

MEMORIA

BIBLIOTECA PARA MAYORES. Modelo del Ayuntamiento de Córdoba.



Interreg
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÓN EUROPEA
UNIÃO EUROPEIA



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA | Delegación de Cultura
y Patrimonio Histórico



red municipal
de bibliotecas

INTRODUCCIÓN

El programa se enmarca en el proyecto 1234REDES_CON, cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del programa INTERREG V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020, en conexión directa con dos de sus objetivos principales:

- Optimizar el uso de las infraestructuras culturales.
- Ampliar públicos de espacios culturales y participantes en propuestas culturales.

El desarrollo del recurso tiene en cuenta el *Plan de dinamización de públicos*¹, que forma parte del proyecto 1234REDES_CON. Se enmarca en las acciones de Redes Lectoras dirigidas específicamente a la captación de audiencias adultas.

El programa converge con las acciones que se desarrollan en las Bibliotecas Municipales de Beja y de Peñaranda de Bracamonte para la actualización de metodologías de trabajo y la definición de nuevas ofertas culturales dirigidas a públicos de adultos mayores.

España es actualmente el tercer país más envejecido de la Unión Europea y se prevé que en el 2050 sea el segundo más envejecido a nivel mundial, solo superado por Japón.

En lo referente a servicios culturales para mayores, España y Portugal comparten dos características socioculturales similares, en buena parte condicionadas por su casi sincrónica evolución a un régimen de democracia parlamentaria durante la década de los setenta del pasado siglo y que en buena medida determinan la relación de la población mayor con la biblioteca:

1. El conjunto de las personas mayores de 65 años conforma la cohorte demográfica de menor nivel educativo.
2. La implantación de un verdadero sistema de biblioteca pública solo se inicia a partir de la década de los ochenta del siglo pasado y es un servicio que mayoritariamente es percibido como ajeno por la población mayor.

No obstante, en contraste con su bajo nivel de uso, el grupo de edad de los mayores presenta unas necesidades para las que los servicios y actividades de la biblioteca puedan resultar idóneos. Así, se trata del sector etario que más dificultad tiene para el acceso a la tecnología digital; su círculo de relaciones suele ser muy reducido y normalmente limitado a los familiares más cercanos y/o personas de su edad; se encuentran en una etapa de la vida en la que es de especial importancia ejercitar la mente para evitar o limitar su deterioro.

1 Disponible en <https://www.1234redes.eu/recursos-2/>

BIBLIOTECA PARA MAYORES

SI TIENES MÁS DE 60 Y QUIERES MANTENER TU MENTE ACTIVA, PÁSATE POR LA BIBLIOTECA

TALLERES EN HORARIO DE MAÑANA EN LAS BIBLIOTECAS:
NORTE (LUNES)
PONIENTE SUR (MARTES)
CENTRAL (MIÉRCOLES Y JUEVES)

TLF. 957 764132
<https://biblioteca.cordoba.es>

1234REDES_CON
Este programa forma parte del Proyecto 0363_1234REDES_CON_6_E cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del programa INTERREG V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020. Eje: 3. Crecimiento sostenible a través de una cooperación transfronteriza por la prevención de riesgos y la mejora de la gestión de los recursos naturales.



Cartel del programa



OBJETIVOS

- Facilitar el acercamiento de personas mayores de 60 años a los servicios bibliotecarios, eliminando las barreras psicológicas que hacen que este sector de la población perciba la biblioteca pública como lugar solo para jóvenes o personas muy cultas.
- Ofrecerles un conjunto de actividades reconocidas como útiles para el ejercicio mental que prevengan o retrasen el deterioro cognitivo que de forma natural tiene lugar a estas edades.
- Facilitar un espacio de relación y convivencia, en un ámbito, como es el de la biblioteca pública, que no está reservado de forma exclusiva para ningún grupo social en concreto.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Todo el proceso de implantación y puesta en marcha del recurso ha contado con una asesoría técnica contratada al efecto.

La puesta en marcha de esta actividad tiene muy en cuenta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud en su programa Envejecimiento Activo.

