

# PROYECTO “LEER SIN EDADISMO”

## Centro de Día para Personas Mayores

### INDICE

1. FUNDAMENTACIÓN
2. OBJETIVOS
3. DESTINATARIOS
4. LÍNEAS ESTRATÉGICAS
5. MATERIALES UTILIZADOS HASTA EL MOMENTO
6. EVALUACIÓN CUANTITATIVA
7. REPERCUSIÓN DEL PROYECTO
8. ACCIONES FUTURAS Y DATOS DE CONTACTO



### 1. FUNDAMENTACIÓN

El centro de día de Abadín (Lugo) abrió sus puertas hace 12 años. Es un recurso de atención diurna a personas mayores con dependencia o riesgo de padecerla, y sus cuidadores/as. <http://centrodediaabadin.simplesite.com/>

Su principal misión es mantener o recuperar la autonomía, favorecer la permanencia en el domicilio y servir de apoyo al entorno familiar. Además, se esfuerza cada día un ofrecer un espacio seguro e inclusivo que permita atender a todos los perfiles de personas usuarias. Por ello, para cada una se planifican objetivos de intervención personalizados facilitando las sinergias colaborativas entre ellas.

En este servicio, además de las actividades programadas como parte de la rutina diaria, desempeñamos proyectos comunitarios con el objetivo de des-estigmatizar los recursos sociales y contribuir a necesidades de la comunidad que no estaban siendo cubiertas.

Uno de los que generó especial interés fue el de préstamo de ayudas técnicas, en desarrollo desde hace 7 años. Este proyecto lleva el nombre en gallego de “*A vida máis fácil*”. A través de la divulgación del mismo, se fueron conociendo no sólo aquellas que facilitan la movilidad (sillas de ruedas, andadores y bastones, grúas de movilización, camas articuladas, etc.) sino otros muchos productos que favorecen la independencia en otras tareas básicas como dormir, vestirse, comer o realizar la higiene personal.

Paso a paso, creció el interés sobre soluciones prácticas no solo para el autocuidado sino también para el ocio (sujetacartas para una sola mano, dominó tamaño XL, soportes de brazo para jardinería, atriles para la lectura y escritura, libros de lectura fácil, etc.).

Hace aproximadamente 2 años, con motivo de la celebración del día del libro, nos visitó en el centro de día la bibliotecaria del pueblo enseñándonos libros con ilustraciones y letras diferentes a las de los libros clásicos. Las personas mayores se sintieron atraídas por verlos, comprobando que eran fáciles de leer para ellos y que el texto estaba acompañado de imágenes que ayudaban a comprenderlo.

Casi todos estaban dirigidos al público infantil así que algunas personas se sintieron frustradas diciendo una frase en gallego con mucha retranca: “NON SOMOS NENOS PERO TAMPOUCO MENOS”. Pensaron que esta falta de recursos didácticos dirigidos a personas mayores es una discriminación. Manifestaron su inquietud por leer solas, sin pedir ayuda. De esta forma fue como nació el proyecto: LEER SIN EDADISMO.

Esta iniciativa superó las expectativas con creces y obtuvo muy buenos resultados en poco tiempo. Los **libros de lectura fácil** se convirtieron en un instrumento necesario para hacer frente al aburrimiento y a la soledad durante estos tiempos difíciles.



Cuando descubrimos que podíamos intentar acceder a obtener más libros accesibles a nuestras capacidades, todos estuvimos de acuerdo en presentarnos al “Premio buenas Prácticas 2021”, convocado por la Asociación de Lectura Fácil, por lo que entre todos describimos su metodología.

