solicitada. Justificar, al menos, uno de los siguientes requisitos:
 - a. Experiencia laboral (cumplir lo siguiente en los 15 años anteriores a la

convocatoria):

- i.2 años o más, con un mínimo de 1.200 horas trabajadas (cualificaciones de nivel 1).
- ii.3 años o más, con un mínimo de 2.000 horas trabajadas (cualificaciones de nivel 2 y 3).
 - b. Formación no incluida en el sistema educativo reglado (cumplir lo siguiente en los 10 años anteriores a la convocatoria):
 - i.200 horas o más (cualificaciones de nivel 1).
 - ii.300 horas o más (cualificaciones de nivel 2 y 3).

4. En los casos en que las unidades de competencia profesional que se van a valorar cuenten, por su naturaleza, con requisitos adicionales, poseer documento justificativo de cumplir con dichos requisitos.

¿Cómo se participa?

1. Esperar a la publicación de una convocatoria. Actualmente, en Andalucía está vigente una convocatoria permanentemente abierta.
2. Cumplir requisitos.
3. Solicitar inscripción, junto con la documentación justificativa de los requisitos.
4. Esperar a la publicación de los listados provisionales. Subsanan errores, en caso necesario.
5. Esperar a la publicación de los listados definitivos.
6. Personas seleccionadas para participar:
 - a. Esperar a que la persona designada para su asesoramiento se ponga en contacto con ellas a través del correo electrónico o teléfono indicados en su solicitud.
 - b. Asistir a la fase de asesoramiento.
 - c. Solicitar matrícula en la fase de evaluación (esto es un requisito).
 - d. Asistir a la fase de evaluación.

Qué documentación presentar

En cada convocatoria se detallará la documentación que hay que entregar junto con la solicitud; con carácter general, será la siguiente:

- Copia del DNI, NIE, pasaporte (siempre que no consienta en la solicitud la verificación de sus datos de identidad), o autorización de residencia
- Currículum vitae europeo
- Vida laboral
- Copia del contrato de trabajo o certificado de empresa (personas asalariadas)
- Documentación descriptiva y acreditativa de la actividad desarrollada (personas autónomas)
- Certificación de voluntariado o becariado (personas voluntarias o becarias)
- Certificación de la formación realizada (no se tendrán en cuenta títulos de bachillerato, ESO, ciclos formativos, universitarios o equivalentes)
- Copia de la certificación de discapacidad, en caso de haber cupo de reserva

En qué consiste el procedimiento

- Las personas seleccionadas definitivamente son convocadas por una persona asesora para reunirse con ellas. Medio de contacto: correo electrónico o teléfono indicados en la solicitud.
- La persona asesora analiza la experiencia laboral y formación de la persona participante (en adelante candidata), identificando la correspondencia entre lo anterior y los conocimientos y capacidades requeridos en la cualificación profesional a la que opta.
- Las personas asesoras se reúnen con las personas candidatas obligatoriamente, al menos, en dos ocasiones:
- Reunión grupal: se informa sobre todo el proceso de asesoramiento y sobre la elaboración de un dossier de competencias profesionales (documento con información relevante sobre el historial de la persona candidata: datos personales, formación y experiencia profesional).
- Reunión individual: cada persona candidata se reúne de forma individual con la persona asesora que le haya sido asignada, quien le ayudará a autoevaluar su destreza profesional, completar su dossier competencial y, en su caso, presentar nuevos documentos que lo justifiquen.

- Las personas candidatas son convocadas por una persona evaluadora para reunirse con ellas.
- La persona evaluadora valorará tanto la información profesional aportada por la persona candidata, como la correspondencia de su destreza profesional con cada unidad de competencia de la cualificación profesional a la que opta, a través de los métodos de evaluación que se consideren necesarios.
- Se celebrará de forma obligatoria, al menos, una reunión entre la persona evaluadora y la persona candidata.
- Finalizada la fase de evaluación, se expedirá a las personas candidatas un certificado de acreditación de las unidades de competencia en las que hayan demostrado su competencia profesional, cuya descarga estará disponible a través de los medios que se especifiquen en la web del Instituto Andaluz de Cualificaciones Profesionales.

Sedes

Los procedimientos se llevan a cabo en centros públicos que imparten enseñanzas de formación profesional del sistema educativo, centros integrados públicos de formación profesional y Centros de Referencia Nacional, y se designan mediante resolución publicada en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. Dicha designación tendrá carácter permanente mientras no se publique otra resolución que la modifique.

Cuando sea necesario, se podrán determinar otras sedes para la realización de alguna de las fases del procedimiento.

Duración

Entre cuatro y seis meses, desde que comienza la fase de asesoramiento hasta que finaliza la fase de evaluación. Asistencia obligatoria a cuantas reuniones sea convocada la persona candidata en dichas fases.

Cuando se participa

Convocatoria de carácter general: solicitud permanentemente abierta.

Convocatorias de carácter específico: su periodicidad dependerá del momento de la firma de los distintos convenios de colaboración que se suscriban

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/iacp/convocatorias>

Qué cualificaciones

Cualquier cualificación profesional o unidad de competencia que esté recogida en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, siempre y cuando esté incluida en la oferta formativa de Formación Profesional de Andalucía.

Sólo se podrá solicitar anualmente una cualificación profesional de forma completa (todas las unidades de competencia de las que consta) o parcial (algunas unidades de competencia).

Posibilidades tras la acreditación

Completar la acreditación Personas que no superen todas las unidades de competencia: podrán presentarse a futuros procedimientos de acreditación en los que se convoque la misma cualificación profesional, o realizar cursos de formación específicos que le permitan obtener la certificación de las unidades de competencia que le falten para completar la cualificación.

Certificados de profesionalidad Personas que obtengan la acreditación de todas las unidades de competencia de la cualificación profesional a la que optan: podrán solicitar el correspondiente certificado de profesionalidad, si existiese, en la Consejería que sea competente en la materia en el momento de realizar la solicitud.

Formación complementaria Cada una de las unidades de competencia de una cualificación profesional puede estar integrada en un título de formación profesional o en un certificado de profesionalidad. Por ello, las personas que hayan acreditado alguna unidad de competencia y quieran obtener formación complementaria, podrán cursar el ciclo formativo o el curso de formación necesario para lograr el título de formación profesional o el certificado de profesionalidad en los que estuvieran incluidas las unidades de competencia que hubieran superado.

Con objeto de orientar a las personas acreditadas sobre la formación complementaria que podrían realizar, el Instituto Andaluz de Cualificaciones Profesionales emitirá, tras la expedición del certificado de acreditación de unidades de competencia, un plan individualizado de formación, cuya descarga estará disponible a través de los medios que se especifiquen en la web del citado Instituto Andaluz de Cualificaciones Profesionales.

Convocatoria para la acreditación de las competencias profesionales (Acredita)

(Solicitud Acredita) Cómo realizar el trámite Vía internet, presencialmente, formularios



Para ello, además de aportar su experiencia, hacer una formación específica potenciará las posibilidades de conseguir el ACREDITA. Han de ser formaciones de 300 horas como mínimo. Desde Abenzoar se imparten los siguientes cursos:

- Atención sociosanitaria a personas en el domicilio (480 horas)

El objetivo de este curso es ayudar en el ámbito sociosanitario en el domicilio a personas con especiales necesidades de salud física, psíquica y social, aplicando las estrategias y procedimientos más adecuados para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

Tras su realización, se desarrollarán intervenciones de atención física domiciliaria dirigidas a personas con necesidades de atención sociosanitaria, intervenciones de atención psicosocial domiciliaria dirigidas a personas con necesidades de atención sociosanitaria y las actividades relacionadas con la gestión y funcionamiento de la unidad convivencial.

CONTENIDOS

1. Higiene y atención sanitaria domiciliaria
2. Atención y apoyo psicosocial domiciliario
3. Apoyo domiciliario y alimentación familiar

- Atención sociosanitaria a personas dependientes en Instituciones Sociales (370horas)

El objetivo de este curso es atender a personas dependientes en el ámbito sociosanitario institucional donde se desarrolle su actuación, aplicando las estrategias diseñadas por el equipo interdisciplinar competente y los procedimientos para mantener y

mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

Tras su realización se prepararán y apoyarán las intervenciones de atención a las personas y a su entorno indicadas por el equipo interdisciplinar, y se desarrollarán intervenciones de atención física, sociosanitaria y psicosocial dirigidas a personas dependientes en ámbito institucional.

CONTENIDOS

1. Apoyo en la organización de intervenciones en el ámbito institucional
2. Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones
3. Intervención en la atención sociosanitaria en instituciones
4. Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones

Conseguir hacer el Certificado de profesionalidad de instituciones sociales gratuito a través de la Junta de Andalucía (Pendiente publicación de nuevas convocatorias)

Solicitud individual

<https://www.juntadeandalucia.es/empleoformacionytrabajoautonomo/oficinavirtualFPE/oficinavirtualFPE/#!convocadas>



 Buscador de Acciones formativas convocadas para personas ocupadas y desempleadas

Accede desde aquí a las acciones formativas convocadas para personas desempleadas y ocupadas, incluidas las que conllevan compromiso de contratación, financiadas por la Junta de Andalucía, así como a los formularios de solicitud.

Se incluyen también las iniciativas conducentes a la obtención de un contrato de formación en alternancia (antiguo contrato para la formación y el aprendizaje), las personas solicitantes deben decuplicar el número de acciones formativas solicitadas por la Junta de Andalucía. "Podrán tener coste para el alumnado".

(1) IMPORTANTE: Sólo en el caso de que el compromiso de aprendizaje, las personas solicitantes deben decuplicar el número de acciones formativas solicitadas por la Junta de Andalucía. "Podrán tener coste para el alumnado".

MAP - Marítimo Pesquera
QUI - Química
SAN - Sanidad
SEA - Seguridad Y Medioambiente
SSC - Servicios Socioculturales Y A La Comunidad
TCP - Textil, Confección Y Piel
TMV - Transporte Y Mantenimiento De Vehículos
VIC - Vidrio Y Cerámica

Colectivo* Provincia Nivel de Cualificación

GRANADA Todos **Buscar**

SSC - Servicios Socioculturales Y A La Comunidad 20-27/27

Nº Expediente	Denominación de la acción formativa	Estado	Provincia	Municipio	Centro	Financiación

Familia profesional: Seleccionar Servicios Socioculturales y a la Comunidad

Solicitud Subvenciones en materia de Formación Profesional para el Empleo dirigida a personas trabajadoras desempleadas

Subvenciones en régimen de concurrencia competitiva, a entidades locales andaluzas, en materia de Formación Profesional para el Empleo en las modalidades de formación de oferta dirigida prioritariamente a personas trabajadoras desempleadas con necesidades formativas especiales o con dificultades para su inserción o recualificación profesional en Andalucía.