Inicialmente, en la primera llamada telefónica en la que se comunica al participante su inscripción en el programa, se recogen los datos personales y de contacto así como información sobre su nivel de formación y estado de salud, todo lo cual permitirá hacer adaptaciones personalizadas de las actividades a realizar.

El elemento fundamental del programa son las sesiones semanales de encuentro y trabajo de 75 minutos de duración, dirigidas a grupos estables de en torno a 20 personas mayores de 60 años. Se trata de grupos estables que, básicamente, se mantienen con los mismos miembros durante toda la temporada, lo que facilita la relación y el sentimiento de equipo.

Las sesiones incluyen contenidos relacionados con:

- Conocimiento de la biblioteca y de sus actividades y servicios.
- Actividades de lectura y escritura creativa.
- Acercamiento a la tecnología digital.
- Actividades reconocidas como útiles para la gimnasia mental

El programa se concibe con carácter abierto y flexible y adaptado a la realidad de cada zona, que, en nuestro caso ha llegado a estar implantado en las bibliotecas: Central, Poniente Sur, Norte y Fuensanta.

Estructura de las sesiones diarias realizadas:

1. Bienvenida. Es de suma importancia un recibimiento cálido y afectuoso y una actitud de apoyo y cercanía, especialmente en las primeras sesiones. La primera actividad de cada grupo consiste en la visita a la biblioteca guiada por el personal bibliotecario, para que conozcan los recursos y servicios que ofrece y cómo se utilizan, haciendo especial hincapié en los que pueden resultarles de mayor utilidad.

2. Desarrollo. Una vez que el grupo está acomodado se recuerdan ciertas recomendaciones de orden práctico para favorecer el aprovechamiento de la sesión. Se procede entonces al reparto de materiales y comienzo de la sesión. Se realizan distintos ejercicios y dinámicas con los que se trabajan aspectos como la atención, la memoria, el cálculo, la creatividad, la psicomotricidad, el lenguaje o la orientación. Las actividades se realizan tanto de manera individual como en grupo y en todo caso se informa a los participantes de la finalidad de cada uno de los ejercicios así como de la explicación de las áreas de estimulación cognitiva trabajadas y relación con aspectos de la vida diaria de las personas mayores.

Un aspecto clave en el desarrollo de las sesiones es el dinamismo y la variedad, para evitar el cansancio o aburrimiento; se alternan distintos tipos de dinámicas y juegos de lógica.

Los ejercicios que se realizan de manera escrita en forma de fichas, son almacenados por los propios usuarios en carpetas, lo que les permite compartir el trabajo realizado con familiares y amigos, además de mantener accesibles los ejercicios que le recuerdan los logros realizados.

La dinámica también incluye sesiones y charlas formativas sobre contenidos muy relacionados con sus necesidades e intereses.

3. Conclusiones. Unos 15 minutos antes del cierre, el monitor ofrece los resultados de las actividades haciendo partícipes a los mayores de la exposición de sus logros y dudas. Las actividades propuestas para la sesión siempre quedan resueltas en este tramo para que, en caso de que quien no haya llegado a la resolución correcta o completa pueda anotar las respuestas y hacer el seguimiento en casa.

De esta manera se puede evaluar de forma continua, no los resultados, sino el ritmo de adquisición de las competencias básicas para el desarrollo de las actividades y el reajuste de éstas si fuera necesario, así como el grado de motivación y satisfacción respecto al taller y actividades. La respuesta a su trabajo ha de ser siempre inmediata y centrada en su esfuerzo, posibilidades y evolución.

4. Despedida. Al final de cada sesión se hace la despedida de manera individual y asegurándonos de que cada uno de los participantes se marcha con la sensación de haber disfrutado de un espacio de trabajo, relación con los demás y la relajación que supone que durante más de una hora su mente se ha mantenido activa y alejada de las preocupaciones cotidianas.

VENTAJAS DE LA BIBLIOTECA PÚBLICA PARA EL PROGRAMA

La biblioteca es recurso, agente cultural y espacio abierto a toda la comunidad, donde se facilita la interrelación entre personas de edades diversas y distinta condición social y cultural. Es un espacio privilegiado para la formación e información. Los objetivos específicos del programa para mayores -que, en principio podrían desarrollarse en cualquier espacio- se enriquecen y amplían con las posibilidades que ofrece la biblioteca.