## **2. OBJETIVOS**

1. Dar visibilidad a la posibilidad de inclusión de algunos colectivos sociales con limitaciones para acceder a la lectura no adaptada.
2. Combatir la exclusión social del colectivo de personas mayores, normalizando su participación en actividades dirigidas a población infantil o adulta.
3. Potenciar la autoestima de personas con diversidad funcional facilitando el acceso a recursos en lectura fácil.
4. Ofrecer una actividad didáctica para el domicilio que despierte sus habilidades cognitivas y emocionales



## **3. DESTINATARIOS**

1. Personas usuarias que acuden al centro de día de Abadín que se interesen por la lectura.
2. Familiares con inquietudes para mejorar los cuidados mediante materiales gráficos.
3. Trabajadoras/es que manifiesten interés por los recursos de lectura fácil
4. Biblioteca del ayuntamiento (Abadín) y de la provincia (Lugo)

## 4. LÍNEAS ESTRATÉGICAS

1. Para la obtención del primer objetivo decidimos crear un perfil en redes sociales en el taller de nuevas tecnologías. Después de analizar las diferentes opciones, optamos por la aplicación “instagram”. Con las diferentes publicaciones, queríamos visibilizar nuestra lucha por vencer los estereotipos en torno a las personas mayores. Nuestro objetivo dar valor a las vivencias de la tercera generación. Demostrar que tenemos valores y vitalidad a pesar de la avanzada de edad. Que no estamos limitados para todo aunque necesitemos pequeñas adaptaciones para nuestro desarrollo, como se le ofrecen al colectivo infantil.



289 Publicac...  
343 Seguidor...  
896 Seguidos

**NinNenosNinMenos**

Autor

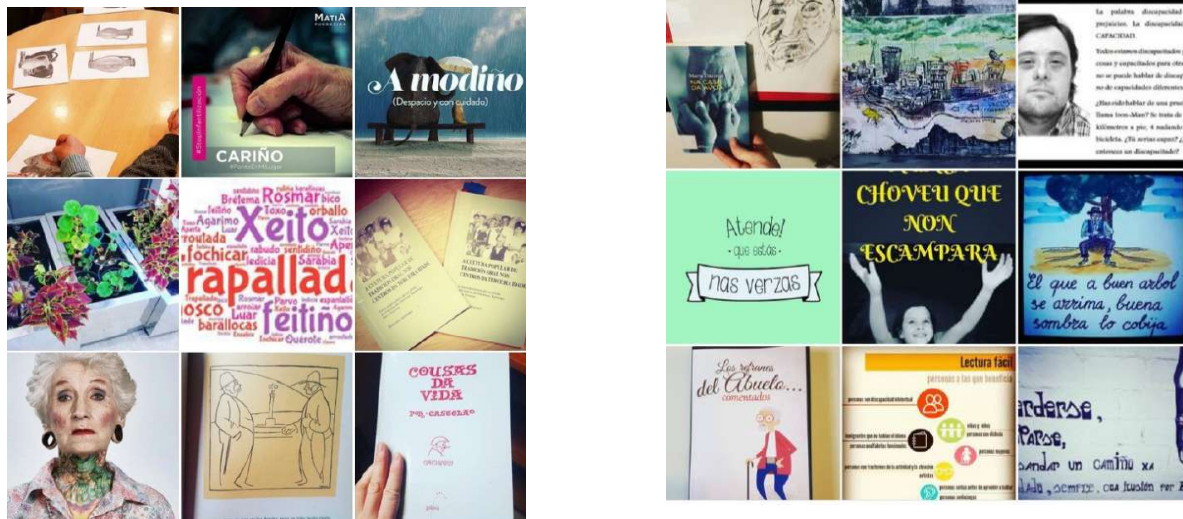
Compartir recursos didàcticos e productos de apoio para persoas maiores  
[hablandodeterapiaocupacional.blogspot.com/...](http://hablandodeterapiaocupacional.blogspot.com/)



2. Para combatir la exclusión social, decidimos entre las lecturas dirigidas al público infantil y adulto, seleccionar aquellas que se ajustaban a nuestras capacidades (visuales y cognitivas). Publicamos en nuestro perfil, aquellos libros que por consenso nos parecieron los más interesantes, tanto en lengua castellana como gallega.



También dedicamos un espacio a ocupaciones adaptadas, como hortoterapia, manualidades, ejercicios cognitivos, lugares para visitar, películas, canciones, aplicaciones para tablet, dibujos para pintar que huyen de la infantilización, personajes ejemplo de lucha contra el edadismo, palabras para el mantenimiento de nuestro idioma, etc.