- Podrán solicitar esta subvención Podrán participar en la presente convocatoria las entidades locales previstas en la Ley 5/2010, de 11 de junio, de Autonomía Local de Andalucía, acreditadas y/o inscritas en el Registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo en Andalucía o, en su caso, en el Registro Estatal de Entidades de Formación para las especialidades formativas solicitadas: Municipios, a través de sus respectivos Ayuntamientos. Provincias, a través de sus respectivas Diputaciones. Las Comarcas u otras entidades que agrupen varios Municipios, instituidas por las Comunidades Autónomas y ,las Áreas Metropolitanas, de conformidad con el artículo 3.2 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local, y los correspondientes Estatutos de Autonomía.
- Agencias públicas

administrativas locales, agencias públicas empresariales locales, agencias especiales locales, sociedades mercantiles locales, sociedades interlocales y fundaciones públicas locales de las previstas en el capítulo I del título II de la Ley 5/2010, de 11 de Junio. Mancomunidades de

municipios y consorcios locales, constituidos de acuerdo con lo establecido en el capítulo II del título V de la Ley 5/2010, de 11 de Junio. Entidades locales autónomas y entidades vecinales, de conformidad con lo dispuesto en el capítulo III del título VII, de la Ley 5/2010, de 11 de Junio.

Formación para obtener el certificado de profesionalidad (SSCS0108) ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS EN EL DOMICILIO

COMPETENCIA GENERAL

Ayudar en el ámbito socio-sanitario en el domicilio a personas con especiales necesidades de salud física, psíquica y social, aplicando las estrategias y procedimientos más adecuados para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

Ocupaciones o puestos de trabajo Auxiliar de ayuda a domicilio.

Asistente de atención domiciliaria.

Cuidador de personas mayores, personas con discapacidad, convalecientes en el domicilio.

Duración de la formación 480 horas

Modalidad de la formación Presencial y Teleformación Relación de módulos formativos y de unidades formativas MF0249_2: Higiene y atención sanitaria domiciliaria. (170 horas)

- UF0119: Características y necesidades de atención higiénico-sanitaria de las personas dependientes. (70 horas).
- UF0120: Administración de alimentos y tratamientos a personas dependientes en el domicilio. (50 horas).
- UF0121: Mejora de las capacidades físicas y primeros auxilios para las personas dependientes en el domicilio. (50 horas).

MF0250_2: Atención y apoyo psicosocial domiciliario. (210 horas)

- UF0122: Mantenimiento y rehabilitación psicosocial de las personas dependientes en domicilio. (80 horas)
- UF0123: Apoyo a las gestiones cotidianas de las personas dependientes. (50 horas).
- UF0124: Interrelación, comunicación y observación con la persona dependiente y su entorno. (80 horas)

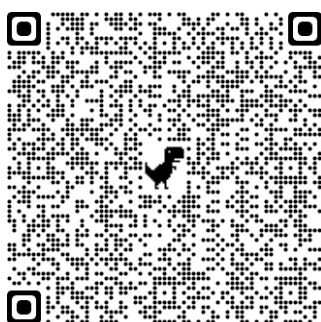
MF0251_2: Apoyo domiciliario y alimentación familiar. (100 horas)

- UF0125: Gestión, aprovisionamiento y cocina en la unidad familiar de personas dependientes. (60 horas)
- UF0126: Mantenimiento, limpieza y organización del domicilio de personas dependientes. (40 horas)

MP0028: Módulo de prácticas profesionales no laborales de Atención sociosanitaria a personas en el domicilio. (120 horas)

Ver más información

<https://sede.sepe.gob.es/especialidadesformativas/RXBuscadorEFRED/DetalleEspecialidadFormativa.do?codEspecialidad=SSCS0108&volverUrl=&idBusquedaFormacion=&metodo=verDetalle&volver=true>



Formación para obtener el certificado de profesionalidad

(SSCS0208) ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES

COMPETENCIA GENERAL

Atender a personas dependientes en el ámbito sociosanitario en la institución donde se desarrolle su actuación, aplicando las estrategias diseñadas por el equipo interdisciplinar competente y los procedimientos para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

Ocupaciones o puestos de trabajo

Cuidador de minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales. Cuidador de personas dependientes en instituciones.

Gerocultor.

Duración de la formación 480 horas

Modalidad de la formación Presencial y Teleformación Relación de módulos formativos y de unidades formativas

MF1016_2: Apoyo en la organización de intervenciones en el ámbito institucional. (100 horas)

- F0127: Apoyo en la recepción y acogida en instituciones de personas dependientes. (30 horas)
- UF0128: Apoyo en la organización de actividades para personas dependientes en instituciones. (70 horas)

MF1017_2: Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones. (70 horas)

MF1018_2: Intervención en la atención sociosanitaria en instituciones. (70 horas)

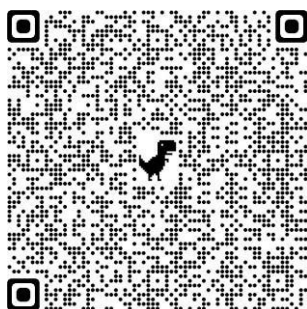
MF1019_2: Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones. (130 horas)

- UF0129: Animación social de personas dependientes en instituciones. (30 horas)
- UF0130: Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes en instituciones. (50 horas)
- UF0131: Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones. (50 horas)

MP0029: Módulo de prácticas profesionales no laborales de Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones. (80 horas)

Ver más información

<https://sede.sepe.gob.es/especialidadesformativas/RXBuscadorEFRED/DetalleEspecialidadFormativa.do?metodo=verDetalle&codEspecialidad=SSCS0208&volver=true&idBusquedaFormativa=&volverUrl=>



Formación para obtener el certificado de profesionalidad
(SSCS0208) ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN
INSTITUCIONES SOCIALES – ABENZOAR

Certificado de Profesionalidad Oficial

Conseguirás la titulación oficial emitida por la Junta de Andalucía y los órganos competentes de las Comunidades Autónomas (válido en todo el territorio Nacional y Europeo), que te acredita las competencias y cualificaciones profesionales necesarias para ejercer las ocupaciones laborales de:

- Cuidador de personas con diversidad funcional.
- Cuidador de personas dependientes en instituciones.
- Auxiliar de ayuda a domicilio
- Gerocultor.
- Auxiliar de Ayuda a Domicilio

Información de Interés

- 450 horas
- Modalidad Teleformación
- Contenido multimedia e interactivo
- Marca tus horarios gracias a nuestra plataforma online
- Plataforma sencilla e intuitiva
- Seguimiento y tutorización personalizada
- Planificación del curso a medida

Requisitos de acceso

Para poder realizar la formación, deberás contar con algunos de los siguientes estudios:

- Título de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) o tener la (ESA) o haber terminado 2º de BUP.
- Estar en posesión de las competencias clave en lengua y matemáticas.
- Estar en posesión de otro certificado de profesionalidad de nivel 2.
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado medio o bien, haber superado las correspondientes pruebas de acceso reguladas por las administraciones educativas.
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años.

Sedes Presenciales

Las tutorías y exámenes del Certificado de Profesionalidad de Atención Sociosanitaria en Instituciones Sociales se realizarán en los siguientes centros acreditados:

(Granada) En Calle Rosalía de Castro 27 Bajo, 18011 Granada (Sevilla) En Calle Lineros, 8, 41004 Sevilla

CARACTERÍSTICAS del certificado

- Módulos: 4
- Duración: 370 horas teóricas y 80 horas prácticas (450)
- Nivel: Certificado de Profesionalidad Nivel 2
- Plazas: 80
- Exámenes Presenciales: Si

RECURSOS DIDÁCTICOS DEL CURSO

En teleformación podemos contar con diversidad de herramientas para dar respuesta a las necesidades de los alumnos y a las exigencias del programa.

<http://campus.abenzoar.com/SecureLogin/login.aspx>

Para la comunicación y el trabajo en equipo dispondrá de:

- Foros
- Chats
- Videoconferencias

- Tablón de anuncios
- Correo electrónico

Para el acceso a los contenidos:

- Contenidos interactivos
- Glosarios
- Referencias y enlaces
- Índices de contenidos
- Recursos textuales: guías didácticas, manuales, documentación de ampliación, bibliografía y webgrafía, legislación relacionada y Faq's (compendio de preguntas con sus respectivas respuestas facilitadas por los tutores sobre aquellas cuestiones relevantes, o cuya consulta es frecuente)
- Recursos visuales: fotografías, animaciones, vídeos relacionados

Para la organización del trabajo individual del alumno:

- Agenda personal
- Expediente que recoge el estudio y evaluación individual

SISTEMA DE CALIFICACIÓN Y SUPERACIÓN DE LOS MÓDULOS FORMATIVOS

- Los resultados obtenidos en la evaluación se expresarán mediante puntuaciones con un rango de 0-10.

En cada módulo formativo que conforma el certificado de profesionalidad, se dispondrá de los siguientes resultados por alumno:

- Proceso de aprendizaje online: Representa el 30% de la nota final del módulo, siendo necesario obtener una puntuación media mínima de 5 sobre 10 para realizar el examen presencial del módulo.
- Examen presencial: Representa el 70% de la nota final del módulo y es necesario obtener una puntuación media mínima de 5 sobre 10.
- El alumno dispondrá de una segunda convocatoria para la realización de aquellos exámenes presenciales no superados en primera convocatoria de cada uno de los

módulos.

SISTEMA DE TUTORIAS Y SESIONES PRESENCIALES

El alumno dispondrá de un espacio para la exposición de dudas sobre contenidos, actividades...

donde el profesor se las resolverá de forma personalizada y en el menor tiempo posible.