Los talleres aprovechan las instalaciones para complementar el programa con actividades manuales, charlas de especialistas y salidas culturales. Los mayores, que en su gran mayoría no han entrado a la biblioteca antes de que se iniciara este programa, pueden conocer y aprovechar el fondo documental variado en contenidos, temática, niveles y soportes: libros, revistas, películas, música, diarios actuales e históricos, entre otros.

Las primeras sesiones en la que es básica la visita guiada a las instalaciones por personal bibliotecario son muy útiles para conocer gustos e intereses.

En el espacio de celebración del taller se colocan expositores portátiles con libros, películas, revistas y otros materiales seleccionados, como medio de acercar el fondo a los mayores pues los medios habituales que utilizan los usuarios experimentados (consulta al catálogo, búsqueda u ojeo de estanterías y diversas secciones) puede resultar abrumador para un usuario no iniciado.

La integración de la actividad de los mayores en la vida de la biblioteca facilita la interrelación con otros grupos y programas en la que todos salen beneficiados. Ha modo de ejemplo se puede mencionar el subprograma *Los mayores cuentan* en el marco del Salón del Libro Infantil y Juvenil que anualmente celebra la Biblioteca. El tiempo de preparación del cuento o historia a narrar, la propia narración ante un público infantil y familiar y el cariño que recibe de los espectadores supone para la persona mayor una enorme dosis de ilusión y energía y, al mismo tiempo, aporta a otros públicos de la biblioteca el beneficio de su conocimiento y experiencia.

Otros ámbitos de esta relación *simbiótica* son La Hora del Cuento o los talleres de escritura o manualidades.

ADAPTACIÓN PARA EL SERVICIO A DISTANCIA

La declaración de pandemia por Covid-19 y el consecuente confinamiento a partir del 13 de marzo de 2020 no acabó totalmente con el programa pero impuso una fuerte adaptación para desarrollar estrategias encaminadas a obtener los objetivos propuestos descartando el encuentro presencial con los participantes.

Se creó una plataforma de contacto continuo vía telemática y telefónica, lo que implica que el mayor cada día es atendido por un profesional que le ayuda en el ejercicio de la memoria y en el desarrollo de su bienestar emocional, creando un entorno virtual que genera rutinas, acompañamiento, así como fomento de lazos afectivos.

Las sesiones de trabajo pasan a ser no presenciales y se desarrollan por tres vías de contacto:

Ejemplos de fichas de trabajo

Un médico que valora la Educación para la Salud

Valentín Fuster es un cardiólogo que envejece activamente. Tiene 76 años 6
 y reparte su actividad profesional entre España y Estados Unidos. En 4
Madrid, dirige el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares; en 6
Nueva York, el Instituto Cardiovascular del Hospital Monte Sinaí. 4

El pasado 22 de mayo participó en un evento que se desarrolló en la 4
Fundación Ramón Arecas, en Madrid. Se abordaba una cuestión relevante: 7
cómo será la vejez en el futuro. Fue una jornada interesante, en la cual 6
intervinieron señalados profesionales, entre ellos varios premios Nobel. 6

Para Fuster es esencial la Promoción de la Salud a través de la Educación. 3
Asegura que los estilos de vida son primordiales para vivir una buena 3
vejez, pues esta circunstancia depende en gran parte del comportamiento 6
de la persona con respecto al cuidado de la salud. 2

Si se pudiera educar a la población, afirmó convencido, los logros serían 4
enormes. Se reduciría el incremento de enfermedades crónicas y, con ello, 6
el elevado coste sanitario que soportan todos los países industrializados. 3

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra n (ene) en cada línea y súmelas. 70

* Colores de las escaleras... Plana Verde Sana Vacia Peligrosa

GERT	GERT	GERT	GERT	GERT	GERT
HASD	HASD	HASD	HASD	HASD	HASD
JVBN	JVBN	JVBN	JVBN	JVBN	JVBN
KPOY	KPOY	KPOY	KPOY	KPOY	KPOY
GLRT	GLRT	GLRT	GLRT	GLRT	GLRT
GERT	GERT	GERT	GERT	GERT	GERT
HASD	HASD	HASD	HASD	HASD	HASD
JVBN	JVBN	JVBN	JVBN	JVBN	JVBN
KPOY	KPOY	KPOY	KPOY	KPOY	KPOY
GERT	GERT	GERT	GERT	GERT	GERT
HASD	HASD	HASD	HASD	HASD	HASD
JVBN	JVBN	JVBN	JVBN	JVBN	JVBN
KPOY	KPOY	KPOY	KPOY	KPOY	KPOY