3. Para mejorar la autoestima de personas con diversidad funcional dejamos escoger entre las diferentes opciones de recursos de lectura fácil que fuimos adquiriendo. De esta forma, cada persona podía optar por aquellos libros con más ilustraciones o más texto, de acuerdo a sus intereses.



4. Para ofrecer una actividad didáctica para el domicilio y no sólo para el centro, creamos un registro de préstamo de libros para fines de semana y festivos. Para ampliar la variedad de opciones, solicitamos la colaboración de las bibliotecas del ayuntamiento y la provincia. De esta forma, recordamos la importancia de realizar un minucioso cuidado de los recursos durante su uso para su posterior devolución.

## 5. MATERIALES UTILIZADOS HASTA EL MOMENTO

Los títulos utilizados durante este año y medio fueron los que destacamos en la siguiente tabla. Aquellos que marcamos con las siglas **LF** son los que están catalogados como lectura fácil. Los que tienen fondo azul están escritos en **lengua gallega** y los que tienen fondo verde en **lengua castellana**.

<b>LIBROS EN PROPIEDAD (donados por el personal del centro)</b>	<b>LIBROS PRESTADOS (por Bibliotecas de la zona)</b>
Miña avóá é un neno coma min <b>LF</b> por Ana Crespo	Leyendas de Gustavo Adolfo Bécquer <b>LF</b> por Ana Crespo
Guía de productos de apoyo. FADEMGA. <b>LF</b> Plena Inclusión Galicia	Sentido y Sensibilidad <b>LF</b> Editorial Almadraba
Guía para la prevención de accidentes en personas mayores. <b>LF</b>	Romeo y Julieta <b>LF</b> Editorial Almadraba
200 leguas baixo as mares. Julio Verne <b>LF</b> . Editorial Galaxia	Las aventuras de Tom Sawyer. <b>LF</b> Editorial Almadraba
365 ditos e expresións da fala popular galega. Tradición Oral en Galicia.	El libro de la Selva <b>LF</b> Editorial Almadraba
Os refráns na fala popular galega. Tradición Oral en Galicia. Xunta de Galicia	La vuelta al mundo en 80 días. <b>LF</b> Editorial Almadraba
As sortes, as cantigas e os xogos. Tradición Oral en Galicia. Xunta de Galicia	Don Quijote de la Mancha. <b>LF</b> Editorial Almadraba
Arrolos, trabalinguas, adiviñas e oracións. Tradición Oral en Galicia. Xunta de Galicia	Ana Frank. Su vida. Marian Hoefnagel <b>LF</b> Editorial la mar de fácil
O pracer de pintar. Xunta de Galicia	Os pazos de Ulloa. Claudia Sabater. <b>LF</b> . Editorial La mar de fácil
Memoga. Un estímulo para el recuerdo Obra social la caixa	O principião. Antoine de Saint-exupéry <b>LF</b> Editorial Adapta
Contos populares de provincia de Lugo. Editorial Galaxia	O libro das avóas. Xosé A. Perozo <b>LF</b> . Editorial Galaxia
O que contan os maiores. Xunta de Galicia	Matriarcas. Mulleres en pé de vida. Moste FAjardo
Da fala dos brañegos. Literatura oral do concello de Abadín	Tastarabás. Antón Cortizas. Enciclopedia de Brinquedos tradicionais
Eu son elvira. Xunta de Galicia	Escapados. María del Carmen Rey Núñez