MÓDULOS

- MF1016_2: Apoyo en la organización de intervenciones en el ámbito institucional. (100 horas)
 - UF0127: Apoyo en la recepción y acogida en instituciones de personas dependientes. (30 horas)
 - UF0128: Apoyo en la organización de actividades para personas dependientes en instituciones. (70 horas)
- MF1017_2: Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones. (70 horas)
- MF1018_2: Intervención en la atención sociosanitaria en instituciones. (70 horas)
- MF1019_2: Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones. (130 horas)
 - UF0129: Animación social de personas dependientes en instituciones. (30 horas)
 - UF0130: Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes en instituciones. (50 horas)
 - UF0131: Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones. (50 horas)
- MP0029: Módulo de prácticas profesionales no laborales de Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones. (80 horas)

PRECIO Y PROMOCIONES

- PROMOCIÓN VIGENTE: 1.050€/alumno (150€ de matrícula y 6 cuotas de 150€ desde DICIEMBRE de 2022 a MAYO de 2023).

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA LA MATRICULACIÓN

- Ficha de inscripción.
- Fotocopia del DNI.
- Fotocopia del título de acceso (E.S.O, B.U.P, Título Universitario...)
- Documento sobre las condiciones particulares del curso.
- Documentos de protección de datos.

Para más información y contacto:

<https://www.abenzoar.com/atencion-sociosanitaria-en-instituciones-sociales/>



Acciones de formación para el empleo sobre las necesidades específicas locales 153K12-
Solicitud realizada por el ayuntamiento de la localidad

OBJETO

Desarrollo de acciones formativas para la mejora de la empleabilidad ligadas directamente a oportunidades de empleo en el ámbito local o necesidades de adaptación y mejora profesional de los/as trabajadores/as del municipio.

Las acciones formativas se planificarán expresamente adaptadas a los colectivos destinatarios, sectores de actividad y territorios.

En el proceso selectivo se dará prioridad a las personas desempleadas y/o pertenecientes a

colectivos con especiales dificultades sociolaborales o discapacidad. Así mismo, se incentivará la participación de mujeres en los procesos de difusión y selección (con reserva específica del 50% de plazas prioritarias para mujeres).

Las acciones formativas pueden plantearse en modalidad presencial, online o mixta.

Las acciones formativas en modalidad presencial y las sesiones presenciales en modalidad mixta se desarrollarán en las instalaciones y con los equipamientos de la entidad local.

Las acciones formativas en modalidad online y las sesiones online en modalidad mixta se desarrollarán a través de plataforma formativa puesta a disposición por la Diputación de Granada.

Las acciones formativas no podrán superar un total de 70 horas de formación, en las que se incluirá:

1. Formación específica de la especialidad (mínimo 90% del total de horas)
2. Orientación para la mejora de la empleabilidad (máximo 10% del total de horas)

En acciones formativas para personas desempleadas, se procurará realizar prospección del tejido empresarial y perfiles demandados, así como localización de ofertas de empleo. Este proceso se realizará desde la Diputación de Granada, con la colaboración de la entidad local. Una vez finalizada la acción formativa, y superadas las pruebas de evaluación, la Diputación de Granada expedirá certificado de aprovechamiento al alumnado participante.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Las actuaciones a llevar a cabo por parte de Diputación en cada acción formativa son las siguientes:

- Diseño de la acción formativa.
- Selección y contratación, en su caso, de todos los servicios relacionados con la acción formativa.
- Dotación de medios y materiales didácticos y de apoyo necesarios para la acción formativa.
- Prospección de perfiles y ofertas de empleo, en su caso.
- Apoyo a la selección del alumnado.
- Apoyo a la difusión de la acción formativa.
- Organización y desarrollo de la acción formativa.
- Colaboración en los controles de asistencia y resolución de posibles incidencias.
- Evaluación, seguimiento y control económico y técnico de la acción formativa.

- Expedición de certificados de aprovechamiento.

DESTINATARIOS

Entidades Locales de menos de 20.000 habitantes que justifiquen, conforme a la realidad socioeconómica del territorio, la necesidad de la acción formativa, vinculándola a oportunidades de empleo.

COMPROMISOS A ASUMIR POR LA ENTIDAD

La Entidad que solicite este servicio deberá asumir las siguientes responsabilidades:

- Identificar y argumentar la necesidad formativa, el colectivo destinatario y la modalidad de impartición.
- Realizar la difusión de la acción formativa.
- Seleccionar al alumnado, siguiendo los criterios establecidos para este programa, asegurando un mínimo de 10 alumnos/as y un máximo de 20.
- Poner a disposición los recursos humanos necesarios para la coordinación de todas las actuaciones con la Diputación de Granada.
- Participar en el inicio, seguimiento y cierre de la acción formativa.
- Entregar certificados de aprovechamiento.

FINANCIACIÓN

El coste máximo por acción formativa será de 6.000 €, cuya cofinanciación entre la Diputación y

la entidad local se realizará conforme a la siguiente tabla:

Población	Aportación Municipal	Aportación Diputación
Hasta 5000 habitantes	10%	90%
Entre 5001 y 10000 habitantes	15%	85%
Entre 10001 y 20000 habitantes	25%	75%

PROCEDIMIENTO DE SOLICITUD

Además de cumplimentar la ficha correspondiente de Concertación, los ayuntamientos

interesados deberán rellenar, y remitir a la Sección de Formación para el Desarrollo Territorial, por vía de Registro General o MOAD (se puede adelantar por correo electrónico a formacionparaempleo@dipgra.es), un documento firmado por el representante legal (alcalde/sa o presidente/a) en el que se haga constar la siguiente información y conforme al siguiente formato:

PROGRAMA 153K12			
Acciones de formación sobre las necesidades específicas locales			
Entidad Local:			
Acción formativa (Por orden de preferencia)	AÑO	Nº Alumnos	Nº Horas
Denominación Ac. Formativa:			

Necesidad:			
Denominación Ac. Formativa:			
Necesidad:			
Denominación Ac. Formativa:			
Necesidad:			
Denominación Ac. Formativa:			
Necesidad:			

* Denominación de la acción formativa (por ejemplo: manipulador de alimentos, poda de olivo, rutas patrimoniales, gestión de alojamientos rurales, etc.)

*Necesidad: argumentar, conforme la realidad socioeconómica del territorio, la necesidad de cada acción formativa solicitada.

Firma del Alcalde/sa o Presidente/a

Una vez aprobado el acuerdo de Concertación con la entidad local, esta se pondrá en contacto antes de 31 de mayo del año para el que este prevista la realización del programa, con la Sección de Formación para el Desarrollo Territorial para solicitar la ejecución de la acción formativa a través del correo electrónico indicado. Fuera de este plazo, no se garantiza la ejecución de la misma en dicho año.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

Para la Valoración de las solicitudes, se atenderá los criterios básicos de valoración establecidos

en el artículo 5 de la Ordenanza Reguladora de la Cooperación Local mediante Concertación de la Excm. Diputación Provincial de Granada.

Así mismo se establece como criterio específico de este programa la prioridad de las entidades de hasta 5.000 habitantes, aquellos que estén vinculados a desarrollo de Agenda Urbana y/o municipios especialmente afectados por procesos de despoblamiento (municipios con saldo poblacional negativo en los últimos 5 años).

Objetivo 2: Concienciar de la importancia de una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida

En relación con el objetivo “Concienciar de la importancia de una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida”, se ha propuesto la realización de charlas – taller y la promoción de un servicio de catering saludable a nivel mancomunitario. La razón de llevarlo a cabo es la necesidad, que desde la Mancomunidad se ha mostrado, sobre los hábitos de alimentación de las personas mayores y dependientes. En muchas ocasiones, estas personas, debido a su situación, no pueden preparar comidas elaboradas con alimentos saludables, por lo que, terminan recurriendo a opciones rápidas y sencillas que no son saludables, empeorando así su calidad de vida y su salud. Esta situación ocurre sobre todo en las

personas mayores que no tienen reconocida su situación de dependencia.

Los talleres tienen como objetivo incentivar a estas personas a mejorar su dieta, ya que una alimentación adecuada les ayudará a mantener y mejorar su salud. A través de estas charlas, se pretende proporcionarles la información y las herramientas necesarias para que puedan adoptar hábitos alimenticios más saludables, adaptados a sus circunstancias y necesidades.

1. **Concienciar** sobre la importancia de una alimentación saludable para mejorar la salud física y mental, y para la prevención de enfermedades en personas mayores y dependientes.
2. **Proveer información** básica sobre nutrición, enfocándose en los nutrientes esenciales y en cómo conseguirlos a través de alimentos accesibles y fáciles de preparar.
3. **Enseñar** a los participantes a cocinar recetas simples y nutritivas, utilizando ingredientes económicos y métodos de cocción sencillos.
4. **Promover** hábitos alimenticios sostenibles, fomentando la planificación de comidas y el aprovechamiento de los alimentos para reducir costos y evitar desperdicios.
5. **Ofrecer apoyo** y recursos, facilitando información sobre servicios comunitarios disponibles, como programas de entrega de comidas a domicilio, mercados locales o servicios de asistencia nutricional.

Una alimentación saludable es fundamental para el bienestar de los adultos mayores y las personas dependientes. No solo aporta los nutrientes necesarios, sino que también funciona como una herramienta clave para la **prevención de enfermedades**, el mantenimiento de la **salud física** y la mejora del **bienestar mental**.

Beneficios para la salud física

Una dieta adecuada ayuda a prevenir o gestionar enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la hipertensión y la osteoporosis. Es vital para **mantener la masa muscular y la fuerza**, reduciendo así el riesgo de caídas y fracturas, un problema común en esta población. Al mismo tiempo, una buena nutrición fortalece el **sistema inmunológico** para combatir infecciones de manera más efectiva y mejora la **función digestiva** gracias a la fibra. Además, un control adecuado del peso es crucial para evitar tanto la desnutrición, que

debilita el cuerpo, como la obesidad, que puede agravar otras condiciones médicas.

La nutrición también juega un rol crítico en la **salud cognitiva**. Ciertos nutrientes son esenciales para prevenir el **deterioro cognitivo** y mantener la función cerebral. Asimismo, una alimentación equilibrada puede influir positivamente en el **estado de ánimo** y el bienestar general, ayudando a prevenir la depresión y la ansiedad. Finalmente, es indispensable que la dieta se **adapte a las necesidades médicas y específicas** de cada persona para manejar condiciones particulares y optimizar los resultados.

En resumen, una alimentación bien planificada no solo nutre el cuerpo, sino que es una herramienta integral que mejora la calidad de vida y la autonomía de las personas mayores y dependientes.

A quien van dirigidas

El objetivo de estas charlas es concienciar a los ancianos y personas dependientes de la Mancomunidad, así como a sus cuidadores, sobre la importancia de una buena alimentación para mejorar su calidad de vida. Los cuidadores pueden ser tanto formales, con formación sociosanitaria, como informales, es decir, familiares o amigos sin formación específica en el cuidado.