* Inventa las parejas de números de la derecha de modo que

9 - 4

Descubra en el cuadro 3 grupos de 3 números que sumen 20.
Pueden estar colocados tanto en vertical como en horizontal.

20	22	10	15	8	22	12	11	9	16	2	8
19	14	10	6	4	19	2	23	21	8	25	13
21	12	5	7	16	1	14	8	30	4	10	11
1	3	23	24	18	24	15	20	5	8	3	17
14	27	19	11	22	1	16	3	18	12	8	9
18	9	15	8	10	17	4	17	4	25	7	1

Descubra las letras sobrantes en cada línea y escriba con ellas una frase.

Doce l por a doce son s a ciento r cuarenta r y cuatro.

U setenta g menos veinte a son cincuenta s.

Ochenta r más e cincuenta son c u ciento treinta.

E r nueve por nueve d son a ochenta y n uno.

Veinte d o n más veinte más veinte más d e veinte son h ochenta a.

Doscientos menos noventa n son e s ciento t a diez.

Quince d o por quince l a son doscientos veinticinco s s o.

Setenta n menos veinte r son i cincuenta s a s.

Las arrugas recuerdan donde han estado las sonrisas.

El trabajo diario se complementa con otros extraordinarios como “Ejercicios Fin de Semana”, con actividades para trabajar en grupos y deducir resultados, o el “Concurso navideño de Belenes”, compartiendo imágenes de sus decoraciones y adornos navideños.

Ejemplo de actividades diarias realizadas por los mayores desde sus casas



CLAVES PARA EL ÉXITO

- La biblioteca es **también** un espacio para los mayores.
- Los mayores son un activo para la biblioteca y el resto de usuarios.
- La actitud de todo el personal implicado es decisiva. La relación con cada uno de los participantes debe estar presidida por la cordialidad y el afecto.
- El trabajo grupal fomenta la conversación y la cooperación y combate la sensación de soledad y aislamiento.
- Los grupos pueden ser heterogéneos socioculturalmente y esa variedad enriquece al grupo, pero el nivel del trabajo propuesto debe adaptarse a las capacidades de cada miembro.
- Más allá de los resultados y rendimiento, el trabajo debe orientarse a activar la motivación para aprender, el sentimiento de utilidad y para hacer emerger las necesidades, intereses y expectativas de cada participante.
- Todos los contenidos de los que se aprecia su conexión directa con la vida cotidiana son muy bien recibidos y por tanto mejor asimilados.

DATOS DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Por cada año, el número de sesiones realizadas ha sido:

2018	131 sesiones	Bibliotecas: Central, Poniente Sur, Norte
2019	269 sesiones	Bibliotecas: Central, Poniente Sur, Norte, Fuensanta
2020	70 sesiones	Bibliotecas: Central, Poniente Sur, Norte, Fuensanta
2021	144 sesiones virtuales	Bibliotecas: Central, Poniente Sur, Norte, Fuensanta

Una vez se incorporaron al programa las cuatro bibliotecas participantes, el número medio de usuarios distintos por temporada se sitúa en torno a 200.

El términos estadísticos, hasta el 30 de junio de 2021, el programa ha atendido a 12.280 personas mayores.

CONTINUACIÓN DEL PROYECTO

El programa ha quedado integrado en la programación cultural de la Red Municipal de Bibliotecas. Con la recuperación plena de la actividad presencial en interiores, que se espera se produzca a partir del otoño de 2021, los talleres se restablecerán con su dinámica ordinaria, al menos en las cuatro bibliotecas en las que venían celebrándose.

Como el resto de la programación cultural, estará en continuo proceso de evaluación para su mejor adaptación a las necesidades cambiantes y para la mayor eficiencia en la consecución de los objetivos.