

Objetivos

- *Minimizar los efectos de la soledad no deseada, mejorando la salud física y psíquica, y por tanto, la calidad de vida de las personas y de la sociedad*
- *Prevenir el malestar emocional, aislamiento social y la soledad no deseada a través de la promoción de el envejecimiento activo y saludable*
- *Favorecer el empoderamiento mediante la participación y el protagonismo de las personas*
- *Trabajar en red uniendo sinergias entre administraciones, servicios sociales y sanitarios de referencia de las persoas*

Población diana

- *Mayores, aunque no es un criterio excluyente*
- *Autonomía para caminar*
- *Capacidad cognitiva*
- *Situación de aislamiento social*
- *Situación de soledad no deseada*

Metodología

Trabajaremos con una metodología

- *Integral, facilitando la adquisición de actitudes y valores*
- *Activa y flexible, los participantes serán agentes activos*
- *Participativa, trabajo democrático y sostenible*
- *Grupal, crecimiento mutuo mediante actividades socioeducativas, lúdicas.....*
- *Educativa, que ayude a la reflexión, análisis y búsqueda de alternativas*
- *Se emplearán técnicas de motivación, refuerzo, apoyo, capacidad, acompañamiento y dinamización para promover la participación*

Dinamizador/a

*Un/a **Dinamizador/a** local en colaboración de la Consellería de Sanidad y de el Colegio de Esudadoras e Educadores Sociales de Galicia, será a persona responsable de comenzar el camino para crear y mantener grupos locales sostenibles y autogestionados.*

Aunque que serán los propios grupos os que decidan las actividades a realizar y los temas a tratar, ya que parte de la filosofía de Aloumiños es promover la participación social .

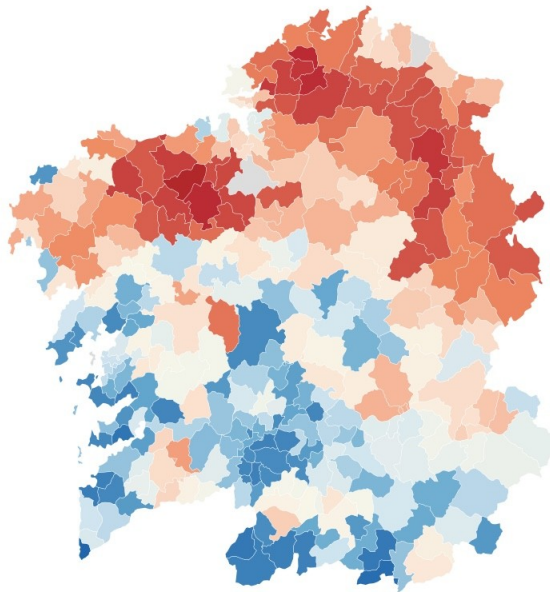
Actividades

Las actividades básicas son paseos saludables y sesiones de bienestar emocional y cardiovascular que pretenden

- *Mejorar la capacidad física y mental*
- *Disminuir las enfermedades cardiovasculares*
- *Disminuir la soledad no deseada*
- *Promover las relaciones sociales y vecinales*
- *Trabajar estereotipos cara a las persoas mayores y de género*

Risco de mortalidade por suicidio en Galicia

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



Comarca	Concello obxectivo 2024	Posto en Galicia do risco de mortalidade por suicidio
As Pontes	As Pontes	13
Bergantiños	Carballo	29
	Coristanco	9
	Laracha	8
Condado	Ponteareas	113
Ferrolterra	Neda	7
	San Sadurniño	12
Ordes	Abegondo	14
	Carral	17
	Cerceda	1
	Mesía	15
	Ordes	2
	Tordoia	11