Para las personas mayores y personas dependientes, las charlas tienen como finalidad enseñarles la importancia de una alimentación adecuada para mejorar su calidad de vida e incentivar un cambio positivo en sus hábitos alimentarios. Para los cuidadores, el objetivo es dotarles de herramientas y conocimientos que les permitan ayudar a las personas que cuidan a mejorar sus hábitos de alimentación, con el fin de mejorar su salud y bienestar general.

Quien las llevará a cabo

Para el desarrollo de estas charlas, se ha considerado ideal contratar a especialistas en nutrición y alimentación, ya que son los más capacitados para explicar los conceptos y beneficios de una dieta adecuada de manera clara y precisa. Además, se plantea la

posibilidad de incluir a médicos especializados en nutrición, quienes pueden aportar una perspectiva médica y científica, ofreciendo recomendaciones basadas en la evidencia y adaptadas a las necesidades específicas de las personas mayores o personas dependientes.

Taller de Alimentación Saludable para Personas Mayores y Dependientes

Descripción general del taller:

Este taller está especialmente diseñado para personas mayores y/o en situación de dependencia, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida a través de una alimentación más equilibrada y consciente.

El enfoque será **práctico, participativo y accesible**, con actividades dinámicas, explicaciones sencillas y demostraciones culinarias adaptadas a sus necesidades.

El taller se basará en los siguientes apartados:

1. Introducción a la nutrición y su importancia

En esta primera parte del taller se explicarán, de forma clara y sencilla, los conceptos básicos de la nutrición:

- Qué son los **macronutrientes** (carbohidratos, proteínas, grasas) y los **micronutrientes** (vitaminas y minerales).
- Diferencias entre **calorías vacías y alimentos nutritivos**.
- Por qué una alimentación equilibrada puede mejorar la **energía diaria**, el **estado de ánimo** y prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

El objetivo es que los participantes comprendan cómo lo que comen influye directamente en su bienestar físico y mental.

2. Identificación de alimentos saludables

En este apartado se aprenderá a reconocer y seleccionar los alimentos más beneficiosos:

- Se explicarán los principales **grupos alimenticios** (frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales, lácteos, etc.) y qué nutrientes aportan.

- Se darán **consejos prácticos** para comprar alimentos frescos y nutritivos,

3. Planificación de comidas saludables

Aquí se enseñará a organizar una alimentación equilibrada durante la semana sin complicaciones ni gastos innecesarios:

- Cómo **planificar menús semanales** variados y adaptados a sus necesidades.
- Ejemplos de **menús balanceados y económicos**, fáciles de seguir y con ingredientes accesibles.
- Recomendaciones para evitar decisiones impulsivas y mantener hábitos alimentarios sostenibles.

4. Preparación de recetas saludables y sencillas

Esta sección será eminentemente práctica:

- Se realizarán **demonstraciones de recetas** nutritivas, sabrosas y fáciles de preparar, adaptadas a personas con movilidad reducida o poca experiencia en cocina.
- Los asistentes podrán **degustar** algunas de las recetas elaboradas durante el taller.
- También se enseñarán **técnicas básicas y seguras de cocina**, como el manejo de utensilios, la conservación de alimentos y la prevención de accidentes domésticos.

5. Acceso a recursos y apoyo comunitario

Se proporcionará información útil para facilitar una alimentación saludable más allá del taller:

- Servicios locales disponibles como **bancos de alimentos, comedores comunitarios y programas de entrega de comidas a domicilio**.
- **Contactos de nutricionistas y dietistas** disponibles para consultas personalizadas, que puedan ayudar a cada persona a adaptar su alimentación a sus condiciones particulares.

6. Espacio de preguntas y participación activa

El taller incluirá un tiempo dedicado a:

- **Resolver dudas**, inquietudes y mitos sobre alimentación.
- Fomentar el **diálogo entre los asistentes** y los profesionales.
- Compartir experiencias y sugerencias prácticas en un entorno cercano y acogedor.

Metodología del taller

- a. Se priorizará un enfoque **flexible y dinámico**, sin una estructura rígida de tiempos.
- b. Los contenidos teóricos estarán siempre **ligados a actividades prácticas**, como la cocina en vivo o la planificación de menús.
- c. Se fomentará la **participación activa** y la creación de un espacio ameno donde aprender sea algo sencillo y agradable. Una posible actividad ligada al taller que fomente la participación de las personas mayores podría ser un concurso de cocina intergeneracional donde se pongan en práctica los conocimientos aprendidos en el taller.

Taller de Alimentación Saludable para Personas Cuidadoras

Descripción general del taller:

Este taller está dirigido a personas cuidadoras, ya sean familiares o profesionales, que atienden a personas mayores o dependientes.

El objetivo es brindarles **herramientas prácticas y conocimientos básicos en nutrición**, para que puedan proporcionar una alimentación saludable, segura y adaptada a las necesidades específicas de quienes cuidan, sin descuidar su propia salud.

El taller tendrá un enfoque **práctico, participativo y realista**, pensado para el día a día del rol de cuidado.

El taller se basará en los siguientes apartados:

1. Rol de la alimentación en el cuidado integral

- Importancia de una buena alimentación en el bienestar físico y emocional de personas mayores o dependientes.

- Relación entre la nutrición y la prevención de enfermedades frecuentes en la vejez.
- Cómo detectar signos de desnutrición, deshidratación o carencias nutricionales en las personas cuidadas.

2. Conceptos básicos de nutrición para el cuidado diario

- Qué son los macronutrientes y micronutrientes, y por qué son importantes.
- Alimentación equilibrada: qué incluir en cada comida.
- Cómo adaptar la dieta a diferentes condiciones: diabetes, hipertensión, problemas digestivos, disfagia, movilidad reducida, etc.

3. Planificación de menús adaptados y sostenibles

- Cómo planificar comidas semanales para personas mayores o dependientes, sin sobrecargar al cuidador/a.
- Menús saludables y asequibles, con recetas fáciles de preparar.
- Consejos para aprovechar mejor el tiempo y los recursos en la cocina.

4. Preparación práctica de comidas saludables

- Demostración de recetas equilibradas, fáciles y seguras para personas con distintas necesidades alimentarias.
- Adaptaciones para texturas modificadas (por ejemplo, purés o alimentos blandos).
- Degustación de algunas recetas preparadas durante el taller.

5. Cocinar con seguridad y eficiencia

- Técnicas básicas de cocina seguras para evitar riesgos tanto para el cuidador como para la persona cuidada.
- Conservación adecuada de alimentos, prevención de intoxicaciones alimentarias.
- Organización en la cocina para ahorrar tiempo y esfuerzo.

6. El autocuidado del cuidador: también es importante comer bien

- Breve bloque dedicado a la **alimentación del propio cuidador**.
- Cómo mantener una dieta saludable sin caer en el cansancio, el picoteo o el olvido de las propias necesidades.
- Estrategias simples para cuidar la alimentación en jornadas exigentes.

7. Recursos y apoyo externo

- Información sobre servicios comunitarios que ofrecen apoyo alimentario (comedores, programas de comidas, bancos de alimentos).
- Contactos útiles de nutricionistas, trabajadoras sociales y programas de ayuda domiciliaria
- Recomendaciones de recursos gratuitos online para consultar recetas, guías o materiales adaptados.

8. Espacio para compartir y resolver dudas

- Tiempo reservado al final para resolver dudas concretas.
- Se fomentará la participación para compartir experiencias, retos y soluciones prácticas entre cuidadoras y profesionales.

Metodología del taller

- El taller tendrá una dinámica flexible, adaptada al ritmo y disponibilidad del grupo.
- Se combinarán **explicaciones sencillas con actividades prácticas**, como demostraciones de cocina, planificación de menús o análisis de etiquetas de productos.
- Se fomentará el aprendizaje **cooperativo**, el intercambio de experiencias y la construcción de soluciones realistas y útiles para el día a día.

4. BENEFICIOS ESPERADOS

Mejoras en la salud global: Se logra una disminución en la aparición de enfermedades asociadas a una dieta inadecuada, como la diabetes, la hipertensión y los trastornos cardiovasculares.

Mayor autonomía personal: Las personas mayores y dependientes adquieren habilidades que les permiten preparar por sí mismas comidas saludables, fomentando su independencia.

Aumento del bienestar y la calidad de vida: Los participantes experimentan una mejora en su estado general de salud y bienestar, lo que se traduce en una mejor calidad de vida.

Refuerzo del tejido social: A través de actividades educativas y compartidas, se promueve la integración, el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo dentro de la comunidad.

Estos talleres representan una herramienta para fomentar hábitos alimentarios saludables en personas mayores y dependientes, contribuyendo de manera significativa a su salud, autonomía y bienestar general.

5. DURACIÓN Y PERIODICIDAD: CRONOGRAMA

Duración total del programa: 4 sesiones

Frecuencia sugerida: Una sesión semanal

Duración por sesión: 2 horas

Modalidad: Presencial – Formato teórico-práctico y participativo

Sesión 1 – Introducción a la nutrición y su impacto en la salud

Duración: 2 horas

Objetivos: Introducir conceptos básicos de alimentación saludable y concienciar sobre su impacto en la salud general.

Contenidos:

- Presentación del taller y objetivo
- Fundamentos de la nutrición: macronutrientes, micronutrientes y calorías
- Relación entre alimentación y enfermedades comunes (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares)
- Importancia de la alimentación en el bienestar físico y mental
- Espacio de diálogo y preguntas

Sesión 2 – Identificación de alimentos saludables y compra consciente

Duración: 2 horas

Objetivos: Aprender a reconocer y seleccionar alimentos saludables.

Contenidos:

- Clasificación de los grupos de alimentos y sus beneficios
- Cómo leer etiquetas nutricionales (actividad práctica con envases reales)
- Alimentos procesados vs. alimentos frescos
- Consejos para hacer una compra saludable y económica
- Dinámica grupal: elaboración de una lista de la compra saludable

Sesión 3 – Planificación de menús y preparación de comidas sencillas

Duración: 3 horas

Objetivos: Proporcionar herramientas para organizar menús equilibrados y preparar recetas fáciles y saludables.