A cultura popular nos centros da terceira idade. Edición Sonora	Poemas da Terra Chá Manuel María
A muralla de Lugo. Arte na Pedra. Consellería de Educación e cultura	Enrugas. Paco Roca El patito Editorial
Contos con filosofía. Paulino Froilán García Seco. Diputación de Lugo.	María Fumaga. Aire Editorial Árobore galaxia
Album de fotos de persoas Maiores Galegas colectivo MAE	É tempo de entroido. Ramón D. Veiga Editorial Xerais
Cousas da Veneranda. Pilar Fernández López colección angueira II Época	Orelas de bolboreta. Luisa Aguilar e André Neves. Editorial Kalandraka
Viaxe pola agroalimentación Lucense. Deputación de Lugo.	O asubío do avó (Ángeles Goás). Editorial Galaxia
Memorias dun neno labrego. Xosé Neira Vilas. Edicións do Castro.	Poesía reunida e Intemperime. Xela Arias Ediciones Bahía
Viaxe polos ríos e árbores dos Ancares Deputación de Lugo.	Cousas da vida. Por Castelao Editorial Galaxia
A esmorga. Eduardo Blanco Amor editorial galaxia	Na casa da avó- Marta Dacosta Editorial Dombate
Vidas Senlleiras. Darío Xoán cabana. Editorial Xerais	Xoguetes naturais. Argalladas dos pícaros. Primavera-verán
Pel de Lobo. Xoše Miranda editorial Xerais	Xoguetes naturais. Argalladas dos pícaros. Outono-inverno
Dous fillos da Ponte de Outeiro. Concello de Castro de Rei	Xogos musicais. Luis Prego Editorial cumio
Chamádeme Simbad. Francisco Castro Editorial Galaxia	O meu pequeno animalario. Os animais da granxa. Edicións Bahía
Botóns de mostras. Relatos en Galego. Descargado da web	Dúas Letras. Fina casalderrey. Eloy Varela Editorial Galaxia
Cen mulleres galegas. Descargado da web	A aventura de oír, contar e ler. Campaña de lectura para maiores. Xunta de Galicia
Eu non canto por cantar. Descargado da web	Pioneiras galegas que abriron camiño. Editorial Xerais
Iguals en derechos. Fundación Abogacía española	Contos de ler e contar. Xunta de Galicia
52 semanas de recetas Javier Ozores	Cantigas de Santa María. Editorial Galaxia
El jefe de los superhéroes. Una visión del envejecimiento. Editorial círculo rojo	O gran libro das nosas cousas. Blanca Millán Editorial Cumio
Memoga. La memoria de Galicia. Un estímulo para el recuerdo. Descargado WEB	Cantares do Faro. Miguel Anxo Romero e Leandro Lamas. Edicións Embora.

Recomendaciones para la alimentación de las personas mayores. Xunta de Galicia	Como hacerse mayor sin volverse un gruñón. Leopoldo Abadía. Booket
Manual para la estimulación de enfermos de Alzheimer en el domicilio. Fundación Pfizer	Yo de mayor quiero ser joven. Leopoldo Abadía. Booket
Mujeres. Las oportunidades de la edad. IMSERSO	El gran libro de las manualidades creativas para mayores. Más de 60 ideas
Manualidades para todos por Manuela Martín. Editorial Susaeta	Aventuras y desventuras de los alimentos que cambiaron el mundo. Ed. fin de cuentos
Guía de ejercicio físico para Mayores Obra Social caja Madrid	Los refranes de la abuela comentados. Víctor Fernández Castillejo
El libro de la salud Editorial Kairós	Los refranes del abuelo comentados Víctor Fernández Castillejo
El Belén de Begonte (Lugo) Guía Everest	Emocionario. Di la que sientes Editorial Palabras Aladas

## **6. EVALUACIÓN**

Para evaluar los resultados de la propuesta inicial , propusimos analizar 4 indicadores cuantitativos.

### **- Indicador 1: número de participantes**

Lo calculamos con la siguiente operación: número de personas interesadas por leer solas al año /número de personas que esperábamos que participasen(que esperábamos 3 de 30) x 100

### **- Indicador 2: número de préstamos a domicilio realizados**

Lo calculamos con la siguiente operación: número de préstamos de libro para el domicilio durante un año/número de préstamos que esperábamos que demandasen (que esperábamos 1 cada mes, es decir, 12 en un año) x 100

### **- Indicador 3: número de donaciones de libros para el banco de libros**

Lo calculamos con la siguiente operación: número de libros que se donaron durante un año /número de donaciones que esperábamos (que esperábamos 2 al año) x 100

### **- Indicador 4: número de préstamos de agentes colaboradores**

Lo calculamos con la siguiente operación: número de libros prestados por bibliotecas municipales o provinciales /número de préstamos que calculábamos recibir ( esperábamos 1 cada mes, es decir, 12 en un año) x 100



Los préstamos empezaron a realizarse en época de confinamiento (Abril 2020) ya que al estar cerrado el servicio de centro de día, las personas usuarias que vivían solas solicitaban al equipo técnico del centro por vía telefónica el envío de recursos didácticos para sobrellevar el tiempo de soledad en el domicilio.

