



Obxectivos

- Minimizar os efectos da soidade non desexada, mellorando a saúde física e psíquica, e por tanto, a calidade de vida das persoas e da sociedade
- Previr o malestar emocional, aillamento social e a soidade non desexada a través da promoción do envellecemento activo e saudable
- Favorecer o empoderamento mediante a participación e o protagonismo das persoas
- Traballar en rede unindo sinerxias entre administracións, servizos sociais e sanitarios de referencia das persoas

Poboación diana

- Maiores, aínda que non é un criterio excluínnte
- Autonomía para camiñar
- Capacidade cognitiva
- Situación de aillamento social
- Situación de soidade non desexada

Metodoloxía

Traballaremos cunha metodoloxía:

- Integral, facilitando a adquisición de actitudes e valores
- Activa e flexible, as persoas participantes serán axentes activos
- Participativa, traballo democrático e sostible
- Grupal, crecemento mutuo mediante actividades socioeducativas, lúdicas, etc.
- Educativa, que axude a reflexión, análise e procura de alternativas
- Empregaranse técnicas de motivación, reforzo, apoio, capacidade, acompañamento e dinamización para promover a participación

Dinamizador/a

Un/unha **Dinamizador/a** local en colaboración coa Consellería de Sanidade e co Colexio de Educadoras e Educadores Sociais de Galicia, será a persoa responsable de comezar o camiño para crear e manter grupos locais sostibles e autoxestionados.

Aínda que serán os propios grupos os que decidan as actividades a realizar e os temas a tratar, xa que parte da filosofía de Aloumiños é promover a participación social .

Actividades

As actividades básicas son paseos saudables e sesións de benestar emocional e cardiovascular que pretenden:

- Mellorar a capacidade física e mental
- Diminuír as enfermidades cardiovasculares
- Diminuír a soidade non desexada
- Promover as relacións sociais e veciñais
- Traballar estereotipos cara ás persoas maiores e de xénero

Comarca	Concellos 2024
Ordes	Cerceda
	Ordes
	Tordoia
	Trazo
	Carral
	Abegondo
Bergantiños	Carballo
	Coristanco
	Laracha
Ferrolterra	Moeche
	Neda
	San Sadurniño
	Cerdido
	As Somozas
Condado	Ponteareas

Comarca	Concellos 2025
Ordes	Cerceda
	Ordes
	Tordoia
	Trazo
Bergantiños	Carballo
	Coristanco
	Laracha
	Val do Dubra
A Coruña	Abegondo
	Carral
	Frades
	Mesía
Ferrolterra	Moeche
	Neda
	San Sadurniño
	As Somozas
Meira	Meira
	A Pastoriza
	Pol
	Riotorto

Comarca	Concellos 2026
Ordes	Cerceda
	Ordes
	Tordoia
	Trazo
Ferrolterra	Moeche
	Neda
	San Sadurniño
	As Somozas
A Coruña/Ordes	Abegondo
	Mesía
	Frades
	Carral
Meira/Terra Chá	Moeche
	Neda
	San Sadurniño
	As Somozas
A Mariña/Terra Chá	Alfoz
	Muras
	Mondoñedo
	O Valadouro

Risco de mortalidade por suicidio en Galicia

O mapa amosa os valores de RMR, segundo os datos do Atlas de Mortalidade de España