Contenidos:

- Principios para planificar un menú semana
- Ejemplos de menús saludables, variados y asequibles
- Taller práctico: elaboración de recetas sencillas adaptadas a personas mayores o con necesidades especiales
- Degustación de las recetas elaboradas
- Consejos de seguridad e higiene en la cocina

Sesión 4 – Recursos de apoyo, autocuidado y cierre

Duración: 2 horas

Objetivos: Conectar a los participantes con recursos útiles y fomentar la continuidad de

hábitos saludables.

Contenidos:

- Servicios comunitarios disponibles (comedores, bancos de alimentos, ayuda a domicilio)
- La importancia del autocuidado del cuidador y pautas de alimentación saludable para ellos
- Estrategias para mantener hábitos saludables a largo plazo
- Dinámica final: compromiso personal y evaluación del taller
- Espacio abierto de preguntas y entrega de materiales
- recursos y contactos locales

6. RECURSOS NECESARIOS

1. Recursos humanos

- **Coordinador/a del proyecto:** Responsable de la planificación, coordinación general y seguimiento de las actividades.
- **Nutricionistas o dietistas titulados:** Encargados de impartir los contenidos teóricos y prácticos del taller.
- **Facilitadores o monitores con perfil sociosanitario:** Apoyan en la organización, atención a participantes y desarrollo de dinámicas.
- **Voluntariado:** Colabora en tareas logísticas, montaje, distribución de materiales y asistencia durante las sesiones.

2. Recursos materiales

- Material didáctico: guía básica de alimentación saludable, listado de alimentos recomendados y a evitar, plantillas de planificación de menús y recetario con opciones fáciles y económicas
- Equipamiento audiovisual: proyector, pantalla, sistema de sonido y ordenador

portátil o tablet.

- Material de cocina: ingredientes, utensilios (sartenes, cuchillos, tablas, etc.) y pequeños electrodomésticos (hornillas, batidoras, etc.).

3. Espacios físicos

- Aula o sala equipada para charlas, con mobiliario suficiente (sillas, mesas, pizarra u otro soporte visual).
- Cocina o zona habilitada para talleres prácticos, con espacio para demostraciones y participación activa.

4. Recursos para promoción y difusión

- Material gráfico y digital (carteles, publicaciones en redes sociales y páginas web comunitarias).
- Canales de difusión: redes sociales, correo electrónico, medios locales como radio, prensa o televisión.

5. Recursos financieros

- Presupuesto destinado a la impresión de materiales informativos y didácticos.
- Compra de ingredientes, utensilios de cocina y elementos necesarios para las demostraciones prácticas.
- Salario ponentes y profesionales

7. INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO

Indicadores de Asistencia y Participación

- Número de Participantes Asistentes
- Frecuencia de Asistencia

Indicadores de Satisfacción

- Encuestas de Satisfacción al Finalizar Cada Sesión: Evaluaciones sobre la calidad del contenido, la presentación del ponente, la utilidad de la información, etc.

- Puntuación Promedio de Satisfacción: Escala del 1 al 5 o del 1 al 10 sobre las encuestas de satisfacción.
- Comentarios y Sugerencias: Retroalimentación cualitativa de los participantes sobre las áreas de mejora y aspectos positivos.

Indicadores de Comportamiento y Aplicación Práctica

- Cambios en los Hábitos Alimentarios: Encuestas o diarios de seguimiento donde los participantes registren sus hábitos alimentarios antes, durante y después del programa.
- Implementación de Menús Saludables: Evaluación de cuántos participantes han comenzado a implementar menús o recetas aprendidas en los talleres.
- Participación en Actividades Prácticas: Número de participantes que se involucran activamente en las actividades prácticas durante los talleres.

Objetivo 3: Actualización de los recursos de servicios de cuidados disponibles en la mancomunidad

En relación con el objetivo 3 “Actualización de los recursos de servicios de cuidados disponibles en la comarca”, se ha recogido información relativa al número de usuarios y trabajadores que participan en los servicios de cuidados en toda la mancomunidad.

Servicios Sociales Comunitarios

La Mancomunidad del Marquesado del Zenete coordina los Servicios Sociales Comunitarios para los municipios de Albuñán, Aldeire, Alquife, Cogollos de Guadix, Dólar, Ferreira, Huéneja, Jérez del Marquesado, La Calahorra y Lanteira. Estos servicios ofrecen atención directa, información, orientación, tramitación de la Ley de Dependencia y coordinación de recursos.

Atención a la Dependencia

La Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía (ASSDA) tramita el reconocimiento de la situación de dependencia. Teléfono: 900 166 170

Email: atencionciudadania.assda@juntadeandalucia.es

Delegación en Granada: Complejo Administrativo de Almanjayar, Edificio 2, Planta 2. Avda. Joaquina Eguaras, nº 2 – 18013 Granada. Teléfonos: 958 942 158 / 662 975 325 / 671 567 884

los municipios de Jerez del Marquesado, Alquife, Aldeire, Cogollos de Guadix, Dolar y Lanteira gestionan de manera directa la Ayuda a domicilio derivada de la Ley de Dependencia.

En Hueneja es gestionada por la cooperativa de cuidadoras ADH

La Calahorra y Ferreira es gestionado por la empresa Atende raices

Albuñán es gestionado por otra cooperativa de cuidadoras con la que no se ha podido mantener contacto.

Centros de Día y Residencias

En Huéneja se encuentra un centro de día integrado en la misma instalación que la residencia de mayores. Ambos servicios ofrecen atención diurna y residencial según las necesidades de la persona usuaria.

-Casa Familiar Nuestra Señora de la Presentación.

Centro de día: 12 plazas, 5 ocupadas.

Residencia 26 plazas todas ocupadas. 6 plazas son privadas.

Cruzblanca.org

Teléfono: 958683697

Carretera Ermita,1, 18512 Huéneja Granada

Asociaciones del Marquesado del Zenete

- Asociación de Mujeres “Jeremar”

Dirección: Calle García Lorca, s/n, Jérez del Marquesado

- Asociación de Mujeres “Joraíque”

Dirección: Calle Henchidero, s/n, Dólar

- Asociación de Mujeres “Las Vistillas”

Dirección: La Calahorra

Teléfono: 958 677 132

- Asociación de Mujeres “Almora”

Dirección: Aldeire

- Asociación de Mujeres “La Laguna”

Dirección: Calle Ramblilla, 33, Huéneja

Teléfono: 649 007 082

- Asociación de Mujeres “Albunévada”

Dirección: Albuñán

- Asociación de Mujeres “13 de Abril”

Dirección: Alquife

teléfono: 639683090

- Asociación de Mujeres “Vista Alegre”

Dirección: Calle Doctor Medina Olmos, 46, Lanteira

- Asociación de Mujeres “Ifalada la Marquesa”

Dirección: Calle Escalones, 2, Ferreira

Teléfono: 958 677 027

- Asociación de Personas Mayores Dólar

Telefono: 662589726

Empresas y Cooperativas de Ayuda a Domicilio

Atemde Raíces S.L.

Empresa granadina fundada en 2007, especializada en la prestación del Servicio de Ayuda a Domicilio, ofreciendo atención a personas en situación de dependencia, tanto a través de la Ley de Dependencia, como de servicios privados.

Ferreira: 19 personas usuarias y 5 auxiliares de ayuda a domicilio.

La Calahorra: 35 personas usuarias y 12 auxiliares de ayuda a domicilio.

Servicios ofrecidos:

- Atención personal (higiene, movilidad, alimentación)
- Apoyo en tareas del hogar
- Acompañamiento y promoción de la autonomía

- Asesoramiento a familias y cuidadores

Contacto:

Dirección: Calle Carmen, 35, 18510 Benalúa, Granada

Teléfono fijo: 958 676 231

Móviles: 616 858 885 / 620 181 990

Correo electrónico: atemde.raices@gmail.com

Web: www.atemderaices.com

Cooperativa de Cuidadoras de Huéneja ADH

Iniciativa local de economía social que agrupa a profesionales del cuidado domiciliario en Huéneja y alrededores. Ofrecen servicios personalizados para personas mayores y dependientes, promoviendo la atención cercana y de calidad en el entorno rural.

Servicios ofrecidos:

- Cuidado personal y asistencia en actividades diarias
- Acompañamiento y apoyo emocional
- Colaboración con familias y servicios sociales locales

Para más información, contactar con el Ayuntamiento de Huéneja o con los Servicios Sociales Comunitarios de la Mancomunidad

Objetivo 4: Diseñar una estrategia de servicios de cuidados coordinados y disponibles en la mancomunidad

En relación con el objetivo 4 “Diseñar una estrategia de servicios de cuidados coordinados y disponibles en la comarca”, se propone una mirada colectiva para poder abordar las problemáticas comunes en el ámbito de los cuidados. Para ello se llevará a cabo la siguiente actividad.

Actividad: Taller participativo para el diseño de una red comarcal de cuidados

Objetivo de la actividad:

Esta actividad tiene como finalidad diseñar de forma colaborativa una estrategia de cuidados coordinados y disponibles en toda la comarca, implicando a los distintos agentes sociales,

sanitarios, institucionales y comunitarios. Se busca conocer la realidad actual del sistema de cuidados, detectar necesidades y carencias, y establecer propuestas concretas que mejoren la calidad, cobertura y coordinación de los servicios existentes.

Desarrollo de la actividad

El taller se organizará en varias sesiones diferenciadas según los temas a tratar y los perfiles de los participantes, para asegurar que cada grupo de trabajo pueda profundizar en los aspectos que le competen o en los que puede aportar más valor.

La primera fase consistirá en la elaboración colectiva de un **mapa de recursos y servicios de cuidados existentes en la comarca**. Esta parte estará orientada al personal técnico de servicios sociales, profesionales sanitarios, asociaciones vinculadas al cuidado y entidades comunitarias. Se trabajará sobre los diferentes tipos de atención que ya se ofrecen (ayuda a domicilio, atención primaria, servicios de respiro, teleasistencia, etc.), localizando los recursos en el territorio y detectando duplicidades, zonas sin cobertura o servicios infrautilizados.

En una segunda fase, se ofrecerá una **formación práctica y accesible sobre la Ley de Dependencia**. Esta sesión estará dirigida especialmente a personal de servicios sociales, profesionales sanitarios y miembros de asociaciones locales. El objetivo es que todos los agentes implicados comprendan con claridad el proceso para acceder a los recursos vinculados a la ley (valoración, grados, prestación económica o servicio, etc.) y sean capaces de **orientar e informar adecuadamente a personas mayores, dependientes y cuidadoras** que lo necesiten.