Con la vuelta a la normalidad y reinicio del servicio (Julio 2020), decidimos continuar con esta iniciativa. Recopilamos en cajas los libros que nos parecían adecuados para las personas mayores que acudían al centro.



Con el paso del tiempo, solicitamos préstamos a la Biblioteca municipal y Provincial obteniendo las siguientes cifras de cada indicador cuantitativo (en el período comprendido entre Julio de 2020 a Julio 2021):

- **Indicador 1:** El número de participantes se superó en un 266%. Esperábamos que un 10% de las personas mayores despertase curiosidad por la lectura. Es decir, 3 de 30 personas pero al final fueron 8 las que se interesaron por leer solas en momentos de tiempo libre.

- **Indicador 2:** El número de préstamos a domicilio realizados también se superó en un 400%. Esperábamos que solicitasen un préstamo cada mes, es decir, 12 al año. Sin embargo, tomamos constancia de 48 préstamos de libros para llevar a sus casas los fines de semana.

- **Indicador 3:** El número de donaciones de libros para el banco de libros fue de un 350%. Esperábamos 2 donaciones al año pero al ser un proyecto novedoso, en los inicios se produjeron 7 por parte, fundamentalmente del personal trabajador.

- **Indicador 4:** El número de préstamos de agentes colaboradores alcanzó un 341%. Esperábamos 12 al año y fueron 41.

## **7. REPERCUSIONES DEL PROYECTO**

Como podemos observar en el apartado anterior, obtuvimos resultados muy por encima de nuestras expectativas. Estos datos nos obligarán a plantearnos indicadores más realistas de cara al período Agosto 2021-2022.

En las reuniones semanales, todo el grupo manifiesta su deseo de mantener este proyecto. Valoran tener a su disposición un espacio para poder coger un libro adaptado a sus limitaciones que es van renovando cada mes.



Aquellos que no pueden acceder a esta pequeña biblioteca (por ceguera, problemas graves de movilidad, trastornos conductuales, etc) consideran positivo los momentos de lectura oral en grupo.

Consideramos esta actividad como una Buena Práctica que nos permite observar otros datos cualitativos:

- Ha aumentado su grado de autonomía personal, buscando momentos de lectura en su tiempo de ocio tanto en el centro como en el domicilio
- Se ha incrementado del hábito lector por imitación gracias a los resúmenes y recomendaciones de los más lectores.
- Necesidad de extrapolar esta experiencia a otros organismos mediante mediante la publicación de un artículo en el blog “ocentrodianacasa” <https://ocentrodianacasa.igualdadebenestar.org/?p=2678>
- Al hacer uso del servicio de préstamo han asumido la responsabilidad que comporta sus normas. Son conscientes de la importancia de cuidar los recursos didácticos.
- Motivación para la búsqueda de lecturas adaptadas a las posibilidades de su perfil. Las personas mayores esperan con impaciencia las novedades mensuales. <https://www.instagram.com/vane.terapia/>

## **8. ACCIONES FUTURAS Y DATOS DE CONTACTO**

- Continuar con el proyecto “Leer con edadismo” y presentarlo a convocatorias sociales.
- Mantener los hábitos que estamos realizando y mejorarlas según los resultados de la evaluación final.
- Realizar excursiones a bibliotecas de la comarca, empezando por aquellas con las que estamos colaborando
- Presentar comunicaciones o divulgaciones en prensa, web, ayuntamiento, etc., con el fin de obtener mayor visibilidad.

DATOS DE CONTACTO DE LA RESPONSABLE DEL PROYECTO

Vanessa Hermida Carballeira

Terapeuta Ocupacional del centro de día de Abadín

Teléfono: 679691900/ 982508231