Posteriormente, se llevará a cabo una introducción práctica al uso de **herramientas de gestión como GESAD**, pensada para personal técnico y responsables municipales del servicio de ayuda a domicilio. GESAD (Gestión del Servicio de Ayuda a Domicilio) es una aplicación informática ampliamente utilizada que permite planificar rutas, asignar tareas, registrar incidencias y hacer seguimiento de la atención domiciliaria. Su implementación ayuda a mejorar la calidad y eficiencia del servicio, así como a facilitar el trabajo de coordinación y evaluación.

Una de las sesiones estará destinada al **intercambio de experiencias entre municipios** sobre la gestión del servicio de ayuda a domicilio. En este espacio, representantes de

ayuntamientos, coordinadores del SAD y técnicos municipales compartirán las principales dificultades que enfrentan y las soluciones que han puesto en marcha. A través del diálogo se identificarán **buenas prácticas** que puedan ser replicadas en otros contextos de la comarca, generando aprendizaje mutuo y propuestas de mejora realistas.

La última fase del taller estará orientada al **diseño colectivo de una estrategia comarcal de cuidados**. Participarán representantes institucionales (ayuntamientos, mancomunidades), personal técnico, entidades sociales y asociaciones. Se trabajará sobre las necesidades detectadas en fases previas y se establecerán líneas de acción concretas, responsables, cronograma estimado y mecanismos de coordinación entre agentes. Este documento servirá como hoja de ruta para mejorar la atención a personas mayores y dependientes en el territorio.

Resultados esperados

Como resultado de esta actividad, se espera:

- Contar con un diagnóstico compartido y actualizado de los recursos y necesidades en materia de cuidados en la comarca.
- Formar a los agentes locales sobre la Ley de Dependencia, facilitando su capacidad de informar y orientar.
- Promover el uso de herramientas como GESAD para una gestión más eficaz del SAD.
- Fomentar la coordinación entre municipios a través del intercambio de buenas prácticas.
- Diseñar una estrategia comarcal consensuada, realista y adaptada al contexto local.

Objetivo 5. Promover actividades intergeneracionales

En relación con el objetivo 5, se proponen actividades de diversos ámbitos para favorecer la participación de personas jóvenes, adultas y mayores ya que supone una mejora el bienestar de las personas mayores dependientes y en el ámbito de los cuidados, reduce el aislamiento y mejora la calidad de vida de las participantes.

Actividad: Programa de Encuentros Intergeneracionales "Compartiendo Tiempos,

Compartiendo Vidas"

Esta actividad tiene como finalidad fomentar el intercambio de experiencias y valores entre generaciones mediante la creación de espacios compartidos entre personas mayores — especialmente aquellas en situación de dependencia o usuarias del servicio de ayuda a domicilio— y niños, niñas y jóvenes de centros educativos o colectivos juveniles de la comarca. A través de actividades conjuntas y significativas, se pretende fortalecer el tejido comunitario y favorecer el reconocimiento mutuo entre generaciones.

El programa contempla la realización de sesiones periódicas centradas en la convivencia, el aprendizaje compartido y la transmisión cultural, con una metodología participativa, accesible y adaptada a las necesidades de los distintos grupos. Cada encuentro estará diseñado para ser inclusivo, estimulante y emocionalmente enriquecedor, generando vínculos reales que perduren más allá de la propia actividad.

Impacto en el bienestar y calidad de vida de las personas mayores

La participación activa en este tipo de experiencias tiene efectos altamente positivos en la salud emocional y social de las personas mayores. Compartir tiempo con generaciones más jóvenes ayuda a reducir la sensación de soledad, favorece el sentimiento de utilidad y pertenencia, y estimula la memoria, la comunicación y las habilidades cognitivas. Además, al reconocer su rol como transmisores de conocimiento, se refuerza su autoestima y su percepción de valor dentro de la comunidad.

En el caso concreto de personas mayores en situación de dependencia o vulnerabilidad social, este tipo de encuentros proporciona una oportunidad única para salir de la rutina, participar en la vida pública, y establecer relaciones afectivas nuevas, lo cual tiene un impacto directo en su calidad de vida.

Desarrollo de la actividad

A lo largo de varios meses se organizarán sesiones temáticas que propicien la interacción y la colaboración. Algunas de las actividades previstas incluyen:

- **Talleres de cocina tradicional**, donde las personas mayores comparten sus recetas con escolares y cocinan juntos.
- **Lecturas compartidas y cuentacuentos**, en las que mayores leen o narran historias a

los niños y niñas.

- **Talleres digitales inversos**, en los que jóvenes enseñan a mayores a utilizar el móvil o navegar por Internet.
- **Juegos tradicionales al aire libre**, reviviendo juegos de infancia de los mayores.
- **Proyectos de memoria oral**, donde estudiantes recogen vivencias del pasado para ponerlas en valor.
- **Huertos comunitarios o escolares compartidos**, con actividades de jardinería adaptadas a todas las edades.

Cada actividad estará adaptada a las capacidades de los participantes y diseñada en colaboración con docentes, profesionales de servicios sociales, personal de ayuda a domicilio y asociaciones locales.

Participación y coordinación

La actividad será coordinada por un equipo técnico del área social o educativa, en colaboración con:

- Personal de servicios sociales y ayuda a domicilio
- Docentes y equipos directivos de centros educativos
- Asociaciones de personas mayores y culturales
- Voluntariado y personal técnico dinamizador

Cada sesión podrá contar con diferentes niveles de implicación: algunas actividades serán impulsadas principalmente desde el entorno educativo, otras desde el ámbito social, y otras desde entidades comunitarias. La diversidad de agentes implicados enriquecerá la propuesta y permitirá adaptarla a las realidades de cada municipio.

Recursos necesarios

Recursos humanos

- Coordinador/a del programa
 - Personal docente
 - Técnicos/as de servicios sociales
 - Auxiliares de ayuda a domicilio
 - Voluntarios/as
- y monitores

Recursos materiales

- Material escolar, de escritura y manualidades
- Utensilios de cocina y menaje
- Dispositivos digitales (móviles, tablets)
- Herramientas de jardinería y plantas/semillas
- Equipamiento de apoyo para participantes con movilidad reducida

Espacios

- Aulas escolares
- Centros sociales, residencias o centros de día
- Cocinas comunitarias o adaptadas
- Espacios verdes (huertos escolares o municipales)

Cronograma orientativo

Mes	Actividad propuesta	Participantes implicados
Mes 1	Presentación del programa y dinámicas iniciales de conocimiento	Mayores, alumnado, docentes, personal social
Mes 2	Taller de cocina tradicional	Personas mayores, escolares, asociaciones
Mes 3	Lectura compartida o cuentacuentos	Mayores y alumnado infantil
Mes 4	Proyecto de memoria oral: entrevistas a mayores	Alumnado secundaria, asociaciones culturales
Mes 5	Taller digital intergeneracional	Jóvenes, mayores, personal técnico

Mes 6	Juegos populares al aire libre	Mixtos, con apoyo de dinamizadores
Mes 7	Actividad en huerto escolar o comunitario	Mayores, escolares, colectivos vecinales
Mes 8	Jornada final de cierre y convivencia	Todos los participantes y entidades colaboradoras

La duración y el orden pueden adaptarse según los recursos y el contexto de cada municipio.

Resultados esperados

- Mejora del bienestar emocional y social de las personas mayores, especialmente aquellas que viven solas o en situación de dependencia.
- Refuerzo de la autoestima y del sentido de pertenencia de las personas mayores dentro de la comunidad.
- Sensibilización de la población infantil y juvenil sobre el valor de la experiencia, la diversidad y el cuidado mutuo.
- Fortalecimiento de los lazos entre el sistema educativo, los servicios sociales y la ciudadanía.
- Recuperación de saberes tradicionales y memoria colectiva del territorio.
- Participación activa de diversos agentes del entorno en una iniciativa comunitaria sostenible.

3.8. Análisis de factibilidad para su desarrollo

El proyecto de economía de los cuidados para personas mayores dependientes en la Mancomunidad del Marquesado del Zenete presenta una viabilidad positiva, aunque con ciertos retos que deben ser abordados para asegurar su éxito. Desde el punto de vista técnico, la región cuenta con una base estructural y humana que permite desarrollar este tipo de servicios. Actualmente, existen recursos humanos dedicados a la atención domiciliaria, aunque con carencias en formación que requieren atención. La experiencia acumulada en la gestión directa de los servicios sociales es un activo importante que facilita

la implementación de mejoras. Además, las infraestructuras municipales pueden ser adaptadas o ampliadas para ofrecer nuevos espacios de cuidado, como centros de día o lugares de encuentro para las personas mayores. La dispersión geográfica del territorio implica la necesidad de diseñar soluciones flexibles y adaptadas, pero esto es viable si se cuenta con una adecuada planificación y coordinación intermunicipal.

En cuanto a la viabilidad económica, aunque la financiación disponible actualmente es limitada y los presupuestos municipales ajustados, el proyecto puede ser sostenible si se logra acceder a fuentes externas de financiación, tales como subvenciones regionales, estatales o fondos europeos orientados al desarrollo rural y a servicios sociales. La inversión inicial requerida para mejorar infraestructuras y ampliar servicios es significativa, pero puede ser compensada a medio y largo plazo mediante el ahorro generado al evitar hospitalizaciones o institucionalizaciones innecesarias. Asimismo, la cooperación entre municipios permitirá compartir recursos y optimizar costes, aumentando la eficiencia económica del proyecto.

Desde una perspectiva social, el contexto favorece claramente el desarrollo del proyecto, ya que la población de personas mayores dependientes en la zona es elevada y en aumento, generando una demanda real de cuidados. La sensibilidad de la comunidad hacia estas necesidades, junto con la existencia de asociaciones locales activas, especialmente de mujeres y mayores, ofrece un entorno propicio para la implementación del proyecto. Sin embargo, es importante considerar la precariedad laboral del personal mayoritariamente femenino que actualmente presta estos cuidados y promover un reconocimiento social y económico adecuado. La creación de redes comunitarias y la participación activa de los agentes locales serán esenciales para fortalecer la cohesión social y evitar el aislamiento de las personas mayores.

Finalmente, en términos de viabilidad administrativa y organizativa, la Mancomunidad cuenta con experiencia en la gestión directa de servicios sociales, lo que facilita la coordinación necesaria para llevar adelante el proyecto. No obstante, será importante mejorar la cooperación intermunicipal para compartir recursos, evitar duplicidades y agilizar trámites administrativos. Aunque la burocracia y los retrasos en la valoración de dependencias pueden suponer obstáculos, un compromiso institucional claro y una estrategia bien definida pueden superar estas barreras. También es necesario invertir en la

capacitación tanto del personal técnico como administrativo para garantizar una gestión eficiente y la implementación de buenas prácticas.

En conjunto, el proyecto es viable si se aborda de manera integral, considerando las particularidades técnicas, económicas, sociales y organizativas del territorio. La experiencia y recursos existentes, junto con la demanda social y el potencial de cooperación intermunicipal, conforman una base sólida para su desarrollo. La clave estará en asegurar una financiación adecuada y fomentar la participación comunitaria para garantizar la sostenibilidad y el éxito del proyecto

3.9. Incorporación y análisis de la perspectiva de género en el proyecto.

En este proyecto se reconoce que la experiencia del envejecimiento, la dependencia y el cuidado no es igual para mujeres y hombres, por lo que la perspectiva de género se incorpora de forma transversal en todas las actividades y acciones. Esto significa que se tiene en cuenta cómo las diferencias sociales y culturales entre géneros influyen en las necesidades, condiciones y oportunidades de las personas mayores y sus cuidadoras o cuidadores.

Las mujeres mayores, por ejemplo, suelen tener una esperanza de vida más larga, pero también enfrentan mayores tasas de dependencia y fragilidad. Además, históricamente han asumido gran parte del trabajo no remunerado relacionado con el cuidado de familiares, lo que afecta directamente su bienestar físico, emocional y social. Por otro lado, los hombres mayores a menudo enfrentan barreras culturales para involucrarse activamente en su autocuidado o en la gestión de su alimentación y salud debido a los roles tradicionales de género. Por esta razón, el proyecto parte de un diagnóstico que visibiliza estas desigualdades y orienta las intervenciones para atenderlas de manera sensible y adecuada.

En todas las actividades, desde charlas y talleres sobre alimentación saludable hasta formaciones para cuidadoras y cuidadores, se integran contenidos y metodologías que cuestionan los estereotipos asociados al género en el envejecimiento y el cuidado. Se fomenta que los hombres mayores participen activamente en áreas tradicionalmente consideradas femeninas, como la cocina o el autocuidado, promoviendo así su autonomía y rompiendo barreras culturales. De igual modo, en la formación para cuidadoras se abordan temas de corresponsabilidad para equilibrar la distribución de las tareas y evitar la sobrecarga que suelen experimentar las mujeres. Las metodologías son inclusivas y buscan

crear espacios donde tanto mujeres como hombres puedan expresar sus necesidades y experiencias específicas, especialmente en torno al cuidado y la alimentación.

Además, el proyecto asegura que la participación sea equilibrada y representativa, analizando y eliminando posibles obstáculos para cada género, como horarios poco accesibles, falta de transporte o cargas familiares. Se utiliza un lenguaje inclusivo y dinámicas que favorecen la identificación y la implicación de todas las personas, respetando la diversidad y promoviendo la equidad.

Un componente clave es la formación en igualdad dirigida a todos los agentes implicados, como personal sanitario, servicios sociales, equipos de ayuda a domicilio, asociaciones y voluntariado. Esta formación abarca la Ley de Igualdad, prácticas no discriminatorias y estrategias para promover un trato igualitario en el cuidado y la atención. También se incluye formación sobre la Ley de Dependencia para que los agentes conozcan el proceso desde una óptica de género, y puedan transmitir esta información adecuadamente a las personas mayores y sus cuidadoras o cuidadores.

Para mejorar la gestión de los servicios, se impulsa el uso de herramientas digitales como GESAD (Gestión de Ayuda a Domicilio), un sistema que facilita organizar y supervisar los servicios domiciliarios de forma personalizada y eficiente. Se promueve que la utilización de GESAD incorpore la recogida y análisis de datos desagregados por género, permitiendo detectar necesidades específicas y posibles desigualdades en la prestación del servicio, mejorando así la calidad y equidad de la atención.

Asimismo, el proyecto fomenta la creación y fortalecimiento de redes de apoyo comunitarias con enfoque inclusivo, que reconozcan y visibilicen especialmente el trabajo que realizan las mujeres cuidadoras, muchas veces invisibilizado. Estas redes generan espacios de encuentro, apoyo mutuo y formación, favoreciendo que mujeres y hombres compartan experiencias y recursos, y promoviendo una cultura del cuidado más justa y corresponsable.

Incorporar la perspectiva de género de forma transversal tiene un impacto directo en la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores y sus cuidadoras o cuidadores. Se espera que las mujeres mayores y cuidadoras vean reducida su carga física y emocional gracias a apoyos adaptados a sus necesidades específicas; que tanto mujeres como hombres mejoren su autonomía y autocuidado al romperse estereotipos; que se fortalezca la autoestima, el sentido de utilidad y la inclusión social disminuyendo el aislamiento; y que los

servicios sean más eficaces y justos, ofreciendo una atención personalizada y equitativa. Además, esta perspectiva contribuye a que la comunidad avance hacia modelos de corresponsabilidad y respeto en el cuidado, beneficiando a todas las generaciones.

En definitiva, integrar la perspectiva de género es un compromiso fundamental para garantizar que el proyecto no solo mejore la atención y la calidad de vida de las personas mayores dependientes y sus cuidadoras o cuidadores, sino en general repercuta en todos los ámbitos a nivel comunitario.

3.10. Diseños previos, infografías, mapas, soluciones marketing, etc.

Para lograr una mayor visibilidad y participación en los proyectos de Agenda Urbana, es fundamental diseñar una estrategia digital adaptada a las características de la población local y los canales más utilizados por los habitantes de la Mancomunidad del Marquesado del Zenete.

En primer lugar, se recomienda crear perfiles oficiales en las principales redes sociales, como Facebook e Instagram, ya que son las plataformas más accesibles para un público amplio, incluyendo personas mayores y jóvenes. En estas redes se compartirán contenidos visuales atractivos, como vídeos cortos, infografías y fotografías que expliquen el propósito y beneficios de los distintos proyectos.

Además, se promoverán publicaciones periódicas con testimonios de participantes, avances de las actividades y llamados a la acción claros para incentivar la participación ciudadana. El tono debe ser cercano, claro y positivo, para generar confianza y motivar la implicación de la comunidad.

Se pueden crear eventos en Facebook para los talleres y actividades, facilitando así la inscripción y el recordatorio automático a los interesados. Paralelamente, se fomentará la interacción mediante encuestas, preguntas abiertas y comentarios para conocer opiniones, recoger ideas y adaptar las iniciativas a las necesidades reales del territorio.

Otra acción importante es colaborar con referentes locales, quienes pueden amplificar el mensaje y llegar a sectores más reticentes o difíciles de alcanzar.

Finalmente, se recomienda establecer un calendario de publicaciones para mantener la

constancia y medir el impacto de las campañas, ajustando la estrategia según los resultados y el feedback recibido.

También es muy importante tener en cuenta que no todas las personas mayores y dependientes en zonas rurales tienen acceso a internet o nuevas tecnologías por lo que disponer de cartelería en puntos clave como plazas, ayuntamientos, puntos de encuentro es algo fundamental para asegurar que el proyecto se difunda correctamente. Sobre todo estrategias como el “boca a boca” desde asociaciones vecinales que es algo que puede generar confianza en las personas mayores y que aumente su participación.



**¿TIENES MÁS DE 65 AÑOS Y
ESTÁS EN SITUACIÓN DE
DEPENDENCIA?**

Participa en este estudio sobre la economía de
los cuidados en la Mancomunidad del
Marquesado del Zenete.

➡ Escanea el QR o accede al enlace para
completar la encuesta.

<https://acortar.link/cuidadosmarquesado>

 **622285270**

¿CUIDAS A ALGUIEN DE MÁS DE 65 AÑOS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA?

**Participa en este estudio sobre la economía de
los cuidados en la Mancomunidad del
Marquesado del Zenete.**

📱 **Escanea el QR o accede al enlace para
completar la encuesta.**



<https://acortar.link/cuidadorasmarquesado>



622285270

TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Prepara comidas nutritivas,
fáciles que favorecen su
bienestar.

Taller para personas mayores

DESAYUNO GRATUITO



Fecha

 lugar

 hora
contacto

Actividad organizada en el marco del Programa Puentes
Con la colaboración de:



ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL EN ALQUIFE



Te invitamos a compartir un desayuno , juegos tradicionales y momentos únicos entre generaciones!
Niños y niñas del colegio de Alquife compartirán una jornada de convivencia con las personas mayores del pueblo. Una oportunidad para aprender, jugar y disfrutar juntos

DESAYUNO GRATUITO

JUEGOS TRADICIONALES

**CONVIVENCIA Y
RECUERDOS
COMPARTIDOS**



**Jueves, 12 de junio
de 2025**

 **Colegio de Alquife
(Granada)**

 **De 10:30 a 12:30 h**

Actividad organizada en el marco del Programa Puentes

Con la colaboración de:

 C.P.R. de Alquife

 Asociaciones del municipio

 Ayuntamiento de Alquife



mancomunidad de municipios
Marquesado del Zeneje



**Diputación
de Granada**

3.11. Conclusiones.

Las conclusiones del proyecto reflejan una realidad compleja pero llena de oportunidades. Trabajar con personas mayores en una zona rural como la Mancomunidad del Marquesado del Zenete nos ha mostrado lo importante que es ofrecer servicios de cuidados adaptados a sus necesidades, pero también nos ha enfrentado a varios retos que no siempre son fáciles de superar.

Una de las mayores dificultades ha sido acceder a toda la información necesaria debido a la estricta protección de datos que aplican los servicios sociales, lo que ha limitado un poco nuestro margen para cumplir todos los objetivos planteados al principio. Esto nos ha hecho conscientes de la necesidad de buscar formas más colaborativas y flexibles para compartir datos sin comprometer la privacidad, algo fundamental para el éxito de este tipo de proyectos.

Además, la participación directa de las personas mayores ha sido más difícil de lo esperado. Entendemos que muchos tienen limitaciones físicas, cognitivas o simplemente desconfianza hacia nuevos proyectos, sobre todo en entornos rurales donde el contacto social es diferente. Esto nos ha enseñado que el trabajo con esta población requiere paciencia, empatía y un enfoque aún más cercano para ganar su confianza y asegurar que sus voces sean realmente escuchadas y tenidas en cuenta.

A nivel personal, este proyecto nos ha reafirmado la importancia del cuidado comunitario y la necesidad de fortalecer los recursos humanos, especialmente en formación, para que quienes trabajan en este ámbito puedan ofrecer un servicio de calidad y digno. Sabemos que el camino no es fácil, pero también que el impacto positivo en la vida de las personas mayores y sus familias hace que cada esfuerzo valga la pena.

Es fundamental también visibilizar tanto los cuidados formales como los informales, ya que ambos representan una parte esencial del sostenimiento social. Los cuidados, muchas veces invisibles, tienen un peso enorme en la sociedad, no solo desde el punto de vista económico sino también desde el humano y social. Reconocer y valorar este trabajo es clave para construir comunidades más justas y solidarias que apoyen a sus miembros más vulnerables. resulta imprescindible incorporar la perspectiva de género en este tipo de proyectos, dado que la gran mayoría de cuidadoras son mujeres. Esto pone de manifiesto no solo la desigualdad en la distribución de las tareas de cuidado, sino también la necesidad de visibilizar y valorar el trabajo que realizan, muchas veces sin la debida remuneración o reconocimiento. Abordar esta realidad desde una perspectiva de género ayuda a promover la igualdad y a diseñar políticas que apoyen y fortalezcan a las cuidadoras, garantizando condiciones laborales dignas y equitativas.

Por último, la experiencia nos ha mostrado que la cooperación entre municipios, la planificación conjunta y el compromiso de todos los agentes involucrados son claves para que este proyecto sea sostenible y realmente útil. Con todas estas lecciones, sentimos que estamos construyendo algo valioso para la comunidad, aunque conscientes de que todavía queda mucho por mejorar y adaptar.

4. Bibliografía.

Colectivo Trabensol. (s.f.). *Quiénes somos*. <https://trabensol.org>

Domínguez-Mujica, J. (2022). *Cohousing para personas mayores en España: una alternativa de vivienda para un envejecimiento activo*. *Revista de Estudios Sociales*, 79, 12-29.

Espinel González, A. (2017). *Invertir en la economía del cuidado: una apuesta por la sostenibilidad social y ambiental*. Fundación Carolina.
https://www.fundacioncarolina.es/docs/Fc/DT_FC_09.pdf

Fundación Pilares para la Autonomía Personal. (2021). *Atención centrada en la persona: Experiencias y evidencias en residencias y centros de día*. <https://www.fundacionpilares.org>

Gálvez González, L. (2009). *Desigualdad de género en el mercado de trabajo: una perspectiva económica*. Instituto de la Mujer.

García, M., & Torres, A. (2021). *Viviendas colaborativas: alternativas habitacionales para la vejez*. *Revista Española de Sociología*, 30(3), 45–60. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2021.30>

Gobierno Vasco - Departamento de Salud. (2022). *Programa Presbide: Envejecimiento activo y saludable en Euskadi*. <https://www.euskadi.eus>
<https://doi.org/10.1002/gps.2310>
<https://www.todoalicante.es/alicante-ciudad/casa-grande-alicante-existe-soledad-20250312055316-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Instituto Nacional de Estadística (INE) & Sistema de Información Multiterritorial de Andalucía (SIMA). (2022). *Población total y distribución por edad en municipios del Marquesado del Zenete*.

Meals on Wheels. (2013). *Impact of home-delivered meal programs on diet and nutrition among older adults: A review*. *Nutrition and Health*. en.wikipedia.org

Castilla y León Natural Heritage Foundation. (2021). *Community Food Lab – Smart Rural Areas*

Rodríguez Enríquez, C. (2015). *La economía del cuidado: una propuesta para la justicia de género en América Latina y el Caribe*. CEPAL. <https://hdl.handle.net/11362/38757>

Verbeek, H., Dröes, R.-M., Meiland, F., Ettema, T., & de Boer, M. (2010). The effects of small-scale, homelike facilities for people with dementia on residents, family caregivers and staff: a systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(3), 219–229.

Anexos.

ANEXO I

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN POWER POINT

[https://www.canva.com/design/DAGTFPH2EWk/7i6xyf](https://www.canva.com/design/DAGTFPH2EWk/7i6xyf4GLiARsJR4wWk7A/edit?utm_content=DAGTFPH2EWk)

[4GLiARsJR4wWk7A/edit?utm_content=DAGTFPH2EWk](https://www.canva.com/design/DAGTFPH2EWk/7i6xyf4GLiARsJR4wWk7A/edit?utm_content=DAGTFPH2EWk)

[&utm_campaign=DESIGNSHARE&utm_medium=LINK2&utm](https://www.canva.com/design/DAGTFPH2EWk/7i6xyf4GLiARsJR4wWk7A/edit?utm_content=DAGTFPH2EWk)

[_source=SHAREBUTTON](https://www.canva.com/design/DAGTFPH2EWk/7i6xyf4GLiARsJR4wWk7A/edit?utm_content=DAGTFPH2EWk)



DISEÑO DE UN PLAN COMARCAL DE CUIDADOS

Mancomunidad del Marquesado de Zenete

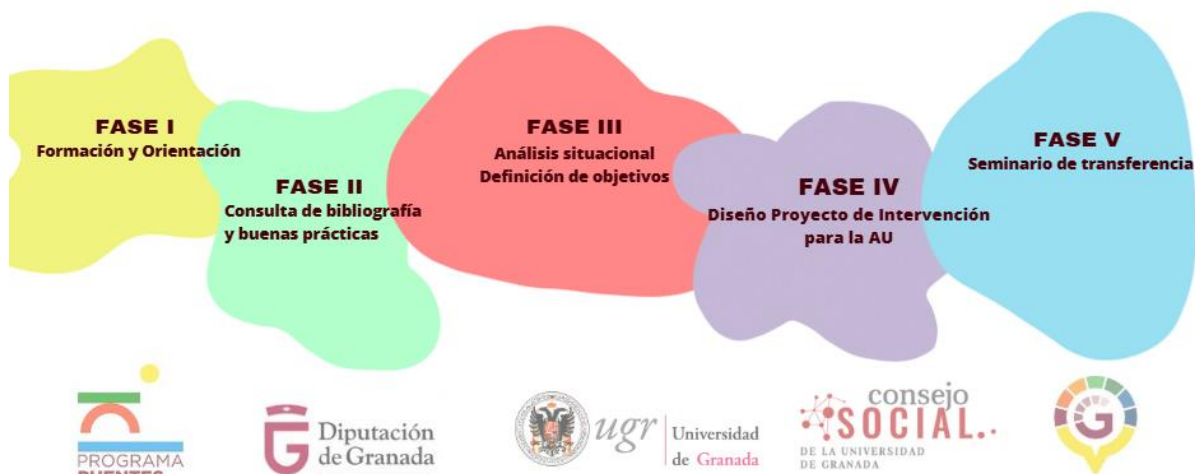
Luisa María Pacheco González
José María Castro Pineda



Universidad
de Granada



PLAN DE TRABAJO



PLAN DE TRABAJO - Cronograma

FASES	Feb1	Marzo1	Marzo2	Abril1	Abril2	Mayo1	Mayo2	Junio1	Junio2	Julio1
Fase I										
Fase II										
Fase III										
Fase IV										
Fase V										

PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA LA AGENDA URBANA

MANCOMUNIDAD MARQUESADO DE ZENETE

DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

Altos índices de
dependencia (>50%
promedio).

Envejecimiento
generalizado (>25%
mayores de 65
años).

Pérdida de
población joven y
fragilidad
económica y social.

DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

Escasa
cobertura de
servicios
especializados.

Redes de
cuidados
feminizadas.

Dificultad en
acceso a
recursos
socio-sanitarios.

Dependencia
del cuidado
informal.



ugr | Universidad
de Granada



DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

Factores de riesgo

- Problemas gestión Ley de la dependencia (casos desde 2021).
- Déficit crónico de financiación
- Soledad no deseada
- Débil articulación entre recursos formales y comunitarios



ugr | Universidad
de Granada



DIAGNÓSTICO D E LA SITUACIÓN

Oportunidades

- Compromiso institucional
- Presencia de asociaciones de mujeres y mayores activas en la mayoría de municipios.
- Interés en implementar una estrategia de cuidados con enfoque territorial, comunitario y de género.



DIAGNÓSTICO D E LA SITUACIÓN



Gran demanda de cuidados

- Atención sociosanitaria creciente
- actividad económica**



OBJETIVOS

- ✓ **Objetivo 1:** Proporcionar formación en materia de atención Sociosanitaria a la población, orientado al fomento del empleo y el emprendimiento
- ✓ **Objetivo 2:** Concienciar de la importancia de una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida.
- ✓ **Objetivo 3:** Actualización de los recursos de servicios de cuidados disponibles en la comarca



OBJETIVOS

- ✓ **Objetivo 4:** Diseñar una estrategia de servicios de cuidados coordinados y disponibles en la comarca.
- ✓ **Objetivo 5:** Promover actividades intergeneracionales



Proporcionar formación en materia de Atención Sociosanitaria a la población

Solicitud del **Programa 153K12** Acciones de formación para el empleo sobre las necesidades específicas locales.

CursodeAtención Sociosanitaria apersonasDependientes en Instituciones Sociales

- Certificado de profesionalidad
- 450 Horas
- 10 sesiones en Granada
- 4 Módulos

Diseño de Talleres de alimentación saludable



- Contribuye al bienestar general y al mantenimiento de la autonomía funcional.
- Previene enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, osteoporosis).
- Mantiene la masa muscular y la movilidad.
- Favorece una mejor calidad de vida y envejecimiento activo.

Diseñar una estrategia de servicios de cuidados coordinados y disponibles

Creación de taller participativo cuidados:

- Detección necesidades y carencias, propuestas mejora
- Formación Ley de Dependencia
- Intercambio de experiencias entre municipios y buenas prácticas
- Herramientas de gestión como GESAD



Actividades intergeneracionales



- Fomentan el respeto y la empatía
- Reducen la soledad y mejoran el bienestar emocional.
- Fortalecen la conexión entre generaciones.
- Enriquecen el aprendizaje mutuo.
- Aumenta la esperanza de vida saludable y la calidad de vida las personas.



FUTURO PUENTES EN EL TERRITORIO

- Servicio catering personas mayores
- Estudio viabilidad residencia-centro día
- Herramientas de gestión como GESAD
- Vivienda intergeneracional-Cohousing
- Actividades intergeneracionales en todas las localidades.



ANEXO II

REPORTAJE GRÁFICO











